
Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Shaila Natha Mustopa¹, Alam Hadi Kosasih², Asep Angga Permadi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Garut

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri atlet bola voli di Club GIB. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pretest – posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Latihan mental diberikan selama 16 sesi dan terdiri dari teknik konsentrasi, visualisasi, dan relaksasi yang di kobinasikan dengan latihan teknik bola voli. Pengukuran kepercayaan diri ini dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan angket skala likert. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan, di mana sebagian besar atlet berpindah dari kategori rendah menjadi tinggi setelah diberikan perlakuan. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan setelah perlakuan diberikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan mental dapat meningkatkan kategori kepercayaan diri atlet bola voli secara signifikan. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan mental dapat diterapkan sebagai bagian dari strategi pembinaan psikologis atlet dalam meningkatkan performa bertanding, terutama dalam menghadapi tekanan saat kompetisi berlangsung.
Kata Kunci: Latihan mental, Kepercayaan diri, Bola voli.

Abstract

This study aims to examine the effect of mental training on the confidence of volleyball athletes at Club GIB. The method used in this research is an experiment with a one group pretest - posttest design. The sample in this study amounted to 28 athletes selected using purposive sampling technique. Mental training is given for 16 sessions and consists of concentration, visualization, and relaxation techniques combined with volleyball technique training. Measurement of self-confidence is done before and after treatment using a Likert scale questionnaire. The results showed a significant increase, where most athletes moved from low to high categories after being given treatment. The paired sample t-test results show a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means there is a significant difference after the treatment is given. The conclusion of this study is that mental training can significantly increase the confidence category of volleyball athletes. The findings in this study indicate that mental training programs can be applied as part of an athlete's psychological coaching strategy in improving performance, especially in dealing with pressure during competition.

Keywords: Mental training, Self-confidence, Volleyball

Correspondence author: Shaila Natha Mustopa, Universitas Garut, Indonesia.
Email: shailanatha5@gmail.com



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/).

PENDAHULUAN

Bola voli adalah olahraga dua tim yang masing-masing dengan enam pemain, dan tujuannya memasukan bola ke area lawan, menyebrangi net, dan mencegah bola jatuh di area sendiri. Setiap tim berusaha mencegah bola menyentuh tanah di area mereka sendiri dengan cara menghalau, memukul, dan mengoper bola. Kombinasi keterampilan fisik, strategi, dan kerjasama tim menjadikan bola voli sebagai olahraga yang menarik dan dinamis.

Permainan bola voli sudah ada di Indonesia sejak zaman penjajahan. Pada awalnya, olahraga ini "dibawa" ke Indonesia oleh Belanda dan dimainkan bersama para bangsawan. Bola voli telah berkembang sejak saat itu, terutama sejak Indonesia merdeka. Club bola voli mulai muncul di banyak tempat (Bumburo et al., 2023). Setelah hal ini terjadi, Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia (PBVSI) akhirnya didirikan di Jakarta pada 22 Januari 1955. Pada saat yang sama, kejuaraan bola voli nasional perdana berlangsung. Sejak didirikan, PBVSI telah mendukung berbagai acara bola voli di Indonesia dan di luar negeri.

Kinerja atlet dalam permainan bola voli ini sangat dipengaruhi oleh sejumlah variabel. Ini termasuk kekuatan fisik, teknik, dan strategi, serta yang tak kalah pentingnya adalah keadaan mental. Mental merujuk pada aspek psikologis yang mempengaruhi kinerja mereka dalam olahraga, karena mental mengarahkan, mengontrol, mengendalikan, dan memerintahkan tindakan motorik. Atlet dengan mental sehat diharapkan dapat mencapai tingkat kemampuan terbaik mereka (Sin, 2016). Menurut (Karimah et al., 2021) Sangat penting bahwa mental atlet memengaruhi seberapa baik mereka berperforma saat bertanding; bukan tanpa alasan bahwa ketika kemampuan mereka meningkat saat bertanding, mereka kehilangan kepercayaan diri dan tidak dapat mencapai hasil terbaik mereka.

