

## Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang

Mario Azriel Iman Chodori  
Universitas Negeri Malang

Sapto Adi\*  
Universitas Negeri Malang  
Korespondensi penulis: [sapto.adi.fik@um.ac.id](mailto:sapto.adi.fik@um.ac.id)

Nanang Tri Wahyudi  
Universitas Negeri Malang

Alamat: Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur

**Abstract.** *The purpose of this study was to find out whether there was an increase in self-confidence in futsal players after participating in mental training. This study used a pre-experimental research method with 15 futsal extracurricular players at SMA Negeri 6 Malang as subjects. The instrument in this research uses the confidence scale The State Sport Confidence Inventory (SSCI). The data analysis technique used is the paired sample difference test method (paired sample t-test). The results showed that mental training had an effect on increasing the confidence of futsal extracurricular players at SMA Negeri 6 Malang. The test results showed that the mean pre-test result was 79.2, then there was an increase in the post-test, which was 94.6 after mental training. Of the 15 subjects, all experienced an increase. It can be concluded that there is an influence of mental training on the self-confidence of extracurricular players at SMA 6 Malang.*

**Keywords:** *mental training, self-confidence, futsal player*

**Abstrak** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan kepercayaan diri pada pemain futsal setelah mengikuti pelatihan mental. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pra-eksperimen dengan subjek penelitian berjumlah 15 pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri The State Sport Confidence Inventory (SSCI). Teknik analisis data yang digunakan adalah metode uji beda sampel berpasangan (paired sample t-test). Hasil penelitian menunjukkan pelatihan mental berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang. Hasil uji menunjukkan bahwa hasil mean pre test adalah 79,2 kemudian terjadi kenaikan saat post test yaitu 94,6 setelah dilakukannya pelatihan mental. Dari 15 orang subjek, semuanya mengalami kenaikan. Dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh Latihan Mental terhadap Kepercayaan diri pemain ekstrakurikuler SMA 6 Malang.

**Kata kunci:** latihan mental, kepercayaan diri, pemain futsal

## **LATAR BELAKANG**

Salah satu modal utama bagi seorang atlet untuk mendapatkan prestasi maksimal adalah memiliki kepercayaan diri yang kuat. Kepercayaan diri dapat ditunjukkan pada sikap atlet yang yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga atlet tidak merasa cemas sebelum dan saat bertanding (Pandini, 2021). Atlet yang percaya diri selalu berpikir positif untuk melakukan yang terbaik dan percaya bahwa mereka dapat mempertahankan performa yang baik. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya diri, akan selalu ragu serta memiliki kekhawatiran untuk melakukan sesuatu sehingga menyebabkan performanya menurun. Hal ini ditemukan sebelumnya oleh (M. I. Pratama, 2019) yang menyatakan “seseorang dianggap memiliki kepercayaan diri yang negatif jika ia memiliki rasa rendah diri. Sebaliknya, seseorang dianggap memiliki kepercayaan diri yang positif jika memiliki konsep diri yang positif dan merasa baik tentang dirinya sendiri.”. Dapat dikatakan kepercayaan diri sangatlah penting bagi atlet untuk mendapatkan prestasi maksimal.

Dalam pencapaian prestasi di Indonesia dilakukan pembinaan kelompok umur di setiap cabang olahraga, salah satunya yaitu cabang olahraga Futsal. Perkembangan cabang olahraga futsal di Indonesia terlihat meningkat sangat signifikan, terbukti banyak pertandingan yang sudah digelar dari berbagai jenjang kelompok usia mulai dari tingkat sekolah, daerah, nasional hingga internasional (Windoro et al., 2019). Cabang olahraga futsal mulai dikembangkan untuk membina setiap kelompok umur. Pembinaan atlet futsal sejak dini merupakan bagian dari proses berkembangnya futsal Indonesia untuk mencapai prestasi maksimal di ajang Internasional. Berbagai kota-kota besar di Indonesia sudah mempunyai akademi futsal, bahkan cabang olahraga futsal sudah masuk pada ekstrakurikuler di jenjang Sekolah Menengah Atas, salah satunya SMA Negeri 6 Malang yang merupakan salah satu sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler futsal. Selama melakukan observasi, peneliti menemukan bahwa latihan mental untuk menunjang kepercayaan diri atlet masih kurang, hampir seluruh pemain masih merasa takut membuat kesalahan pada saat berlatih, dan selama ini program latihan hanya menekankan pada latihan fisik, teknik, dan taktik.

