



Andre Eha Nusa¹
 Alficandra²

PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS PEMAIN BOLAVOLI TEAM KENEGRIAN TERATAK AIR HITAM KABUPATEN KUANTAN SINGINGGI

Abstrak

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya kemampuan servis atas pemain bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap kemampuan servis atas pemain bolavoli team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singinggi. Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen jenis *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dari penelitian ini sebanyak 15 orang atlet bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singinggi. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen tes berupa *AAHPER Serving Accuracy Test*. Hasil uji-t analisis pengaruh Latihan Mental *Imagery* terhadap Kemampuan Servis atas pada pemain jarak menengah U 19 PASI Kota Sawahlunto, ternyata $t_{hitung} (31,45) > t_{tabel} (2,024)$. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Mental *Imagery* terhadap Kemampuan Servis atas Pada Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singinggi.

Key words : Latihan Mental *Imagery* Bolavoli.

Abstract

The problem in the research was the low service ability of the volleyball players of the Kenegrian Teratak Air Hitam Team, Kuantan Singinggi Regency. This research aims to determine the effect of mental imagery training on the service ability of volleyball players from the Keegrian Teratak Air Hitam team, Kuantan Singinggi Regency. The type of research is experimental research of the One-Group Pretest-Posttest Design type. The sample from this research was 15 volleyball athletes from the Teratak Air Hitam Kenegrian Team, Kuantan Singinggi Regency. Data was collected using a test instrument in the form of the AAHPER Serving Accuracy Test. The results of the t-test analysis of the effect of Mental Imagery Training on Upper Serving Ability in U 19 PASI middle distance players in Sawahlunto City, it turns out that tcount (31.45) > ttable (2.024). This means that there is a significant influence between Mental Imagery Training on the Top Serving Ability of the Volleyball Players of the Kenegrian Teratak Air Hitam Team, Kuantan Singinggi Regency.

Key words: Volleyball Mental Imagery Training.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintahan maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan umum. Berbagai segi positif dari permainan ini seperti lapangan yang relatif kecil, jumlah pemain yang cukup banyak, perlengkapan dan alat sederhana serta dapat menimbulkan kegembiraan. Selain itu, permainan bolavoli dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan, hal inilah yang menjadikan alasan olahraga ini digemari oleh masyarakat (Suharno H.P dalam Haris 2019).

^{1,2}Program Studi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau
 email: andreehanusa@student.uir.ac.id, candraa@edu.uir.ac.id

Teknik dasar dalam bolavoli adalah dasar dalam melakukan permainan bola voli, menurut (Suharno HP dalam Adi 2016) Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. Jadi penampilan dalam permainan sangat ditentukan oleh seberapa jauh penguasaan pemain tersebut dalam menguasai teknik dan juga dengan menguasai teknik penguasaan bola dan latihan yang rutin diharapkan nantinya dapat bermain bolavoli secara baik dan benar.

Salah satu teknik dasar bolavoli adalah servis. Pukulan servis harus dilakukan dengan kuat, keras, dan tepat pada sasaran agar lawan sulit untuk dapat mengembalikan bola, sehingga dapat memperoleh angka. (Yunus dalam Denita, Palmizal, and Setiawan 2022) menyatakan bahwa servis ada beberapa jenis, yang ke semuanya memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Servis antara lain, servis tangan bawah (*underhand service*), servis samping (*side arm service*), servis tangan atas (*overhand service*), dan servis loncat (*jumping service*). Setiap atlet harus menguasai setidaknya dua jenis servis dasar, yaitu *service underhand* (tangan bawah) dan *overhand float* (mengambang). (Suharno dalam Denita, Palmizal, and Setiawan 2022) menyatakan prioritas dalam servis adalah konsistensi dalam menyeberangkan bola mendekati 100% setiap kali bermain.

