

**PENGEMBANGAN LATIHAN *IMAJERI* BERBASIS AUDIO UNTUK  
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN  
ATLIT TENIS LAPANGAN**

*E-JOURNAL*

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Muhammad Yanuar Khilman  
NIM. 14602241035

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Tenis Lapangan”, yang disusun oleh Muhammad Yanuar Khilman, NIM. 14602241035 ini telah di setujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Yogyakarta, Desember 2018

Pembimbing



Dr. Abdul Alim, M.Or.

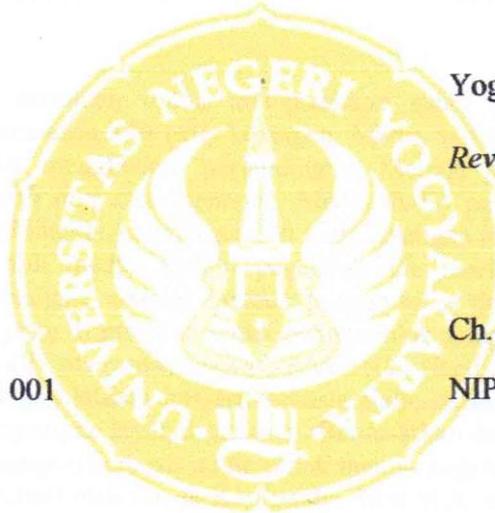
NIP. 19821129 200604 1 001

Reviewer



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.

NIP. 19711229 200003 2 001



# PENGEMBANGAN LATIHAN IMAJERI BERBASIS AUDIO UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN ATLET TENIS LAPANGAN

## *THE DEVELOPMENT OF PRACTICE-BASED AUDIO IMAJERI TO REDUCE THE ANXIETY LEVEL TENNIS ATHLETES*

Oleh : Muhammad Yanuar Khilman ( 14602241035 ), Pend. Kepeleatihan Olahraga, FIK, UNY,  
myanuarkhilman@yahoo.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk berupa media audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan. Media audio ini digunakan untuk mempermudah atlet dan pelatih dalam menghadapi pertandingan. Metode penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Media audio pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan ini terlebih dahulu divalidasi oleh satu ahli materi dan satu ahli media. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 7 langkah dalam melaksanakan pengembangan, adapun metode pengambilan data menggunakan metode *incidental sampling*, yaitu teknik yang di gunakan untuk pengambilan sampel berdasarkan pada kebetulan atau insidental terhadap 30 atlet atau mahasiswa UKM UNY. Hasil penelitian dan pengembangan: secara keseluruhan, pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan ini dikategorikan layak digunakan. Berdasarkan dari validasi ahli, kelayakan dari media pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan meliputi: penguji ahli materi oleh Bapak Komarudin S.Pd M.A sebesar 84,3% dan penguji ahli media oleh Bapak Nawan Primasori M.Or sebesar 88,89%. Dari uji coba produk diperoleh kelayakan sebesar 78,56%. Secara keseluruhan media pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan ini layak digunakan untuk panduan mengevaluasi dan mengetahui tingkat kecemasan atlet tenis lapangan.

**Kata kunci:** *Berbasis Audio, Tingkat Kecemasan, Tenis Lapangan*

### **Abstract**

*This research aims to produce a product in the form of audio media to reduce the anxiety level tennis athletes. Audio media is used to ease athlete and coach in the face of the game. The method of this research is the research and development (Research and Development). Media audio imajeri audio berbasis exercise development to reduce the anxiety level tennis athlete is first validated by one expert material and one media expert. In this study researchers use the 7 steps in carrying out development, as for the method of data retrieval method using incidental sampling, namely the techniques in use for sampling based on accidental or incidental damages against 30 athletes or students of UKM UNY. The results of research and development: on the whole, the development of practice-based audio imajeri to reduce the level of anxiety this tennis athletes categorized worthy of use. Upon validation of the experts, the feasibility of the development of media imajeri audio-based exercises to reduce the anxiety level Athlete Tennis expert examiners include: material by Mr. s. Komarudin Pd m.a amounted to 84.3% and by Mr. media expert examiners Nawan Primasori m. Or of 88.89%. From the trials of the products obtained the feasibility of 78.56%. Overall development of media-based audio imajeri exercise to reduce the level of anxiety this decent tennis athletes are used to evaluate the guidelines and know the anxiety level tennis athletes*

