

**PENGEMBANGAN LATIHAN *IMAGERY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI  
PADA ATLET RENANG USIA REMAJA DI GARUDA *AQUATIC SWIMMING CLUB* KABUPATEN  
KEDIRI**

***DEVELOPMENT OF IMAGERY EXERCISES TO INCREASE CONFIDENCE IN TEEN SWIMMERS  
AT GARUDA AQUATIC SWIMMING CLUB KABUPATEN KEDIRI***

**Nadya Putri Sabilla, Kurniati Rahayuni\*, Yulingga Nanda Hanief**

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri  
Malang, Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

**\*Corresponding Author: Kurniati Rahayuni, [kurniati.rahayuni.fik@um.ac.id](mailto:kurniati.rahayuni.fik@um.ac.id)**

Received: 2022-05-09; Last revised: 2022-12-30; Accepted: 2022-12-30

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan latihan mental *imagery* guna meningkatkan kepercayaan diri atlet remaja atlet renang Garuda *Aquatic Swimming Club* Kabupaten Kediri dalam bentuk *podcast* atau rekaman suara. *Imagery* adalah bentuk latihan mental dengan membayangkan suatu aktivitas atau gerakan, baik yang sudah pernah maupun belum pernah dilakukan. Metode penelitian ini menggunakan metode model ADDIE. Dengan urutan antara lain: (1) analisis kebutuhan awal yaitu melakukan wawancara pelatih Garuda *Aquatic Swimming Club*, (2) perancangan skrip produk *imagery*, (3) validasi oleh para uji ahli yaitu ahli psikologi olahraga; ahli kepelatihan renang; serta ahli media, (4) uji coba kelompok kecil (subjek 3 orang, yakni 1 pelatih dan 2 atlet) dan uji coba kelompok besar (subjek berjumlah 10 atlet). Hasil skor dari uji ahli adalah 88,89%, sedangkan hasil uji kelompok kecil 97,66% dan hasil uji kelompok besar 94,96%. Dapat diketahui bahwa dari hasil tersebut produk panduan *imagery* sangat valid, layak, dan dapat digunakan oleh atlet Garuda *Aquatic Swimming Club*. Sedangkan kelebihan dari produk panduan latihan *imagery* ini adalah mudah digunakan dan praktis; dan kelemahan produk ini yaitu tergantung pada jaringan internet dan membutuhkan piranti tambahan *headphones* bila digunakan di tempat ramai.

**Kata Kunci:** renang, latihan *imagery*, kepercayaan diri, atlet, latihan mental, persiapan psikologis

**Abstract**

*Swimming is a sport in moving and using almost the entire body starting from the head, hands, feet, and carried out in the water. This sport requires technical skills, concentration, and high self-confidence because the focus of the swimmer is on the speed of movement to reach the limit or the best time. Therefore, in addition to practicing technique, swimming athletes need proper mental training to increase their confidence through imagery training. Imagery exercise is an exercise by imagining an activity or movement or a goal to be achieved by involving all the five senses. Developing imagery exercise in the form of podcasts that are useful for increasing the confidence of Garuda Aquatic Swimming Club swimming athletes is the purpose of this research. This research method is the ADDIE. In order, among others: (1) initial needs analysis, namely conducting interviews with Garuda Aquatic Swimming Club trainers, (2) designing imagery product scripts, (3) validation by expert tests, namely sports psychologists; swimming coaching experts; and media experts, (4) small group trials (3 subjects, namely 1 coach and 2 athletes) and large group trials (subjects totaling 10 athletes). The score from the expert test was 88.89%, while the small group test result was 97.66% and the large group test result was 94.96%. From these results the guided exercise imagery product is very valid, feasible, and can be used by Garuda Aquatic Swimming Club athletes. The advantage of this podcast of imagery exercises is easy and practical; and the weakness of this product is its dependency on internet signal and required headphones when it is used in noisy places.*

**Keywords:** *swimming, imagery training, self-confidence*

**How To Cite:** Sabilla, N. P., Rahayuni, K., Hanief, Y., N., (2022). Pengembangan Latihan Imagery untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Atlet Renang Usia Remaja di Garuda Aquatic Swimming Club. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5 (1), 69-80. doi:<http://dx.doi.org/10.31258/jope.2.2.69-80>



Journal Of Sport Education is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Prestasi olahraga adalah indikator untuk melihat bagaimana hasil dari latihan atlet dan usaha-usaha atlet dalam mencapai prestasi. Dalam latihan untuk menjaga performa atlet, dibutuhkan komponen-komponen yang dapat meningkatkan prestasi, antara lain fisik, teknik, taktik, dan mental (Pityn et al., 2019). Keempat komponen ini tentunya saling berhubungan dan berkaitan dikarenakan apabila dari keempat komponen tersebut salah satunya tidak dilakukan, prestasi seseorang bisa menurun bahkan tujuannya sulit tercapai. Keadaan mental termasuk pendukung prestasi seseorang, dibuktikan dengan ada banyak penelitian yang menunjukkan peranan mental atau psikologis menentukan kemampuan seorang atlet dalam sebuah pertandingan (MacIntyre et al., 2017). Perubahan-perubahan psikologis diantaranya berupa tekanan (*stress*), konsentrasi, ketegaran mental yang berguna untuk mengatasi tantangan yang berat (Sarkar & Fletcher, 2014). Banyak atlet yang sibuk memperbaiki teknik atau mengatur strategi sebelum bertanding, namun melupakan aspek mental yang sebenarnya butuh untuk disiapkan, dilatih, dan diterapkan. Semua cabang olahraga perlu menerapkan latihan mental kepada para atletnya, termasuk juga pada cabang olahraga renang.

