

## Pengaruh Latihan *Positive Self-Talk* Dan *Imagery* Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bola Voli

Cherin Allyah<sup>1</sup>, Komarudin Komarudin<sup>2</sup>, Geraldi Novian<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia,

### Abstrak

Dalam olahraga bola voli, pelatih lebih menekankan pada latihan teknik di bandingkan dengan latihan mental yang harus dilakukan secara tepat. Salah satu faktor untuk mendapatkan kepercayaan diri atau keberanian diri atlet yaitu dengan latihan *self-talk positif* dan *imagery*. Oleh sebab itu penelitian ini bertujuan dengan mengkaji pengaruh metode latihan *positive self-talk* dan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bola voli. Metode eksperimen dengan desain *Two Group Pretest Posttest*. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 16 atlet bola voli (usia 13-18 tahun) yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data dengan Uji-t menggunakan SPSS versi 26. Berdasarkan pengolahan dan analisis data maka dapat ditemukan metode latihan *positive self-talk* memiliki hasil peningkatan yang lebih signifikan terhadap peningkatan kemampuan *smash* pada atlet bola voli dengan rata-rata peningkatan 17%, adapun metode latihan *imagery* juga memiliki hasil peningkatan yang signifikan dengan rata-rata peningkatan 12%. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *self-talk positif* terhadap ketepatan *smash*, 2) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap ketepatan *smash*, 3) melihat keefektivitas, latihan *self-talk positif* lebih baik dari latihan *imagery*. Simpulan pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan serta efektivitas latihan *self-talk positif* dan *imagery* terhadap ketepatan *smash*.

**Kata Kunci:** Self-talk Positif, Imagery, Ketepatan Smash, Bola Voli.

### Abstract

*In volleyball, coaches emphasize technical training over mental training, which must be done properly. One of the factors that can help an athlete gain self-confidence or courage is positive self-talk and imagery training. Therefore, this study examines the effect of positive self-talk and imagery training methods on increasing smash accuracy in volleyball athletes using an experimental process with a two-group pretest-posttest design. The sample involved in this study consisted of 16 volleyball athletes (aged 13-18 years) selected using a purposive sampling technique, and a data analysis technique with a t-test using SPSS version 26. Based on data processing and analysis, it can be found that the positive self-talk training method has more significant results in increasing smash ability in volleyball athletes, with an average increase of 17%. At the same time, the imagery training method also has significant results, with an average increase of 12%. The results of the data analysis showed that 1) there was a significant effect of positive*

Correspondence author: Geraldi Novian, Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.

Email: [geraldi.novian@upi.edu](mailto:geraldi.novian@upi.edu)



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

*self-talk training on smash accuracy, 2) there was a significant effect of imagery training on smash accuracy, and 3) looking at the effectiveness, positive self-talk training was better than imagery training. This study concludes that positive self-talk and imagery training have a significant effect and effectiveness on smash accuracy.*

**Keywords:** *Positive Self-talk, Imagery, Smash Accuracy, Volleyball.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga permainan bola voli, adalah olahraga yang sangat kompetitif, yang dimana setiap teknik, termasuk teknik *smash* membutuhkan akurasi tinggi untuk mencetak poin. Smash yang tepat tidak hanya membutuhkan keterampilan fisik, tetapi juga konsentrasi dan kepercayaan diri atlet (Komarudin, 2010). Secara fisiologis olahraga bola voli ini dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik, seperti kelincahan, kecepatan, kelentukan, power, dan kekuatan (Sukar et al., 2019). Namun, fenomena dilapangan menunjukkan bahwa masih banyak atlet yang menghadapi kendala dalam mempertahankan akurasi *smash*, terutama dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan, baik dari supporter maupun pelatih. Oleh karena itu, faktor mental seperti kurangnya konsentrasi dan rasa percaya diri, sering kali menjadi penyebab kegagalan atlet dalam melakukan teknik tersebut secara optimal.

