

MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK KATA “EMPI” DENGAN LATIHAN *IMAGERY* KARATEKA LEMKARI

Baidillah¹, Mashud², Syamsul Arifin³

Universitas Lambung Mangkurat^{1,2,3}

Baidillahdillah031@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui peningkatan keterampilan gerakan kata empi melalui latihan *imagery* pada Karateka Lemkari Banjarmasin (PTO). Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan olahraga dengan siklus perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian berjumlah 26 karateka Lemkari Banjarmasin dalam rentang usia 5-20 tahun dengan pengalaman latihan 1-10 tahun. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes rangkaian gerak kata berdasarkan kriteria penilaian kata *WKF Kata and Kumite Competition Rules Revision 9.0*. Terdapat 3 penilaian utama yang bobotnya sama besar yaitu kesesuaian dengan bentuk asli dan standar yang berlaku, performa teknis, dan performa atletik. Setiap penilaian memiliki bobot nilai 1/3. Penilaian bobot dengan cara memberi skor jika karateka menampilkan gerak sesuai dengan indikator. Analisis data penilaian tiap siklus dalam penelitian tindakan olahraga menggunakan teknik kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan gerak kata "Empi" setelah latihan *imagery*. Pada siklus awal, 57,7% karateka berada dalam kategori bagus, sedangkan pada siklus final, persentase tersebut meningkat menjadi 61,5%. Terdapat peningkatan kategori dapat diterima sebesar 100% dan penurunan kategori buruk sebesar 50%. Penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan *imagery* memiliki pengaruh positif terhadap keterampilan gerak kata "Empi" karateka Lemkari Banjarmasin. Simpulan, ada peningkatan keterampilan gerakan melalui latihan *imagery* pada karateka lemkaari Banjarmasin. **Kata kunci:** latihan kata; karate; kata “empi”

ABSTRACT

This research aims to determine the improvement of kata empi movement skills through imagery training at Karateka Lemkari Banjarmasin (PTO). This research uses a sports action research method with a cycle of planning, implementation, observation, and reflection. The research subjects were 26 Lemkari Banjarmasin karateka in the age range of 5-20 years with training experience of 1-10 years. The instrument in this research was a kata movement sequence test based on the WKF Kata and Kumite Competition Rules Revision 9.0 kata assessment criteria. 3 main assessments carry equal weight, namely conformity to the original form and applicable standards, technical performance, and athletic performance. Each assessment has a value weight of 1/3. The weight is assessed by scoring if the karateka displays movements according to the indicators. Analysis of assessment data for each cycle in sports action research uses quantitative and qualitative techniques. The results showed increased movement skills for the word "Empi" after imagery training. In the initial cycle, 57.7% of karateka were in a good category, while in the final cycle, this percentage increased to 61.5%. There was an increase in the acceptable category by 100% and a decrease in the bad category by 50%. This research indicates that imagery training has a positive influence on the "Empi" kata movement skills of Lemkari Banjarmasin karateka. In conclusion, there is an increase in movement

skills through imagery training at Larateka Lemkari Banjarmasin. Keywords: word practice; karate; the word "empire"

PENDAHULUAN

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat ditengah-tengah masyarakat seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw, tenis lapangan, dan berbagai macam cabang olahraga permainan. Sedangkan olahraga yang bersifat berladiri juga sudah sangat berkembang di Indonesia seperti pencak silat, tarung derajat, wushu, karate, dan taekwondo. Olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang memerlukan kecakapan teknik dan keterampilan gerak yang baik. Karate telah menjadi olahraga prestasi yang membutuhkan pembinaan yang matang baik secara fisik maupun mental. Dalam seni bela diri, keterampilan gerak memiliki peran yang sangat penting, terutama dalam karate (Irfan, 2018; Kadir, 2011).

Cabang olahraga karate juga memiliki tiga teknik karate, seperti kihon, kata, dan kumite. Dari tiga karakteristik tersebut kata sebagai penentu baik ataupun buruk hasil latihan karateka selama ini, tampilan kata secara otomatis menentukan kualitas dari kihon yang mereka latih selama mempelajari karate karena kata merupakan kumpulan gerak karate yang menjadi rangkaian gera untuk bertahan dan menyerang. Hal ini sejalan dengan kutipan diatas bahwa kata yang diartikan perpaduan semua teknik dasar atau kihon. Keterampilan gerak adalah aspek penting dalam seni bela diri dalam keterampilan gerak memperlihatkan fungsi dan makna dari gerakan , terutama dalam karate. Salah satu gerakan yang dihormati dan digunakan dalam banyak teknik adalah gerakan kata "Empi". Gerakan ini membutuhkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan yang luar biasa untuk dieksekusi dengan benar (Asnaldi, 2019; Piepiora et al., 2017).