Pada permainan futsal modern, para pemain dihadapkan pada tuntutan untuk selalu bergerak aktif dan memiliki kemampuan menguasai bola yang baik. Hal ini memperbesar peluang pemain dalam mencetak gol dan berkontribusi secara efektif dalam

pertandingan (Irawan & Fitranto, 2020). Saat pertandingan berlangsung perubahan psikologis atlet futsal pasti akan terjadi karena beberapa faktor yaitu tekanan (stress), konsentrasi fokus, dan ketegaran mental (mental toughness) saat mengambil keputusan. Menurut (Festiawan, 2020) pelatihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang prima dalam setiap cabang olahraga. Mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi secara optimal. Mental yang dimiliki setiap pemain menjadi salah satu faktor yang berpengaruh untuk mendapatkan prestasi secara optimal. Menurut (Sin, 2016) untuk bisa menunjang performa yang maksimal diperlukan latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Dapat dikatakan bahwa ke-empat elemen tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Dalam suatu tim terkadang ada pemain yang sudah memiliki kemampuan fisik, teknik dan taktik yang baik, akan tetapi saat bertanding mengalami penurunan pada (mental) kepercayaan dirinya. Dari fenomena sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa latihan mental termasuk hal yang penting untuk mendapatkan rasa percaya diri pada setiap pemain di saat latihan maupun dalam pertandingan.

Efektifitas latihan mental mempengaruhi performa dan kinerja pemain saat mengikuti kompetisi olahraga. Latihan mental itu sendiri seharusnya menjadi bagian dari proses pelatihan olahraga yang dikompetisikan (Adi, 2016). Pada penelitian pelatihan mental ditemukan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri atlet sepak bola Akademi Persepat Padang Pariaman setelah diberi perlakuan (Aulia & M., 2020). Didukung juga dengan penelitian Purnomo dkk (2020) yang mengatakan atlet usia muda masih belum mampu untuk mengontrol kepercayaan diri sebelum bertanding, oleh karenanya sangat penting untuk diberikan latihan mental untuk mencapai prestasi maksimal. Namun penelitian lain yang dilakukan (Mardhika & Dimiyati, 2015) mengatakan selain aspek kepercayaan diri yang dapat meningkatkan psikologi (mental) pemain, latihan mental juga dapat meningkatkan aspek-aspek konsentrasi, meningkatkan motivasi, pernafasan, mengendalikan stress. Beberapa hasil penelitian di atas yang sudah dipaparkan membuktikan bahwa faktor psikologis yang berkaitan dengan kepercayaan diri atlet justru dapat mendukung performa atlet disaat berlatih atau bahkan saat kompetisi pada cabang olahraga apapun.

Permasalahan yang terjadi pada pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang ialah kurangnya kepercayaan diri pemain untuk mencapai prestasi. Menurut teori dari (Perdana, 2019) mengatakan bahwa rasa kepercayaan diri pemain akan muncul seiring dengan berjalannya waktu namun rasa percaya diri itu akan meningkat apabila dilakukan kombinasi latihan secara rutin dan pengalaman yang didapatkan pada masa perkembangan seorang pemain. Hal ini didukung oleh pernyataan (Sumintarsih, 2012) “bahwa dalam program latihan yang disusun harus bervariasi untuk menghindari kejenuhan yang merupakan kelelahan psikologis”. Dalam menyusun program latihan mental yang dilaksanakan peneliti berdiskusi dengan ahli psikologis Fia Nurfitriani S.Psi dan pelatih. Latihan mental yang dimaksud pada treatment penelitian ini yaitu latihan imagery, latihan konsentrasi (use cue words), dan latihan self talk positif. Program latihan mental yang telah disusun merupakan hasil dari tahap education (pendidikan) dan acquisition (akuisisi) oleh ahli psikologis untuk penyesuaian terhadap keunikan atau kondisi tiap individu, dan tentunya yang sangat berhubungan dengan kepercayaan diri.