Kepercayaan diri sangat penting untuk kinerja atlet ini sangat penting untuk kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan dan mencapai hasil terbaik dalam kompetisi. Dalam olahraga, rasa percaya diri memiliki dampak pada kekompakan tim dan hasil pertandingan selain performa individu. Rasa percaya diri sangat penting untuk atlet mencapai potensi penuh mereka dan

mempertahankan potensi tersebut sehingga mereka dapat terus berprestasi pada level tertinggi mereka (Riyan & Aulia, 2020). Salah satu kemampuan unik manusia adalah perasaan dan emosi. Pada dasarnya, Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas atau tujuan tertentu (Nisa & Jannah, 2021). Dalam olahraga bola voli, kepercayaan diri sangat berperan penting dalam menentukan keberhasilan tim maupun individu. Atlet yang percaya diri biasanya tampil lebih tenang dan berani dalam membuat keputusan saat bermain, serta mampu mengatasi tekanan pertandingan dengan lebih baik (Nopiyanto et al., 2022). Menurut (Lestari & Dewi, 2022) Berpikir positif adalah komponen yang sangat penting yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seorang atlet. Ketika seorang atlet memiliki mental yang baik, mereka akan dapat memainkan permainan terbaik mereka.

Namun, berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan di Club GIB, ditemukan bahwa meskipun beberapa atlet memiliki keterampilan teknik yang cukup baik saat sesi latihan, mereka kerap tidak mampu menampilkan performa maksimal ketika menghadapi pertandingan sesungguhnya. Gejala yang tampak meliputi keraguan dalam mengambil keputusan saat bermain, seperti ragu-ragu menerima bola, tidak percaya diri untuk melakukan servis atau smash, serta selalu bergantung pada rekan satu tim untuk mengambil inisiatif serangan. Selain itu, beberapa atlet terlihat mengalami ketegangan berlebihan dan mudah panik ketika menghadapi tekanan dari lawan, yang menyebabkan kesalahan-kesalahan teknis yang seharusnya bisa dihindari. Pelatih juga mengungkapkan bahwa sebagian atlet menunjukkan penurunan performa signifikan saat pertandingan padahal saat latihan mereka tampil baik. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara performa saat pertandingan, yang diduga kuat disebabkan oleh rendahnya kepercayaan diri dan kurangnya kesiapan mental. Para pelatih sering mengabaikan latihan mental dan lebih memfokuskan pada latihan teknik, taktik, dan strategi, pelatih dan pemain tidak terlalu menganggap faktor psikologi itu penting (Mohammad Ramdani et al., 2023).

Maka dari itu pelatih harus pandai dalam meningkatkan mental atlet, kesuksesan dalam olahraga bergantung pada mental (Permadi & Fernando, 2021). Salah satu caranya adalah latihan mental. Atlet melakukan latihan

olahraga sepanjang waktu, karena latihan mental adalah bagian dari program latihan tahunan. Tujuan latihan mental adalah untuk meningkatkan kesiapan mental atlet sebelum, saat, dan sesudah pertandingan (Akbar et al., 2023). Latihan mental ini mencakup berbagai teknik seperti visualisasi, relaksasi, dan konsentrasi. Latihan ini sudah terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan akurasi teknik dasar (Fauzan et al., 2022). Menurut (Weinbreg, 2006) Dalam pertandingan, mental lebih penting daripada teknik. (Muchammad et al., 2025) Atlet dapat memanfaatkan latihan mental yang terstruktur untuk mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri mereka, dan mempertahankan kinerja terbaik mereka selama pertandingan berlangsung.