Tiap orang memiliki alasan berbeda dalam melakukan olahraga renang, salah satu contoh alasannya adalah sebagai kegiatan rekreasi ataupun untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya dalam olahraga. Hasil kerja keras selama berlatih renang dilihat dari catatan waktu. Akan tetapi semua hasil prestasi harus melalui proses yang dimulai dari teknik yang benar, latihan fisik, dan aspek emosional yang dikelola dengan baik. Faktor psikologis sendiri adalah faktor yang memiliki peranan penting dalam penentuan prestasi atlet (Arnold & Sarkar, 2015), Gangguan psikologi yang sering terjadi pada olahraga individu maupun tim adalah kecemasan, kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, dan bahkan depresi (Pluhar et al., 2019), dan dapat juga atlet mengalami tuntutan-tuntutan lingkungan yang membebani dirinya (Rahayuni, 2019). Tiap orang memiliki alasan berbeda dalam melakukan olahraga renang, salah satu contoh alasannya adalah sebagai bentuk kesenangan, ataupun untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Hasil kerja keras selama berlatih renang dilihat dari catatan waktu. Akan tetapi semua hasil itu pasti melalui proses yang dimulai dari teknik yang benar, latihan fisik, dan aspek emosional yang dikelola dengan baik. Faktor psikologis sendiri adalah faktor yang memiliki peranan penting dalam penentuan prestasi atlet. Gangguan psikologi yang sering terjadi pada olahraga individu maupun tim adalah kecemasan, kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, dan bahkan depresi (Pluhar et al., 2019).

Kepercayaan diri merupakan keyakinan diri seseorang yang mampu berperilaku sesuai kebutuhan untuk memperoleh hasil atau tujuan yang diharapkannya. Kepercayaan adalah suatu sebab dan akibat dari keberhasilan dalam olahraga, serta faktor yang membedakan antara atlet yang sukses dan kurang sukses (Kostovski & Saiti, 2014). Pentingnya percaya diri akan membuat seseorang menjadi mandiri, tidak egois, toleransi, optimis, dan tidak menjadi pemalu, yakin akan keputusan yang dipilih, serta tidak terlalu berlebihan (Purnamaningsih, 2003). Percaya diri adalah kebutuhan utama atlet yang memiliki tujuan meraih prestasi guna menjaga kemampuan terbaik yang dimilikinya sehingga atlet dapat menampilkan performa terbaiknya. Atlet dengan kepercayaan diri yang baik akan dapat bermain dengan leluasa dan tenang, serta akan memberikan performa terbaik walaupun sedang berada dibawah tekanan

(Sufriyanto & Putra, 2019). Atlet yang berprestasi harus mempunyai kepercayaan diri agar mampu untuk mencapai prestasi yang diharapkannya. Juga percaya kepada diri sendiri adalah modal utama yang dibutuhkan. Seringkali ketegangan dapat menyebabkan kecemasan, oleh karena itu perlu kepercayaan diri untuk dapat mengatasi keadaan yang demikian (Firmansyah, 2011). Sehingga dengan memiliki kepercayaan diri, seseorang akan mudah melakukan sesuatu dan mencapai sesuatu atau tujuan yang diinginkannya. Namun untuk membentuk karakter seperti ini perlu dilatih melalui banyak pengalaman.

Pada kondisi pandemi seperti ini, kepercayaan diri para atlet juga menurun dikarenakan ruang gerak yang terbatas, lalu kurangnya bergaul dengan teman latihan atau kurangnya berkomunikasi dengan pelatih (Rahayuni, 2020), juga karena dibatalkannya *event* kejuaraan menjadi kurang tahu kemampuan lawan main apakah pada kondisi seperti ini kemampuan lawan menjadi meningkat atau menurun, sehingga dapat menyebabkan kurangnya keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Namun banyak cara untuk melatih mental, salah satunya adalah dengan teknik *imagery*. *Imagery* adalah suatu latihan dengan membayangkan suatu aktivitas atau gerakan, baik yang sudah pernah maupun belum pernah dilakukan (Lindsay et al., 2021). Manfaat latihan *imagery* yaitu sebagai suatu cara belajar dengan mengingat bagaimana melakukan gerakan yang benar, mengulang gerakan baru, memperbaiki gerakan yang kurang sempurna, membantu atlet untuk meningkatkan keterampilannya dan membantu meningkatkan performa atlet untuk menghadapi berbagai masalah. *Imagery* yakni salah satu teknik yang berguna dan penting untuk mengatur mental, lalu memberikan efek percaya diri dan memberikan dampak pada penampilan atlet (Akbar et al., 2019). *Imagery* ditemukan efektif meningkatkan performa maupun keterampilan psikologi atlet dalam berbagai cabang olahraga, misalnya dalam bola basket (Akbar et al., 2019), senam (Firmansyah, 2011), bola voli (Sukar et al., 2019), sepakbola (Sartono et al., 2020; Sufriyanto & Putra, 2019) dan lain sebagainya. Namun demikian, proses pengembangan latihan *imagery* yang secara khusus disesuaikan untuk cabang olahraga spesifik dan kelompok usia tertentu, misalnya atlet remaja, serta menggunakan pendekatan analisis kebutuhan secara kualitatif nampaknya belum pernah dilakukan.

