

---

## Efektivitas penggunaan self-talk dalam pembelajaran penjas bagi siswa (*systematic literature review*)

Nindiya Syafawani<sup>1</sup>, Alit Rahmat<sup>2</sup>, Carsiwan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Indonesia

<sup>23</sup> Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Indonesia

### Abstrak

Self-talk memiliki peranan sebagai motivasi agar siswa mampu membuat dirinya kembali semangat atau memiliki dorongan untuk meningkatkan kemampuannya melalui rasa percaya diri, bahwa dirinya mampu dan bisa mengatasi rasa cemas yang dirasakannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan penggunaan self-talk pada pendidikan jasmani siswa, hal ini disebabkan karena kurangnya motivasi dan rasa percaya diri siswa dalam melakukan suatu kegiatan. Oleh karena itu, self-talk merupakan salah satu cara untuk membantu siswa agar memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik. Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literature Review. Pencarian literatur menggunakan database dari Google Scholar. Penelusuran literatur dibatasi pada kriteria dan yang telah ditentukan serta dipublikasikan pada jurnal nasional/internasional yang terindeks dan terakreditasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa Self-talk dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesehatan mental siswa. Self-talk mempunyai peranan penting dalam olahraga karena dapat digunakan untuk membantu mengendalikan pikiran dan perasaan baik sebelum pertandingan, maupun pada saat pertandingan dan kegiatan lain yang dilakukan di sekolah.

**Kata Kunci:** Kepercayaan diri, Motivasi, Pendidikan Jasmani, Psikologi Olahraga, Self-talk,

### Abstract

*Self-talk has motivation so that students are able to make themselves enthusiastic again or have the urge to improve their abilities through self-*

*confidence, giving themselves a feeling of confidence that they can do it and be able to overcome the anxiety they feel. This research aims to determine the effectiveness of using self-talk in students' physical education, this is due to students' lack of motivation and self-confidence to carry out an activity. Therefore, self-talk is one way to help students have a better level of self-confidence. The research method used is Systematic Literature Review. The literature search uses a database from Google Scholar. Literature searches are limited to predetermined criteria and years and are published in indexed and accredited national/international journals. Based on the results of research that has been carried out, it is concluded that self-talk can increase students' self-confidence and mental health. Self-talk has an important role in sports because it can be used to help control thoughts and feelings both before a match, as well as during matches and other activities carried out at school.*

**Keywords:** *Motivation, Physical Education, Self Confidence, Self-talk, Sports Psychology*

## **PENDAHULUAN**

Tanda dan gejala kecemasan dapat sangat menghambat dan sering terkait dengan masalah kesehatan fisik atau mental lainnya. Pada anak-anak yang masih dalam tahap perkembangan, hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah kecemasan yang, jika tidak diatasi, bisa berlanjut menjadi kronis ketika mereka dewasa (Putri et al., 2022). Berbagai bentuk aktivitas yang berhubungan dengan situasi sekolah, seperti menyelesaikan tugas sekolah, menyelesaikan proyek di kelas, atau mengikuti ujian, dapat menimbulkan kecemasan akademik. Menurut Bandura, kecemasan akademik adalah kecemasan yang diakibatkan oleh kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan seseorang dalam mengatasi tugas-tugas akademik (Putri et al., 2022). Di lingkungan sekolah, siswa menghadapi perubahan signifikan seiring mereka menghadapi transisi dari sekolah menengah ke sekolah menengah atas, dan siswa berinteraksi dengan lebih banyak dengan teman dan guru. Kecemasan akademik yang tinggi menjadi ancaman bagi siswa di lembaga pendidikan, meskipun tingkat kecemasan

