



**PENGARUH IMAGERY TRAINING TERHADAP TINGKAT  
KEPERCAYAAN DIRI ATLET KYORUGI TAEKWONDO  
DOJANG ANDONG KABUPATEN BOYOLALI**

Oleh

**BISMA SATYA NUGROHO**

NIM : D0421047

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2025**

**PENGARUH IMAGERY TRAINING TERHADAP TINGKAT  
KEPERCAYAAN DIRI ATLET KYORUGI TAEKWONDO  
DOJANG ANDONG KABUPATEN BOYOLALI**

Oleh

Bisma Satya Nugroho

NIM : D0421047

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Imagery Training* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet *Kyorugi* Cabang Olahraga Taekwondo Dojang Andong Kabupaten Boyolali”, karya :

Nama : Bisma Satya Nugroho

Nim : D0421047

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan dewan penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 10 Juni 2025

Pembimbing I



Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

NIDN. 0604088702

Pembimbing II



Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0615027906

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Imagery Training Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Kyorugi Taekwondo Dojang Andong Kabupaten Boyolali”, karya :

Nama : Bisma Satya Nugroho

NIM : D0421047


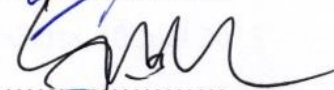


Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 09 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd	..... 
Sekretaris	: Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.	..... 
Penguji I	: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.	..... 
Penguji II	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.	..... 

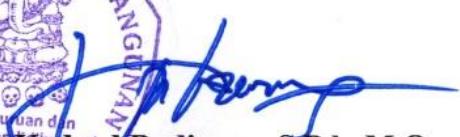
Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pr. Dekan,



  
**Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0619068401

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya.

Surakarta, 10 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Bisma Satya Nugroho

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTO**

“Jika aku menyerah sekarang, aku akan menyesalnya nanti”

**Monkey D. Luffy**

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda. Cuma sekiranya kalau teman-teman merasa gagal dalam mencapai mimpi jangan khawatir mimpi-mimpi lain bisa diciptakan”

**Windah Basudara**

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Teristimewa kepada kedua orang tersayang di dunia dan berjasa dalam hidup peneliti, Ayah Suratmoko dan Ibu Mulyati yang telah berjuang sampai peneliti bisa ketahap skripsi dan meraih gelar sarjana S1, tanpa ridho dan kekuatan doa mu peneliti bukanlah apa-apa, terimakasih banyak untuk semua.
2. Para dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, pada Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Winarti M.Si, selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or, selaku Plt. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
4. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teruntuk pelatih Taekwondo Sabeum Antok Wahyudi, S.H, yang telah memberikan peneliti ilmu tentang banyak hal dan membentuk karakter peneliti menjadi lebih baik dan para atlet Dojang Andong yang bersedia mendukung dan menjadi sampel penelitian ini.
7. Sahabat-sahabat UKM Taekwondo UTP khususnya Raka C.I & Anastasya Prenata P.S, sahabat peneliti sejak peneliti masuk UTP yang banyak membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi dan tak pernah henti saling menyemangati.

8. Terima kasih untuk yang menemani peneliti berjuang, teman-teman Dojang Andong, UKM Taekwondo UTP, dan *Squad Mobile Legend* yang selalu memberi dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini, dan terima kasih kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang mau membagi ilmu, pengalaman, dan memberikan dukungan kepada peneliti.
9. Terakhir, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Bisma Satya Nugroho, terima kasih karena telah menjadi teman paling setia bagi diri sendiri, hadir dalam sunyi, dalam lelah, dalam diam yang penuh tanya. Terima kasih karena sudah mempercayai proses, meski hasilnya belum selalu sesuai harapan. Meski terkadang harus menghadapi kegagalan, kebingungan, bahkan perasaan ingin menyerah. Terima kasih karena tetap jujur pada rasa takut, namun tidak membiarkan rasa takut itu membatasi langkah. Karena keberanian bukanlah ketiadaan rasa takut, melainkan keinginan untuk tetap bergerak meski takut masih melekat erat. Dan yang paling penting, terima kasih karena sudah berani memilih, memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah peneliti mulai.

Besar harapan peneliti untuk terus mempelajari dan memperbaiki kekurangan-kekurangan karena skripsi ini masih jauh dari harapan kita semua. Semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya khalayak ramai pada umumnya.

Surakarta, 8 Juni 2025

Peneliti

Bisma Satya Nugroho

## ABSTRAK

**Bisma Satya Nugroho**. 2025. Pengaruh *Imagery Training* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet *Kyorugi* Taekwondo Dojang Andong Kabupaten Boyolali. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. Pembimbing II Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Latihan menggunakan program *imagery* telah banyak digunakan pada atlet-atlet pada saat latihan ataupun sebelum pertandingan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh dari *imagery training* terhadap kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang Andong.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan *One Group Pretest and Post-Test Design*. Penelitian dilakukan di Dojang Andong yang dilaksanakan pada tanggal 9 April 2025 sampai 10 Mei 2025 dengan tiga kali pertemuan dalam satu minggu. Sampel penelitian ini adalah atlet *kyorugi* Dojang Andong sebanyak 34 atlet. Sampel dipilih menggunakan total sampling dan dilakukan *pretest – treatment – posttest*.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang Andong. Hasil pretest menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 53%, dan setelah diberikan treatment berupa latihan *imagery*, hasil post-test meningkat menjadi 62%, yang juga berada dalam kategori tinggi. Peningkatan rata-rata sebesar 16% antara pretest dan post-test menunjukkan bahwa latihan *imagery* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet

Kata Kunci : *Imagery training*, kepercayaan diri, *kyorugi*, taekwondo.