Garuda *Aquatic Swimming Club* merupakan perkumpulan renang yang tercatat dalam PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia), yang bertempat di Pare, Kabupaten Kediri. Klub ini banyak diikuti oleh atlet remaja, sehingga dapat menjadi lokasi penelitian yang ideal bagaimana proses pengembangan latihan *imagery* di olahraga renang khusus untuk perenang remaja. Atlet remaja harus memiliki dasar-dasar keterampilan psikologi untuk menunjang pencapaian prestasi maksimal, termasuk *imagery*, sehingga pengembangan latihan *imagery* sejak awal akan menjadi bekal untuk mereka (Burton & Raedeke, 2008). Dalam analisis kebutuhan yang dilakukan dalam observasi pada 22 November 2021, diperoleh data sebagai berikut: (a) peneliti mengambil 10 atlet dari usia 10-19 tahun; (b) atlet Garuda *Aquatic Swimming Club* sangat memerlukan latihan mental *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri; (c) pelatih setuju jika disediakan *imagery* untuk digunakan sebagai latihan mental dalam club.

Menurut penelitian (Hidayat, 2011), pada cabang olahraga bulutangkis usia 10-12 tahun, dengan metode *imagery* mengarahkan atlet mencapai prestasi, karena metode ini bekerja secara efektif dan realistis dengan kunci berfokus pada tujuan. Namun dalam hal ini latihan *imagery* pada cabang olahraga renang belum pernah ada, oleh sebab itu pengembangan ini menjadi dasar untuk dilakukan. Dengan produk penelitian pengembangan berupa media rekaman audio yang dikemas dalam bentuk *podcast*, menjadikan daya tarik dan keunikan tersendiri dari penelitian-penelitian sebelumnya. *Podcast imagery* ini berguna untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang, dan sebagai variasi baru pelatih untuk latihan mental. Rekaman dalam bentuk *podcast* ini akan menjadi bagian dari aplikasi Spotify yang

sangat praktis, memungkinkan untuk diputar dimana saja dan kapan selama terhubung ke internet.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan media audio latihan *imagery* berupa *podcast* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet renang usia remaja di Garuda Aquatic Swimming Club. *Podcast* adalah file yang dibuat berbentuk audio digital dan dipublikasikan melalui platform online yang kemudian dapat dibagikan dengan banyak orang (Phillips, 2017). Dengan diciptakannya media latihan ini diharapkan dapat mempermudah dan membantu pelatih untuk meningkatkan kepercayaan diri para atlet.

## METODE

Penelitian ini termasuk dalam model prosedural yang bersifat deskriptif dan memiliki tujuan yakni mengikuti langkah-langkah untuk menghasilkan produk. Menurut Seells dan Richey (1994), pengembangan adalah sebuah proses menerjemahkan detail spesifikasi suatu desain ke bentuk yang sudah jadi (Akbar, 2013). Dalam metode penelitian dan pengembangan ini, penelitian mengikuti suatu metode model ADDIE menurut (Anglada, 2007) pada tahun 2007 (Akbar, 2013), dengan beberapa tahapan atau langkah-langkah antara lain: 1) tahap analisis, 2) tahap perancangan, 3) tahap pengembangan, 4) tahap implementasi, dan 5) tahap evaluasi.

Garuda *Aquatic Swimming Club* merupakan perkumpulan renang yang tercatat dalam PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia), yang bertempat di Pare, Kabupaten Kediri. Dalam analisis kebutuhan yang dilakukan dalam observasi pada 22 November 2021, diperoleh data sebagai berikut: (a) peneliti mengambil 10 atlet dari usia 10-19 tahun; (b) atlet Garuda *Aquatic Swimming Club* sangat memerlukan latihan mental *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri; (c) pelatih setuju jika disediakan *imagery* untuk digunakan sebagai latihan mental dalam club.

Tahap penelitian diawali dengan **analisis**, tahap ini peneliti melakukan observasi ke club bertujuan untuk mendapatkan izin melaksanakan penelitian dan wawancara kepada pelatih terkait permasalahan psikologis pada atlet. Tahap **perancangan**, peneliti melakukan perancangan produk awal dengan membuat skrip produk. Tahap **pengembangan**, tahap ini mulai menyusun prototipe produk, validasi produk oleh para ahli, dan melakukan revisi produk. Tahap **implementasi**, mulai uji coba ke subjek dalam skala kelompok kecil berjumlah 2 atlet dan 1 pelatih dan uji coba kelompok besar sebanyak 10 atlet. Tahap **evaluasi**, tahap ini dimana produk dipresebtasikan kemudian didiskusikan bersama tim panel ahli psikologi, yang diikuti dengan menyusun laporan penelitian dan artikel untuk diterbitkan pada jurnal nasional terakreditasi sebagai luaran penelitian.

Penelitian dilakukan dan dilaksanakan di Garuda *Aquatic Swimming Club*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengembangkan latihan *imagery* dalam bentuk media audio berupa *podcast* untuk meningkatkan rasa percaya diri pada atlet renang usia remaja di Garuda *Aquatic Swimming Club*. Dengan terciptanya media latihan ini diharapkan mempermudah dan membantu pelatih untuk meningkatkan kepercayaan diri para atletnya.