Pelatihan bola voli, pada umumnya cenderung terfokus pada aspek fisik dan teknik sementara bagian dari aspek mental sangatlah kurang diperhatikan (Surya et al., 2021). Salah satu elemen psikologis yang sangat penting dalam perjalanan hidup adalah kesehatan mental (Komarudin K et al., 2022). Sebagai hasilnya, banyak atlet yang tidak memiliki strategi untuk memaksimalkan potensi mental atau mengelola tekanan mereka dalam mendukung keterampilan fisik atlet (Novian et al., 2024). Kemampuan mental seperti konsentrasi dan rasa percaya diri berkontribusi secara signifikan terhadap performa dalam olahraga. Pada konteks bola voli, banyak atlet yang kurang dilatih secara mental untuk menghadapi situasi

pertandingan yang menantang, sehingga performa mereka cenderung menurun (Mulyadi et al., 2021).

Studi terbaru menunjukkan bahwa latihan mental *self-talk* dan *imagery* dapat meningkatkan performa atlet di cabang olahraga bola voli pantai (Fitria, 2018). Pentingnya kondisi mental dalam melakukan pukulan *smash* perlu dilakukan pembinaan mental dengan latihan. *Self-talk* dan *imagery* adalah dialog atlet yang ditunjukkan kepada diri sendiri yang bersifat multi-dimensional dalam bentuk terbuka maupun tertutup, positif maupun negatif (Fauzan et al., 2022). *Self-talk* juga disebut sebagai teknik berbicara kepada diri sendiri untuk meningkatkan konsentrasi dan membangun kepercayaan diri (Jannah, 2015). Persuasi dan komunikasi seperti *self-talk* positif secara signifikan dapat meningkatkan performa motorik, terutama pada situasi tekanan tinggi (Jackson et al., 2017). Kepercayaan diri adalah sikap positif atlet untuk mengembangkan nilai positif terhadap dirinya dan juga lingkungannya, seperti dalam lingkungan berlatih dan lingkungan bertanding (Komarudin, 2010). Namun, penerapan metode ini dalam olahraga tim, khususnya pada keterampilan teknis seperti *smash* dalam bola voli masih minim penelitian yang mendalam.

*Imagery* atau Visualisasi, disisi lain melibatkan kemampuan atlet untuk membayangkan gerakan fisik didalam pikiran, seperti *smash* dalam bola voli. Sebelum melakukannya menjadi gerakan yang nyata (Putri & Sungkowo, 2022). Sedangkan pelatihan *self-talk* positif atau *imagery* efektif dalam meningkatkan akurasi, presisi, dan kontrol motorik pada berbagai keterampilan olahraga menjanjikan peningkatan terbesar dalam kinerja dan pembelajaran, karena melibatkan semua indera (Hegazy et al., 2015). Dalam konteks bola voli, belum ada studi yang membandingkan secara langsung efektifitas kedua metode tersebut terhadap peningkatan ketepatan *smash*. Hal ini menciptakan kesenjangan dalam literatur yang perlu diatasi melalui penelitian yang komprehensif.

Hingga saat ini, sebagian besar penelitian mengenai *self-talk positive* dan *imagery* hanya mengevaluasi efektifitasnya secara terpisah.

Contohnya ada artikel yang menunjukkan manfaat *self-talk* dalam meningkatkan fokus pada atlet bulutangkis (Fauzan et al., 2022), sementara ada juga penelitian yang mendukung efektivitas *imagery* pada atlet silat (Hadian et al., 2024). Namun penelitian ini mengkaji efek kombinasi kedua teknik latihan ini secara langsung dalam konteks bola voli, khususnya untuuk keterampilan ketepatan *smash* yang masih jarang ditemukan.