Servis saat ini tidak hanya asal memukul bola melewati net dengan keras. Namun digunakan juga untuk memperoleh poin atau disebut dengan penyerangan. Oleh karena pukulan servis berperan besar atas terjadinya perolehan poin, maka servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan (Ahmadi dalam Ferdianto 2021). Pada mulanya servis merupakan pukulan awal untuk memulai suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk memperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Teknik servis wajib dikuasai oleh setiap atlet karena teknik ini berguna untuk memulai sebuah permainan sekaligus sebagai sebuah serangan pertama bagi sebuah tim. Hal ini sesuai dengan pendapat (MacKenzie et al. 2012) bahwa servis tidak hanya menjadi sebuah teknik untuk memulai permainan, melainkan senjata pertama untuk mendapatkan poin dalam permainan bolavoli.

Servis digunakan untuk memulai pertandingan, akan tetapi jika servis yang dilakukan akurat dan mampu mengarahkan ke tempat yang sulit dijangkau, maka servis dapat menjadi sebuah serangan awal yang menyulitkan lawan, hal ini dapat dilakukan oleh setiap atlet jika atlet tersebut memiliki kinerja teknik servis yang baik. Servis pada permainan bolavoli modern dengan menggunakan sistem *rally point* berkembang menjadi sebuah kunci kesuksesan sebuah tim dalam memenangkan sebuah pertandingan. Servis mengalami perubahan sejalan dengan perkembangan permainan bolavoli, servis ini tidak lagi sebagai tanda saat dimulainya permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi hendaknya diartikan sebagai satu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan servis. Tujuan servis sekarang ini untuk menyulitkan lawan dalam menerima (*receive*) dan mematikan lawan langsung untuk mendapatkan poin. Tim yang tersusun dengan karakteristik atlet yang mempunyai *passing*, *smash*, dan *block* yang baik belum tentu dapat memenangkan pertandingan tanpa penguasaan teknik servis yang baik.

Salah satu servis yang sering digunakan yaitu servis atas. Servis atas merupakan servis yang dilakukan oleh permainan bolavoli dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan dari atas (MacKenzie et al. 2012). Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa perkembangan serangan pertama dalam permainan bolavoli modern populer menggunakan tipe servis atas. Penggunaan servis atas karena hasil pukulan servis tersebut lebih laju dan sulit untuk diprediksi arah datangnya bola sehingga menyulitkan lawan dalam melakukan *receive*. Hal tersebut biasa dikatakan efek magnus. Efek magnus yaitu sebuah efek fisika di mana bola yang membelok ke suatu arah yang berlawanan dengan benda. Dengan demikian servis merupakan serangan pertama dan bertujuan untuk mendapatkan poin.

Dalam penelitian ini peneliti menemukan adanya kesulitan bagi pemain dalam melakukan servis atas, hal ini disebabkan karena beberapa faktor antara lain faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal misalnya, kesulitan menjalankan program latihan yang diberikan pelatih, tidak cocoknya program latihan dengan atlet, sarana prasarana yang blm memadai. Sedangkan faktor internal yaitu belum menguasai teknik dasar servis atas, kurangnya pengetahuan mengenai

metode servis atas yang benar, kurangnya konsentrasi saat latihan, tidak pernah diajarkan teknik membayangkan atau *imagery* dan melihat tayangan video atau *audiovisual* sebelum melakukan servis atas.

Latihan *imagery* sangat dibutuhkan dalam mempermudah untuk melakukan hal baru yang belum pernah dilakukan atau sulit untuk dilakukan dengan waktu yang singkat. Latihan *imagery* adalah suatu bentuk latihan dimana kita diminta untuk membayangkan terlebih dahulu kegiatan yang akan dilakukan sebelumnya. Dalam latihan *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri dalam benak atau layar dalam hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. Hal terpenting yang diperoleh dari latihan *imagery* adalah atlet melihat dan merasakan bahwa dirinya melakukan gerakan atau keterampilan olahraga yang sesungguhnya. (Komarudin, dalam Eko Nopiyanto et al. 2022)

Latihan *imagery* (mental *imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan *imagery*, antara lain adalah untuk mempelajari gerakan baru, memperbaiki gerakan yang salah atau belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan *imagery* ini sering disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam *imagery* bukan hanya melihat gerakan diri namun juga mengfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecap

