Journal Transformation of Mandalika
https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm
Vol. 6, No. 7, 2025
e-ISSN: 2745-5882, p-ISSN: 2962-2956
hh. 333-337

Pengaruh latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri saat *kumite* pada atlet INKAI sumbawa barat dalam kejuaraan bupati cup lombok tengah

Zahrul Muhajir[1], Muhammad Salah[2], Fadli Zainuddin[3]
[1,2,3]Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika Mataram
*Corresponding Author e-mail Zahrulmuhajir.sc.00@gmail.com

Abstract

This study investigates the impact of self-talk training on the self-confidence of karate athletes from INKAI Sumbawa Barat during kumite competitions at the 2025 Bupati Cup IV in Lombok Tengah, Indonesia. Self-talk—defined as internal verbalization aimed at enhancing psychological resilience—has been recognized in sports psychology as a technique to regulate anxiety, boost focus, and foster motivational drive. Employing a one-group pretest-posttest experimental design, the research involved 20 karate athletes who participated in a structured self-talk intervention across 12 sessions. Data on self-confidence levels were collected using validated and reliable Likert-scale questionnaires and analyzed through statistical methods including normality testing, homogeneity testing, and paired-sample t-tests. Results revealed a statistically significant increase in athletes' self-confidence following the self-talk intervention ($p<0.001$), confirming the effectiveness of this mental strategy in high-pressure competitive settings. The findings contribute to the theoretical understanding of psychological skills training in sports and offer practical recommendations for coaches and athletes seeking to enhance mental preparedness and performance in kumite.
***Keywords**: self-talk, self-confidence, kumite*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *self-talk* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet Karate INKAI Sumbawa Barat dalam menghadapi pertandingan *kumite* pada Kejuaraan Bupati Cup IV Lombok Tengah tahun 2025. *Self-talk* merupakan teknik psikologis berupa komunikasi internal yang bersifat positif, yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan regulasi emosi atlet saat bertanding. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* yang melibatkan 20 atlet sebagai subjek penelitian. Program latihan *self-talk* dilaksanakan sebanyak 12 sesi, dan pengumpulan data dilakukan melalui angket skala Likert yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data meliputi uji normalitas, homogenitas, dan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kepercayaan diri atlet setelah mengikuti latihan *self-talk* ($p<0,001$). Temuan ini memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi olahraga, serta rekomendasi praktis bagi pelatih dan atlet dalam mengintegrasikan latihan mental sebagai bagian dari strategi peningkatan performa kompetitif.
Kata Kunci: *self-talk*, kepercayaan diri, *kumite*

How to Cite: Zahrul Muhajir, Muhammad Salah, Fadli Zainuddin.(2025). Pengaruh latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri saat *kumite* pada atlet INKAI sumbawa barat dalam kejuaraan bupati cup lombok tengah. *Journal Transformation of Mandalika,* E-ISSN: 2745-5882, P-ISSN: 2962-2956 , 4(8), 333-337.

https://doi.org/10.36312/jtm.v4i8.6404

Copyright©2025, Author (s)
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memegang peranan krusial dalam peningkatan kualitas hidup manusia, tidak hanya dari aspek kesehatan tetapi juga sebagai arena kompetisi yang menuntut performa puncak. Dalam setiap cabang olahraga kompetitif, termasuk Karate, keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis dan kesiapan fisik, tetapi juga secara signifikan oleh kekuatan dan kesiapan mental. Aspek psikologis seringkali menjadi pembeda antara kemenangan dan kekalahan, di mana mental yang kuat memungkinkan atlet untuk mengeluarkan seluruh potensi yang dimilikinya saat berada di bawah tekanan.