Subjek penelitian pengembangan ini antara lain pelatih dan atlet Garuda *Aquatic Swimming Club*, satu Ahli Psikologi Olahraga, satu Kepelatihan Renang, dan satu Ahli Media. Selanjutnya penelitian ini diujicobakan kepada kelompok kecil dan kelompok besar. Uji coba kelompok kecil dengan melibatkan atlet renang sebanyak dua dan pelatih renang satu, serta uji coba kelompok besar dengan melibatkan atlet renang sebanyak sepuluh orang. Penelitian ini diperoleh data berupa data kualitatif dan kuantitatif.



**Gambar 1.** Diagram Tahapan Penelitian dan Pengembangan Produk *Podcast Imagery*

**Tabel 1.** Data Penelitian

Tahapan Penelitian	Subjek Penelitian	Jumlah Objek	Jenis Data
Analisis Kebutuhan	Pelatih Garuda <i>Aquatic Swimming Club</i>	1 Orang (P)	Kualitatif
Desain Produk	Berdiskusi dengan Ahli Psikologi dan Ahli Media	2 Orang (S dan P.W.)	Kualitatif
Evaluasi Para Ahli	Ahli Media, Ahli Psikologi, Ahli Kepeleatihan Renang	3 Orang (S, B.F., dan P.W)	Kualitatif dan Kuantitatif
Uji Coba Kelompok Kecil	Atlet Renang Garuda <i>Aquatic Swimming Club</i>	2 Atlet 1 Pelatih (P1)	Kuantitatif
Revisi Produk	-	-	Kualitatif
Uji Coba Kelompok Besar	Atlet Renang Garuda <i>Aquatic Swimming Club</i>	10 Atlet	Kuantitatif
Produk Final	-	-	Kuantitatif

Data kualitatif didapatkan melalui hasil wawancara dengan pelatih renang Garuda *Aquatic Swimming Club* dan data kuantitatif didapatkan melalui validasi ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar. Rumus yang digunakan yaitu sebagai berikut.

$$V = \frac{TS_e}{TS_h} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan

V = Validasi

TSe = Total Skor Empirik  
TSh = Total Skor Maksimal  
Sumber: (Akbar, 2013)

Selanjutnya hasil dari olah data disusun sesuai dengan kriteria validitas untuk mengetahui seberapa persen produk layak digunakan.

**Tabel 2.** Kriteria Persentase

No	Kriteria Validitas	Tingkat Validitas
1	85,01% -100,00%	Sangat valid, atau dapat digunakan tanpa revisi
2	70,01% - 85,00%	Cukup valid, atau dapat digunakan namun perlu direvisi kecil
3	50,01% - 70,00%	Kurang valid, disarankan tidak dipergunakan karena perlu revisi besar
4	01,00% - 50,00%	Tidak valid, atau tidak boleh dipergunakan

Sumber: (Akbar, 2013)

## HASIL

### Hasil Analisis Kebutuhan

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang dilakukan dengan metode wawancara dengan pelatih Garuda *Aquatic Swimming Club*, dapat diketahui masalah atau hambatan yang sedang dialami oleh atlet, antara lain: (1) terbatasnya sarana prasarana serta masalah perekonomian menjadikan atlet-atlet Garuda minder terhadap atlet lain yang sangat didukung dan tercukupi; (2) kurangnya jam terbang, pengalaman bertanding, serta diikuti oleh kondisi pandemi ini menyebabkan ruang gerak terbatas sehingga menjadikan suatu keyakinan diri menurun; (3) belum ada latihan mental yang rutin diterapkan.

Dari hasil analisis kebutuhan didapat bahwa pelatih membutuhkan variasi baru untuk latihan mental guna meningkatkan kepercayaan diri atlet, serta pelatih setuju bila ada produk untuk latihan *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Sehingga latihan *imagery* dalam bentuk audio *podcast* bisa membantu atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri. Kemudian hasil data tersebut digunakan untuk merancang produk.

### Tahap Pengembangan Produk

Tahap pengembangan awal adalah mengembangkan rencana naskah panduan latihan *imagery*. Dalam mempersiapkan naskah latihan *imagery* produk, komponen pertimbangannya mengikuti saran dari (Williams et al., 2013) yaitu mempertimbangkan 5 W (*What, When, Where, Who, Why*) + 1 H (*How*). Guna mempersiapkan naskah yang terstruktur dan rinci, adapun proses tahapan membuat skrip *imagery*, yaitu: (1) perancangan; (2) penulisan; (3) penyampaian; (4) evaluasi (Williams et al., 2013). Langkah pertama dalam membuat produk adalah perancangan skrip atau naskah *imagery* mengikuti 5W tersebut. Proses penulisan naskah *imagery* didiskusikan di tim peneliti hingga tercapai naskah skrip latihan *imagery* yang paling baik. Setelah itu, proses pembuatan rekaman audio sesuai naskah *imagery* itu mulai dilakukan di studio dan menggunakan *software* khusus editing suara. Pada tahap ini, rekaman suara/*podcast* yang berisi panduan latihan *imagery* mulai terbentuk. Audio rekaman kemudian dievaluasi oleh para ahli, dan direvisi kembali berdasarkan saran dan masukan mereka.