Meskipun banyak penelitian yang dilakukan mengenai kepercayaan diri atlet, hanya sedikit penelitian yang secara eksplisit melihat bagaimana pelatihan mental mempengaruhi kepercayaan diri pemain bola voli club. Latihan mental seperti visualisasi, relaksasi, dan konsentrasi dianggap dapat membantu atlet mengelola tekanan saat bertanding dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Karena itu, Penelitian ini sangat penting untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan mental terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet bola voli di tingkat club. Penelitian ini serupa pada atlet sepak bola menunjukkan bahwa latihan mental mampu meningkatkan kepercayaan diri (Sufriyanto & Putra, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk menentukan sejauh mana pelatihan mental dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain bola voli di tingkat club.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena secara khusus meneliti pengaruh latihan mental pada atlet bola voli di tingkat club lokal, yang masih jarang dijadikan fokus dalam kajian ilmiah sebelumnya. Program latihan mental yang diterapkan juga menggabungkan tiga teknik utama secara terstruktur, yaitu visualisasi, relaksasi, dan konsentrasi, sehingga dapat memberikan efek yang menyeluruh terhadap peningkatan kepercayaan diri.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih membuat program latihan mental yang berguna serta menjadi referensi bagi atlet untuk meningkatkan kinerja mereka melalui peningkatan komponen psikologis, terutama kepercayaan diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melalui metode eksperimen. Tujuan dari eksperimen ini adalah untuk menentukan bagaimana pelatihan mental mempengaruhi kepercayaan diri atlet, seperti yang ditunjukkan oleh (Arib et al., 2024) Eksperimen adalah metode penelitian yang menggunakan dua pengukuran variabel dependen dan hanya satu kelompok kontrol untuk menunjukkan bagaimana suatu perlakuan mempengaruhi hasil. Tingkat kepercayaan diri atlet dinilai sebelum latihan mental dengan pengukuran pertama (pretest), dan pengaruhnya terhadap kepercayaan diri atlet dinilai setelah perlakuan dengan pengukuran kedua (posttest). Penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-Posttest karena hanya ada 37 atlet sebagai subjek. Desain ini memungkinkan pengukuran perubahan kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok yang sama, tanpa perlu membagi menjadi kelompok kontrol dan eksperimen.

Tabel 1. Desain Penelitian

<i>Pre-Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-Test</i>
O ₁	X	O ₂

Salah satu club bola voli di kabupaten Garut adalah Club GIB, tempat penelitian ini dilakukan. Penelitian dilakukan dari bulan April 2025 hingga bulan Mei 2025, dan mencakup langkah-langkah persiapan, penggunaan latihan mental, dan pengumpulan data sebelum dan setelah tes.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet aktif club GIB, dengan jumlah sampel sebanyak 28 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan menggunakan *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti (Sugiyono, 2022).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket kepercayaan diri berbasis skala likert, yang diadaptasi dari *State Sport Confidence Inventory* (SSCI). Angket ini terdiri dari 41 pernyataan, dengan lima pilihan jawaban : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Setuju (TS), dan Sangat

Tidak Setuju (STS). Validitas dan realibilitas instrument ini telah dibuktikan pada berbagai penelitian nasional, termasuk dalam konteks atlet taekwondo dan sepak bola (Fajrika & Aulia, 2020; Riyan & Aulia, 2020). Setiap pernyataan mencerminkan indikator kepercayaan diri seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap positif terhadap tantangan, dan keberanian menghadapi tekanan pertandingan. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan dan konsistensi alat ukur.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu pretest dan posttest. Pretest dilakukan sebelum program latihan mental untuk mengukur tingkat kepercayaan diri awal, sedangkan posttest dilakukan setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Keduanya dilakukan secara langsung di lokasi latihan Club GIB dengan pengawasan peneliti, untuk memastikan kejujuran dan keakuratan jawaban.

Penulisan Rumus

Penelitian ini mencakup tiga teknik analisis statistik yang berbeda: uji normalitas, pengujian hipotesis (paired sample t-test), dan perhitungan N-Gain. Ketiga analisis ini digunakan untuk menetapkan distribusi data, pengujian hipotesis, dan peningkatan kepercayaan diri atlet setelah menjalani terapi latihan mental. Untuk melakukan pengujian parametrik, uji normalitas digunakan untuk memastikan apakah data memiliki distribusi normal. Data diuji dengan metode Kolmogorov-Smirnov dan program SPSS. Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa data terdistribusi normal.