Secara khusus, nomor pertandingan *kumite* dalam Karate adalah sebuah bentuk pertarungan strategis yang mengharuskan atlet untuk bertindak cepat dalam menghadapi lawan. Pertandingan ini bukan sekadar adu kekuatan fisik, melainkan pertarungan mental yang kompleks, melibatkan kemampuan membaca gerakan lawan, mengambil keputusan dalam sepersekian detik, dan mengeksekusi teknik dengan presisi tinggi. Menurut Schmidt & Wrisberg (2008), kesiapan mental seperti ini berperan sentral dalam proses pengambilan keputusan dan memengaruhi optimalisasi eksekusi gerakan selama pertandingan.

Salah satu faktor psikologis yang paling fundamental dalam menunjang performa tersebut adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan yang dimiliki seorang atlet terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam mencapai tujuan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu bertanding dengan lebih tenang dan fokus, sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat di bawah tekanan kompetisi. Sebaliknya, seperti yang dikemukakan oleh Fleck & Kraemer (2014), kurangnya kesiapan psikologis dapat menghambat kelancaran eksekusi teknik dan strategi, yang berujung pada penurunan performa.

Kondisi ini teramati pada beberapa atlet INKAI Sumbawa Barat selama persiapan dan pelaksanaan Kejuaraan Bupati Cup 4 Lombok Tengah. Pengamatan awal menunjukkan bahwa sejumlah atlet mengalami kesulitan dalam menjaga ketenangan dan fokus selama *kumite*. Kurangnya kepercayaan diri ini berdampak pada keraguan saat akan melancarkan serangan atau bertahan, sehingga strategi bertarung menjadi kurang efektif dan banyak peluang terbuang. Fenomena ini menggarisbawahi adanya kebutuhan mendesak akan intervensi psikologis yang sistematis untuk membangun kesiapan mental atlet. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satu metode yang terbukti efektif dalam berbagai studi psikologi olahraga adalah latihan *self-talk*.

Self-talk didefinisikan sebagai teknik berbicara pada diri sendiri dengan menggunakan kata-kata positif dan instruksional, baik sebelum maupun saat bertanding. Menurut Bompa & Buzzichelli (2019), *self-talk* berfungsi untuk membentuk pola pikir positif yang dapat meningkatkan motivasi, konsentrasi, serta membantu atlet mengatasi kecemasan kompetitif. Dengan penerapan yang tepat, atlet dapat membangun fondasi kepercayaan diri yang lebih kokoh.

Dalam praktiknya, *self-talk* dapat dibedakan menjadi dua bentuk utama: positif dan negatif. *Self-talk* positif, yang menjadi fokus dalam intervensi ini, berisi pernyataan-pernyataan yang memotivasi dan membangun, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif bagi atlet. Sebaliknya, *self-talk* negatif berisi ungkapan yang mengandung keraguan dan kritik diri, yang justru dapat meningkatkan ketegangan, kecemasan, dan pada akhirnya menghambat performa atlet di arena pertandingan.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan manfaat *self-talk*, seperti studi oleh Novandi Firdaus Yusup (2023) pada atlet kata dan Tasdih et al. (2015) dalam konteks konseling kelompok, masih terdapat kelangkaan studi yang secara spesifik meneliti pengaruhnya pada kepercayaan diri atlet

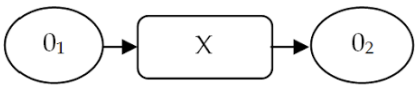
kumite. Terlebih lagi, penelitian dalam konteks kejuaraan lokal seperti Bupati Cup 4 Lombok Tengah belum banyak dilakukan, padahal tekanan psikologis pada level ini juga sangat signifikan bagi perkembangan atlet.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang masalah dan celah penelitian yang ada, penelitian ini dirancang untuk menganalisis secara empiris pengaruh dari latihan

self-talk terhadap tingkat kepercayaan diri atlet INKAI Sumbawa Barat saat bertanding dalam nomor *kumite* pada Kejuaraan Bupati Cup 4 Lombok Tengah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi ilmu psikologi olahraga sekaligus rekomendasi praktis bagi pelatih dan atlet dalam menyusun program pembinaan mental yang lebih efektif dan terstruktur

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Rancangan yang diterapkan adalah *one-group pretest-posttest design*.