Pendekatan mental seperti *self-talk positive* dan *imagery* menjadi semakin penting dalam meningkatkan performa dalam cabang olahraga bola voli. Ditengah persaingan olahraga yang semakin ketat, pengembangan program latihan yang mencakup aspek fisik teknik, dan mental dapat menjadi keunggulan kompetitif (Sukar et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa psikologi atau mental atlet tidak dapat dilebih-lebihkan bahwa suatu kepercayaan pada pikiran, serta semua pikiran dan perasaan sangatlah penting bagi atlet (Purnamasari & Novian, 2021)

Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan membandingkan secara langsung pengaruh latihan *positive self-talk* dan *imagery* terhadap ketepatan *smash* atlet bola voli. Pendekatan ini tidak hanya memberikan wawasan baru dalam pengembangan keterampilan mental atlet. Tetapi juga menyumbang literatur yang relevan untuk olahraga tim, dengan memanfaatkan solusi praktis untuk meningkatkan akurasi dan konsisten *smash* yang secara langsung berdampak pada performa tim secara keseluruhan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dan atlet dalam mengembangkan metode latihan yang lebih utuh, mencakup aspek teknis dan mental.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan yang telah direncanakan sebelumnya. *Two-group pretest-posttest design* digunakan dalam penelitian ini. Penelitian dilaksanakan di klub bola voli IVOGAB, yang memiliki fasilitas standar untuk pelatihan dan pengujian kemampuan teknik

*smash* dengan melibatkan 16 atlet klub IVOGAB bola voli kabupaten bogor yang kemudian dibagi kedalam dua kelompok. Penelitian ini berlangsung selama dua minggu, sebanyak 4 sesi dalam seminggu dengan jumlah total 8 sesi (Fauzan et al., 2022). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup tes objektif untuk mengukur ketepatan *smash* (*pretest* dan *posttest*), latihan menilai penggunaan teknik *self-talk positive* dan *imagery*, serta penilaian subjektif dari pelatih dan atlet.

Instrumen ini memungkinkan penelitian untuk mengukur pengaruh latihan mental terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bola voli. Penelitian ini, menggunakan instrumen tes ketepatan *smash* yang diukur sesuai dengan titik target yang sudah peneliti tentukan, untuk melihat pengaruh latihan *positive self-talk* dan *imagery* terhadap ketepatan *smash*. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan *smash* bola voli yang telah ditetapkan (Wiratama & Karyono, 2017). Peneliti juga merujuk program latihan *self-talk* pelaksanaan treatment dilaksanakan dengan durasi 20 menit dari studi terdahulu menurut (Fauzan et al., 2022). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah pendekatan *non-propability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling* yang memiliki karakteristik tertentu (kriteria inklusi). Analisis data yang digunakan penelitian ini yaitu SPSS *software* versi 26.

## HASIL

Hasil pengolahan dan analisis data disajikan dalam bentuk Tabel dan Gambar agar lebih mudah dipahami. Data dan persentase peningkatan ketepatan *smash* atlet bola voli pada kelompok *positive self-talk* disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Data *pretest-posttest* dan persentase peningkatan ketepatan *smash* atlet bola voli pada kelompok *positive self-talk*

<b>Subjek</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Persentase</b>
S1	13	19	24%
S2	18	22	16%

S3	16	24	32%
S4	17	21	16%
S5	20	23	12%
S6	19	21	8%
S7	20	22	8%
S8	19	23	16%
<b>Rata-Rata</b>	<b>17,75</b>	<b>21,88</b>	<b>17%</b>

Tabel 1 menunjukkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* dan persentase peningkatan ketepatan *smash* atlet bola voli pada kelompok yang menerima perlakuan positive self-talk. Berdasarkan Tabel 1 yang tertera diatas, *pretest* memiliki nilai rata-rata 17,75 sedangkan *posttest* memiliki nilai rata-rata 21,88. Tabel 1 menunjukkan latihan *self-talk positive* mempunyai perolehan peningkatan nilai persentase sebesar 17%. Data dan persentase peningkatan ketepatan *smash* atlet bola voli pada kelompok *imagery* disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Data *pretest-posttest* dan persentase peningkatan ketepatan *smash* atlet bola voli pada kelompok *imagery*

