

**PENGARUH LATIHAN KOGNISI TERHADAP PERCAYA DIRI ATLET
INTELEKTUAL RENDAH PADA CABANG OLAHRAGA *OPEN-SKILL***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Syifa Nur Bayani
2009528

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**PENGARUH LATIHAN KOGNISI TERHADAP PERCAYA DIRI ATLET
INTELEKTUAL RENDAH PADA CABANG OLAHRAGA *OPEN-SKILL***

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh
Syifa Nur Bayani
NIM. 2009528

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Syifa Nur Bayani
Universitas Pendidikan Indonesia
Maret 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

SYIFA NUR BAYANI
NIM. 2009528

**PENGARUH LATIHAN KOGNISI TERHADAP PERCAYA DIRI ATLET
INTELEKTUAL RENDAH PADA CABANG OLAHRAGA *OPEN-SKILL***

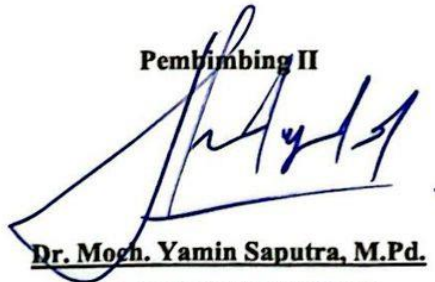
Disetujui dan disahkan oleh pembimbing Akademik:

Pembimbing I



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP. 197204031999031003

Pembimbing II



Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.
NIP. 198207242014041001

Mengetahui

Ketua Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kognisi Terhadap Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga *Open-Skill*” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah di sahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Maret 2024
Yang Membuat Pernyataan,

Syifa Nur Bayani

NIM. 2009528

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Bismillaahirrahmanirrahiim. Puji dan syukur selalu penulis panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan untuk Nabi kita Nabi Muhammad SAW, Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kognisi Terhadap Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga *Open-Skill*”. Tujuan dari penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun mengenai skripsi ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik untuk para kalangan pelatih, mahasiswa, masyarakat umum, serta bermanfaat bagi penulis sendiri untuk kedepannya. Aamiin

Bandung, Maret 2024

Yang Membuat Pernyataan

Syifa Nur Bayani

NIM. 2009528

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis telah berupaya secara sungguh-sungguh untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun penulis menyadari skripsi ini dapat terealisasi berkat bantuan dari banyak pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M.A, selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. Komarudin, M.Pd, selaku pembimbing 1 sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa dengan sabar membimbing penulis dengan memberikan kritik, saran dan motivasi, serta sebagai dosen mata kuliah Psikologi Olahraga yang menciptakan buku-buku dan juga jurnal-jurnal mengenai psikologi olahraga yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II, yang selalu menyemangati, memberi motivasi, dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen beserta staf akademik Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bimbingan dan bantuan terkait dalam perkuliahan dan administrasi selama penulis menjalankan perkuliahan.
7. A Geraldi Novian, M.Pd, yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini baik dalam bentuk penulisan, maupun ilmu-ilmu, serta memberikan kritik dan saran membangun.
8. Akang tete senior, teman-teman yang berpartisipasi dalam penelitian ini, dan adik-adik atlet UKM Bola voli, bolabasket, taekwondo, silat, futsal, arung jeram, billiard, kick boxing, karate, sepakbola, dan badminton yang selalu hadir dalam *treatment* penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

9. Bapak Suparman, Ibu Sunarmi, dan Mbak Isna Damayanti. yang selalu menjadi penyemangat, yang selalu memberikan do'a terbaik untuk anaknya untuk ke-dua orang tua, dan adiknya untuk kakak. yang tak pernah lelah memberikan dukungan dalam segi apapun yang dibutuhkan baik materil maupun non-materil.
10. Diva Sahrani, dan Retno Noviyanti, sahabat dari awal masuk kuliah hingga sekarang dan sampai nanti, yang selalu membersamai dalam keadaan apapun baik senang, sedih, maupun susah. Yang selalu menyemagati dan memberikan motivasi untuk penulis.
11. Kepada Mochamad Fachri Andriansyah sebagai patner spesial saya, terimakasih telah menjadi sosok pendamping dalam segala hal, yang menemani meluangkan waktu, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan dan memberi semangat untuk terus maju dan maju tanpa kenal kata menyerah dalam segala hal untuk meraih yang menjadi impian saya.
12. Teman-teman kosan kuning dan yang ada didalam grup candu surga, Aldy Ramdhani, M.Alfi Ziyaz, M.Alif Dj, Dimas Septian, Firman, M.Ghirid, M.Hafiz, Hansen Pasaribu, M.Fadlan, M.Nabil, Rifki, dan Yuda. Yang selalu membuat penulis tertawa di dalam kosan maupun diluar, ketika sedang stress-stressnya dalam mengerjakan skripsi ini dan memberikan semangat serta selalu ada dalam keseharian penulis ketika jauh dari rumah.
13. Teman sekaligus seperjuangan saya, Adit, Maul, Rikzy, Alfian, yang sama-sama saling menyemangati untuk bersama berjuang serta mengingatkan untuk tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman-teman dan kerabat yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha kers dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri saya sendiri.