Gambar: Rancangan Penelitian *One Group Pretest Posttest Design*
(Sumber: Sugiono, 2016)

Dalam desain ini, tingkat kepercayaan diri atlet diukur sebelum (O1 - pretest) dan sesudah (O2 - posttest) diberikan perlakuan (X - latihan self-talk). Rancangan ini dipilih untuk mengidentifikasi dampak intervensi secara langsung pada kelompok subjek yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Karate INKAI Sumbawa Barat yang berpartisipasi dalam Kejuaraan Bupati Cup 4 Lombok Tengah. Sampel penelitian terdiri dari 20 atlet kumite yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan sampel adalah sebagai berikut: 1) Atlet yang akan bertanding dalam kategori Kumite. 2) Memiliki pengalaman bertanding minimal 1 tahun dengan rentang usia dari 13 tahun hingga senior. 3) Bersedia mengikuti seluruh program latihan self-talk yang dijadwalkan. Penelitian ini dilaksanakan selama periode persiapan hingga pelaksanaan Kejuaraan Bupati Cup 4 Lombok Tengah pada tahun 2025. Lokasi penelitian mencakup tempat latihan di Sumbawa Barat dan

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket kepercayaan diri yang diadaptasi dari State Sport Confidence Inventory (SSCI). Angket ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban: Sangat Setuju (4), Setuju (3),

Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Sebelum digunakan, instrumen telah diuji dan terbukti valid serta reliabel. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua 13 item pertanyaan valid (r-hitung > r-tabel 0,444). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,894, yang jauh di atas ambang batas 0,6, menandakan instrumen ini sangat reliabel.

Prosedur Penelitian: 1) Pretest: Seluruh sampel (20 atlet) diminta mengisi angket kepercayaan diri untuk mengukur tingkat kepercayaan diri awal mereka sebelum intervensi. 2) *Treatment* (Perlakuan): Atlet diberikan program latihan *self-talk* secara terstruktur sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali seminggu selama 15 menit per sesi. Materi latihan mencakup teknik menghilangkan pikiran negatif, menyusun kata-kata isyarat positif (misalnya, "Saya bisa," "Kaki saya kuat"), dan membangun pola pikir positif. 3) *Posttest:* Setelah menyelesaikan 12 sesi latihan, seluruh sampel kembali mengisi angket kepercayaan diri yang sama untuk mengukur perubahan tingkat kepercayaan diri mereka.

Teknik Analisis Data Data yang terkumpul dianalisis menggunakan program SPSS. Tahapan analisis data meliputi: Uji Prasyarat menggunakan Uji Normalitas: Menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* Test untuk memastikan data berdistribusi normal dan Uji Homogenitas: Menggunakan *Levene's Test* untuk memastikan varians data bersifat homogen. Terakhir Uji Hipotesis: Menggunakan uji-t berpasangan (Paired Sample t-Test) untuk membandingkan rata-rata skor kepercayaan diri antara pretest dan posttest guna mengetahui signifikansi pengaruh perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan self-talk terhadap kepercayaan diri atlet karate INKAI Sumbawa Barat saat kumite dalam Kejuaraan Bupati Cup Lombok Tengah. Melibatkan 20 atlet yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol, kelompok perlakuan menjalani 12 sesi latihan self-talk terstruktur selama 15 menit per sesi.

Tabel Hasil Pre-test dan Post-test

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Self-talk	20	38	47	41,80	2,441
Posttest Self-talk	20	42	53	48,30	3,028
Valid N (listwise)	20				

Hasil pretest menunjukkan rata-rata skor kepercayaan diri atlet pada kategori sedang (41,80) dan meningkat signifikan pada posttest menjadi 48,30, dengan standar deviasi masing-masing 2,441 dan 3,028. Sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan self-talk berpotensi meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam situasi kompetitif, yang dapat berdampak positif pada performa dan kesiapan mental mereka.