Berdasarkan dari beberapa latar belakang ini, didapatkan jika model latihan *imagery* dapat dijadikan sebagai cara untuk mempermudah pemain dalam mempelajari teknik dasar servis atas, ada beberapa peneliti yang juga membuktikannya hasil penelitian Richradson tahun 1998 dalam Hidayat (2004: 19) mengemukakan bahwa secara ekstensif telah melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *imagery* terhadap performa gerak. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh profitabel (signifikan) terhadap belajar dan penampilan gerak. Dengan berbagai permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik meneliti tentang pengaruh latihan mental *imagery* terhadap kemampuan servis atas pemain bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap kemampuan servis atas pemain bolavoli team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi.

METODE

Penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan jenis One-Group Pretest-Posttest Design. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono 2012).

Penelitian ini diadakan di lapangan team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi, sedangkan waktu penelitian dimulai setelah siap ujian seminar proposal dilaksanakan. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli putra atlet bolavoli Kuantan Sako Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 15 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi. Dimana pada penelitian ini anak terlebih dahulu diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan awal Servis atas pemain tanpa Latihan Mental Imagery.

Setelah diberikan tes awal, selanjutnya pemain diberikan perlakuan yaitu menggunakan Latihan Mental Imagery, selanjutnya kepada seluruh pemain diberikan tes akhir untuk mengetahui sejauh mana pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas pemain dalam permainan Bolavoli. Dari hasil uji coba pretest yang telah peneliti lakukan, telah diperoleh nilai sebagai berikut ini.

Tabel 1. Hasil *Pretest* Kemampuan servis atas (Y)

| NO | NAMA | Pre-test | Post-test | Peningkatan |
|-----------|---------|----------|-----------|-------------|
| 1 | Alex | 22 | 36 | 14 |
| 2 | Adel | 24 | 39 | 15 |
| 3 | Azam | 23 | 39 | 16 |
| 4 | Carles | 20 | 39 | 19 |
| 5 | Pedro | 19 | 38 | 19 |
| 6 | Azi | 22 | 39 | 17 |
| 7 | Gozi | 19 | 38 | 19 |
| 8 | Morgan | 22 | 37 | 15 |
| 9 | Qalbi | 21 | 39 | 18 |
| 10 | Hafish | 19 | 32 | 13 |
| 11 | Wisnu | 22 | 38 | 16 |
| 12 | Kepin | 21 | 36 | 15 |
| 13 | Angga | 20 | 37 | 17 |
| 14 | Lintang | 20 | 38 | 18 |
| 15 | Indra | 20 | 36 | 16 |
| 16 | Bimo | 19 | 38 | 19 |
| 17 | Riski | 17 | 36 | 19 |
| 18 | Novri | 17 | 39 | 22 |
| 19 | Hasbi | 17 | 37 | 20 |
| 20 | Milan | 17 | 39 | 22 |
| Rata-rata | | 20,05 | 37,5 | 17,45 |
| sd | | 2,09 | 1,73 | 2,48 |
| Maksimal | | 24 | 39 | 22 |
| Minimal | | 17 | 32 | 13 |
| Median | | 20 | 38 | 17,5 |

Data Kemampuan Servis atas pretest tanpa latihan mental imagery mendapatkan skor minimum 17; skor maksimum 24; rata-rata 20,05; median 20 dan standar deviasi 2,09. Setelah mendapatkan perlakuan yang berupa latihan mental imagery maka, hasil Kemampuan Servis atas posttest memiliki skor minimum 32; skor maksimum 39; rata-rata 37,5; median 38 dan standar deviasi adalah 1,73.

Data yang digunakan untuk hipotesis yaitu nilai pretest dan posttest, namun sebelum dilakukan uji hipotesis data awal (nilai pretest) dan data akhir (nilai posttest) tersebut harus diuji normalitasnya.