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KOGNISI TERHADAP PERCAYA DIRI ATLET INTELEKTUAL RENDAH PADA CABANG OLAHRAGA *OPEN SKILL*

Syifa Nur Bayani

Pembimbing I : Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

Pembimbing II: Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.

Kondisi Psikologis merupakan hal penting yang harus di perhatikan pelatih dalam pertandingan atau latihan. Atlet seringkali mengalami gangguan psikologis. Maka dari itu kemampuan psikologis yang baik sangat diperlukan oleh atlet terutama percaya diri. *Self-Confidence* merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakannya tidak terlalu cemas dan merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya. Dimana ke-dua *treatment* yang diberikan baik latihan *life kinetik* dan *Brain Gym* keduanya memerlukan kepercayaan diri yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kognisi terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan diberikan perlakuan. Menggunakan desain penelitian *two group petest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini merupakan atlet cabang olahraga kategori *open-skill* yang terdiri dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Dalam mengukur intelektual atlet menggunakan instrument penelitian *Advanced Progressive Matrices* (APM), dan untuk mengukur percaya diri menggunakan *Sport Confidence Questionnaire* (SCQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan kognisi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*. Tetapi tidak terdapat perbedaan antara latihan *life kinetik* dan *brain gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.

Kata Kunci: Brain Gym, Intelektual Rendah, Life Kinetik, Open-Skill, Percaya Diri

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF COGNITIVE TRAINING ON THE SELF-CONFIDENCE OF LOW-INTELLECTUAL ATHLETES IN OPEN-SKILL SPORT

Syifa Nur Bayani

Supervisor 1: Prof. Dr. Komarudin, M. Pd.

Supervisor 2: Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.

Psychological condition is an essential aspect that coaches must consider during competitions or training. Athletes often experience psychological disturbances; hence, good psychological abilities, especially self-confidence, are crucial. Self-confidence is an attitude or belief in one's own abilities, allowing actions to be taken without excessive anxiety and the freedom to do things according to one's desires. Both life kinetic and Brain Gym exercises require strong self-confidence. This research aims to determine the influence of cognitive exercises on the self-confidence of intellectually low athletes in open-skill sports. The method used is an experimental approach with treatment given, employing a two-group pretest-posttest control group design. The sample consists of open-skill sports athletes from the University Activity Unit (UKM). Intellectual measurement is done using the Advanced Progressive Matrices (APM) research instrument, while self-confidence is measured using the Sport Confidence Questionnaire (SCQ). The results indicate that the cognitive exercise model significantly influences the improvement of self-confidence in intellectually low athletes in open-skill sports. However, there is no difference between life kinetic and brain gym exercises regarding the self-confidence of intellectually low athletes in open-skill sports.

Keywords: Brain, Gym, Life Kinetik, Low Intellectual Ability, Open-Skill, Self-Confidence

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Secara Teoritis	6
1.4.2 Secara praktis.....	6
1.5 Struktur Organisasi Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Latihan Kognisi	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Komponen Kemampuan Kognitif	9
2.2 Macam - Macam Latihan Kognisi	12
2.2.1 <i>Physical Activity Games</i>	12
2.2.2 <i>Life kinetik</i>	13
2.2.2.1 Bentuk – Bentuk Latihan <i>Life Kinetik</i>	15
2.2.3 <i>Brain Gym</i>	16
2.2.3.1 Bentuk -Bentuk Latihan <i>Brain Gym</i>	17
2.3 Pentingnya Latihan Kognisi	19
2.4 Percaya Diri	19
2.4.1 Definisi	19
2.4.2 Manfaat	21
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi.....	22