akademik yang sangat rendah tetap diperlukan untuk memotivasi siswa dalam melakukan proses belajar mengajar (Putri et al., 2022), begitu pun tingkat motivasi belajar dapat mempengaruhi hasil belajar siswa disekolah (Mulyana, 2017). Tanpa rasa cemas, siswa akan kurang termotivasi untuk mengikuti ujian, mengerjakan pekerjaan rumah, atau mengerjakan pekerjaan rumah. Di sisi lain, kecemasan di masa SMA sangat berbahaya dan berujung pada keterlambatan penyelesaian tugas sekolah, ketidakmampuan mengerjakan tugas sekolah dengan baik, ketidakmampuan mengikuti proses belajar mengajar, menarik diri dari teman sekelas, serta gangguan konsentrasi dan prestasi akademik.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan olah raga di sekolah, pembelajaran ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk melatih kemampuan motoriknya. Melakukan aktivitas praktik seperti berguling ke depan, berguling ke belakang, handstand, atau melatih keterampilan lainnya yang bertujuan untuk melatih kemampuan motorik siswa. Namun seringkali siswa merasa takut atau cemas saat mengikuti aktivitas pembelajarannya. Dalam olahraga sendiri, banyak sekali atlet yang merasa cemas saat bertanding dan seringkali kurang percaya diri (Al Adiyat et al., 2022; Ayuni Bila Kartika et al., 2022; Putri et al., 2022; Yusuf & Haslinda, 2019). Kecemasan dapat digambarkan sebagai keadaan emosi langsung yang ditandai dengan ketakutan dan ketegangan. Ketakutan memainkan peran besar dalam olahraga. Kecemasan saat berolahraga dapat menjadi motivator positif, namun juga dapat merugikan keberhasilan kinerja. Psikologi olahraga mempelajari landasan psikologis, proses, dan hasil dari desain psikologis aktivitas fisik untuk satu atau lebih individu (Rammehar, 2021; Sheehy, 2018). Dalam hal ini psikologi olahraga mempunyai pengaruh yang sangat penting terhadap prestasi atlet.

Salah satu teknik untuk mengatasi rasa takut adalah teknik self-talk (Yusuf & Haslinda, 2019). Self-talk adalah keterampilan mental umum yang menyebabkan kecemasan karena self-talk adalah pernyataan yang dirancang untuk menenangkan diri. Para peneliti telah menunjukkan bahwa

self-talk pada olahraga dapat memengaruhi keterampilan dan kinerja dalam pertandingan (Galanis et al., 2022; Hidayat et al., 2023; Pop et al., 2021; Zourbanos et al., 2016). Stabilitas performa saat bermain merupakan salah satu faktor yang dipengaruhi oleh self-talk (Rammehar, 2021). Terkait pendidikan jasmani, hanya sedikit literatur yang mengungkapkan status self-talk dalam pendidikan jasmani. Namun terdapat literatur yang mengungkapkan bahwa self-talk dalam pendidikan jasmani mempunyai dampak penting bagi siswa karena dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan aktivitas atau melakukan sesuatu yang diperintahkan guru kepada siswa (Ayuni Bila Kartika et al., 2022). Penggunaan self-talk di kelas pendidikan jasmani sangatlah penting. Peneliti meyakini bahwa self-talk dapat memberikan motivasi ketika siswa mengalami kecemasan saat melatih keterampilan. Dalam penelitian ini peneliti akan membahas mengenai efektivitas penggunaan self-talk pada pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa.