Tabel 2. Uji Normalitas Sebaran Pretest dan Posttest Kemampuan servis atas pada Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingg

| No | Variabel | N | L ₀ | L _t | Kesimpulan |
|----|--------------------------------|----|----------------|----------------|------------|
| 1 | Pretest Kemampuan servis atas | 20 | 0,127 | 0,200 | Normal |
| 2 | Posttest Kemampuan servis atas | 20 | 0,186 | 0,200 | Normal |

Maka dari itu semua datanya tersebar secara normal, karena semua data memiliki skor $L_0 < L_t$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti semua variabel penelitian ini normal maka dapat dilanjutkan untuk uji-t atau uji hipotesis untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan Mental Imagery (X) terhadap Kemampuan Servis atas (Y) pada pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingg.

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji perbedaan dua rata-rata sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Hipotesis

| t_{hitung} | t_{tabel} | Kesimpulan |
|--------------|-------------|---|
| 31,45 | 2,024 | Adanya pengaruh Latihan Mental <i>Imagery</i> terhadap kemampuan servis atas |

Berdasarkan hasil analisis hipotesis di atas, terlihat bahwa uji t dalam Latihan Mental Imagery (X) memiliki t hitung 31,45 dan t tabel dengan db = 18 pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,024. Dengan kesimpulan t hitung > t tabel, maka uji perbedaan dua rata-rata signifikan. Jadi H_0 ditolak dan H_a diterima, disimpulkan bahwa ada pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap kemampuan servis atas pada pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas pada Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi. Berdasarkan hasil uji-t analisis pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas pada pemain jarak menengah U 19 PASI Kota Sawahlunto, ternyata t_{hitung} (31,45) > t_{tabel} (2,024) dengan db = 18 pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas Pada Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi. Artinya Latihan Mental Imagery memiliki andil dalam mempengaruhi Kemampuan Servis atas menjadi lebih baik dengan mendapatkan akurasi dan ketepatan dalam penempatan bola oleh Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi.

Sebelum diberikan metode Latihan Mental Imagery, Kemampuan Servis atas Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi berada pada skor rata-rata 20,05. Hal ini disebabkan oleh kurangnya intensitas latihan baik dengan metode latihan kekuatan otot tangan maupun latihan ketepatan dalam servis. Kondisi ini membuat hasil Kemampuan Servis atas Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi kurang baik. Setelah mendapatkan perlakuan berupa metode Latihan Mental Imagery, ternyata kemampuan pemain mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari skor rata-rata hasil Kemampuan Servis atas menjadi 37,5.

Pemain yang mendapatkan perlakuan dengan metode latihan tersebut seluruhnya mengalami peningkatan pada prestasi Kemampuan Servis atas. Selanjutnya (Alficandra 2016) menjelaskan “bahwa upaya penguasaan keterampilan tidak hanya difokuskan pada pembelajaran gerak saja, melainkan disadari perlunya menyisihkan waktu untuk latihan mental atau yang disebut latihan nir-gerak atau nir-motorik seperti latihan imagery.

Hal ini didukung oleh penelitian (Sukmansyah, Soecipto, and Amaliyah 2021) juga menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan internal imagery dan external imagery terhadap hasil floating service, metode latihan internal imagery lebih baik dibandingkan dengan metode latihan external imagery. Kemudian (Alficandra 2016) juga menyatakan berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa pendekatan latihan menendang menggunakan imagery dapat mempengaruhi akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

Latihan imagery menurut (Alficandra and Henjilito 2018) merupakan suatu proses intropeksi, dimana seseorang membayangkan, memikirkan, melihat, merasakan dalam alam pikirannya bagaimana dirinya melakukan pola suatu gerakan dilaksanakan (urutan dalam suatu gerakan) secara rileks dengan mata tertutup dan tanpa ada gerakan nyata seperti keterampilan yang sebenarnya. Menurut Lutan dalam (Alficandra and Henjilito 2018) menjelaskan “tekanan utama ialah pada penyampaian pengertian mengenai keterampilan sebelum latihan imajiner atau imagery dilakukan dengan fokus kegiatan yaitu para siswa memperoleh pengertian yang jelas tentang bagaimana cara dan pola gerak yang akan dilakukan”. Dengan demikian, dalam latihan imagery tekanan utamanya adalah pada pemahaman pemain tentang latihan yang akan dilakukan, karna pemahaman merupakan faktor esensial dalam latihan keterampilan.