## **ABSTRACT**

***Bisma Satya Nugroho***, 2025. *The Effect of Imagery Training on the Level of Self-Confidence of Kyorugi Taekwondo Athletes at Dojang Andong, Boyolali Regency. Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University, Surakarta. Supervisor I Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. Supervisor II Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.*

*Training using imagery programs has been widely used by athletes during training or before matches. The purpose of this study was to determine the effect of imagery training on the self-confidence of Taekwondo athletes at Dojang Andong.*

*The research method used was an experiment with One Group Pretest and Post-Test Design. The study was conducted at Dojang Andong which was held on April 9, 2025 to May 10, 2025 with three meetings in one week. The sample of this study was 34 kyorugi athletes at Dojang Andong. The sample was selected using total sampling and a pretest - treatment - posttest was carried out.*

*Based on the results of the analysis and discussion, it can be concluded that there is a significant influence of imagery training on increasing the self-confidence of Taekwondo Dojang Andong athletes. The pretest results showed that the level of self-confidence was in the high category with a percentage of 53%, and after being given treatment in the form of imagery training, the post-test results increased to 62%, which is also in the high category. An average increase of 16% between the pretest and post-test shows that imagery training has a positive contribution to increasing the self-confidence of athletes*

*Keywords: Imagery training, self-confidence, kyorugi, taekwondo.*

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berpikir .....	27
D. Hipotesis .....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
B. Metode Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
D. Definisi Operasional Variabel .....	30
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	31

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	36
G. Teknik Analisis Data .....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	41
B. Pembahasan .....	52
C. Keterbatasan Penelitian .....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	54
C. Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kuda-Kuda <i>Ap kubi</i> .....	16
Gambar 2. Kuda-Kuda <i>Ap Seogi</i> .....	17
Gambar 3. Kuda-Kuda <i>Moa Seogi</i> .....	17
Gambar 4. Kuda-Kuda <i>Dwit Kubi</i> .....	18
Gambar 5. Kuda-Kuda <i>Juchum Seogi</i> .....	18
Gambar 6. Kuda-Kuda <i>Boem Seogi</i> .....	19
Gambar 7. Pukulan <i>Yeop Jireugi</i> .....	19
Gambar 8. Pukulan <i>Eolgol Jireugi</i> .....	20
Gambar 9. Pukulan <i>Are Jireugi</i> .....	20
Gambar 10. Pukulan <i>Momtong Jireugi</i> .....	21
Gambar 11. Pukulan <i>Pyojeok Jireugi</i> .....	21
Gambar 12. Tendangan Belakang <i>Dwi Chagi</i> .....	22
Gambar 13. Tendangan Ke depan <i>Ap Chagi</i> .....	22
Gambar 14. Tendangan Samping <i>Yeop Chagi</i> .....	23
Gambar 15. Tendangan Samping <i>Dollyo Chagi</i> .....	23
Gambar 16. Tangkisan <i>Bakkat Makki</i> .....	24
Gambar 17. Tangkisan <i>Are Maki</i> .....	24
Gambar 18. Tangkisan Tengah <i>Momtong An Makki</i> .....	25
Gambar 19. Tangkisan Atas <i>Elgol Makki</i> .....	25
Gambar 20. Bagan Kerangka Pemikiran .....	28
Gambar 21. Desain Penelitian .....	29
Gambar 22. Persentase Responden Menurut Jenis Kelamin .....	42
Gambar 23. Persentase Responden Menurut Usia .....	43
Gambar 24. Persentase Responden Menurut Lama Latihan .....	44
Gambar 25. Diagram Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri <i>Pretest</i> .....	48
Gambar 26. Diagram Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri <i>Post-test</i> .....	50
Gambar 27. Sampel Melakukan Kegiatan <i>Pretest</i> .....	79
Gambar 28. Sampel Melakukan <i>Imagery</i> .....	79
Gambar 29. Sampel Melakukan <i>Imagery</i> .....	80
Gambar 30. Sampel Melakukan Kegiatan <i>Post-test</i> .....	80

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri .....	33
Tabel 2. Instrumen <i>Treatment Imagery</i> .....	34
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen .....	36
Tabel 4. Jenis Kelamin Responden .....	41
Tabel 5. Data Usia Responden .....	42
Tabel 6. Data Lama Latihan Responden .....	43
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	45
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas .....	46
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas .....	46
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Variable Kepercayaan Diri <i>Pretest</i> .....	47
Tabel 11. Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri <i>Pretest</i> .....	48
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Variable Kepercayaan Diri <i>Posttest</i> .....	49
Tabel 13. Kategorisasi Kepercayaan Diri <i>Post-test</i> .....	50
Tabel 14. Hasil Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i> Kepercayaan Diri .....	51