Uji t sampel berpasangan kemudian digunakan untuk menentukan apakah kepercayaan diri sebelum dan sesudah terapi memiliki dampak yang signifikan. Rumus berikut diterapkan dalam uji ini:

$$t = \frac{\bar{d}}{S_d\sqrt{n}} \quad (1)$$

di mana \bar{d} adalah rata-rata perbedaan skor post-test dan pre-test, S_d adalah simpangan baku dari perbedaan skor, dan n adalah jumlah subjek. Karena

desain penelitian ini menggunakan satu kelompok yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan, maka uji ini digunakan.

Selain itu, untuk melihat tingkat peningkatan yang terjadi, digunakan perhitungan N-Gain. Rumus N-Gain adalah:

$$N - Gain = \frac{Skor\ akhir - Skor\ awal}{Skor\ maksimum - Skor\ awal} \quad (2)$$

Perhitungan N-Gain memberikan gambaran seberapa besar perubahan yang terjadi setelah intervensi, dan hasilnya diklasifikasikan masuk ke dalam kategori rendah, sedang, atau tinggi. Oleh karena itu, perhitungan N-Gain menjadi pelengkap penting dalam analisis efektivitas program latihan mental yang diberikan kepada atlet.

HASIL

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara tingkat kepercayaan diri atlet bola voli club GIB dan latihan mental sebagai perlakuan. Instrumen yang digunakan berupa angket kepercayaan diri yang telah dimodifikasi dan divalidasi dari skala SSCI (*The Sport Self-Confidence Inventory*). Tes pre-test dan post-test dilakukan sebelum dan sesudah program latihan mental untuk mengumpulkan data tentang efektivitas perlakuan. Skor hasil angket kepercayaan diri diklasifikasikan ke dalam lima kategori untuk mempermudah analisis. Hasil skor pretest dan posttest ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase sebagaimana ditampilkan berikut ini.

Tabel 2. Data Hasil *Pre-Test* kuisisioner SSCI

Kategori	Skoring	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang Sekali	<60	4	14.29%
Kurang	61-70	16	57.14%
Sedang	71-80	7	25%
Tinggi	81-90	1	3.57%
Sangat tinggi	91-100	0	0%

	N	Minimum	Maximum	Mean	Gain Score Mean
Pre-Test	28	100	164	139.64	
Post-Test	28	160	198	177.46	3.0025

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa skor rata-rata pre-test sebesar 139,64, sedangkan post-test meningkat menjadi 177,46. Nilai gain score mean sebesar 3,0025 menunjukkan adanya peningkatan hasil setelah perlakuan diberikan. Hal ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap capaian peserta.

Tabel 5. Uji Normalitas

	df	Sig.	Keterangan
Pre-Test	28	0.152	Normal
Post-Test	28	0.931	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa “nilai signifikansi pre-test sebesar 0,152 dan post-test sebesar 0,931. Karena kedua nilai lebih besar dari 0,05, maka data berdistribusi normal.”

Tabel 6. Uji Hipotesis

	Pre-Post Test	Keterangan
Std. Deviation	17.140	Signifikan
Sig. (2- tailed)	0.000	

Berdasarkan data sebelumnya, Uji T-Sampel Berpasangan menghasilkan “nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 dan simpangan baku sebesar 17.140. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pra-tes dan pasca-tes karena nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$).”

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan mental memberikan pengaruh positif terhadap kepercayaan diri atlet bola voli di Club GIB. Atlet menjadi lebih tenang, berani dalam mengambil keputusan, dan tidak mudah tertekan, sejalan dengan hasil penelitian (Heydari et al., 2018), bahwa Psychological Skills Training (PST: imagery, goal setting, self-talk) secara signifikan meningkatkan self-confidence pada atlet voli muda.