Uji normalitas adalah prosedur statistik untuk menentukan apakah data berasal dari distribusi normal, yang penting dalam analisis statistik parametrik. Menurut Ghozali (2011), normalitas diperlukan untuk memastikan validitas analisis, sedangkan Sugiyono (2018) menekankan pentingnya uji ini sebelum melakukan analisis inferensial.

Tabel Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Self-talk	,128	20	,200*	,966	20	,674
Posttest Self-talk	,141	20	,200*	,962	20	,589

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data self-talk pretest dan posttest memiliki distribusi normal, dengan nilai signifikansi di atas 0,05, yaitu 0,200 untuk Kolmogorov-Smirnov dan 0,674 serta 0,589 untuk Shapiro-Wilk.

Tabel Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest Self-talk	Based on Mean	1,474	5	9	,288
	Based on Median	1,148	5	9	,403
	Based on Median and with adjusted df	1,148	5	4,923	,443
	Based on trimmed mean	1,456	5	9	,294

Uji homogenitas juga dilakukan untuk memastikan kesamaan varians antar kelompok, dengan hasil menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, yang berarti asumsi homogenitas terpenuhi dan memungkinkan penggunaan analisis parametrik lebih lanjut.

Hasil uji hipotesis menggunakan Paired Samples t-Test menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai self-talk peserta sebelum dan sesudah perlakuan, dengan rata-rata perbedaan sebesar -6.500.

Tabel Uji Hipotesis

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significance	
					95% Confidence Interval of the Difference					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Pretest Self-talk - Posttest Self-talk	-6,500	1,539	,344	-7,220	-5,780	-18,889	19	<,001	<,001

Nilai t = -18.889 dan p-value < 0.001 mengindikasikan bahwa hipotesis nol dapat ditolak, menegaskan bahwa peningkatan self-talk terjadi secara konsisten. Rentang interval kepercayaan 95% untuk rata-rata perbedaan berada di bawah nol, yang memperkuat kesimpulan bahwa latihan self-talk efektif dalam meningkatkan kemampuan self-talk peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut dapat dipertimbangkan sebagai metode pengembangan mental dalam persiapan kompetisi olahraga.

Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan self-talk memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet karate INKAI Sumbawa Barat. Hasil uji normalitas dan homogenitas yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan varians antar kelompok yang homogen memberikan dasar yang kuat untuk melanjutkan analisis inferensial. Dengan demikian, validitas hasil analisis dapat dipertanggungjawabkan, dan peneliti dapat yakin bahwa teknik analisis yang digunakan sesuai dengan karakteristik data yang dimiliki. Peningkatan skor kepercayaan diri dari pretest ke posttest mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan berhasil dalam meningkatkan mental atlet.

Latihan self-talk yang dilakukan secara terstruktur selama 12 sesi terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet. Peningkatan rata-rata skor self-talk dari 41,80 menjadi 48,30 menunjukkan bahwa peserta mampu menginternalisasi teknik self-talk yang diajarkan. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa self-talk dapat membantu individu mengatasi kecemasan dan meningkatkan fokus, yang sangat penting dalam situasi kompetitif seperti kumite. Dengan meningkatnya kepercayaan diri, atlet diharapkan dapat tampil lebih baik dan lebih siap menghadapi tantangan di arena pertandingan.