Salah satu gerakan yang sangat dihormati dan digunakan dalam banyak teknik karate adalah gerakan kata "Empi". Gerakan ini melibatkan irama dan koordinasi yang baik, serta membutuhkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan yang luar biasa untuk dieksekusi dengan benar. Meskipun para karateka telah menghabiskan banyak waktu dan usaha untuk melatih gerakan kata "Empi", seringkali sulit bagi mereka untuk mencapai tingkat keterampilan yang diinginkan. Kata empi sering disebut dengan burung wallet terbanag yang memiliki ciri khas pada kata tersebut yaitu lompatan yang menggambarkan burung wallet yang melayang di udara. Mereka sering mengalami kesulitan dalam memperbaiki teknik, mencapai kecepatan optimal, dan meningkatkan pemahaman tentang gerakan ini (Matutu et al., 2019; Subekti, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Karateka Lemkari Dojo Banjarmasin, ditemukan adanya permasalahan dalam penguasaan gerakan kata "Empi" oleh karateka. Banyak karateka yang mengalami kesulitan dalam menampilkan gerakan kata dengan baik, sehingga gerakan yang mereka lakukan terlihat kaku, tidak bertenaga, kurang fokus dan kuda-kuda masih tidak memperlihatkan bentuk sesungguhnya. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas dari keterampilan gerak kata "Empi" yang mereka latih karena dalam kata memperlihatkan bagaimana pertarungan dan pertahanan diri yang dilakukan oleh karateka pada saat pertarungan terjadi. Sebagai respons terhadap permasalahan ini, Lemkari Banjarmasin (Lembaga Karateka Indonesia) telah berdedikasi untuk mengembangkan dan mempromosikan seni bela diri karate di kota Banjarmasin. Organisasi ini fokus pada melatih para karateka lokal agar memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk mencapai tingkat keunggulan dalam karate (Bimantara, 2019).

Seni bela diri karate, latihan fisik memainkan peran penting dalam mengembangkan keterampilan gerak yang kuat dan menampilkan gerak berirama yang

berkesinambungan setiap Gerakan yang terhubung menjadi jurus untuk bertahan dan menyerang. Namun, pentingnya latihan mental dengan teknik *imagery* juga tidak kalah signifikan dalam memperbaiki aspek kognitif, fokus, dan pemahaman konsep gerakan yang esensial dalam karate. Menurut Suprpti (2021), bahwa keterampilan kata secara signifikan dipengaruhi oleh latihan mental berupa latihan visualisasi dengan teknik *imagery* karena dengan Latihan *imagery* diharapkan adanya peningkatan fokus pada gerak dan jurus yang ditampilkan sehingga keaslian dan fungsi dari Gerakan tersebut akan terlihat sebagaimana yang diharapkan. Sehingga latihan menggunakan teknik *imagery* dianggap efektif dalam meningkatkan keterampilan kata karateka (Bimantara, 2019; Hariyanto et al., 2021).