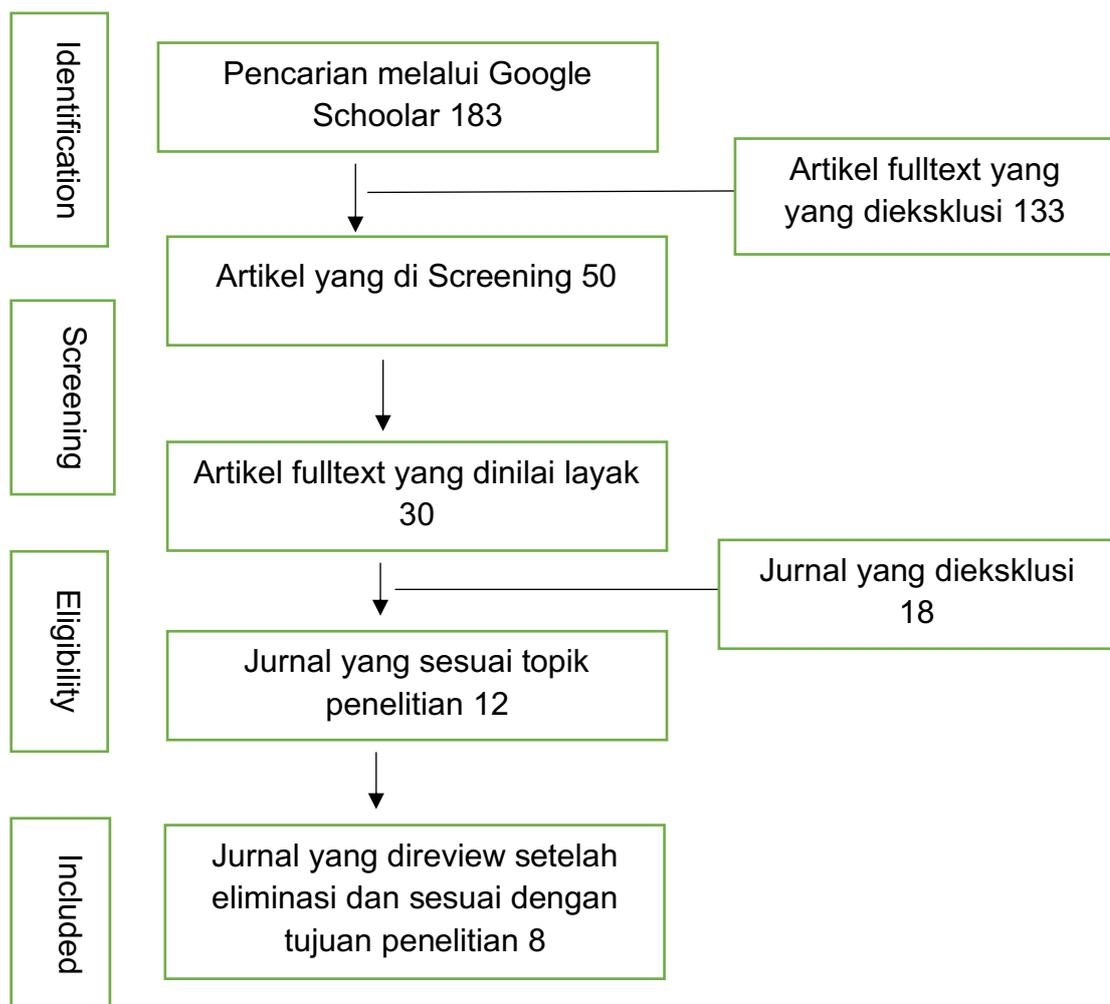
## **METODE**

Penulisan artikel ini menerapkan pendekatan sistematis dalam bentuk review literatur sebagai bahan kajian pada penelitian ini. Systematic Literature Review (SLR) merupakan istilah suatu cara identifikasi, evaluasi, dan interpretasi semua ketersediaan penelitian yang relevan terhadap rumusan masalah atau area topik yang diteliti (Dimyanti et al., 2013). Systematic Literature Review (SLR) didefinisikan sebagai proses mengidentifikasi, menilai dan menafsirkan semua bukti penelitian yang tersedia dengan tujuan untuk menyediakan jawaban untuk pertanyaan penelitian secara spesifik (Widiawati, 2022). Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data base digital melalui Google Scholar dengan mencari kajian yang terindeks nasional dan internasional dengan menggunakan kata kunci Self-talk, Pendidikan Jasmani, Psikologi Olahraga, Motivasi dan Kepercayaan diri.

Setelah meninjau lebih lanjut dalam menentukan cara pendekatan yang terbaik untuk diterapkan pada penelitian ini dan menjawab setiap

pertanyaan dalam penelitian. Pendekatan tersebut diyakini oleh peneliti akan membantu kelancaran dalam proses penulisan penelitiannya, karena yang dijadikan sebagai objek kajian pada penelitian ini adalah berfokus pada bagaimana self-talk ini bekerja dalam proses pembelajaran pendiidkan jasmani agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif.