Produk *podcast imagery* ini dikemas untuk dipublikasikan melalui website internet Spotify. Penggunaan akses digital dan internet yaitu sarana untuk memperoleh sumber pengetahuan dan informasi, juga berkembang menjadi sumber pembelajaran, misalnya dalam

audio digital (Rosell-Aguilar, 2013). Media ini dimanfaatkan banyak orang sebagai teknologi digital yang praktis untuk seluruh aspek kehidupan mulai dari sosialisasi hingga pendidikan sebagai media pembelajaran. Media saat ini menjadi mudah diakses, digunakan dan dipahami oleh atlet. Banyak media audio yang dibuat untuk memberikan sarana latihan yang fleksibel. *Podcast* menjadi aplikasi yang banyak digunakan untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan, juga melalui *podcast* juga membuat orang dapat mendengarkan yang ingin mereka ketahui dengan mudah (Mayangsari & Tiara, 2019).

Adapun kelebihan dari produk ini adalah mudah dan praktis digunakan dimanapun dan kapanpun, karena bisa mengakses diberbagai perangkat telekomunikasi elektronik seperti ponsel, komputer atau laptop, dan sejenisnya asalkan terhubung dengan internet. Dan kelemahan produk ini antara lain sulit dilakukan ditempat ramai atau bising dan suara kurang jernih jika tidak memakai headset atau sejenisnya. Namun, itu semua dapat diatasi dengan cara mendengarkan ditempat yang tenang dan nyaman, serta menggunakan *headset*, *headphone*, atau sejenisnya untuk mendapatkan hasil suara yang jernih.

### Tahap Implementasi: Hasil Uji Validasi Ahli, Hasil Uji Coba Kelompok Kecil dan Hasil Uji Coba Kelompok Besar

#### Hasil Uji Validasi Ahli

Terdapat tiga ahli yang memvalidasi produk ini yaitu satu ahli psikologi, satu ahli kepelatihan renang, dan satu ahli media. Aspek yang dinilai atau validasi antara lain: (1) kesesuaian materi *podcast* latihan *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri; (2) kesesuaian materi *podcast* latihan *imagery* untuk usia remaja (10-19 tahun); (3) kemenarikan materi *podcast* latihan *imagery* untuk anak usia remaja; (4) pemahaman materi *podcast* latihan *imagery* usia remaja (10-19 tahun); (5) kesesuaian materi *podcast* latihan *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang; (6) kesesuaian produk dengan nada suara dan irama untuk *imagery*; (7) kesesuaian kalimat dengan nada suara; (8) kemenarikan latar suara musik/background; (9) keruntutan kalimat.

Hasil penelitian ini diperoleh dari berbagai revisi dari beberapa ahli seperti ahli psikologi, ahli kepelatihan renang dan ahli media. Dari ahli psikologi, revisi lebih pada topik *imagery* sendiri, mulai dari edukasi *imagery* yang harus disederhanakan, panduan langkah-langkah *imagery* yang perlu dicantumkan, dan pengulangan kata kunci seperti "bayangkan". Sedangkan dari ahli kepelatihan, lebih pada revisi terkait kondisi dilapangan yaitu mengenai pelaksanaan perlombaan renang, seperti perlu dicantumkan durasi waktu pemanasan, program pemanasan, *best time* nomor lomba, kondisi ditempat *check-in* atlet, perlengkapan renang, serta aba-aba perlombaan yang harus diperbaiki. Dan yang terakhir dari ahli media, revisi terkait keruntutan isi *podcast* yaitu episode 1 dan 3 tidak perlu dicantumkan karena fokus dengan inti, media audio yang perlu ditambahkan antara lain latar belakang suara peluit, pemanggilan atlet, detak jantung membuktikan *anxiety*, suara gemuruh penonton, agar terdengar real saat pertandingan, dan perlu menajamkan faktor-faktor yg mempengaruhi kepercayaan diri, misal "ayunan tangan terlaksana dengan sangat baik dan efisien atau ayunan kaki sudah sangat cepat".

**Tabel 3.** Hasil Validasi Uji Ahli Produk *Podcast* Latihan *Imagery*

No.	Validator	Skor Persentase	Keterangan
1.	Ahli Psikologi	83,34 %	Cukup Valid
2.	Ahli Kepelatihan Renang	94,45 %	Sangat Valid
3.	Ahli Media	88,89 %	Sangat Valid
<b>Total</b>		<b>88,89 %</b>	<b>Sangat Valid</b>

