

ABSTRAK

Nama : Agus Sufriyanto
Judul : Perbedaan Latihan *Mental Imagery* dan Relaksasi terhadap
Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci
Pembimbing : Yanladila Yeltas Putra S.Psi, M.A

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri atlet setelah intervensi Latihan *Mental Imagery* dan Relaksasi. Penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Subjek penelitian ini adalah atlet sepakbola kabupaten kerinci yang memiliki kepercayaan diri rendah (Σ : 16.6). Setelah diukur dengan skala kepercayaan diri (-0,351 - 0,598, 0,845). Data dikumpulkan dengan menggunakan skala kepercayaan diri. Hasil uji hipotesis menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $t=5,452$ (t hitung > t tabel) dan nilai $p = 0,030$ ($p>0,05$). Hasilnya menunjukkan bahwa *mental imagery* dan relaksasi meningkatkan kepercayaan diri pada atlet sepakbola.

Kata kunci : *mental imagery*, relaksasi, kepercayaan diri, atlet, sepakbola.