<b>Subjek</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Persentase</b>
S1	21	23	8%
S2	17	20	12%
S3	20	23	12%
S4	20	22	8%
S5	18	21	12%
S6	16	19	12%
S7	17	20	12%
S8	14	19	20%
<b>Rata-Rata</b>	<b>17,88</b>	<b>20,88</b>	<b>12%</b>

Tabel 1 menunjukkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* persentase peningkatan ketepatan *smash* atlet bola voli pada kelompok yang menerima perlakuan *positive self-talk*. Berdasarkan Tabel 2 yang tertera diatas, *pretest* memiliki nilai rata-rata 17,88 sedangkan *posttest* memiliki nilai rata-rata 20,88. Tabel diatas menunjukkan latihan *imagery* mempunyai perolehan peningkatan nilai persentase sebesar 12%. Selanjutnya, penulis menyajikan hasil uji normalitas pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Uji Normalitas

<b>Kelompok</b>	<b>Tes</b>	<b>Statistik</b>	<b>Sig.</b>
<i>Positive self-talk</i>	<i>Pre</i>	0,883	0,203
	<i>Post</i>	0,952	0,731
<i>Imagery</i>	<i>Pre</i>	0,952	0,728
	<i>Post</i>	0,887	0,220

Tabel 3 menunjukkan bahwa semua kelompok memiliki nilai diatas sig. >0,05, sehingga data dianggap berdistribusi normal. Hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Uji Paired Sample T-test

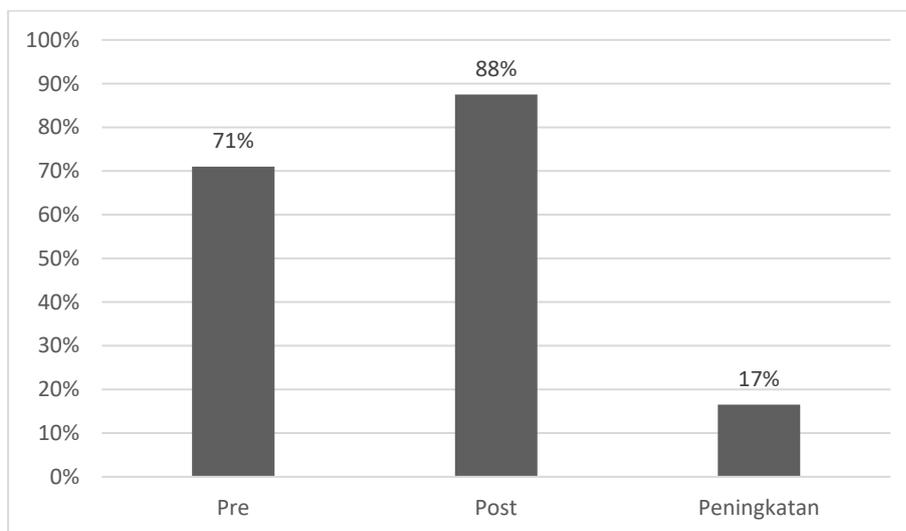
<b>Kelompok</b>	<b>Nilai t</b>	<b>df</b>	<b>Sig.</b>
<i>Positive self-talk</i>	5,745	7	0,001
<i>Imagery</i>	9,165	7	0,000

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa kedua kelompok memiliki nilai Sig. < 0,05 yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak untuk kedua kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *positive self-talk* dan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *smash* atlet bola voli. Selanjutnya penulis melakukan uji *independent sample t-test* pada Tabel 5.