Setelah melakukan pencarian data dari berbagai sumber yang akan dijadikan sebagai bahan analisis dalam penelitian ini. Berikut merupakan tabel Prisma *Flowchart* yang memandu penelitian ini :



berdasarkan tahapan pada *Flowchart*, peneliti melakukan penilaian dari kulaitas dokumen yang sudah melewati tahap eligibility. Assesmen kualitas perlu dilakukan untuk menguji kualitas dari dokumen dan mengevaluasi dan memilih studi yang menjawab Research Question. Dokumen yang telah

melewati tahap eligibility dikaji dan juga dianalisis. Tinjauan dari 8 paper yang menjadi objek penelitian ini menggunakan analisis data tematik. Analisis tematik merupakan suatu cara untuk melakukan identifikasi dan analisis melalui data yang telah di pilih dan melaporkan data tersebut untuk dianalisis lebih lanjut oleh peneliti (Effendi, 2016). Analisis ini memberikan gambaran yang lebih mendetail terkait tujuan dan tafsiran dari segala aspek yang terkait dengan topik penelitian tersebut (Fereday & Muir-Cochrane, 2006).

## **HASIL**

Hasil review yang dilakukan dimaksudkan untuk memberikan gambaran tentang efektivitas pembelajaran penjas melalui selftalk pada pembelajaran penjas bagi siswa disekolah. Sumber database yang digunakan adalah artikel yang terdapat di Google Scholar dengan topik "Efektivitas penggunaan Selftalk dalam Pembelajaran Penjas bagi siswa". Setelah melewati beberapa proses tinjauan sistematis, penulis mendapatkan 8 artikel yang sesuai dengan kriteria. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut ini:

**Tabel 1.** Hasil review artikel

N o	Judul	Penulis, Tahun	Metode	Populasi,S ampel	Hasil Penelitian
1.	Self-Talk dan Waktu Reaksi	Surya Medal Megantara, STKIP Pasundan, Indonesia,p ada April Tahun 2018	Random Sampling dengan Tod melakukan dua jenis tes dengan ketentuan yang berbeda	Seluruh Mahasiswa Prodi PJKR tingkat 3	Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dalam penelitian inii didapatkan hipotesis self-talk berpengaruh

					terhadap peningkatan waktu reaksi dengan nilai signifikansi $0.000 <$ taraf signifikansi $0.05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa self-talk berpengaruh signifikan terhadap peningkatan waktu reaksi pada mahasiswa Prodi PJKR tingkat 3.
2.	Pengaruh Strategi Selftalk terhadap Kemampuan Lompat Tinggi	Agata Afra Asnani, Andika Triansyah, Fitriana Puspa Hidasari Pada Tahun 2019	Metode Eksperimen. Desain dalam penelitian ini yaitu Pretest-Posttest Control Grup.	Siswa kelas X berjumlah 10 orang	ada pengaruh strategi self talk yang signifikan terhadap kemampuan belajar lompat tinggi pada peserta

			Setelah melakukan treatment dilakukan kembali pengukuran terhadap variabel terikat pada subjek dengan alat ukur yang sama		didik kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak Kemampuan yang dihasilkan siswa meningkat ketika dilakukannya selftalk positif yang mempengaruhi siswa untuk melakukan gerakan yang sebelumnya takut ataupun lompatan yang berada dibawah rata-rata yang semestinya
3.	Ketepatan Shooting Futsal melalui SelfTalk Positif di	Tiya Nurhadi, Victor G Simanjuntak, Ahmad Atiq Program	Metode Eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian True	Siswa SMPN Negeri 2 Jawai berjumlah 15 orang. Sampel	Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil hipotesis diterima,

	SMP Negeri 2 Jawai	Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak Pada Tahun 2020	Experimenta I Design. Desain penelitian ini digunakan karena dalam design ini peneliti mengontrol semua variable luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah model pretest-posttest control group design dengan satu perlakuan.	adalah obyek yang diteliti dengan sejumlah populasi Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling.	yaitu ada pengaruh latihan selftalk positif terhadap ketepatan shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Jawai 2019.
4.	Implementasi Teknik	Ahmad yusuf1, Haslinda	Pendekatan kuantitatif, dengan model	Siswa kelas IX SMP Negeri 1	Aktivitas belajar siswa memiliki motivasi