Peningkatan skor Kemampuan Servis atas masing-masing pemain yang telah mendapatkan perlakuan dengan metode Latihan Mental Imagery sebagai berikut : (1) Alex: 14, (2) Adel: 15, (3) Azam: 16, (4) Carles: 19, (5) Pedro: 19, (6) Azi: 17, (7) Gozi: 19, (8) Morgan: 15, (9) Qalbi: 18, (10) Hafish: 13, (11) Wisnu: 16, (12) Kepin: 15, (13) Angga: 17, (14) Lintang: 18, (15) Indra: 16, (16) Bimo: 19, (17) Riski: 19, (18) Novri: 22, (19) Hasbi: 20, (20) Milan: 22, dan rata-rata peningkatan prestasi lomba jauh dari semua siswa adalah 17,45

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan analisis yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa pengaruh latihan mental imagery terhadap hasil Kemampuan Servis atas Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi meningkat. Hal tersebut berdasarkan hasil Kemampuan Servis atas sebelum diberikan latihan mental imagery dengan hasil pretest berada pada rata-rata 20,05. Kemudian setelah mendapatkan perlakuan dengan latihan mental imagery selama 16 kali, hasil Kemampuan Servis atas sesudah di berikan perlakuan hasil posttest berada pada rata-rata 37,5. Oleh karena itu, rata-rata hasil peningkatan Kemampuan Servis atas semua Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 17,45.

Hasil uji-t analisis pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas pada pemain jarak menengah U 19 PASI Kota Sawahlunto, ternyata thitung (31,45) > ttabel (2,024). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas Pada Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan mental imagery mempunyai pengaruh terhadap peningkatan hasil Kemampuan Servis atas Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi.

Mengingat hasil analisis dan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan, maka perlu penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi lebih semangat lagi dalam mengejar prestasinya.
2. Bagi peneliti lain, penelitian dibatasi pada pengaruh Latihan Mental *Imagery* terhadap Kemampuan Servis atas Pada Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi. Oleh karena itu, agar lebih memungkinkan peneliti untuk menggunakan variabel lain dan jumlah sampel yang banyak untuk melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Gigih Sasmito. 2016. "Perbedaan Pengaruh Latihan Box Jump Dan Double Leg Hop Progression Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Smk St.Mikael Surakarta Tahun 2015."
- Alficandra. 2016. "Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang." *Journal Sport Area* 1(1): 1–10. [Http://Journal.Uir.Ac.Id/Index.Php/Jsp/Article/View/371](http://Journal.Uir.Ac.Id/Index.Php/Jsp/Article/View/371).
- Alficandra, And Raffly Henjilito. 2018. "Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bolavoli." *Journal Sport Area* 2(2): 102–10. [Https://Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Documents/Detail/1625456](https://Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Documents/Detail/1625456) (January 28, 2023).
- Babang, Maria Martha Flora, Kristin Margiani, And Zainuddin Abdullah. 2019. "Pengaruh Penerapan Metode Mental Imagery Terhadap Teknik Guntingan Pada Atlet Perisai Diri Mts Negeri Kupang." *Motion: Jurnal Riset Physical Education* 10(1): 67–76. [Https://Jurnal.Unismabekasi.Ac.Id/Index.Php/Motion/Article/View/1965](https://Jurnal.Unismabekasi.Ac.Id/Index.Php/Motion/Article/View/1965) (February 1, 2023).
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Pres.
- Fatkhur Rohman, Moh S. 2017. "Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket (Studi Pada Peserta Didik Kelas Xi Di Sma Negeri 7 Surabaya)." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 5(3): 478–82. [Https://JurnalMahasiswa.Unesa.Ac.Id/Index.Php/9/Article/View/19624](https://JurnalMahasiswa.Unesa.Ac.Id/Index.Php/9/Article/View/19624) (February 1, 2023).
- Ilham, Muhamad, And Nadya Dwi Oktafiranda. 2021. "Pengembangan Bahan Ajar Mata Kuliah