Selain itu, hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai t yang signifikan dan p-value yang jauh di bawah 0,05 menegaskan bahwa perbedaan antara skor pretest dan posttest bukanlah kebetulan. Rentang interval kepercayaan yang sepenuhnya berada di bawah nol mengindikasikan bahwa hampir semua peserta mengalami peningkatan self-talk yang konsisten. Temuan ini mendukung penggunaan latihan self-talk sebagai metode pengembangan mental dalam olahraga, yang dapat diterapkan tidak hanya pada karate tetapi juga pada cabang olahraga lainnya. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi pelatihan yang dapat meningkatkan performa atlet melalui peningkatan kepercayaan diri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan self-talk secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri atlet karate INKAI Sumbawa Barat saat menghadapi kompetisi kumite. Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan varians antar kelompok homogen, mendukung validitas hasil penelitian. Peningkatan skor kepercayaan diri dari pretest ke posttest, dengan nilai t yang kuat dan p-value yang sangat rendah, menegaskan bahwa intervensi self-talk yang dilakukan selama 12 sesi efektif dalam membantu atlet menginternalisasi teknik mental yang diperlukan untuk meningkatkan performa mereka. Temuan ini memberikan wawasan berharga tentang pentingnya pengembangan mental dalam olahraga dan menyarankan agar pelatih dan atlet mempertimbangkan penerapan latihan self-talk sebagai bagian dari program pelatihan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan performa di arena kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 6*(4), 348–356. https://doi.org/10.1177/1745691611413136
2. Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*(5), 666–687. https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666
3. Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise, 7*(1), 81–97. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002
4. Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(2), 186–202. https://doi.org/10.1080/10413200701715158
5. Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013). The effects of self-talk on dominant and non-dominant arm performance. *Journal of Sports Sciences, 31*(14), 1596–1604. https://doi.org/10.1080/02640414.2013.790089

6. Latinjak, A. T., & Zourbanos, N. (2017). The application of self-talk in sport. *Routledge*. https://doi.org/10.4324/9781315167342
7. Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk in sport and performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.157
8. Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation. *Journal of Sports Sciences, 22*(6), 517–528. https://doi.org/10.1080/02640410410001675378
9. Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence. *Journal of Sports Sciences, 21*(6), 443–457. https://doi.org/10.1080/0264041031000101809
10. Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). Competitive anxiety and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*(1), 44–65. https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44
11. Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance. *Journal of Experimental Psychology, 130*(4), 701–725. https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.4.701
12. Wilson, M. R., Vine, S. J., & Wood, G. (2009). Anxiety and attentional control. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*(6), 761–775. https://doi.org/10.1123/jsep.31.6.761
13. Mesagno, C., & Mullane-Grant, T. (2010). Choking under pressure. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(4), 343–360. https://doi.org/10.1080/10413200.2010.495106
14. Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*(2), 1–16. https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1079924
15. Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). A competitive anxiety review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(1), 1–28. https://doi.org/10.1080/17509840802650519
16. Georgakaki, N., & Karakasidou, E. (2017). Motivational self-talk and anxiety. *Psychology, 8*(12), 1823–1835. https://doi.org/10.4236/psych.2017.812118
17. Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas self-talk positif. *Jurnal Psikologi Udayana, 4*(2), 367–378. https://doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i02.p13
18. Jannah, M., & Effendi, A. (2019). Pelatihan self-talk dan kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Olahraga dan Kesehatan, 7*(1), 45–52. https://doi.org/10.26740/jpok.v7n1.p45-52
19. Tasdih, T., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2020). Self-talk dalam konseling kelompok. *Jurnal Bimbingan Konseling, 9*(1), 10–18. https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.28745
20. Utami, D., & Sumaryanti, S. (2019). Pengaruh psikologis dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 15*(2), 95–102. https://doi.org/10.21831/jpji.v15i2.27567
21. Pratama, Y. P., & Ikhsan, M. (2024). Mental training atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi, 20*(1), 55–63. https://doi.org/10.21831/jorpres.v20i1.56789
22. Rahmadani, F., & Kurniawan, F. (2019). Kecemasan dan performa atlet. *Jurnal SPORTIF, 5*(2), 200–210. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13567
23. Gunawan, A., & Hidayat, T. (2022). Pengaruh latihan mental. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 21*(3), 150–160. https://doi.org/10.24114/jik.v21i3.29876
24. Lestari, D., & Prakoso, B. (2021). Kinerja atlet dan faktor psikologis. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, 13*(1), 33–41. https://doi.org/10.21831/jko.v13i1.41234
25. Saputra, R., & Firmansyah, G. (2020). Konsentrasi dan performa olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 8*(2), 101–110.(https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.22145)
26. Kusuma, A. R., & Dewi, L. (2023). Faktor mental dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 7*(1), 22–30. (https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i1.45678)