	Selftalk untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa SMP Negeri 1 Pangkep	1 Prodi BK STKIP Andi Matappa 2 Dosen Universitas Muhammad iyah Makassar Pada 1 April Tahun 2022	eksperimen yang dipilih ialah Pre-Experimenta l Design, yang akan mengkaji penerapan Teknik Self Talk untuk meningkatkan aktivitas belajar pada siswa dengan membandingkan hasil belajar siswa di kelas sebelum dan sesudah diberikan teknik SelfTalk di SMP Negeri 1 Pangkep.	Pangkep berjumlah 12 siswa	rendah sebelumnya lalu setelah melakukan teknik selftalk terdapat perubahan yang dihasilkan dari selftalk yaitu peningkatan motivasi dan hasil belajar
5.	Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik	Ni Kadek Rista Ary Putri1, Ni Ketut Suarni2	Metode Pretest-Posttest Control Group Design.	Siswa kelas X SMAN " A " Denpasar berjumlah 156 orang	Disimpulkan bahwa adanya self talk positif dalam

	self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN "A" Denpasar	, I Ketut Dharsana <sup>3</sup> 1 Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia Pada 29 Desember Tahun 2022	Dengan Teknik Random Sampling		diri remaja akan sangat bermanfaat untuk membangun sikap kognitif pada dirinya dan teknik Self Talk sangat efektif untuk dilakukan oleh remaja agar dia bisa menghadapi berbagai emosi buruk yang datang.
6.	Analisis Konseptual Penggunaan Self-talk Motivasi Dalam Pendidikan Jasmani di SMAN	Tri Ayuni Bila Kartika <sup>1</sup> , Febi Kurniawan <sup>2</sup> , Mury Syafei 1Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan	Kualitatif Deskriptif. Dengan mendalami teori teori	Siswa kelas X dan Guru SMAN 1 Cimalaya	Bahwa masih diketemukannya siswa yang tidak memiliki kemampuan penerapan penggunaan self-talk motivasi selama proses pembelajaran pendidikan

	1 Cilamaya	Rekreasi, Universitas Singaperba ngsa Karawang Pada Tahun 2022		jasmani, sedangkan pada faktanya selft-talk merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran, selft- talkadalah faktor utama pendukung bagi siswa untuk dapat meningkatkan n rasa kepercayaan dirinya pada saat proses pembelajara n,siswa jadi lebih termotivasi dengan adanya selft- talk dengan berbicara terhadap diri sendiri
--	---------------	--	--	--

7.	Efek Self-Talk Positif Imagery Daring pada Pembelajaran Futsal	Muhammad Al Adiyat, Ervan Kastrena Pada Agustus Tahun 2022	Eksperimen dengan desain two group pretest-posttest design.	Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Pacet berjumlah 18 orang	Bahwa latihan self-talk positif dan latihan imagery masing-masing memiliki pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan bermain futsal. Akan tetapi tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan self-talk positif dan latihan imagery.
8.	Tingkat Kecemasan Bertanding Siswa	Tefahona Mendrofa, Damrah, Asep Sujana	Metode Deskriptif. Dengan cara Purposive sampling.	Siswa kelas 8 SMP Negeri 22 Padang	Kecemasan dalam menghadapi turnamen merupakan

	Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 22 Padang	Wahyudi, Dessi Novita Sari Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia Pada 1 November Tahun 2023	Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen kisi kisi Skala Kecemasan Bertanding Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi.	berjumlah 25 orang	reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali terhadap diri sendiri. Faktor-faktor instrinsik dan ekstrinsik pemicu kecemasan menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan menimbulkan hilang kendali pada diri saat pertandingan berlangsung.
--	--	---	--	--------------------	--

## **PEMBAHASAN**

Pendidikan jasmani di sekolah mempunyai tujuan salah satunya adalah melatih motorik gerak siswa. kenyataannya dilapangan seringkali menemukan siswa yang merasakan kecemasan, takut, atau bahkan panik pada saat akan melakukan sebuah gerakan keterampilan pada

pembelajaran. Tidak heran bahwa semua orang mempunyai keberanian dan motivasi masing-masing untuk melakukan sesuatu hal. Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang merasakan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Putri et al., 2022). Tetapi rasa cemas dan takut merupakan perasaan negatif yang mesti dilawan. Kecemasan akan menjadi positif ketika seseorang melakukan penyesuaian positif untuk menyelesaikan kecemasan tersebut dan sebaliknya kecemasan tersebut akan menjadi suatu hal yang negatif ketika seseorang melakukan penyesuaian secara negatif (Putri et al., 2022). Artinya ketika akan melakukan sebuah keterampilan, dalam benak diri kita harus mempunyai pikiran yang positif agar dapat menyesuaikan diri dengan apa yang dipikirkan.

