

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

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



oleh :

Muhammad Aditya Rudiantna
2003994

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

2024

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

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Muhammad Aditya Rudiantna

NIM. 2003994

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

© Muhammad Aditya Rudiantna
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

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

Oleh : Muhammad Aditya Rudiantna
2003994

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Akademik :

Dosen Pembimbing I,



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

NIP. 19720403199931003

Dosen Pembimbing II,



Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.

NIP. 19810707208122002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.


NIP. 197108041998021001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kognisi terhadap Percaya Diri Atlet Intelektual Tinggi pada Cabang Olahraga *Open-Skill*” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. 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, Juli 2024

Penulis,



Muhammad Aditya Rudiantna

2003994

KATA PENGANTAR

Bismillah,

Puji syukur kita panjatkan Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Subhaanahu Wata'aala. atas ridhonya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar dan tanpa halangan. Adapun judul skripsi yang saya buat adalah “Pengaruh Latihan Kognisi terhadap Percaya Diri Atlet Intelektual Tinggi pada Cabang Olahraga *Open-Skill*”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini, namun dengan bantuan dan doa dari seluruh pihak terutama kedua orangtua saya yang mendukung alhamdulillah dapat terselesaikan.

Bandung, Juli 2024
Penulis,



Muhammad Aditya Rudiantna
2003994

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah Subhaanahu Wata'aala yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dengan halangan-halangan yang dapat diatasi sekaligus menjadi sebuah pengalaman.

Penulis sangat menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna, tetapi penulis berusaha untuk membuat skripsi ini menjadi berguna dan bermakna, karena manusia tempatnya salah dan Allah Subhaanahu Wata'aala yang maha benar atas segalanya.


Dengan terlaksananya seluruh rangkaian penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat petunjuk, pengalaman serta pengetahuan baru yang berharga dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, sudah selayaknyalah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayahnya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Kedua Orangtua saya yang terus memberikan dukungan spiritual dan moral.
3. Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan FPOK atas rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi 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 mengenai psikologi olahraga yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Ira Purnamasari, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi atas bimbingannya selama penulis menjadi mahasiswa dan ketika menyusun skripsi ini.

7. Pak Gerald Novian, M.Pd, yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini baik dalam bentuk penulisan, maupun ilmu-ilmu, serta memberikan kritik dan saran.
8. Ibu dan Bapak Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya kepada penulis pada saat pelaksanaan proses perkuliahan.
9. Rekan-rekan kontrakan Mahabarata yang selalu solid dan saling membantu untuk memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman sekaligus seperjuangan saya, Alfian, Irvan Maulana, Rizky, Syifa, Fariz yang saling membantu dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Keluarga Kepelatihan 2020 yang telah memberikan semangat dan do'a kepada penulis
12. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga amal kebaikan yang telah diberikan kepada penulis diterima oleh Allah Subhaanahu Wata'aala, Jazakumullaah Khairan Katsiiran. Aamiin.

Akhirnya, tiada kata yang pantas untuk disampaikan selain terimakasih atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Tanpa bimbingan, arahan, motivasi, serta semangat, penulis tidak mungkin bisa menyelesaikan studi dan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Penulis hanya bisa mengirimkan doa selalu semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dengan pahala yang berlimpah, Aamiin.

Bandung, Juli 2024
Penulis,



Muhammad Aditya Rudianta
2003994

ABSTRAK

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

Muhammad Aditya Rudiantna
2003994

Pembimbing I : Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.
Pembimbing II : Dr. Ira Purnamasari, M.Pd,

Penelitian ini membahas mengenai latihan kognisi (*life kinetik* dan *brain gym*) terhadap percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open skill*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kognisi (*life kinetik* dan *brain gym*) terhadap percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open skill* dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *life kinetik* dan *brain gym* terhadap percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open skill*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan sebanyak 48 atlet cabang olahraga *open skill*. Sampel berjumlah 21 atlet yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan Tes *Advanced Progressive Matrices* (APM) dan *Sport Confidence Questionnaire* (SCQ). Teknik analisis data yang digunakan yaitu *Uji Paired Sample t-test* dan *Uji Independent Sample t-test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *life kinetik* dan *brain gym* terhadap percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill* dan Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *life kinetik* dengan latihan *brain gym* terhadap percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill*.