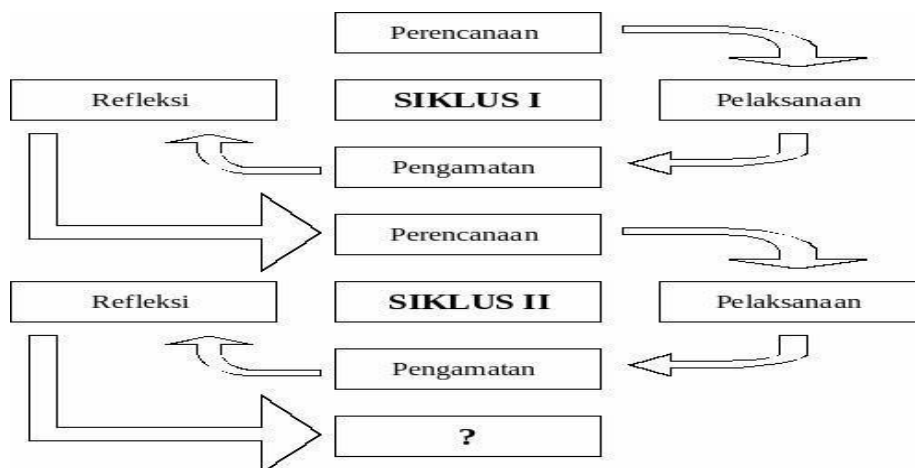
Latihan *imagery* merupakan cara yang dapat membantu pemain pemula menguasai teknik dengan lebih mudah, yaitu dengan membayangkan gerakan-gerakan yang terkait dengan teknik tersebut sehingga adanya pengalaman secara visual dalam pikiran yang menunjang untuk gerakan kata. Dalam konteks sederhana, *imagery* berarti menghayal atau membayangkan. Menurut Mardhika (2015), *imagery* merupakan proses simulasi dalam otak yang memungkinkan seseorang membentuk gambar-gambar dalam pikirannya. *Imagery* dapat digunakan oleh atlet ketika mereka sedang belajar keterampilan gerakan baru dalam olahraga. Prosesnya melibatkan pengulangan gerakan tersebut dalam pikiran, sehingga atlet dapat memperoleh pemahaman yang baik dengan menggambarkan gerakan tersebut dalam pikiran mereka. Dengan demikian, atlet dapat mendeteksi kesalahan dalam gerakan dan memperbaikinya, serta meningkatkan hasil dan prestasi dalam karate (Bimantara, 2019).

Latihan *imagery*, atau sering disebut juga visualisasi mental, telah terbukti sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik dalam berbagai bidang, termasuk olahraga. Teknik ini melibatkan menggambarkan dengan jelas dalam pikiran bagaimana gerakan seharusnya dieksekusi, termasuk posisi tubuh, kekuatan, dan keseimbangan. Dalam konteks karate, latihan *imagery* dapat digunakan sebagai alat yang kuat untuk meningkatkan keterampilan gerak kata "Empi". Dengan memvisualisasikan gerakan ini secara terperinci dalam pikiran mereka sehingga karateka dapat mempersiapkan secara matang gerakan yang akan ditampilkan serta adanya penghayatan dalam penampilan kata yang akan ditampilkan, karateka dapat memperkuat koneksi antara otak dan otot, membantu mereka mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang gerakan ini, dan meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan (Festiawan, 2021; González, 2009).

Dalam konteks mengatasi kesulitan yang dihadapi oleh karateka dalam menguasai gerakan kata 'Empi', Lemkari Banjarmasin menerapkan metode latihan *imagery* sebagai tambahan untuk rutinitas latihan fisik mereka. Metode ini telah terbukti sebagai alat yang efektif untuk memperkuat koneksi antara otak dan otot, membantu karateka mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang gerakan ini, serta meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan. Dengan memvisualisasikan gerakan kata 'Empi' secara terperinci dalam pikiran mereka, para karateka dapat mempersiapkan dengan matang setiap gerakan yang akan mereka tampilkan. Melalui latihan *imagery* ini, diharapkan para anggota Lemkari Banjarmasin dapat mencapai tingkat keunggulan yang lebih tinggi dan memperoleh rasa percaya diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan kompetisi (Firmansyah, 2011).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). PTO dua siklus dengan prosedur penelitian meliputi *planning*, *acting*, *observation*, dan *reflecting*. Ilustrasi pelaksanaan siklus tergambar pada gambar 1.



Gambar 1. Siklus pelaksanaan tindakan kelas
Sumber: Kemmis dan M Taggart (Mashud, 2021)

Penelitian ini akan dilakukan selama 4 minggu yaitu dimulai pada 15 Mei 2023 hingga 26 Mei 2023 bertempat di Sekretariat Karateka Lemkari Dojo Banjarmasin di Jalan Brigjend. Hasan Basri No. 3, Kelurahan Pangeran, Kecamatan Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Jumlah dari atlet yang menjadi subjek penelitian adalah 26 orang. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes penentuan tingkat *imagery* menggunakan tes SIAQ (*Sport Imagery Ability Questionnaire*) berdasarkan dan tes rangkaian gerak kata berdasarkan kriteria penilaian kata, WKF Kata and *Kumite Competition Rules Revision 9.0*.