**Tabel 5.** Uji Independent Sample T-test

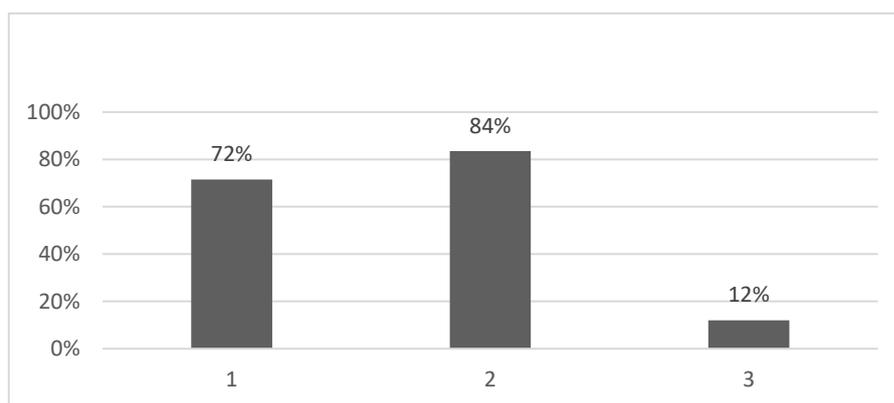
<b>Variabel</b>	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
<i>Equal variances assumed</i>	1,252	14	0,231
<i>Equal variances not assumed</i>	1,252	13,956	0,231

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,231 > 0,05 yang berarti bahwa  $H_0$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara latihan *self-talk* dan *imagery* terhadap ketepatan *smash* atlet bola voli. Meski demikian, perbedaan peningkatan hasil terjadi berbeda antar kelompok. Persentase peningkatan hasil kelompok *positive self-talk* dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Persentase Hasil Ketepatan *Smash* Atlet Bola Voli pada Kelompok *Positive Self-Talk*

Berdasarkan Gambar 1, hasil selisih rata-rata peningkatan ketepatan smash pada kelompok latihan *positive self-talk* memiliki 17% peningkatan dan berpengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan ketepatan smash atlet bola voli. Selanjutnya Persentase peningkatan hasil kelompok *imagery* dapat dilihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Persentase Ketepatan *Smash* Atlet Voli Yang Diberikan Perlakuan *Imagery*

Berdasarkan Gambar 2 hasil selisih rata-rata peningkatan ketepatan smash pada kelompok latihan *imagery* juga memiliki 12% peningkatan dan berpengaruh besar terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bola voli.

## **PEMBAHASAN**

Hipotesis pertama dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan *self-talk* positif terhadap ketepatan smash dalam bola voli. Hasil penelitian mendukung hipotesis ini, menunjukkan bahwa metode *self-talk* positif berkontribusi nyata terhadap peningkatan akurasi smash, sebagaimana dijelaskan oleh (Pratama et al., 2020). Artinya penelitian ini membuktikan variabel *self-talk positive* berhubungan dengan ketepatan *smash*.

Latihan *self-talk* positif membantu atlet untuk mengatur emosi, meningkatkan fokus, dan mengganti pikiran negatif dengan afirmasi positif. Sebagaimana di jelaskan oleh (Komarudin et al., 2021), *self-talk* berfungsi sebagai alat pengendalian diri yang memungkinkan atlet untuk tetap tenang dan fokus pada tugas teknik tertentu, seperti saat melakukan *smash*.

Selain itu, efektivitas latihan *self-talk* positif juga dipengaruhi oleh durasi dan kualitas instruksi yang diberikan. Nurhayati (2019) mengungkapkan bahwa latihan yang dilakukan secara konsisten dengan panduan pelatih yang tepat dapat memberikan hasil yang optimal. Dengan *self-talk* positif atlet dapat meningkatkan konsentrasi mereka, memperbaiki teknik, dan secara langsung meningkatkan peluang untuk mencapai target yang diinginkan, seperti mencetak poin melalui *smash* yang akurat.

Penelitian ini juga mendukung temuan-temuan sebelumnya yang menekankan pentingnya integrasi pelatihan mental dalam program olahraga. Putri & Sungkowo (2022) menyoroti bahwa pendekatan holistik dapat menggabungkan latihan fisik, teknik, dan mental dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam pengembangan keterampilan ini. Dalam hal ini, latihan *self-talk* positif menjadi salah satu komponen utama yang tidak

hanya meningkatkan performa teknik tetapi juga mengembangkan aspek psikologis atlet untuk menghadapi tekanan pertandingan.

Hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari latihan *imagery* terhadap ketepatan *smash*. Temuan penelitian ini didukung oleh nilai korelasi yang kuat (positif) antara *imagery* dan ketepatan *smash* (Pratama et al., 2020), menunjukkan kontribusi variabel *imagery* secara nyata. Hasil ini konsisten dengan penelitian Supriatna et al. (2021), dimana pelatihan *imagery* berbasis audio-visual (menggunakan VR) menghasilkan peningkatan akurasi *smash* yang signifikan.

Selain aspek teknik, *imagery* juga berperan penting secara psikologis. *Imagery* meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi atlet (Candra & Henjilito, 2018). Selanjutnya, penelitian Sukar et al. (2019), menemukan kombinasi *imagery* dan *self-talk* meningkatkan *skill* teknik smash pada atlet, dengan menggunakan dua metode tersebut menghasilkan hasil yang terbaik.

Visualisasi gerakan yang akurat dapat memperkuat koneksi antara otak dan otot, sehingga meningkatkan performa teknis (Surya et al., 2021). *Imagery* efektif untuk keterampilan motorik yang kompleks karena membantu mengoptimalkan mekanisme perencanaan gerakan otak (Hegazy et al., 2015). Dalam penelitian ini, atlet yang menggunakan *imagery* secara konsisten menunjukkan peningkatan akurasi ketepatan dalam smash bola voli. Adapun *imagery* tidak hanya untuk meningkatkan keterampilan teknik tetapi juga memberikan manfaat psikologis, seperti rasa percaya diri dan mendapatkan motivasi (Candra & Henjilito, 2018). Latihan *imagery* terbukti meningkatkan ketepatan *smash* pada atlet bola voli, terutama bila digabungkan dengan *positive self-talk*. Dua metode latihan ini tidak hanya memperkuat keterampilan teknik, tetapi juga kesiapan mental atlet. Oleh karena itu, disarankan agar pelatih memasukan kedua metode ini secara terpadu dan disesuaikan dengan tingkat pengalaman atlet dalam program latihan.

Hipotesis ketiga menyatakan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *positive self-talk* dan *imagery* terhadap ketepatan *smash*. Hasil menunjukkan bahwa keduanya berpengaruh signifikan, namun *self-talk* memberikan pengaruh yang lebih kuat dibanding *imagery*. Artinya baik *self-talk* maupun *imagery* efektif meningkatkan akurasi *smash* secara terpisah, tetapi kombinasi keduanya tidak meningkatkan akurasi lebih jauh dibanding latihan tunggal.

Studi terdahulu di SMP Surabaya oleh Sukar et al. (2019), juga melaporkan *imagery* lebih efektif dari pada latihan *self-talk* dalam meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler voli. Artinya, efektivitas metode mental bisa tergantung pada konteks dan subjek penelitian.

*Self-talk* motivasional secara sistematis meningkatkan performa dan mengurangi pembicaraan negatif internal. ia berkontribusi kuat pada peningkatan keyakinan diri dan emosi atlet voli. Adapun, *imagery* melalui teori *psychoneuromuscular* dan *symbolic learning*, mental *rehearsal* *menstimulasi* jalur motorik dan membentuk gerakan kompleks. Menurut Simonsmeier et al. (2021) bahwa sesi *imagery* terstruktur, hingga 15-20 menit per sesi, sudah dapat meningkatkan performa teknik secara signifikan. Dengan demikian, pelaksanaan program mental *training* dalam olahraga voli sebaiknya disusun secara strategis, dengan menggabungkan kedua metode latihan. Tetapi bila atlet mengalami hambatan pada salah satu, gunakan metode tunggal bila sudah ada progres yang signifikan, dan pastikan penyesuaian dengan karakteristik setiap atlet.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan yaitu bahwa sesudah melakukan analisis latihan *self-talk positive* yang dilakukan terdapat peningkatan kepercayaan diri serta peningkatan motivasi terhadap individu maupun team dalam permainan bola voli. Selain itu juga, dapat disimpulkan bahwa latihan

*imagery* terdapat peningkatan bentuk referensi serangan dan meningkatkan permainan dari pola strategi maupun gerakan permainan bola voli. Latihan mental seperti yang dilakukan pada penelitian ini sangat berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* performa atlet dalam teaam maupun individu dikarenakan tidak hanya latihan fisik saja yang di butuhkan, namun latihan mental juga harus diimbangi.