2.5	Tingkat Intelektual Atlet.....	23
2.6.1	Intelligence Quotient (IQ).....	24
2.6.2	Emotial Quotient (EQ).....	24
2.6.3	Spiritual Quotient (SQ).....	24
2.6	Cabang Olahraga <i>Open-Skill dan Closed Skill</i>	25
2.6.1	Olahraga <i>Open Skill</i>	25
2.6.2	Olahraga <i>Closed Skill</i>	26
2.6.3	Analisis perbedaan Karakteristik.....	26
2.7	Penelitian Yang Relevan.....	27
2.8	Kerangka Berfikir.....	29
2.9	Hipotesis.....	30
BAB III	METODE PENELITIAN.....	31
3.1	Metode Penelitian.....	31
3.2	Desain Penelitian.....	31
3.3	Populasi dan sampel.....	32
3.3.1	Populasi.....	32
3.3.2	Sampel.....	32
3.4	Instrumen Penelitian.....	33
3.5	Perlakuan.....	34
3.6	Prosedur Penelitian.....	38
3.7	Analisis Data.....	39
3.7.1	Uji Normalitas.....	40
3.7.2	Uji t.....	40
3.7.2.1	Uji <i>Paired Sample t-Test</i>.....	40
3.7.2.2	Uji <i>Independent Sample t-Test</i>.....	40
BAB IV	TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1	Temuan.....	42
4.1.1	Deskripsi Data.....	42
4.1.2	Uji Normalitas.....	45
4.1.4	Uji Hipotesis.....	46
4.2	Pembahasan.....	49
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	54

5.1 Simpulan.....	54
5.2 Implikasi.....	54
5.3 Rekomendasi	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir Penelitian	29
Gambar 3. 1 Two-Group Pretest-Posttest group design	32
Gambar 3. 2 Langkah-langkah Penelitian	38

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Karakteristik Olahraga Kategori Open Skill dan Closed Skill.....	27
Tabel 3. 1 Program Latihan Life Kinetik	35
Tabel 3. 2 Program Latihan Brain Gym	37
Tabel 4. 1 Hasil Tes Intelektual.....	42
Tabel 4. 2 Hasil Pretest dan Posttest	43
Tabel 4. 3 Deskripsi Statistik.....	45
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Data.....	46
Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotesis 1	47
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis 2	48
Tabel 4. 8 Hasil Uji Independent Sample Test Perbandingan Kategori Life Kinetik dan Brain Gym	4

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, A. (2017). Efektivitas dan Kendala Pembelajaran Sains Berbasis Inkuiri terhadap Capaian Dimensi Kognitif Siswa: Meta Analisis. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 2(1), 1.
<https://doi.org/10.24042/tadris.v2i1.1206>
- Adinda, S., Putri, P., & Permitasari, I. R. A. (2022). *Application of Multimedia-based Brain Gym to Improve Shortterm Memory and Decrease Anxiety in Low Average Students Penerapan Brain Gym berbasis Multimedia guna Peningkatan Shortterm Memory dan Penurunan Kecemasan pada Siswa Low Average*. 000, 126–134.
- Agustian, & Ary Ginanjar. (2016). *rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual: ESQ(Emotional Spiritual Quotient)*.
- Andika, A., Saputra, Y. M., & Hamidi, A. (2020). *Hubungan Tingkat Kecerdasaan Intelektual (IQ) dan Kecerdasaan Emosional (EQ) dengan Penampilan Bermain Futsal*. 19(1), 1–7.
- Anidar, J. (2017). Teori Belajar Menurut Aliran Kognitif serta Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 3(2), 8–16.
- Basuki, H. O., & Faizah, H. N. (2020). *Efek Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa di STIKES NU Tuban The Effect of Brain Gym on the Learning Concentration of Student in STIKES NU Tuban*. 11(1), 38–44.
- Basuki, H. O., Haryanto, J., & Kusumaningrum, T. (2018). The Effect of Elderly Cognitive Care on the Cognitive Function and Physical Activity of Elderly. *Indonesian Journal of Health Research*, 1(2), 37–48.
<https://doi.org/10.32805/ijhr.2018.1.2.16>
- Becker, D. R., McClelland, M. M., Geldhof, G. J., Gunter, K. B., & MacDonald, M. (2018). Open-Skilled Sport, Sport Intensity, Executive Function, and Academic Achievement in Grade School Children. *Early Education and Development*, 29(7), 939–955.
<https://doi.org/10.1080/10409289.2018.1479079>
- Blegur, J., Haq, A. H. B., & Barida, M. (2023). Assertiveness as a New Strategy