Tabel 1. Penilaian kata

No.	Item Penilaian Kata (Kinerja Tekhnis)	Skor	Perolehan nilai yang didapat
1.	Kuda-kuda	1	
2.	Teknik-teknik	1	
3.	Transisi Gerakan	1	
4.	Timing/Ketepatan Waktu	1	
5.	Pernafasan yang benar	1	
6.	Fokus (<i>kime</i>)	1	
7.	Kesesuaian aliran Kata	1	
8.	Keseimbangan	3	
Total Skor penilaian Kata		10	

Sumber: WKF Kata and Kumite Competition Rules Revision 9.0. (2015, hlm. 26)

Keterangan:

- Apabila tiap item dianggap sesuai, maka diberikan skor 1.
- Keseimbangan diberikan nilai 3, nilai akan berkurang jika terdapat salah satu diantara: Terjadi goyang atau ketidakseimbangan saat menampilkan kata (kuda-kuda); Terjadi goyang atau ketidakseimbangan saat transisi atau perpindahan Gerakan; Terpeleset atau terjatuh saat penampilan kata.

- d. Seluruh penilaian dilakukan oleh 3 juri kompeten, kemudian hasil akhir seluruh penilaian juri menggunakan rumus:

$$\frac{Juri\ 1 + Juri\ 2 + Juri\ 3}{3} = \text{nilai rata - rata}$$

Analisis data penilaian tiap siklus dalam PTO di analisis menggunakan Teknik kuantitatif dan kualitatif. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar dilakukan dengan menggunakan rumus yaitu sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Prosentase keberhasilan
f = Jumlah yang melakukan benar
N = Jumlah atlet yang mengikuti Latihan

Ukuran atau indikator mengatakan hasil kombinasi Latihan atlet adalah apabila:

1. Persentase aktivitas atlet meningkat setiap siklusnya.
2. Adanya peningkatan rata-rata nilai setiap siklusnya.
3. Atlet dikatakan tuntas apabila keterampilan atlet dari setiap siklusnya dengan skor lebih dari 7.
4. Keterampilan latihan atlet memenuhi ketuntasan $\geq 80\%$.

HASIL PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan gerakan kata empi Karateka Lemkari Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yaitu model siklus yang dikembangkan Kemmis dan Mc Taggart. yang terdiri atas 4 (empat) tahap yaitu; tahap perencanaan/*planning*; tahap pelaksanaan tindakan; tahap observasi/*observation*, dan tahap refleksi/*reflection* (Lindsay et al., 2019).

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah berjumlah 26 orang terdiri dari responden laki-laki dan perempuan pada rentang usia 5 hingga 20 tahun dengan periode atau lama latihan berkisar 1 hingga 10 tahun. Berikut merupakan tabel hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan gerak kata "Empi" setelah latihan *imagery*:

Tabel 2. Keterampilan gerak kata empi siklus 1

No	Kategori Penilaian	Kategori angka penilaian	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bagus	7 - 7,9	15	57,7
2	Dapat Terima	6 - 6,9	3	11,5
3	Buruk	5 - 5,9	8	30,8
Total			26	100,0

Data primer (2023)

Hasil latihan *imagery* pada siklus 1 menunjukkan atlet dalam melakukan gerakan kata empi dimana mayoritas atlet masuk dalam kategori bagus yaitu sebanyak 15 atlet atau sebesar 57,7%, kategori dapat diterima sebanyak 3 orang atau 11,5% dan kategori buruk sebanyak 8 orang atau sebesar 30,8%. Refleksi hasil keterampilan gerak kata empi yang dilakukan oleh 3 penilai dan pemantauan selama siklus 1 masih belum tercapainya ketuntasan 80% dari target yang diharapkan. Selama siklus 1 terlihat beberapa atlet masih

kesulitan berkonsentrasi saat latihan *imagery* yang ditandai dengan bentuk kuda-kuda atlet belum memperlihatkan bentuk sebenarnya dan atlet masih kaku dalam transisi gerakan kata empi sehingga dilakukan pembenahan latihan melalui siklus 2.

Tabel 3. Keterampilan gerak kata empi siklus 2

No	Kategori Penilaian	Kategori angka penilaian	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bagus	7 - 7,9	22	84,61
2	Dapat Terima	6 – 6,9	4	15,39
3	Buruk	5 – 5,9	0	0
Total			26	100,0

Data primer (2023)

Hasil latihan *imagery* menunjukkan atlet dalam melakukan gerakan kata empi masuk dalam kategori bagus yaitu sebanyak 22 orang atau 84,61 % dan kategori dapat diterima sebanyak 4 orang atau 15,39%. Selama siklus 2 semua atlet memperlihatkan bentuk kuda-kuda yang sebenarnya, terlihat tidak kaku saat melakukan transisi gerakan kata empi dan semua atlet mampu melakukan lompatan kata empi dengan baik yang merupakan ciri latihan kata tersebut sehingga tidak perlu adanya perbaikan siklus selanjutnya.