Self-talk menjadi sarana untuk mengatasi kecemasan dengan berbicara kepada diri sendiri untuk melakukan dan berpikir positif. Dalam pendidikan jasmani, self-talk ini dapat berpengaruh terhadap efektivitas pembelajaran pada siswa untuk melakukan gerakan-gerakan keterampilan. Tetapi pada kenyataannya penerapan self-talk pada pembelajaran masih kurang dilakukan oleh siswa. (Ayuni Bila Kartika et al., 2022) mengungkapkan dalam penelitiannya masih ditemukan siswa yang tidak memiliki kemampuan dalam menerapkan penggunaan self-talk ditemukan siswa yang tidak memiliki kemampuan dalam menerapkan penggunaan self-talk selama proses pembelajaran pendidikan jasmani. Sedangkan self-talk pada kenyataannya merupakan hal penting dalam proses pembelajaran, juga sebagai faktor pendukung bagi siswa untuk dapat rasa meningkatkan rasa percaya diri pada saat proses pembelajaran (Ayuni Bila Kartika et al., 2022). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah guru bertanggung jawab atas terciptanya tujuan pembelajaran siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Sehingga guru secara tidak langsung harus menerapkan konsep belajar yang menyenangkan. Guru harus memberikan treatment ketika siswa dalam proses pembelajarannya masih kurang terpacu untuk melakukan kegiatan selama proses pembelajaran. Tetapi dalam hal lain, ketika siswa tidak memiliki kemampuan self-talk yang

cukup akan mengakibatkan lambatnya proses pembelajaran yang sedang dijalankan siswa sehingga tujuan dari pembelajaran tidak tercapai (Ayuni Bila Kartika et al., 2022). Dengan menerapkan self-talk yang positif ke dalam diri siswa maka aktivitas belajar pun akan terasa efektif.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hasil yang signifikan terhadap penggunaan self-talk pada peningkatan keterampilan gerak serta dapat mempengaruhi mental yang positif pada siswa (Al Adiyat et al., 2022; Asnani et al., 2019; Megantara, 2018; Mendrofa et al., 2023; Nurhadi, 2019; Yusuf & Haslinda, 2019). Hal ini terbukti bahwa pada saat aktivitas pembelajaran berlangsung, siswa memiliki motivasi yang rendah ketika sebelum melakukan self-talk, tetapi ketika setelah melakukan self-talk terdapat perubahan yang dihasilkan dari self-talk yaitu peningkatan motivasi dan hasil belajar (Yusuf & Haslinda, 2019). Artinya, self-talk dapat mengubah pola pikir siswa dan menumbuhkan motivasi belajar siswa. Selain itu, self-talk juga berpengaruh terhadap mental dan juga siswa dapat mengontrol emosinya setelah melakukan self-talk (Hidayatullah & Al Aluf, 2021). Kemampuan yang dihasilkan siswa dapat meningkat ketika dilakukannya self-talk positif yang mempengaruhi siswa untuk melakukan gerakan yang sebelumnya merasa takut untuk melakukan sesuatu (Asnani et al., 2019).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa self-talk dapat berpengaruh terhadap jalannya proses aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dominan mempelajari keterampilan-keterampilan gerak akan semakin efektif ketika penggunaan self-talk ini digunakan dengan baik. Selain itu juga, guru harus memberikan pemahaman kepada siswa tentang self-talk ini agar siswa melakukan self-talk dengan positif. Karena ketika siswa memahami self-talk ini dengan baik akan meningkatkan motivasi diri, kepercayaan diri, dan dapat mengatasi rasa cemas atau takut serta dapat menambah kualitas diri siswa maka siswa akan mempunyai pikiran positif ketika akan melakukan suatu tugas gerakan keterampilan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa Self-talk dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mental siswa. Self-talk menjadi salah satu pendukung untuk kemajuan siswa dalam pembelajaran baik akademik maupun non akademik. Yang melakukan self-talk positif akan merasakan reaksi emosi yang positif sehingga akan membuat tubuhnya menjadi rileks dan lebih percaya diri, self-talk positif berisi pernyataan positif yang ditujukan pada diri sendiri, yang dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuan. Self-talk memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani karena dapat digunakan untuk membantu mengontrol pikiran dan perasaannya baik saat sebelum melaksanakan suatu tugas keterampilan gerak, maupun pada saat melakukan tugas geraknya.