Program latihan mental dalam penelitian ini terdiri dari beberapa teknik utama yaitu visualisasi, relaksasi, dan konsentrasi. Masing-masing komponen ini berperan penting dalam meningkatkan kesiapan mental dan psikologis atlet (Azriel et al., 2023). Visualisasi membantu atlet membentuk citra mental positif sebelum bertanding, sehingga meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Menurut (Latihan & Di, 2017). Visualisasi merupakan cara mengekspresikan ide maupun emosi dalam wujud yang dapat diamati, seperti gambar, teks, atau gerakan. Gambar biasanya disebut visualisasi. Suatu proses mentransformasikan pikiran atau emosi menjadi sesuatu yang konkret, seperti kata, gambar, maupun gerakan. Seorang atlet harus membayangkan diri mereka melakukan suatu tugas dengan senang hati dan menghayati pengalaman tersebut secara maksimal saat menggunakan gambaran mental. Atlet harus berusaha meningkatkan indera penglihatan, pendengaran, sensasi, dan penciuman mereka ketika mereka memasuki suatu ruang atau berpartisipasi dalam suatu aktivitas.

Mereka juga harus bertindak seolah-olah berada dalam kondisi nyata yang sebenarnya. Selain itu, relaksasi membantu meringankan kecemasan dan otot-otot yang tegang, yang dapat menjadi penghalang kepercayaan diri. Atlet memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengikuti latihan mental secara

efektif apabila prosedur relaksasi dilakukan secara efektif untuk meredakan kecemasan mereka (Juriana & Tahki, 2017). Dan konsentrasi membantu atlet tetap fokus saat menghadapi tekanan dalam pertandingan. Berbagai hambatan yang timbul dari dalam diri sendiri, mencakup kekhawatiran terhadap pencapaian hasil yang diinginkan serta munculnya tekanan dan rasa terbebani mengalami gangguan kesehatan, kelelahan, dan kurangnya motivasi (Sukadiyanto, 2006).

Temuan ini diperkuat oleh teori dari (Si et al., 2024), yang Menyatakan bahwa *intervensi mindfulness* secara signifikan meningkatkan fokus, mengurangi kecemasan, dan memperkuat performa atlet. Dalam hal ini, latihan mental yang diberikan sesuai dengan pendekatan tersebut. Selanjutnya, Temuan ini sejalan dengan (Kristina et al., 2022) menjelaskan bahwa *imagery training* bermanfaat untuk meningkatkan keyakinan atlet sebelum pertandingan. Selain itu, temuan ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Putri & Sungkowo, 2022) menjelaskan bahwa atlet dapat mengalami peningkatan kepercayaan diri karena latihan relaksasi dan visualisasi mental dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kontrol diri. Dalam konteks ini, latihan mental tidak hanya menjadi pelengkap, tetapi justru menjadi bagian penting dari proses pembinaan atlet yang menyeluruh.

Kebaruan penelitian ini terletak pada konteks club lokal, yaitu club GIB, serta penggunaan kombinasi tiga teknik mental dalam satu program latihan, berbeda dari penelitian sebelumnya yang hanya satu teknik atau cabang olahraga individu saja.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Seperti jumlah subjek yang terbatas, tidak adanya kelompok kontrol, dan belum di analisis faktor eksternal (gaya pelatih, dukungan social). Oleh sebab itu, penelitian lebih lanjut dengan pendekatan yang lebih mendalam sangat disarankan.

KESIMPULAN

Menurut analisis data, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri para atlet bola voli di club GIB meningkat karena latihan mental, yang melibatkan teknik visualisasi, relaksasi, dan konsentrasi yang dilakukan secara sistematis selama beberapa pertemuan. Ini terbukti meningkatkan keyakinan diri,

ketenangan saat bertanding, dan keberanian untuk membuat keputusan di lapangan. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa latihan mental bisa menjadi strategi yang efektif dalam memperbaiki aspek psikologis para atlet. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kinerja psikologis atlet, khususnya dalam hal kepercayaan diri, disarankan untuk memasukkan latihan mental ke dalam program pelatihan rutin.