PEMBAHASAN

Latihan *imagery* pada siklus 1 menunjukkan atlet dalam melakukan gerakan kata empi dimana mayoritas atlet masuk dalam kategori bagus yaitu sebanyak 15 atlet atau sebesar 57,7%, kategori dapat diterima sebanyak 3 orang atau 11,5% dan kategori buruk sebanyak 8 orang atau sebesar 30,8%. Hal ini terjadi karena masih banyak atlet merasa kesulitan saat melakukan transisi gerakan secara tepat dan cepat, kesulitan mempertahankan keseimbangan lompatan gerak kata empi, dan ada keraguan saat menampilkan gerak kata empi yang ditunjukkan dengan kuda-kuda belum sesuai dengan bentuk yang seharusnya. Adanya peningkatan latihan *imagery* pada siklus 2 keterampilan gerakan kata empi merupakan peningkatan konsentrasi, rasa percaya diri, dan pengendalian emosional atlet yang dilakukan dengan melakukan observasi sebanyak 2 siklus dengan beberapa kali pengamatan dan 2 kali pengambilan nilai dapat memberikan hasil latihan keterampilan gerak kata empi. Manfaat *imagery* adalah sebagai peningkatan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, pengendalian respon emosional, memperbaiki latihan keterampilan, mengembangkan strategi dan mengatasi rasa sakit (Maksum, 2008). Dalam latihan *imagery* akan terjadi visualisasi, yaitu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan penuh kesadaran untuk menggambarkan sesuatu yang sudah dibayangkan. Ini berarti bahwa dengan mencoba berlatih memvisualisasikan, atlet dapat rileks dan merasakan nyaman dengan diri mereka sendiri, yang diharapkan dapat mengontrol diri mereka sendiri pada saat atau kondisi persaingan atau ketika kondisi berada di bawah tekanan (Priambudi & Mashud, 2023). Kombinasi modalitas *imagery* akan menyebabkan lebih banyak area otak diaktifkan, dan bisa jadi bahwa aktivasi gabungan yang terkait dengan jenis *imagery* yang berbeda dapat menyebabkan representasi kognitif yang lebih banyak dari gerak yang diimagerykan, sehingga dapat menyebabkan efek kinerja gerak yang lebih besar pula (Holmes, P. S., & Collins, 2001).

Hasil latihan yang didapatkan menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara latihan *imagery* dengan keterampilan kata empi terhadap atlet karate Lemkari Banjamasin, dimana hasil latihan menggunakan latihan mental *imagery* menaikkan

persentase kategori menjadi lebih baik. Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian Rokka et al. (2018), dimana terdapat hasil keterampilan kata yang lebih baik kelompok atlet karate dengan menggunakan latihan *imagery* dibandingkan yang tidak. Penelitian ini juga didukung beberapa penelitian lain yaitu keterampilan kata dan pemahaman gerakan lebih baik (Avugos et al., 2019); keterampilan kata, konsentrasi, dan pengendalian emosi (Moran et al., 2017); dan kualitas gerakan kata dan penampilan kompetitif lebih baik (Tod et al., 2016).

Hasil-hasil penelitian ini secara keseluruhan memberikan dukungan kuat akan efektivitas latihan mental *imagery* dalam meningkatkan keterampilan kata empi pada atlet karate. Oleh karena itu, latihan *imagery* dianggap sebagai salah satu metode yang efektif dan penting dalam mengembangkan kemampuan gerak dan performa atlet karate. Latihan *imagery* dapat menjadi salah satu pilihan yang efektif agar atlet karate dapat menguasai lebih mudah keterampilan gerakan kata empi dengan hasil yang baik. Akan tetapi perlu diketahui pengaruh kombinasi latihan *imagery* dengan bentuk latihan fisik lainnya pada atlet karate melalui penelitian selanjutnya untuk memberikan pengkayaan ilmu pengetahuan tentang metode latihan dalam olahraga karate dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan representatif. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi keterampilan kata, seperti intensitas latihan dan motivasi. Latihan *imagery* dapat menjadi suplemen latihan tambahan untuk membantu tercapainya penguasaan kemampuan atlet agar lebih cepat, namun pengembangannya haruslah dilaksanakan secara sistematis dengan mengikuti kaidah penelitian (Amin et al., 2022). Kombinasi ini dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik dan menyeluruh dalam melatih keterampilan gerak kata “empi” karateka. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih lengkap dan bermanfaat dalam memahami peran latihan *imagery* dan kombinasinya dalam meningkatkan keterampilan karateka.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan gerak kata “empi” pada atlet karatek Lemkari Banjarmasin. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kualitas gerakan, ketepatan teknik, pemahaman gerakan, konsentrasi, dan pengendalian emosi karateka. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan latihan *imagery* sebagai metode pelatihan yang terintegrasi secara efektif dapat membantu karateka dalam menguasai dan meningkatkan kemampuan mereka dalam melaksanakan gerakan kata “empi”. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan praktisi karate untuk mempertimbangkan penggunaan latihan *imagery* sebagai bagian dari program latihan mereka, dengan tujuan mengoptimalkan potensi karateka dan mencapai performa yang lebih baik dalam melaksanakan gerak kata “empi”.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Z. Z., Rahayuni, K., & Taufik. (2022). Pengembangan latihan *imagery* untuk meningkatkan lay up shoot bola basket di klub utama manggala malang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(1), 184-196. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13342>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang.

- Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Avugos, S., Panagiotopoulos, P., & Hatzigeorgiadis, A. (2019). Effects of a Short-Term Mental Imagery Intervention on the Performance of Karate Techniques. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 371-384. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2018.1437636>
- Bimantara, T. S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Tingkat Imagery Terhadap Keterampilan Gerak Kata. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 1–23. <https://doi.org/10.3941/journal.176598>
- Festiawan, R. (2021). The power of imagery: kajian tentang imagery dalam olahraga. *Sport Psychology, January*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/38wsq>
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 1–10.
- González, J. (2009). Revisión bibliográfica y de medios audiovisuales. *Artes Marciales Asiáticas*, 4(1), 116–117. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2009.11>
- Gunawan, H., Haetami, M., & Bafadal, M. F. (2022). Pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Penampilan Seni Tunggal Pencak Silat. *Journal Physical Health Recreation*, 3(1), 5–11. <https://doi.org/10.1891/j.jsns.2019.08.111>
- Hariyanto, A., Prakosa, M. W. B., & Sholikhah, A. M. (2021). Optimalization of reaction time through imagery and concentration training in fencing. *Medikora*, 20(1), 36–43. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36962>
- Irfan. (2018). *Olahraga Untuk Indonesia (Kajian Persepsi Ilmu Keolahragaan)*. Genius. <https://doi.org/10.1122/9783523978>
- Kadir, A. (2011). *Kihon (Gerakan Dasar)*. 1–29. <https://doi.org/10.9876/book/article.2012>
- Lindsay, R., Spittle, M., & Larkin, P. (2019). The effect of mental imagery on skill performance in sport: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(December), S92. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.08.11>
- Matutu, O. N., Nurliani, & Fahrizal. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Giaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate Inkado Di Ranting Kota Makassar. *E-Jurnal Olahraga Karate*, 506(2). <https://doi.org/10.1455/jirspa-2019-0098>
- Piepiora, P., Witkowski, K., & Migasiewicz, J. (2017). Evaluation of the effects of mental visualisation training in sport with regard to karate shotokan fighters specializing in kata. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 8(1), 49–53. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0010.4655>
- Priambudi, M. A., & Mashud. (2023). Kombinasi metode SPT-drill dengan imagery: upaya dalam mengendalikan target panic pada olahraga panahan. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 1-10. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16349>
- Reza, S., Zhong, Y., Ali, R., & Yang, Y. (2020). The effect of mental imagery and muscular relaxation trainings on the emotional intelligence of national Karate team members of Iran. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 10(s1), 29–36. <https://doi.org/10.1234/jpj.2020.87135>
- Rokka, S., Liukkonen, J., Karhunen, S., & Heinonen, A. (2018). The Effect of Mental Imagery Training on the Skill Development of Karate Kata: A Single-Subject Research Design. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 13(1), 1-14. <https://doi.org/10.1515/jirspa-2017-0009>

- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). The effects of imagery interventions in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186–207. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2020.1780627>
- Subekti, Fransiskus Nurseto. (2018). Performa Kemampuan Fisik, Teknik dan Mental Karateka Karateka Nasional Indonesia. *Disertasi*. <https://doi.org/10.1234/jpj.2021.76879>
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2016). Effects of a Motivational *Imagery* Intervention on the Sport Confidence of Adolescent Martial Artists: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.04.011>