- for Physical Education Students to Maintain Academic Performance. *Qualitative Report*, 28(3). <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2023.5659>
- Bonk, D., & Tamminen, K. A. (2022). Athletes' perspectives of preparation strategies in open-skill sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(4), 825–845. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1875517>
- C.Townsend, M. (2009). *Psychiatric mental health nursing*.
- Cancela, J. M., Vila Suárez, M. H., Vasconcelos, J., Lima, A., & Ayán, C. (2015). Efficacy of brain gym training on the cognitive performance and fitness level of active older adults: A preliminary study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 23(4), 653–658. <https://doi.org/10.1123/japa.2014-0044>
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). *The Exercising Brain : Changes in Functional Connectivity Induced by an Integrated Multimodal Cognitive and Whole-Body Coordination Training. 2016*.
- Duda, H. (2015). Changes in Morphological-Rheological Blood Properties of Hutnik Club Football Players. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences (JKES)*, 25(3), 71.
- Effendi, H. (2016). *Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. 1*.
- Faris, L. A., Kusmaedi, N., & Ugelta, S. (2022). *THE EFFECT OF LIFE KINETIC TRAINING ON TABLE TENNIS PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIC TERHADAP KETEPATAN. 21(1), 71–79*.
- Faris, L. A., Kusmaedi, N., Ugelta, S., Keolahragaan, H. R. I., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2022). the Effect of Life Kinetic Training on Table Tennis Forehand Strike Accuracy. *Medikora*, 21(1), 71–79.
- Febrianta, Y. (2018). *Universitas Muhammadiyah Purwokerto ALTERNATIF MENANAMKAN KARAKTER PERCAYA DIRI MELALUI ALTERNATIVES PLANT CHARACTER BELIEVE THROUGH LEARNING RITMIC The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Proceeding of the 8th University Research Colloquium 2018: Bidang Sosial Ekonomi dan Psikologi, 281–289*.

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). Data Definition. *Encyclopedia of Database Systems*, 1–2. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7993-3_80736-1
- Guo, W., Wang, B., Smoter, M., & Yan, J. (2021). Effects of open-skill exercises on cognition on community dwelling older adults: Protocol of a randomized controlled trial. *Brain Sciences*, *11*(5). <https://doi.org/10.3390/brainsci11050609>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, *4*(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Husain, A. (2014). Hakikat Pengembangan. *Igarss 2014*, *1*, 1–5.
- Husdarta, J., & Kusmaedi, N. (2010). *pertumbuhan dan perkembangan peserta didik: olahraga dan kesehatan*. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=13719451695601402535&hl=en&oi=scholar>
- Khairiyah, U., Mariati, P., Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2019). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti* // 75. 6, 75–86.
- Kiswanto, A. (2015). Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, *1*(2). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.402>
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Rosda.
- Komarudin. (2018). *Life kinetik dan performa psikologis* (Pipih Latifah (ed.); Cetakan pe). PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, K. (2019). *Life Kinetik Training in Improving the Physical Condition of Football Athletes*. *11(Icsshpe 2018)*, 182–185.
- Komarudin, K., & Awwaludin, P. N. (2019). *Life Kinetik Training in Improving the Physical Condition of Football Athletes*. *11(Icsshpe 2018)*, 182–185. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.52>
- Komarudin, K., Nurcahya, Y., Nurmansyah, P., & Kusumah, W. (2020). *The Influence of Life Kinetic Training Method and Motor Educability on*

- Improvement of Football Playing Performance*. 21(Icsshpe 2019), 276–279.
<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.073>
- Kulkarni, C., & Ramesh Khandale, S. (2019). Effect of brain gym exercises on the attention span in young adults. *International Journal of Advance Research and Development*, 4(4), 71–75.
- Linggar, M., Prasetya, E., & Rahayuni, K. (2021). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 150–164.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan Multilateral bagi atlet pemula (pedoman latihan dasar bagi atlet muda berbakat)* (Cet.ke-1). UNY Pres.
- Lutz, H. (2014). *Life Kinetik. Gehirnttraining durch Bewegung. München, Germany: BLV*.
- Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (n.d.). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup*. 86–96.
- Model, P., Life, L., Terhadap, K., Making, D., Pada, A., Open, O., Dan, S., & Skill, C. (2022). *Gedis Isnarizannah, 2022 PENGARUH MODEL LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP DECISION MAKING ATLET PADA CABANG OLAHRAGA OPEN SKILL DAN CLOSED SKILL Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 1–6.
- Model, P., Life, L., Terhadap, K., Percaya, P., Atlet, D., Cabang, P., & Akurasi, O. (n.d.). *Azmi Nurul Qodri Baehaki, 2022 PENGARUH MODEL LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA AKURASI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*.
- Mohammad Fariqul Affandi *, Drs . Machfud Irsyada, M. . P. (2020). *PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIC TERHADAP KETERAMPILAN ATLET BOLAVOLI TIM GALOW VBC Mohammad Fariqul Affandi *, Drs . Machfud Irsyada , M . Pd*. 46–50.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga* (suryani (ed.)). Bumi Aksara.
- Niedermeier, M., Weiss, E. M., Steidl-Müller, L., Burtscher, M., & Kopp, M.