REFERENSI

- Harpham, C., Gunn, H., Marsden, J., & Connolly, L. (2023). The feasibility, safety, physiological and clinical effects of high-intensity interval training for people with Parkinson's: a systematic review and meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 1-27. <https://doi.org/10.1007/s40520-022-02330-6>
- Oliveira, C. A., Mercês, É. A. B., Portela, F. S., De Benedictis¹, J. M., De Benedictis, L. M., da Silva, A. V. B., ... & Amaral, L. S. D. B. (2023). Benefits of high-intensity interval training compared to continuous training to reduce apoptotic markers in female rats with cisplatin nephrotoxicity—possible modulatory role of IL-11. *Apoptosis*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10495-023-01816-6>
- Akbar, A., Oktavianus, I., Yudi, A. A., Cahyani, F. I., & Kurniawan, R. (2023). Kepercayaan diri atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Sumatera Barat. *Jurnal Patriot*, 5(3), 174–183. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.965>
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>
- Azriel, M., Chodori, I., & Adi, S. (2023). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. 1(4).
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Permainan bola voli: sebuah tinjauan konseptual. *Multilateral: Jurnal Pendidikan*

- Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 38.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16467>
- Fajrika, T., & Aulia, P. (2020). Efektifitas Latihan Mental terhadap Peningkatan Self Efficacy pada Atlet Dojang HTC Fighter Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4, 3450–3456.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/869>
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Tafaqur, M., & Novian, G. (2022). Pengaruh Latihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri dan Peningkatan Hasil Dropshot pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 14–26. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i1.42922>
- Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(4), 189. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0404>
- Juriana, J., & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9.
<https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14>
- Karimah, D., Shobirin, M. I., Harwanto, H., & ... (2021). Pengaruh Latihan Mental Imagery untuk Kepercayaan Diri Atlet. *Journal of Physical ...*, 000.
<https://journal.apopi.org/index.php/jpa/article/view/49%0Ahttps://journal.apopi.org/index.php/jpa/article/download/49/21>
- Kristina, P. C., Riyoko, E., Perabunita, P., & Daryono, D. (2022). The Effect of Imagery Training in Increasing the Confidence. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 682.
<https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.8906>
- Latihan, D. A. N., & Di, P. (2017). *Metode mental*.
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(3), 179–184.
- Mohammad Ramdani, F., Angga Permadi, A., Ramadhana Sonjaya, A., & Izwan

- Shahril, M. (2023). Mental Strength of Football Players When Matching: Case Study on Village League Teams Karyamukti Village. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 48–55. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i1.388>
- Muchammad, D., Ramadito, F., Permadi, A. A., & Kosasih, A. H. (2025). Kesiapan Mental Pemain Persigar Garut Menjelang Liga 4 Seri 1 Pendahuluan. 8(2), 709–718. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.29749>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nopiyanto, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1), 14–20. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Putri, L. M., & Sungkowo, S. (2022). Pengaruh Latihan Selftalk 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>
- Riyan, P. M., & Aulia, P. (2020). Pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola akademi persegat padang pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2017), 3395–3402.
- Si, X. W., Yang, Z. K., & Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, 15(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608>
- Sin, T. H. (2016). Tjung Hauw Sin adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK ± UNP) 61. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.
- Sufriyanto, A., & Putra, Y. Y. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Mental Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci. *Jurnal Riset*

Psikologi, 0, 1. www.time.com,

- Sugiyono. (2022). Identifikasi Perilaku Bidang Pengembangan Moral Anak Kelompok B Di Tk It Al-Dhaifullah Desa Betung Kecamatan Abab Kabupaten *Alfabeta, Bandung*, 27–44.
<https://repository.unsri.ac.id/106058/>
- Sukadiyanto. (2006). Perangurat Syaraf yang dilakukan lawan. . *Konsentrasi Dalam Olahraga*, 161–178.
- Weinbreg. (2006). Dan Dimensi Pemusatan (. *Keterampilan Konsentrasi Dalam Olahraga*, 2000, 1–22.