## **KAJIAN TEORITIS**

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian pra-eksperimen kuantitatif menggunakan one-group pretest-posttest design. Sugiyono (2013) dalam Festiawan et al., (2020) menyatakan dalam desain penelitian tersebut pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dilakukan pelatihan mental dan sesudah dilakukan pelatihan mental. Dengan desain tersebut penelitian ini merupakan penelitian dengan mencari hasil pre test dan post test pada satu kelompok saja dan tidak ada kelompok pembanding. Hal ini mempertimbangkan bahwa jumlah pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang yang terbatas. Populasi yang digunakan adalah seluruh pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang dengan jumlah 23

pemain. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling dan ditemukan total 15 subjek yang masuk dalam kriteria sampel.

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di ruangan kelas, lapangan sekolah SMA Negeri 6 Malang dan Lapangan Futsal “Top Ten” (tempat yang biasa digunakan untuk latihan). Program latihan dilakukan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan per minggu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayat dkk (2022) yang menyatakan adanya pengaruh positif dari strategi psikologis yang dapat dipadukan menjadi hal yang sangat penting dalam menyusun program latihan atau menjadi strategi alternatif yang dapat digunakan oleh pelatih atau guru olahraga untuk memfasilitasi penampilan olahraga.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen pre-test dan post-test. Tujuannya adalah untuk mengukur dampak dari kepercayaan diri subjek sebelum dan sesudah pelatihan. Pengukuran partisipasi menggunakan instrumen kuisioner yang dikembangkan oleh (Vealey et al., 1998) yaitu The State Sport Confidence Inventory (SSCI) dan menggunakan norma skala Likert untuk menilai hasil instrumen kepercayaan diri pemain. Pengisian instrumen SSCI dilakukan sebelum dan sesudah dilaksanakannya program latihan mental bersama ahli psikologis. Instrumen SSCI telah diuji kevalid-an dan reabelnya dengan nilai skor validitas 0,639 hingga 0,914 dan nilai skor reliabilitas 0,930 yang menyatakan bahwa instrumen valid dan reabel.

Analisis data dilakukan untuk mendapatkan kesimpulan dan gambaran dari penelitian atau permasalahan yang dirumuskan sebelumnya. Analisis data dilakukan setelah mendapatkan data mean pretest dan mean posttest kepercayaan diri. Data yang telah diperoleh akan diolah agar memperoleh suatu kesimpulan. Dalam penelitian ini, dilakukan uji analisis data menggunakan dua jenis uji, yaitu uji normalitas dan uji hipotesis. Uji normalitas yang digunakan ialah Shapiro-Wilk, dikarenakan anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang pada penelitian ini berjumlah kurang dari 30 orang. Pada uji normalitas memiliki kriteria pengujian adalah jika signifikan  $>0,05$  maka data dinyatakan normal dan jika signifikan  $<0,05$  maka data dinyatakan tidak normal. Lalu selanjutnya uji hipotesis digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan pengaruh kepercayaan diri pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa Latihan Mental. Uji hipotesis yang digunakan ialah

paired sample t-test dengan bantuan SPSS 26. Data yang digunakan dalam paired sample t-test berupa data kuantitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri pemain ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Malang. Dengan demikian, penelitian ini fokus pada hubungan antara latihan mental dan tingkat kepercayaan diri dari para pemain ekstrakurikuler tersebut. Skala kepercayaan diri dalam penelitian ini telah diatur menjadi lima kategori skor. Hal ini bertujuan untuk mengkategorikan tingkat kepercayaan diri subjek menjadi kelompok-kelompok yang berbeda berdasarkan skor yang diperoleh. Hasil skor antara *pretest* dan *posttest* menggunakan kuisioner SSCI ditampilkan pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1.** Hasil *Pretest* kuisioner SSCI