- (2020). Acute effects of a short bout of physical activity on cognitive function in sport students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 65–70. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103678>
- NillaSariana, Ahmad, A., & Umi, K. (2017). Pengaruh Penerapan Brain Gym Terhadap Minat Belajar Pada Mata Pelajaran Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 5(2), 82–88.
- Olahraga, P. K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). *PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIC TERHADAP KETERAMPILAN ATLET BOLAVOLI TIM GALOW VBC Mohammad Fariqul Affandi *, Drs . Machfud Irsyada , M . Pd.* 46–50.
- Peker, A. T., & Taskin, H. (2017). *the Effect of Life Kinetik Trainings on Coordinative Abilities. October*, 87927. <https://doi.org/10.20472/iac.2016.027.034>
- Penulisan, P. (2021). *Pedoman Penulisan Kti Upi 2021*.
- Pratiwi, W. N., & Pratama, Y. G. (2020). Brain Gym Optimizing Concentration on Elementary Students. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1524–1532. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.498>
- Ratnasari, S. L., Supardi, S., & Nasrul, H. W. (2020). Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Dan Kecerdasan Linguistik Terhadap Kinerja Karyawan. *Journal of Applied Business Administration*, 4(2), 98–107. <https://doi.org/10.30871/jaba.v4i2.1981>
- Rizaldi, M. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Sebagai Penunjang Hasil Tendangan Pinalti. *Jurnal Edukasimu*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/53>
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163. <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Suharnan. (2011). *keaktivitas: teori dan pengembangan*.
- Syam, A. (2019). Analisis Kemampuan Inteligensi Atlet Cabang Olahraga Sepak Takraw Provinsi Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 79–90. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.2385>

- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5, 87–102.
- Taddei, F., Bultrini, A., Spinelli, D., & Di Russo, F. (2012). Neural correlates of attentional and executive processing in middle-age fencers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(6), 1057–1066.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31824529c2>
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6.
<https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Tomporowski, P. D., McCullick, B., Pendleton, D. M., & Pesce, C. (2015). Exercise and children’s cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. *Journal of Sport and Health Science*, 4(1), 47–55.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.09.003>
- Trabelsi, K., Moalla, W., Boukhris, O., Ammar, A., Elabed, K., Hakim, A., & Chtourou, H. (2018). Effects of Practicing Physical Activity During Ramadan Fasting on Health-Related Indices: An Updated Brief Review. *International Journal of Sport Studies for Health, In Press (In Press)*, 1–5.
<https://doi.org/10.5812/intjssh.83789>
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (n.d.). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018*.
- Umami, F. N., & Ratna, C. D. (2021). Motivasi Atlet Tenis Lapangan PELTI Kota Kediri dalam Mengikuti Latihan dan Berprestasi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 311–320.
- Ummu Khairiyah et, A. (2019). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti* // 75. 6, 75–86.
- Vandini, I. (2016). Peran Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3), 210–219.
<https://doi.org/10.30998/formatif.v5i3.646>

- Vitasari Noeraeni, - (2018). (2002). *PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET BOLA VOLI MELLUI PELATIHAN BRAIN JOGGING*. 79–80.
- Wang, C., Chang, C., Liang, Y., Shih, C., Chiu, W., Tseng, P., Hung, D. L., Tzeng, O. J. L., Muggleton, N. G., & Juan, C. (2013). *Open vs . Closed Skill Sports and the Modulation of Inhibitory Control*. 8(2), 4–13.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055773>
- Wang, C. H., Chang, C. C., Liang, Y. M., Shih, C. M., Chiu, W. S., Tseng, P., Hung, D. L., Tzeng, O. J. L., Muggleton, N. G., & Juan, C. H. (2013). Open vs. Closed Skill Sports and the Modulation of Inhibitory Control. *PLoS ONE*, 8(2), 4–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055773>
- Widanti, H. N., Arti, W., & Anjasmara, B. (2021). Efektivitas Pemberian Latihan Brain Gym Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata dan Tangan Pada Anak Pra-Sekolah. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 40–45.
<https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17161>