**Keywords:** *Audio, levels of anxiety-based, Tennis Court*

## PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan olahraga yang biasanya dimainkan antara dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola tenis. Tujuan permainan adalah memukul bola melewati net dan masuk ke dalam kotak area lawan hingga lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Dalam Tenis lapangan komponen aspek latihan sangat penting terhadap prestasi maksimal atlet di lapangan, adapun komponen aspek tersebut meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Komponen aspek fisik tenis lapangan meliputi kekuatan, kecepatan, *power*, *balance*, dan daya tahan atlet. Teknik meliputi teknik *forehand*, *backhand*, *smash*, *servis*, dan *voly*. Komponen taktik tenis lapangan meliputi zona bermain seperti *the baseline*,  $\frac{3}{4}$  *court*, *the mind court*, dan *the net*. Berdasarkan *phase of play* meliputi *defending*, *rallying*, dan *attacking*. Namun dalam permainan tenis lapangan aspek mental menjadi aspek penting dalam tujuan utama pelatihan olahraga prestasi atlet, tanpa mental komponen aspek lain seperti fisik, taktik, dan teknik tidak akan bisa tersampaikan dengan baik, misal dicontohkan seorang atlet mempunyai fisik bagus, taktik bermain yang mumpuni dan teknik yang bagus namun mental yang buruk maka atlet tersebut tidak bisa mengaplikasikan fisik, teknik, maupun taktik yang seharusnya dapat menjadi kemenangan mudah namun bisa menjadi kelemahan dan mengalami kekalahan.

Pelatih menjadi faktor penting keberhasilan latihan atlet di lapangan, namun keterbatasan instrumental latihan mental atlet menjadi kendala dalam melatih mental atlet khususnya mental kecemasan atlet sebelum atau menjelang pertandingan. Faktor kurangnya instrumental ataupun referensi seorang pelatih dalam aspek latihan menjadi faktor penting dalam latihan, oleh karena itu di harapkan pelatih melatih atlet dengan intensitas yang seimbang antara latihan fisik, teknik,

maupun taktik di lapangan. Dalam peranannya pelatih masih kurang memberikan latihan komponen mental atlet yang tidak seimbang antara fisik, teknik dan taktik, Karenanya pelatih harus memahami dan mengetahui aspek latihan yang baik terhadap atlitnya.

Maka dari itu mental juga perlu dilatih oleh seorang atlet agar dalam pertandingan tingkat kecemasan atlet dalam bertanding stabil, dalam hal ini kecemasan atlet biasanya datang sebelum atau menjelang atlet bertanding. Atlet yang mengalami kecemasan pada saat atau sebelum pertandingan dapat dilihat dengan jelas seperti keinginan pergi ke toilet berkali kali, keringat panas dingin padahal belum bertanding dan bingung melakukan sesuatu sebelum pertandingan.

Pada kondisi dan situasi di lapangan pada saat atau sebelum pertandingan ketenangan menjadi faktor utama dari mental atlet. Tetapi kenyataan di lapangan masih banyak atlet yang merasa gugup maupun merasa cemas sebelum ataupun menjelang pertandingan. Adapun faktor yang menyebabkan kecemasan tersebut seperti takut dengan lawan, tidak percaya diri, takut dengan situasi pertandingan maupun hal yang mengganjal lainnya.

Pelatihan mental ini sangat penting untuk atlet di lapangan, dikarenakan masih kurangnya seorang atlet dalam melatih perkembangan mental atlet saat bertanding di lapangan. Hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan yang tidak stabil, dan dapat mengurangi kemampuan atlet saat di lapangan. Adapun cara mengatasi tingkat kecemasan atlet di lapangan menggunakan metode imajeri berbasis audio. Audio menjadi pilihan karena dengan audio atlet biasanya akan senang dengan mendengar musik, game dan video, sehingga akan lebih mudah mengatur tingkat kecemasan atlet. Audio menjadi pilihan yang tepat, karena di era globalisasi elektronik menjadi pilihan utama setiap kalangan baik dari anak anak sampai orang tua.

Ada beberapa cara mengatasi kecemasan pada atlet sebagai contoh, memakai peralatan kesukaan, minum atau makan snack kesukaan ataupun mendengarkan musik kesukaan. Namun kenyataannya masih banyak atlet yang merasa cemas aktivitas menggambarkan suatu hasil tertentu sebelum hasil tersebut dicapai. Dengan visualisasi seseorang seolah-olah membuat rancangan gambar secara abstrak tentang hasil yang ingin dicapai.