<b>Kategori</b>	<b>Skoring</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Kurang sekali	<60	0	0%
Kurang	61-70	1	6,6%
Sedang	71-80	8	53,3%
Tinggi	81-90	5	33,3%
Sangat Tinggi	91-100	1	6,6%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui perolehan skor hasil *pretest* melalui pengisian kuisioner kepercayaan diri SSCI pada pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang dan telah melalui tahap analisis diperoleh hasil dari yang terbanyak “sedang” 8 pemain, “tinggi” 5 pemain, “sangat tinggi” 1 pemain, dan “kurang” 1 pemain, dan. Berdasarkan hasil *pretest* kepercayaan diri, pemain rata-rata termasuk dalam kategori “sedang” dengan presentase 53,3%. Oleh karena itu peneliti bersama ahli psikologi membuat program latihan mental kepada pemain ekstrakurikuler SMA 6 Negeri Malang agar dapat meningkatkan kepercayaan diri.

**Tabel 2.** Data Hasil *Posttest* kuisoner SSCI

Kategori	Skoring	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang sekali	<60	0	0%
Kurang	61-70	0	0%
Sedang	71-80	0	0%
Tinggi	81-90	1	6,6%
Sangat Tinggi	91-100	14	93,4%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Pada tabel 2 dapat diketahui perolehan skor hasil *posttest* dengan melalui pengisian kuisoner kepercayaan diri SSCI. Dapat ditinjau dari tabel diatas bahwa di kategori paling banyak pertama yaitu “sangat tinggi” ada 14 pemain dengan presentase 93,4%, dan sisanya masuk dalam kategori “tinggi” 1 pemain (6,6%). Sebagai perbandingan data yang telah disajikan pada tabel di atas menunjukkan subjek eksperimen mengalami kenaikan skoring *pre test* ke skoring *post test*.

**Tabel 3.** Data hasil *Mean Pretest, Posttest* dan *Gain Score*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Gain Score Mean
<i>Pretest</i>	15	70	92	79,2	14,7
<i>Posttest</i>	15	90	100	94,6	

Dapat ditinjau dari tabel 3 bahwa hasil mean tes awal (*pre test*) adalah 79,2 kemudian terjadi kenaikan saat tes akhir (*post test*) yaitu 94,6 dengan *gain score* sebesar 14,7. Dari 15 orang subjek, semuanya mengalami kenaikan. Dapat disimpulkan bahwa dari latihan yang diberikan berupa latihan mental dengan didampingi ahli psikologi berpengaruh terhadap kepercayaan diri pemain ekstrakurikuler futsal SMA 6 Malang.

**Tabel 4.** Data hasil Uji Normalitas

	df	Sig.	Keterangan
<i>Pre Test</i>	15	0,335	Normal
<i>Post Test</i>	15	0,133	Normal

Tabel 4 menyatakan hasil perhitungan *test of normality Shapiro-Wilk* yang menunjukkan nilai signifikan pada masing-masing data *pretest* dan *posttest* yaitu 0,335 dan 0,133. Hal ini menunjukkan kedua data tersebut memiliki nilai signifikan lebih dari 0,05 atau bisa disimpulkan data normal.



words), dan latihan self talk positif. Program latihan mental yang telah disusun merupakan hasil dari tahap education (pendidikan) dan acquisition (akuisisi) oleh ahli psikologis untuk penyesuaian terhadap keunikan atau kondisi tiap individu, dan tentunya yang sangat berhubungan dengan kepercayaan diri.