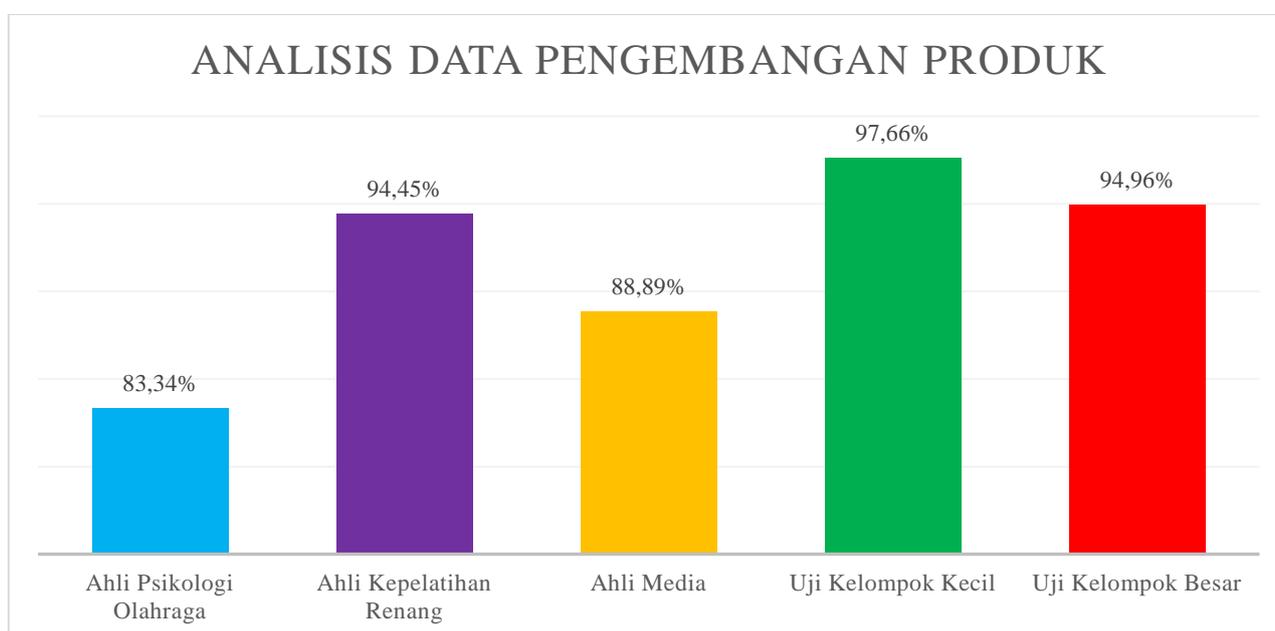
#### Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Percobaan produk ini dilakukan kepada atlet Garuda *Aquatic Swimming Club* sebanyak 3 (tiga) orang, 1 (satu) pelatih dan 2 (dua) atlet. Penilaian aspek data adalah mengenai: (1) kemenarikan isi podcast latihan imagery; (2) pemahaman isi podcast latihan imagery; (3) kesesuaian isi podcast latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri; (4) kesesuaian nada suara dan irama; (5) kesesuaian kalimat dengan nada suara; (6) kemenarikan latar suara musik/background untuk didengarkan; (7) keruntutan kalimat. Hasil pengolahan data menggunakan skor Tse, yaitu 97,66% yang berarti produk termasuk dalam kriteria sangat valid, artinya *podcast* layak dan dapat digunakan.

#### Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Percobaan produk *podcast* ini dilakukan kepada atlet Garuda *Aquatic Swimming Club* sebanyak tiga orang, satu pelatih dan dua atlet. Penilaian aspek data adalah mengenai: (1) kemenarikan isi podcast latihan imagery; (2) pemahaman isi podcast latihan imagery; (3) kesesuaian isi podcast latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri; (4) kesesuaian nada suara dan irama; (5) kesesuaian kalimat dengan nada suara; (6) kemenarikan latar suara musik/background untuk didengarkan; (7) keruntutan kalimat. Hasil penilaian kelayakan *podcast* yang diberikan pada uji coba kelompok besar, menghasilkan skor rata-rata persentase kelayakan 94,96%. Nilai tersebut dinyatakan sangat valid, artinya *podcast* sangat layak digunakan.

Hasil dari kelima tahapan dimulai dari tiga validasi uji ahli dan uji coba kelompok kecil serta uji coba kelompok besar adalah sangat valid, yang artinya *podcast* ini sangat layak digunakan (Akbar, 2019).



Gambar 2. Grafik Analisis Data Pengembangan Produk *Podcast Imagery*

#### Spesifikasi Produk Final

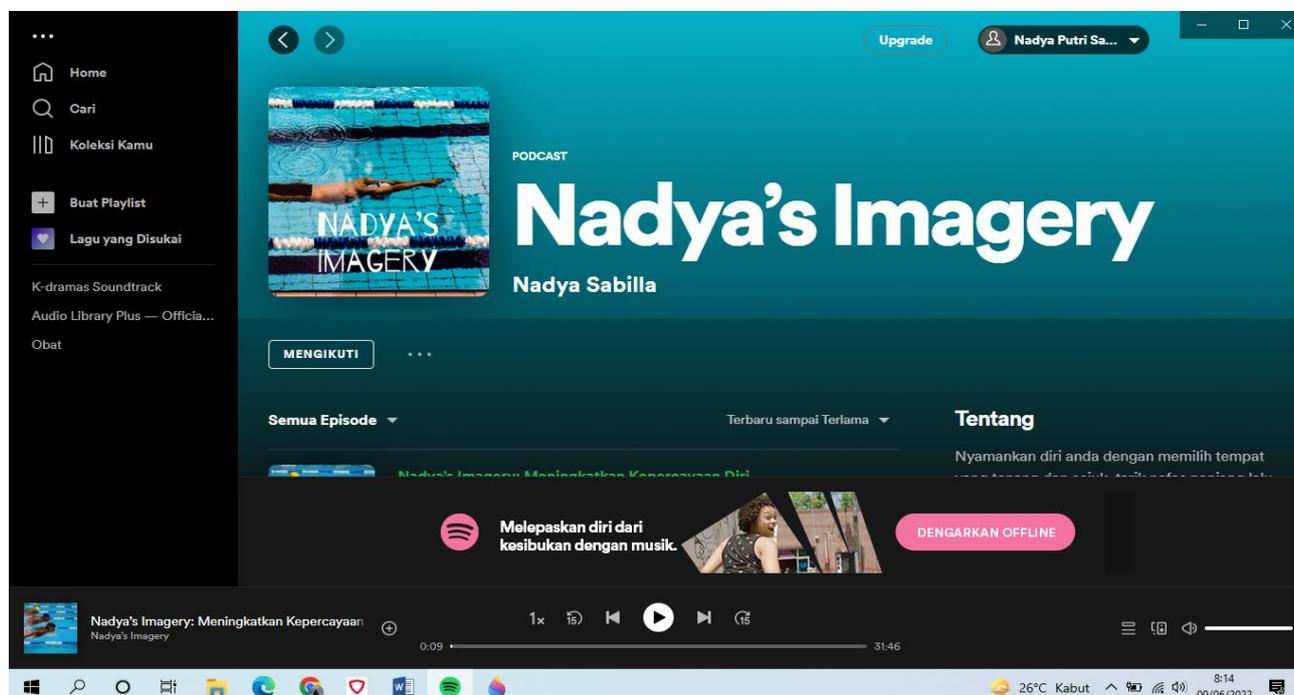
Hasil dari produk penelitian dan pengembangan latihan *imagery* ini adalah berupa *podcast* untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang yang dikemas dalam website internet atau platform *Spotify*.