Richardson (1969: 13- 28 ), menjelaskan bahwa mental *imagery* adalah sebuah proses atau peristiwa ketika individu merasakan dengan nyata terhadap suatu objek, kejadian, atau bahkan suasana tertentu, padahal objek, kejadian, dan suasana tersebut sebenarnya tidak ada secara inderawi pada saat terjadinya proses penggambaran mental berlangsung.

Guna memahami pengalaman yang terjadi sebelum pertandingan, individu membentuk representasi mental terkait dengan pengalamannya. Proses terjadinya representasi mental atau mental *imagery* ialah merupakan sebuah kegiatan yang melibatkan stimulus, panca indera dan memori. Mata dan telinga yang menerima informasi dari stimuli dikirimkan ke *korteks visual* dan *korteks auditorik* secara berturut-turut (Solso dkk, 2008: 182).

Kemudian dikirimkan lagi untuk diproses secara mendalam terhadap informasi yang diterima ke area frontal di otak untuk menemukan apakah suatu kata mendeskripsikan benda hidup atau benda mati. Selanjutnya seiring pemrosesan informasi berlangsung, informasi-informasi yang sudah berhasil dipahami maknanya kemudian akan masuk atau tersimpan didalam *short term memory* (STM) sebagai tempat penyimpanan *transitorik* atau sementara (Solso dkk, 2008: 181).

Ketika seseorang merasa informasi yang telah diterimanya tersebut merupakan pengalaman yang menyenangkan ataupun yang bersifat *traumatik* karena mudah

sebelum atau saat akan memulai pertandingan. Sehingga salah satu alternatif untuk mengatasinya adalah dengan latihan imajeri berbasis audio. Menurut Korn & Johnson (1983: 203), mental *imagery* adalah diingat dibandingkan pengalaman yang lain, maka informasi yang tersimpan di dalam STM akan di *rehearsed* (diulang-ulang) untuk kemudian di simpan *kedalam long term memory* (LTM). LTM juga berfungsi sebagai kemampuan manusia untuk memahami masa lalu dan menggunakan informasi tersebut untuk mengolah “masa kini” atau menghubungkan pengalaman dimasa lalu dengan pengalaman sekarang.

Teknik *mnemonic* ialah suatu teknik yang meningkatkan penyimpanan dan pengambilan kembali informasi dalam memori (Solso dkk, 2008: 226). Dari proses inilah manusia dapat membayangkan atau menggambarkan ulang kembali dan menampilkan kembali suatu informasi maupun kejadian dimasa lalu dalam ingatan memori serta menghubungkannya dengan kejadian dimasa sekarang ataupun masa depan. Hal ini sesuai dengan pengertian dari mental *imagery* itu sendiri, yaitu suatu representasi mental.

Merasa cemas adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga atlet pada saat menjelang pertandingan. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu di lakukan penelitian Pengembangan Latihan *Imagery* Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Tennis Lapangan Daerah Istimewa Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development (R&D)*. Langkah – langkah penelitian ini mengadaptasi dari langkah penelitian Sugiyono yang terdiri dari 13 langkah namun karena keterbatasan waktu dan biaya peneliti hanya mengadaptasi 7 langkah sesuai dengan tujuan penelitian pengembangan. Instrumen yang di gunakan berupa pengujian dan kuisisioner ( angket ).

### Waktu dan Tempat Penelitian

penelitian ini di laksanakan pada tanggal 17 dan 18 Oktober 2018 yang bertempat di lapangan tenis indor UNY dan di kampus FIK UNY barat.

### Target / Subyek Penelitian

Subyek uji coba yang terlibat, yaitu Mahasiswa UNY, dan Atlit tenis lapangan dari UKM UNY. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode *incidental sampling*. Menurut Sugiyono (2015 : 137) adalah sebuah teknik yang di gunakan untuk pengambilan sampel berdasarkan pada kebetulan, artinya siapapun orangnya yang bertemu dengan peneliti dapat di gunakan sebagai sampel dengan catatan bahwa peneliti melihat orang tersebut layak sebagai sumber data.

### Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono,2014: 102). Dalam penelitian ini terdapat 2 teknik pengumpulan data:

#### 1. Pengujian dan Pengamatan

Untuk memperoleh hasil kelayakan dari media pengembangan latihan imajeri berbasis audio terhadap kecemasan atlit maka perlu dilakukan oleh ahli media kemudian dihimpun untuk perbaikan produk ini. Adapun teknik analisis data oleh Ahli Materi dan Ahli Media, serta responden sebagai berikut :

#### Kelayakan Ahli Materi Dan Ahli Media

Teknik analisis data kualitatif

pengujian dan pengamatan. Hasil pengujian dipaparkan dengan data berupa uji coba dan hasil pengamatan dilapangan secara langsung.

#### 2. Kuesioner (angket)

Sugiyono (2014: 142) Kuesioner merupakan teknik pegumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Membedakan cara memberikan respon menjadi dua, yaitu :

- a. Angket terbuka adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaan.
- b. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai.

Pengumpulan data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan angket terbuka dan angket tertutup, dimana pada halaman berikutnya disertai dengan kolom saran. Angket atau kuesioner tersebut diberikan kepada dosen ahli media pembelajaran, ahli materi, Mahasiswa UNY, dan Atlit Tenis Lapangan UKM UNY.

Penelitian ini menggunakan angket *check list* (√) yang diisi dalam kolom jawaban ( sangat tidak setuju/ tidak setuju/ setuju/ sangat setuju).

#### Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa hasil angka, dihimpun melalui angket atau kuesioner. Sedangkan data kualitatif berupa saran yang dikemukakan

dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yang berupa pernyataan tidak layak, kurang layak, cukup layak, layak, yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 4, yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai dengan 4.

**Kategori Persentase Kelayakan Ahli Materi Dan Ahli Media**

No	Presentase	Kategori
1	< 40%	Tidak Layak
2	40 % - 55%	Kurang Layak
3	56% - 75%	Layak

**Analisis Data Responden**

Teknik analisis data kualitatif dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yang berupa pernyataan Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju, yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 4, yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai dengan 4.

**Kategori Persentase Kelayakan**

No	Presentase	Kategori
1	< 24,9 %	Sangat Tidak Setuju
2	25% - 49,9%	Tidak Setuju
3	50% - 74,5%	Setuju
4	75% - 100%	Sangat Setuju

Sumber : Suharsini Arikunto (2010: 195)  
 Secara matematis dapat dinyatakan dengan persamaan Persentase tingkat penilaian (Sugiyono, 2009: 95):  $\frac{\sum \text{skor yang diperoleh dari peneliti}}{\sum \text{skor ideal seluruh item}} \times 100\%$

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**a. Data Hasil Validasi Produk oleh Ahli Materi**

Ahli materi yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah Komarudin, M. A. Ahli materi yang menjadi validator produk dalam penelitian ini adalah dosen Pendidikan Kepelatihan Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti memilih beliau sebagai ahli materi karena kompetensinya dibidang olahraga sangat memadai.

Pengambilan data ahli materi dilakukan pada tanggal 27 Juli 2018, diperoleh dengan cara memberikan produk awal pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit menjelang pertandingan beserta lembaran penilaian yang berupa kuesioner/angket.

Data validasi ahli materi diperoleh dengan menggunakan kuesioner jenis skala likert dengan 4 skala. Dalam

4	76% - 100%	Sangat Layak
---	------------	--------------

Sumber : Suharsini Arikunto (2010: 195)  
 Secara matematis dapat dinyatakan dengan persamaan Persentase tingkat penilaian (Sugiyono, 2009: 95):  $\frac{\sum \text{skor yang diperoleh dari peneliti}}{\sum \text{skor ideal seluruh item}} \times 100\%$

pelaksanaannya, ahli materi mencoba membaca dan mencermati produk

kemudian memberikan penilaian, komentar dan saran revisi yang berkaitan dengan media. Hasil penilaian kelayakan produk oleh ahli materi dapat dilihat sebagai berikut,

**Data Hasil Penilaian Ahli Materi**

NO	Aspek	Skor	Skor maksimal	Presentase	kategori
1`	Indikator maeri	27	32	84,3 %	Layak
	Total	27	32	84,3 %	Layak

**b. Data Hasil Validasi Produk Ahli Media**

**Data Hasil Validasi Produk Ahli Media tahap 1**

Ahli media yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah Nawan Primasoni, M.Or. yang memiliki keahlian pada bidang media latihan dan sebagai dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Pengambilan data ahli media pada tanggal 24 Juli 2018, di peroleh dengan cara memberikan produk awal media pengembangan Latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit tenis lapangan menjelang pertandingan beserta lembaran penilaian yang berupa kuesioner atau angket.