Kata kunci : *Life Kinetik, Brain Gym, Percaya diri, Intelektual Tinggi, Open-Skill*

ABSTRACT

THE EFFECT OF COGNITION TRAINING ON THE SELF CONFIDENCE CONCENTRATION OF HIGH INTELLECTUAL ATHLETES IN OPEN-SKILL SPORTS

Muhammad Aditya Rudiantna
2003994

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

Supervisor II : Dr. Ira Purnamasari, M.Pd,

This research discusses cognitive training (life kinetik and brain gym) on the self-confidence of high intellectual athletes in open skill sports. The aim of this research was to determine the effect of cognitive training (life kinetik and brain gym) on the self-confidence of high intellectual athletes in open skill sports and to determine the difference in the influence of life kinetik and brain gym training on the self-confidence of high intellectual athletes in open skill sports. The method used in this research is the experimental method. The population used was 48 athletes in open skill sports. The sample consisted of 21 athletes taken using purposive sampling technique. The instruments in this study used the Advanced Progressive Matrices (APM) Test and the Sport Confidence Questionnaire (SCQ). The data analysis technique used is the Paired Sample t-test and the Independent Sample t-test. The results of this study show that there is a significant influence of life kinetic and brain gym training on the self-confidence of high intellectual athletes in open-skill sports and there is no There is a significant difference in influence between life kinetic training and brain gym training on the self-confidence of high intellectual athletes in open-skill sports.

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

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Praktis	4
1.4.2 Manfaat Teoritis	4
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6

2.1 Kognisi	6
2.1.1 Komponen Kemampuan Kognitif	7
2.2 Macam-Macam Latihan Kognisi.....	10
2.2.1 <i>Physical Activity Games</i>	10
2.2.2 Life Kinetik	11
2.2.2.1 Bentuk - Bentuk Latihan <i>Life Kinetik</i>	13
2.2.3 <i>Brain Gym</i>	14
2.2.3.1 Bentuk - Bentuk Latihan <i>Brain Gym</i>	15
2.3 Percaya diri.....	16
2.4 Intelektual Pada Atlet	18
2.5 Cabang Olahraga <i>Open-Skill</i>	19
2.6 Penelitian yang Relevan	20
2.7 Kerangka Berpikir	21
2.8 Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Metode Penelitian.....	24
3.2 Desain Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.3.1 Populasi.....	25