**Tabel 4.** Spesifikasi Produk Final

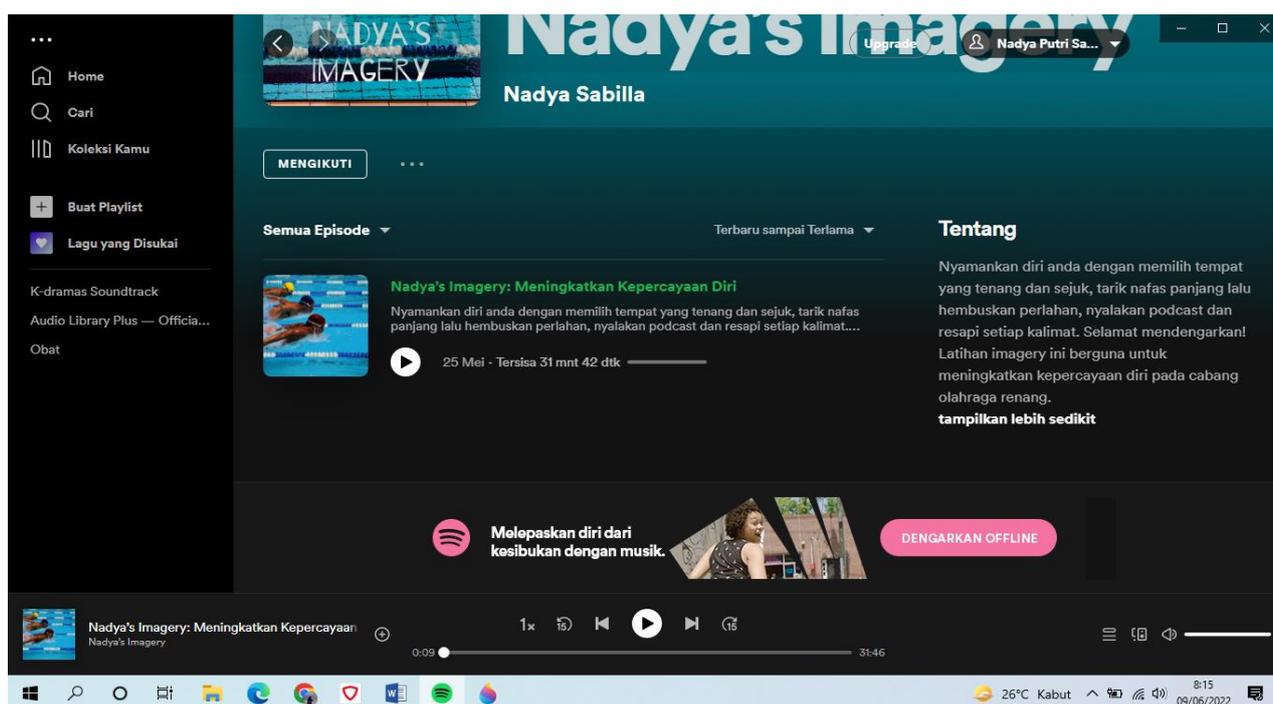
Judul Produk	Komponen	Jadwal Latihan	Durasi Latihan
Panduan <i>Imagery</i> Cabang Olahraga Renang	(1) pembukaan; (2) panduan penggunaan; (3) tahapan latihan <i>imagery</i> ; (4) penutup	Panduan latihan ini digunakan untuk sesi latihan selama 3-5 per-minggu (Petitpas et al., 2019). Panduan latihan ini digunakan untuk sesi latihan selama 3-5 per-minggu (Petitpas et al., 2019). Menu latihan <i>imagery</i> : (a) TPU & TPK (2-3 sesi/minggu); (b) TPP (3-4 sesi/minggu); (c) TPUT (5 sesi/minggu)	15:53/sesi

TPU: Tahap persiapan umum; TPK: Tahap persiapan khusus; TPP: Tahap Persiapan pertandingan; TPUT: Tahap pertandingan utama.