Pelatihan pertama yang telah diberikan yaitu latihan Imagery. Saat pemain melakukan latihan imagery pasti terjadi proses visualisasi secara tidak langsung, yaitu ketrampilan melihat diri sendiri dalam benak atau mata batinnya dengan penuh kesadaran, seolah-olah melihat dirinya dalam rekaman video. Dalam latihan ini, subjek didorong untuk membayangkan atau memvisualisasikan diri mereka melakukan suatu aktivitas atau situasi dengan jelas dan detail, seakan-akan mereka sedang menonton rekaman video dari diri mereka sendiri. Hal ini berdampak positif pada kepercayaan diri pemain dalam menguasai gerakan ketrampilannya. Penelitian tentang latihan imagery dalam permainan futsal pernah dilakukan oleh (Alfatah, 2019), dan dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan imagery terhadap peningkatan self confidence pada atlet futsal UPI Badung. Latihan imagery telah terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada pemain. Studi yang dilakukan oleh Anuar dan rekan-rekannya pada tahun (2016) menyatakan bahwa hasil dari latihan imagery sangat bermanfaat untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri setiap individu. dan juga terdapat studi lain yang menyimpulkan bahwa latihan mental imagery dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet sebanyak 60%. (Nopiyanto et al., 2022). Hal ini sejalan dengan hasil peneliti dengan adanya peningkatan kepercayaan diri setiap pemain setelah dilakukannya latihan mental imagery dengan optimal.

Pelatihan kedua yaitu pelatihan konsentrasi (use cue words) dimana pelatih menggunakan kata kunci guna memberikan rasa percaya diri pada atlet untuk meningkatkan fokus sehingga atlet dapat melakukan tugas sebagaimana mestinya. Tujuan pemberian kata kunci berguna untuk memberikan instruksi atau motivasi kepada atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasinya agar atlet tetap konsisten (Festiawan, 2020). Diperkuat oleh penelitian Mardhika & Dimiyati (2015), yang menemukan bahwa terdapat korelasi antara aspek-aspek kepercayaan diri, tingkat konsentrasi, peningkatan motivasi, kemampuan mengendalikan rasa cemas (stres), serta pola pernafasan dalam meningkatkan efektivitas latihan mental. Hasil penelitian dari cabor lain oleh Lubis & Permadi (2021) juga mengatakan seorang atlet yang memiliki

energi positif yang tinggi dan konsentrasi yang baik akan merasa senang disaat berhasil dalam melaksanakan tugasnya. Sejalan dengan hasil penelitian diatas, peneliti juga menemukan ketika atlet merasa senang karena berhasil mencapai tujuan atau berhasil dalam melaksanakan tugasnya, hal ini dapat memperkuat motivasi dan kepercayaan diri pemain.

Pelatihan self-talk merupakan pelatihan yang digunakan oleh ahli psikologi dalam program penelitian latihan mental ini. Self-talk merupakan suatu teknik latihan mental yang melibatkan berbicara dengan diri sendiri guna mempengaruhi berbagai aspek, termasuk perilaku, dan bahkan membentuk strategi di dalam lingkup olahraga. (R. Pratama et al., 2020). Dalam hal ini kekuatan setiap individu sangat berpengaruh terhadap keberhasilan latihan self-talk, sebab pelatih dan ahli psikologi hanya memberikan edukasi dan arahan agar selalu berkata positif pada dirinya sendiri disaat situasi baik atau buruk dalam latihan dan pertandingan. Gerakan yang ada dalam pikirannya akan berpengaruh pada tubuhnya, sehingga atlet mengalami peningkatan kepercayaan diri dikarenakan atlet berhasil memotivasi diri sendiri agar dapat melakukan tugas dengan baik. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Pratama dkk., (2020) bahwa latihan self talk sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi pemain. Temuan pada cabor lain oleh peneliti Hidayat dkk., (2022) juga memberikan bukti empiris adanya pengaruh positif penggunaan latihan self talk dan imagery, baik secara parsial maupun kombinasi meningkatkan motor skill dan kepercayaan diri pemain badminton dan hal ini didukung dengan penelitian Hasbi & Asni (2023) yang menyatakan bahwa apabila atlet dan pelatih mengetahui metode self-talk positif dan didukung dengan program latihan yang baik, maka latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa program latihan mental self-talk positif dapat menjadikan pemain lebih percaya diri.