3.3.2 Sampel.....	25
3.4 Instrumen Penelitian.....	26
3.5 Perlakuan Penelitian.....	27
3.6 Prosedur Penelitian.....	31
3.7 Analisis Data.....	33
3.7.1 Uji Normalitas.....	33
3.7.2 Uji Hipotesis.....	33
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Temuan.....	35
4.1.1 Deskripsi Data.....	35
4.1.2 Uji Normalitas.....	37
4.1.3 Uji Hipotesis	38
4.2 Pembahasan.....	40
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	46
5.1 Simpulan	46
5.2 Implikasi.....	46
5.3 Rekomendasi.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M. F., & Irsyada, M. (2020). *Pengaruh Latihan Life Kinetik Terhadap Keterampilan Atlet Bola Voli Tim Galow VBC*. 46–50.
- Agassi, V. (2011). Kecerdasan Intelektual Pada Atlet Berprestasi Dalam Popda Sd Kabupaten Temanggung. *Skripsi*.
- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Alwandi, R., & Mansur, Y. (2022). *Multimodel Cognitive Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Atlet Pada Cabang Olahraga Open-Skill*.
- Andika, A., Saputra, Y. M., & Hamidi, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecerdasaan Intelektual (IQ) dan Kecerdasaan Emosional (EQ) dengan Penampilan Bermain Futsal. *Medikora*, 19(1), 1–7. <https://doi.org/10.21831/medikora.v19i1.30025>
- Anggraini, S., & Alnedral, A. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasaan Emosional Atlet Pencak Silat. *Jurnal JP&O, Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 114–118.
- Anidar, J. (2017). Teori Belajar Menurut Aliran Kognitif serta Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 3(2), 8–16. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/528/445>
- Ansyah, W, M & Komarudin, K. (2023). Effects Of Life Kinetic And Brain Gym Training Models On Working Memory And Concentration Of Football Athletes. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128. <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index>
- Azmi Nurul Qodri Baehaki, 2022. (n.d.). *Pengaruh Model Latihan Life Kinetik Terhadap Peningkatan Percaya Diri Atlet Pada Cabang Olahraga Akurasi Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*.
- Basuki. (2018). *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.*
- 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>
- 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>
- 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>
- Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Sánchez-Zafra, M., & Ramírez-Granizo, I. (2018). *Emotional intelligence and motivation in athletes of different modalities. 13(March), 15–16.* <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.13.proc2.01>
- 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. *Neural Plasticity, 2016.* <https://doi.org/10.1155/2016/8240894>
- Duda, H. (2015). Changes in Morphological-Rheological Blood Properties of Hutnik Club Football Players. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences (JKES), 25(3), 71.* www.antropomotoryka.pl
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial), 1, 27.*
- Esty Ayu Pratiwi, & Widarti, R. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Kelompok Karang Taruna Kota Surakarta. *Physio Journal, 3(1), 34–40.* <https://doi.org/10.30787/phyjou.v3i1.969>
- 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.
- Gobet, F., & Sala, G. (2023). Cognitive Training: A Field in Search of a Phenomenon. *Perspectives on Psychological Science*, 18(1), 125–141. <https://doi.org/10.1177/17456916221091830>
- 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>
- Harahap, S., Sukma, Y., Zaqiah, M., Nandini, S., Ardimen, A., & Tanjung, R. F. (2022). Korelasi Kepercayaan Diri dengan Kecerdasan Emosi. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 1(2), 46–54. <https://doi.org/10.31957/cjce.v1i2.2627>
- 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>
- Hidayat, T., Istikomah, F., Andriani, S. A. T., & Trilisiana, N. (2022). Self Card: Media Edukasi Untuk Peningkatan Rasa Percaya Diri Remaja Akhir. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(4), 390. <https://doi.org/10.17977/um038v5i42022p390>
- Husain, A. (2014). Hakikat Pengembangan. *Igarss 2014*, 1, 1–5.
- Jang, S., Eom, H. J., Lee, K. D., Choi, W. M., Choi, Y. L., Kang, H. W., & Cho, E. H. (2018). Validation of a questionnaire that surveys confidence in sports among Korean competitive athletes. *Journal of Men's Health*, 14(2), 30–41. <https://doi.org/10.22374/1875-6859.14.2.5>
- Komarudin. (2018). *Life kinetik dan performa psikologis* (Pipih Latifah (ed.); Cetakan pe). PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, Awwaludina, P. N., Hidayat, Y., & Novan, N. A. (2021). Life kinetik training to increase concentration and skills in playing football. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 53–58. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.091309>
- 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., Mulyana, B., & Novian, G. (2021). The Effect of Life Kinetik Training Models to Improve Self-Confidence in Team and Individuals Athletes. *The Open Psychology Journal*, 14(1), 220–226. <https://doi.org/10.2174/1874350102114010220>
- 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. <https://www.ijarnd.com/manuscript/effect-of-brain-gym-exercises-on-the-attention-span-in-young-adults/>
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 179–184.
- Lutz, H. (2014). *Life Kinetik. Gehirntraining durch Bewegung. München, Germany: BLV.*
- Minarni, M., Hendrayana, Y., & Nuryadi, N. (2019). Korelasi Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kondisi Fisik dengan Performa Atlet Squash. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(2), 269–273. <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i2.19771>
- Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (2016). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup.* 86–96.
- Mulyadi, A., Komarudin, Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Atlet Sepak Bola melalui Metode Latihan Life Kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Nugraha, A., Ma, A., & Hidayat, Y. (2018). *The Correlation between IQ , EQ , Physical Fitness and Athlete Performance.* 2(229), 123–127.
- Pačesová, P., Šmela, P., & Nemček, D. (2020). Cognitive functions of female open skill sport athletes, closed skill sport athletes and nonathletes. *Physical Activity Review*, 8(2), 23–29. <https://doi.org/10.16926/par.2020.08.18>
- 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>
- Prabowo, R. A. (2023). *Jurnal Kreatif Olahraga Analisis Faktor-Faktor Yang*

- Mempengaruhi Prestasi Atlet Futsal Utp Surakarta. 01(01), 28–36.*
- 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>
- Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2022). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Judo Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Patriot, 4(1)*, 95–104. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.825>
- Rizaldi, M. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Sebagai Penunjang Hasil Tendangan Pinalti. *Jurnal Edukasimu, 1(3)*, 1–9.
- 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>
- 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>
- Traut, H. J., Guild, R. M., & Munakata, Y. (2021). Why Does Cognitive Training Yield Inconsistent Benefits? A Meta-Analysis of Individual Differences in Baseline Cognitive Abilities and Training Outcomes. *Frontiers in Psychology, 12(May)*, 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.662139>
- 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.*
- Vitasari, N. (2018). *Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Melalui Pelatihan Brain Jogging. 2012, 81–86.*
- Vitasari Noeraeni, - (2018). (2002). *Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Melalui Pelatihan Brain Jogging. 79–80.*
- 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>

Zhang, T., Lin, C. C., Yu, T. C., Sun, J., Hsu, W. C., & Wong, A. M. K. (2017). Fun cube based brain gym cognitive function assessment system. *Computers in Biology and Medicine*, 84, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.combiomed>.