Podcast dapat diakses melalui aplikasi *Spotify*, dengan link sebagai berikut:  
<https://open.spotify.com/episode/4LukaF0gqCJoib1Q1PINiX?si=XWGqZ6yxTBK6LKPQySKYUw>



**Gambar 5.** Storyboard Produk Final yang dikemas dalam *Spotify 1*



Gambar 6. Storyboard Produk Final yang dikemas dalam Spotify 2

## PEMBAHASAN

Dari penelitian pengembangan produk *podcast* latihan *imagery* diatas, dapat disimpulkan antara lain: (1) produk dapat dipakai dan digunakan sesuai uji validasi oleh para ahli dan uji coba oleh kelompok kecil dan besar, (2) produk *podcast* latihan *imagery* berdampak baik untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Penelitian ini menghasilkan satu produk dalam media audio berbentuk *podcast* yang sangat layak digunakan serta diterapkan di Garuda *Aquatic Swimming Club*. Adapun kelebihan dari produk *podcast* ini adalah mudah dan praktis digunakan dimanapun dan kapanpun, karena bisa mengakses diberbagai perangkat telekomunikasi elektronik seperti ponsel, komputer atau laptop, dan sejenisnya asalkan terhubung dengan internet. Dan kelemahan produk ini antara lain sulit dilakukan ditempat ramai atau bising dan suara kurang jernih jika tidak memakai headset atau sejenisnya. Namun, itu semua dapat diatasi dengan cara mendengarkan ditempat yang tenang dan nyaman, serta menggunakan *headset*, *headphone*, atau sejenisnya untuk mendapatkan hasil suara yang jernih.

Saran untuk penelitian selanjutnya, hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk bahan referensi penelitian, serta sebagai bahan untuk memperdalam penelitian selanjutnya dengan jenis penelitian eksperimen yaitu melalui perumusan hipotesis mengenai pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet renang.

## SIMPULAN

Penelitian ini telah mengungkapkan secara mendetail bagaimana proses pengembangan latihan *imagery* dalam bentuk rekaman suara atau *podcast*. Hasil dari setiap proses pengembangan telah dijabarkan secara detail. Saran untuk penelitian selanjutnya juga telah dideskripsikan sebagai referensi untuk penelitian lanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1

Menganti Gresik. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13.  
<https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>

Akbar, S., (2013). *Instrumen perangkat pembelajaran*. PT. Remaja Rosdakarya.

Arnold, R., & Sarkar, M. (2015). Preparing athletes and teams for the Olympic Games: Experiences and lessons learned from the world's best sport psychologists. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 4–20.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.932827>

Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics.

Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *JORPRES*, 7(7), 1–10.  
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10271>

Hidayat, Y. (2011). The Effect of Goal Setting and Mental Imagery Intervention on Badminton Learning Achievement Motor Skill at 10-12 Years Old: The Context of Indonesia. *EDUCARE: International Journal for Educational Studies*, 3(2), 2011.  
<https://doi.org/10.2121/edu-ijes.v3i2.233>

Kostovski, Z., Mikić, Z., Đukanović, N., Saiti, B. (2014). Comparisons of the motor dimensions in multivariate space, with young athletes and nonathletic treated with eurofit tests. *Sport Science*, 7(1) 163-170.

Lindsay, R. S., Larkin, P., Kittel, A., & Spittle, M. (2021). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: A systematic review and meta-analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1991297>

MacIntyre, T. E., Jones, M., Brewer, B. W., Raalte, J. Van, O'Shea, D., & McCarthy, P. J. (2017). Editorial: Mental health challenges in elite sport: Balancing risk with Reward. *Frontiers in Psychology*, 8(OCT), 25–28. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01892>

Mayangsari, D., & Tiara, D. R. (2019). Podcast Sebagai Media Pembelajaran Di Era Milenial. *Jurnal Golden Age*, 3(2), 126–135. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v3i02.1720>

Petitpas, A. J., Giges, B., & Danish, S. J. (1999). Sport psychologist–athlete relationship: Implications for training. *The Sport Psychologist*, 13(3), 344–357.  
<https://doi.org/10.1123/tsp.13.3.344>

Phillips, B. (2017). Student-Produced Podcasts in Language Learning – Exploring Student Perceptions of Podcast Activities. *IAFOR Journal of Education*, 5(3), 157–171.  
<https://doi.org/10.22492/ije.5.3.08>

Pityn, M., Bohuslavska, V., Khimenes, K., Neroda, N., & Edeliiev, O. (2019). Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(6), 2246–2251. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6338>

Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual

sport athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490–496.

- Purnamaningsih, E. Hayu. dkk. (2003). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di UKRIM Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 67–71. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7025>
- Rahayuni, K. (2020). Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 105–121. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.2.5>
- Rahayuni, K. (2019). Psychological Demands and Cultural Sport Psychology in Indonesian Context. *2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd ICSSH 2018)*, 91–97. <https://www.atlantis-press.com/article/55914035>
- Rosell-Aguilar, F. (2013). Podcasting for language learning through itunes u: The learner's view. *Language Learning and Technology*, 17(3), 74–93.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: Sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216–225. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13832](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13832)
- Seels, B. B., & Richey, R. C. (1994). *Instructional Technology: The Definition and Domains of the Field*. Information Age Publishing.
- Sufriyanto, A., & Putra, Y. Y. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci. *Jurnal Riset Psikologi*, (3), 1–12. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i3.6108>
- Sukar, N., Priambodo, A., & Nurkholis, N. (2019). Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 51 Surabaya. *Jendela Olahraga*, 4(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2991>
- Williams, S. E., Cooley, S. J., Newell, E., Weibull, F., & Cumming, J. (2013). Seeing the difference: Developing effective imagery scripts for athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(2), 109–121. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.781560>