## REFERENSI

- Al Adiyat, M., Kastrena, E., Amrulloh, A., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2022). *Efek Self-Talk Positif dan Imagery Daring pada Pembelajaran Futsal*. 1(1), 1–7.
- Asnani, A. A., Triansyah, A., Puspa, F., Program, H., Pendidikan, S., Fkip, J., & Pontianak, U. (2019). Pengaruh Strategi Self Talk Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10), 21–29.
- Ayuni Bila Kartika, T., Kurniawan, F., & Syafei, M. (2022). Analisis Konseptual Penggunaan Self-talk Motivasional Dalam Pendidikan Jasmani di SMAN 1 Cilamaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 14002–14008. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i3.4856>
- Dimiyanti, Herwin, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik-psikologis-atlet-di-pusat. *Psikologi*, 40(2), 143–158.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Charachousi, F., Latinjak, A. T., Comoutos, N., & Theodorakis, Y. (2022). Strategic Self-Talk Assists Basketball Free Throw Performance Under Conditions of Physical Exertion. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4(June), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.892046>

- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 11(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x>
- Hidayatullah, R. M., & Al Aluf, F. N. (2021). Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(1), 38–48. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.38-48>
- Megantara, S. M. (2018). Self-Talk Dan Waktu Reaksi. *Jurnal Olahraga*, 4(1), 31–36. <https://doi.org/10.37742/jo.v4i1.81>
- Mendrofa, T., Wahyudi, A. S., & Sari, D. N. (2023). *Tingkat Kecemasan Bertanding Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 22 Padang*. 6(11), 151–158.
- Mulyana, F. R. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Stut Senam Lantai. *Journal Sport Area*, 2(1), 7–17. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).454](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).454)
- Nurhadi, T. (2019). Ketepatan Shooting Futsal Melalui Self Talk Positif Di Smp Negeru 2 Jawai. *Jurnal Pendidikan Dan ...*, 9(1).
- Pop, R.-M., Grosu, E. F., & Zadic, A. (2021). A Systematic Review of Goal Setting Interventions to Improve Sports Performance. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 66(1), 35–50. [https://doi.org/10.24193/subbeag.66\(1\).04](https://doi.org/10.24193/subbeag.66(1).04)
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN “A” Denpasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215. <https://doi.org/10.29210/1202222633>
- Rammehar, Dr. (2021). A comparative study of mental health between basketball and volleyball players. *Journal of Sports Science and Nutrition*, 2(2), 57–58. <https://doi.org/10.33545/27077012.2021.v2.i2a.130>
- Sheehy, T. (2018). “Can I use the services?”: Coaches’ use of sport psychology for their own development and performance in Sport, Exercise, and Performance Psychology.
- Widiawati, N. (2022). Asesmen pembelajaran selama masa pandemi: kajian literatur sistematis. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 15(2), 165–177. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v15i2.49523>
- Yusuf, A., & Haslinda, H. (2019). Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep. *DIKDAS*

*MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2(1), 158.  
<https://doi.org/10.31100/dikdas.v2i1.330>

Zourbanos, N., Haznadar, A., Papaioannou, A., Tzioumakis, Y., Krommidas, C., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). The Relationships Between Athletes' Perceptions of Coach-Created Motivational Climate, Self-Talk, and Self-Efficacy in Youth Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(1), 97–112. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1074630>