- Teori Dan Praktik Bola Voli Berbasis E-Learning.” *Jurnal Segar* 9(2): 89–96.
- Irmansyah, Johan, ; Muhammad, Ridwan Lubis, And Andi Gilang Permadi. 2018. “Model Latihan Imagery Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Voli Pantai Ntb.” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 4(2): 100–107. <https://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Jime/Article/View/418> (January 28, 2023).
- Isnaini, Etik. 2019. “Perbedaan Pengaruh Penggunaan Model Latihan Antara Media Audio Visual Dan Imagery Terhadap Kemampuan Smash.” Universitas Negeri Semarang. [Http://Lib.Unnes.Ac.Id/39160/1/6301415029_Optimized.Pdf](http://Lib.Unnes.Ac.Id/39160/1/6301415029_Optimized.Pdf) (February 1, 2023).
- Juanidi, Slamet, And Setyo Harmono. 2015. “Servis Melompat Bolavoli Pada Final Proliga Tahun 2015 Di Yogyakarta.” *Jurnal Sportif*. <https://Ojs.Unpkediri.Ac.Id/Index.Php/Pjk> (February 1, 2023).
- Kristina, Putri Cicilia, Endie Riyoko, Perabunita Perabunita, And Daryono Daryono. 2022. “The Effect Of Imagery Training In Increasing The Confidence.” *Halaman Olahraga Nusantara : Jurnal Ilmu Keolahragaan* 5(2): 682–89. <https://Jurnal.Univpgri-Palembang.Ac.Id/Index.Php/Hon/Article/View/8906> (February 1, 2023).
- Nanik, Indahwati, And Ristanto Kolektus. 2016. “The Application Of Pettlep Imagery Exercise To Competitive Anxiety And Concentration In Surabaya Archery Athletes.” *Journal Of Sport And Exercise Psychology* 25(1): 44–65. <https://Papers.Ssrn.Com/Abstract=2838163> (February 1, 2023).
- Nurfadhila, Risti. 2016. “Pengaruh Latihan Imagery Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Forehand Drive Petenis Pemula.” *Jurnal Keolahragaan* 4(2): 196–206. <https://Journal.Uny.Ac.Id/Index.Php/Jolahraga/Article/View/10898> (February 1, 2023).
- Reynaud, C. 2011. *Coaching Volleyball Technical And Tactical Skil*. Champaign: Human Kinetics.
- Rohmatunisha, Soim, Usman Wahyudi, And Dona Sandy Yudasmaras. 2020. “Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Pada Peserta Sekolah Menengah Pertama.” *Sport Science And Health* 2(2): 119–29. [Http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jfik/Article/View/11266](http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jfik/Article/View/11266) (February 1, 2023).
- Sofian, Omar-Fauzee, Mohd, Wan Wan Rezawana, Daud, Rahim Abdullah, And Salleh Abd Rashid. 2009. “The Effectiveness Of Imagery And Coping Strategies In Sport Performance.” *European Journal Of Social Sciences* 9(1).
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, Supriyanto, And Martiani Martiani. 2019. “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bola Voli.” *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 3(1): 74–80.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Pengantar Kepelatihan*. Padang : Fik Unp Press.
- T, Akim, Victor G. Simanjuntak, And Andika Triansyah. 2018. “Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Bermain Lempas Tangkap Di Sdn 36 Serimbang.” *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)* 7(7). <https://Jurnal.Untan.Ac.Id/Index.Php/Jpdpb/Article/View/26723> (February 1, 2023).
- Utama, Andhi Zakariya, Eko Hariyanto, And I Nengah Sudjana. 2016. “Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Ssb Pas-Itn Kabupaten Malang.” *Jurnal Pendidikan Jasmani* 25(1): 31–38. [Http://Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Pendidikan-Jasmani/Article/View/4887](http://Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Pendidikan-Jasmani/Article/View/4887) (February 1, 2023).
- Widhi, Bayu Nugroho. 2014. “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli Mini Melalui Metode Pembelajaran Bagian-Keseluruhan Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Suruhkalang 02 Jaten Karanganyar Tahun Pelajaran 2013/2014.”