Data validasi ahli media diperoleh dengan menggunakan kuesioner jenis skala likert dengan 4 skala. Dalam pelaksanaannya, ahli media mencoba membaca dan mencermati produk kemudian memberikan penilaian, komentar, dan saran revisi yang berkaitan

dengan media. Hasil penilaian kelayakan produk oleh ahli media dapat dilihat sebagai berikut,

#### Data Hasil Penilaian oleh Ahli Media tahap 1

No	Aspek	Skor	Skor maksimal	Presentase	kategori
1	Indikator	28	32	87,5 %	Layak
	Total	28	32	87,5%	Layak

Adapun perbaikan revisi produk sebagai berikut :

1. Suara pembuat, di karenakan supaya tidak ada plagiarisme karya
2. Adakan penutup atau persembahan di akhir karya oleh pembuat
3. Adakan gambar dan cover pembuat di latar musiknya

#### Data Hasil Validasi Produk Ahli Media tahap 2

Pengambilan data ahli media tahap 2 pada tanggal 19 Oktober 2018, di peroleh dengan cara memberikan produk yang sudah di revisi berupa media pengembangan Latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit tenis lapangan menjelang pertandingan beserta lembaran penilaian yang berupa kuesioner atau angket.

Data validasi ahli media diperoleh dengan menggunakan kuesioner jenis skala *likert* dengan 4 skala. Dalam pelaksanaannya, ahli media mencoba membaca dan mencermati produk kemudian memberikan penilaian, komentar, dan saran revisi yang berkaitan dengan media. Hasil penilaian kelayakan produk oleh ahli media dapat dilihat sebagai berikut,

#### Data Hasil Penilaian oleh Ahli Media tahap 2

No	Aspek	Skor	Skor maksimal	Presentase	kategori
1	Indikator	32	36	88,89 %	Layak
	Total	32	36	88,89%	Layak

#### Pembahasan

Dalam produk “ Latihan Imajeri Berbasis Audio untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Di Lapangan” ini terdapat panduan , suara keheningan, dan dorongan motivasi yang baik untuk mengatasi tingkat kecemasan atlit di lapangan.

Produk media pembelajaran yang di kembangkan dapat di gunakan sebagai langkah inovatif dalam pembelajaran dengan memanfaatkan produk tersebut. Keunggulan media latihan imajeri berbasis audio ini yaitu dapat memudahkan atlit dalam mengatasi kecemasan mental saat di lapangan, media audio ini dapat di gunakan di mana saja dan kapan saja sesuai kebutuhan atlit di lapangan, di bandingkan dengan latihan mental secara manual ataupun metode latihan yang lama. Media ini juga dapat memudahkan pelatih mencari instrumen bentuk latihan mental kecemasan atlit saat atau menjelang pertandingan di lapangan. Adapaun media yang di kembangkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber bentuk latihan bagi atlit, dengan demikian dapat di harapkan pengembangan latihan imajeri berbasis audio ini dapat digunakan sebagai metode latihan untuk mengatasi tingkat kecemasan atlit di lapangan. Adapun kekurangan produk ini yaitu kesulitan bagi pelatih karena media latihan imajeri berbasis audio ini menggunakan latihan secara personal atau perorangan dengan situasi yang nyaman dan keadaan yang tenang, dan produk media latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit di lapangan ini masih terbatas.

Meskipun produk ini bukan merupakan sumber belajar yang paling utama, namun dengan penggunaan produk “ Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Di Lapangan” ini di harapkan dapat membantu memecahkan masalah mental kecemasan atlit saat atau menjelang pertandingan di lapangan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil kelayakan penelitian pengembangan dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: Penelitian ini telah menghasilkan produk “Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan”. Penilaian kelayakan produk yang disusun divalidasi oleh ahli materi dan ahli media. Pada validasi, Ahli Materi memberikan penilaian dengan kriteria “Layak” dengan presentase 84,3 % sedangkan ahli media dengan presentase 87,5 % menyatakan “Layak” . Setelah dianggap layak untuk diuji cobakan, produk ini mendapat penilaian dari atlet/ peserta didik dan mahasiswa UKM UNY melalui pengisian angket kuisisioner. Secara keseluruhan, penilaian kualitas produk ini mendapatkan presentase sebesar 78,56% dan dinyatakan “Sangat Setuju” dan layak untuk di gunakan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penilaian ini telah menghasilkan “Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Menjelang Pertandingan”. Dengan Kriteria “layak” untuk digunakan.