Berdasarkan paparan hasil pengolahan data dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil skor posttest subjek dibandingkan hasil skor pretest. Temuan ini juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2020) pada cabor Sepak bola bahwa ditemukan peningkatan kepercayaan diri pada pemain setelah pemberian latihan mental. Keberhasilan penerapan metode mental training juga pernah dilakukan oleh Meizara & Saharullah (2017) pada atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Makassar, yang menyatakan adanya peningkatan secara

signifikan pada atlet. Penelitian tentang latihan mental pada cabang olahraga lain juga telah dilakukan oleh (Juriana & Tahki, 2017), yang menyimpulkan bahwa intervensi berupa latihan mental sangat efektif dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri para atlet renang di Sekolah Ragunan. Dapat disimpulkan bahwa program latihan mental yang telah dilakukan oleh peneliti berpengaruh pada kepercayaan diri pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan analisis dan sudah diuji dengan pengujian data, maka dapat disimpulkan bahwa program latihan latihan mental dengan didampingi ahli psikogis yang dilakukan dalam kurun waktu 6 minggu dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya berpengaruh pada kepercayaan diri pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional*, 1–11.
- Alfatah, A. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Imagery Terhadap Self Confidence Atlet Futsal UPI*. Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/id/eprint/41453>
- Anuar, N., Cumming, J., & Williams, S. E. (2016). Effects of Applying the PETTLEP Model on Vividness and Ease of Imaging Movement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 185–198. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1099122>
- Aulia, P., & M., P. R. (2020). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman. *Jurnal Psikologi, Universitas Negeri Padang*, 4(2017), 44–45. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/863>
- Festiawan, R. (2020). Latihan Mental dalam Olahraga. *Repository.Unmul.Ac.Id*, December 2020, 5. <https://doi.org/10.31219/osf.io/wvwtkg>
- Hasbi, F., & Asni, A. (2023). Effectiveness The Positive Self Talk Method to Mental Trust Self Athlete Category fight Footprint Muhammadiyah University Prof. Dr. Hamka. *Jurnal Paedagogy*, 10(1), 241. <https://doi.org/10.33394/jp.v10i1.5678>
- Hidayat, Y., Pendidikan, U., Bandung, I., Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Dogan Ustun, U., & Singhnoy, C. (2022). The effect of the Interactive Self-talk and Mental Imagery program on Badminton Motor Skills and Self-Confident of Youth Beginner Student-Athletes. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1845491/v1>
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 72–82. <https://doi.org/10.21009/jsce.04211>
- 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>
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Konsentrasi Dan Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i2.2005>
- Mardhika, R., & Dimyati, D. (2015). PENGARUH LATIHAN MENTAL DAN KEYAKINAN DIRI TERHADAP KEBERHASILAN TENDANGAN PENALTI PEMAIN SEPAK BOLA. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 106–116. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4973>
- Meizara, P. D. E., & Saharullah, S. (2017). Penerapan Metode Mental Training Dalam Olahraga Terhadap Peningkatan Mental Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Di Makassar. <http://eprints.unm.ac.id/11341/>
- 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>

- Pandini, D. M. C. I. P. (2021). KEPERCAYAAN DIRI ATLET: A LITERATURE REVIEW. *SATRIA : Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.31597/SATRIA.V4I1.608>
- Perdana, F. J. (2019). PENTINGNYA KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI SOSIAL DALAM KEAKTIFAN MENGIKUTI PROSES KEGIATAN BELAJAR. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 8(2), 70. <https://doi.org/10.24235/edueksos.v8i2.5342>
- Pratama, M. I. (2019). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Pada Atlet Futsal Usia Remaja. *PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA*, Agustus, 121.
- 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>
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET REMAJA. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.38114/josepha.v1i2.86>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitati; Kualitatif; dan R&D. [https://digilib.unigres.ac.id/index.php/index.php?p=show\\_detail&id=43&keywords=](https://digilib.unigres.ac.id/index.php/index.php?p=show_detail&id=43&keywords=)
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Sumintarsih. (2012). Prinsip - Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Proceeding Seminar Nasional PPs UNY*, 425–434. <http://repository.upnyk.ac.id/id/eprint/7357>
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 54–80. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.1.54>
- Windoro, D., Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2019). Decision Making Tactics of Indonesian Futsal Women Goalkeepers. *International Journal of Advances in Social and Economics*, 2(2), 60–65. <https://doi.org/10.33122/ijase.v2i2.152>