## REFERENSI

- Agus Sufriyanto, Y. Y. P. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepak Bola Kabupaten Kerinci. *Jurnal Riset Psikologi*, 0(3), 1–12.
- Candra, A., & Henjilito, R. (2018). Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bola Voli Tim Putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 3(2), 102. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).1611](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).1611)
- Fathul, M., & Rejeki, H. S. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Smash Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1). <https://doi.org/10.26418/jilo.v4i1.49363>
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Tafaqur, M., & Novian, G. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 121–139. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.51640>
- Hegazy, K., Sherif, A. M., & Houta, S. S. (2015). The Effect of Mental Training on Motor Performance of Tennis and Field Hockey Strokes in Novice Players. *Advances in Physical Education*, 05(02), 77–83. <https://doi.org/10.4236/ape.2015.52010>
- Indrayana, B. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dengan Latihan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMKN 1 Kota Jambi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 1–23.

<https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19977>

Komarudin. (2010). Penerapan Psikologi Dalam Meningkatkan Penampilan Atlet. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 2(2), 65–76.

Komarudin, K., Mulyana, B., & Novian, G. (2021). The Effect of Life Kinetik Training Models to Improve Self-Confidence in Team and Individuals Athletes. *The Open Psychology Journal*, 14(1), 220–226.  
<https://doi.org/10.2174/1874350102114010220>

Martin, J. (2022). Self, Reality, Knowledge and Theory: Is Social Constructionism Antithetical to Sport and Exercise Psychology Research? *Psychology*, 13(09), 1353–1390.  
<https://doi.org/10.4236/psych.2022.139088>

Maya Nurhayati. (2019). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bola Voli Indoor Putri. *Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Bola Voli Indoor Putri*, 1520–1522.

Moran, A. P. (2016). The Psychology of Concentration in Sport Performers. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).  
[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.rengsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.rengsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)

Novian, G., Paramitha, S. T., Ramad-, M. G., Rismayadi, A., Saputra, M. Y., Febrianty, M. F., & Awwaludin, N. (2024). *Journal of Physical Education, Health and Sport COVID-19 Gymnastics : an Exercise used for Adult Mental Health*. 11(1), 30–33.

Pratama, R., Hardiyono, B., & Pasaribu, A. M. N. (2020). Pengaruh Latihan Self Talk Dan Imagery Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Akurasi Tembakan 3 Angka Cabang Olahraga Bolabasket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 47–56.

<https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11492>

- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203–213. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.784>
- Putri, L. M., & Sungkowo, S. (2022). Pengaruh Latihan Self-talk dan Imagery Terhadap Kemampuan Hasil Permainan Bola Voli Pantai Pada Atlet Voli Pantai Kota Tegal. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(2), 132–137. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v6i2.55838>
- Saifudin Hasan et al. (2023). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Akurasi Service Floating Bolavoli Pada Ektrakurikuler Bolavoli MA Sunan Bonang Parengan. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 107–121. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i1.1063>
- Sharma, R. (2017). Efficacy of imagery training in improving the skill performance of volleyball players. *Internasional Journal of Physiology*, 2(2), 705–707. <https://www.journalofsports.com/pdf/2017/vol2issue2/PartL/2-2-160-902.pdf>
- Sukar, N., Priambodo, A., & Nurkholis, N. (2019). Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 51 Surabaya. *Jendela Olahraga*, 4(1), 49–54. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2991>
- Surya, B., Purnomo, E., & Gustian, U. (2021). Implimentasi Strategi Latihan Instruksional pada Latihan Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(12), 1–8.
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2776>