### Saran

Berdasarkan kualitas media, keterbatasan penelitian, dan simpulan yang telah dibahas sebelumnya, peneliti dapat memberikan beberapa saran pemanfaatan dan pengembangan media lebih lanjut sebagai berikut:

1. Produk “Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Menjelang Pertandingan” ini dapat digunakan sebagai media untuk memperkenalkan dan menjelaskan kepada atlet maupun pelatih mengenai latihan mental kecemasan atlet menggunakan media berbasis audiodengan lebih praktis dan mudah.
2. Perlu penelitian dan pengembangan lebih lanjut untuk meningkatkan metode latihan imajeri berbasis audio untuk

mengurangi tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan agar lebih baik dan lebih efisien untuk ke depannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arief S.Sadiman, dkk. (2003). *Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatanya*. Jakarta: Pustekomdikbud & Raja Grafindo Persada.
- Arsyad, A. 2006. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hariono Awan.(2010). *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Teknik Dasar Petenis Pemula*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Vol. 6, No. 1, pp 10-22.
- Bird, T., 1986, *Kimia Fisik untuk Universitas, Terjemahan: K. I. Tjeen.*, PT Gramedia, Jakarta
- Bompa.1994. *Theory and Methodology of training*. Toronto: Mozaic Press.
- Ch. Ismaniati. (2001). *Media Pembelajaran Berbantuan Komputer*. Yogyakarta: FIP
- Chau. Juliana dkk.2010.”Toward Understanding the Potencial of E-Portofolios For Independent Learning, 26(7)
- Irianto D.P. 2002. *Dasar Kepeleatihan*.Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Ngeri Yogyakarta.
- Finke, RA. (1989). *Principles of Mental Imagery*. Cambridge. MA, US: The MIT Press.

- Jakarta: Medyatama Sarana Perkasa.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Harsono. 2015. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.pp 30
- Korn, Errol R., dan Johnson, K. (1983). *Visualization: The Uses of Imagery in the Health Professions*. Homewood: Dow Jones-Irwin.
- Lex, Lardner. (1996). *Teknik Dasar Tenis Strategi dan Taktik yang Akurat*. Semarang: Dahara Prize Semarang
- Luwari, Muh Ali. (1992). *Latihan secara Sistematis*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Majid, A. 2007. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Richardson, A. (1969). *Mental Imagery, Philosophical Issues About*. In L. Nadel (Ed.), *Encyclopedia of Cognitive*.  
<http://www.imageryimagination.com/mipia.htm> (diakses pada tanggal 16 Oktober 2012).
- Sadiman, dkk. (2005). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekom Dikbud
- Shepard, Roger N. (1978). *American Psychologist, The Mental Image*, Vol 33(2), Feb 1978, 125-137. doi: 10.1037/0003-066X.33.2.125
- Sudjana & Rivai . (2003). *Media Audio Sebagai Pengajaran*. Bandung. Sinar baru Algensindo
- Sudjarwo. (1989). *Beberapa Aspek Pengembangan Sumber Belajar*. Jakarta: Medyatama Sarana Perkasa.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan ( Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung
- Suhana, Cucu. 2014. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Suharsini, Arikunto. 2010. *Pengantar Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi VII. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tenis Lapangan*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Vol. 1, No. 2, pp 261-281.
- Sukadiyanto. 2008. *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Solso, R.L., Maclin, O.H., & Maclin, M.K. (2008). *Psikologi Kognitif: Edisi Kedelapan (terjemahan)*. Mikael Rahardanto & Kristianto Batuaji (Alih Bahasa). Jakarta: Erlangga

Solso, Robert L., et al. (2008). *Psikologi Kognitif: Edisi Kedelapan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Thomas, N.J.T., (2003). *Mental Imagery, Philosophical Issues About*. In L. Nadel (Ed.), *Encyclopedia of Cognitive*.  
<http://www.imageryimagination.com/mipia.htm> (diakses pada tanggal 16 Oktober 2012).

Thomas, N.J.T., (2010). *Mental Imagery*.  
<http://www.plato.stanford.edu/entries/mental-imagery> (diakses pada tanggal 16 Oktober 2012).