

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KONDISI FISIK ATLET
BULU TANGKIS
SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh:
Faishal Hafizt
2000626

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
KAMPUS SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KONDISI FISIK ATLET BULU
TANGKIS**

Oleh
Faishal Hafizt

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang

© Faishal Hafizt 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

FAISHAL HAFIZT

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KONDISI FISIK ATLET
BULU TANGKIS**

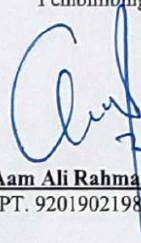
Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



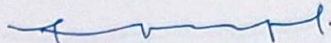
Drs. H. Encep Sudirjo, S.Pd., M.Pd
NIP. 196203171987031004

Pembimbing II



Aam Ali Rahman, M.Pd
NIPT. 920190219861101101

Mengetahui,
Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani
UPI Kampus Sumedang



Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd
NIPT. 9202001119851119101

ABSTRAK

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS

Faishal Hafizt

2000626

Bulutangkis adalah olahraga raket yang melibatkan pukulan shuttlecock melewati net, baik secara tunggal maupun ganda. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet bulutangkis se-kecamatan jatiwangi, teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria atlet berusia 8 – 12 tahun sebanyak 35 atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner *self-compassion* dan tes kondisi fisik untuk mengetahui jawaban dari sampel dan hasil dari tes kondisi fisik. Hasil analisis data secara statistik dibantu oleh aplikasi SPSS21, hal ini ditunjukkan oleh uji hipotesis diketahui nilai signifikansi variabel *self-compassion* sebesar $0,002 < 0,05$ dan $T \text{ hitung } 3.310 > T \text{ tabel } 2.03452$. Karena $T \text{ hitung } > T \text{ tabel}$ H_0 ditolak atau H_1 diterima, maka dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *self-compassion* terdapat pengaruh secara signifikan terhadap variabel kondisi fisik dan besaran pengaruh diperoleh dari *R Square* sebesar 0,249 memiliki pengaruh antara *self-compassion* terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis sebesar 24,9%.

Kata Kunci: *Bulutangkis, Kondisi Fisik, Self-compassion*

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF *SELF-COMPASSION* ON THE PHYSICAL CONDITION OF BADMINTON ATHLETES

Faishal Hafizt

2000626

Badminton is a racket sport that involves hitting a shuttlecock over a net, either single or double. The purpose of this study was to determine the effect of self-compassion on the physical condition of badminton athletes. The research method used is quantitative method with correlational research type. The population in this study were badminton athletes in Jatiwangi sub-district, the sampling technique used in this study used purposive sampling with the criteria of athletes aged 8-12 years as many as 35 athletes. Data collection techniques in this study were using self-compassion questionnaires and physical condition tests to find out the answers of the sample and the results of the physical condition test. The results of statistical data analysis are assisted by the SPSS21 application, this is shown by the hypothesis test that the significance value of the self-compassion variable is $0.002 < 0.05$ and $T \text{ count } 3.310 > T \text{ table } 2.03452$. Because $T \text{ count} > T \text{ table}$ H_0 is rejected or H_1 is accepted, it can be concluded that the self-compassion variable has a significant effect on the physical condition variable and the amount of influence obtained from R Square of 0.249 has an influence between self-compassion on the physical condition of badminton athletes by 24.9%.

Keyword : *Badminton, Physical Condition, Self-compassion*

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen Kuesioner Self-Compassion	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Tabel Sprint 30 Meter (sec)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Tabel T-Test (sec)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 4 Tabel Sit Up (reps)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 5 Tabel Push Up (reps)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 6 Tabel Vertical Jump (cm)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 7 Tabel V Sit & Reach (cm)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 8 Tabel VO2Max (ml/kg/min)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Data Hasil T-Score Kuisisioner	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Data Hasil Persentase Indikator	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Data Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Data Hasil Nilai Kategori	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Uji Linieritas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Uji Heteroskedastisitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Uji Autokorelasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Hasil Uji Determinasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 Hasil Anova	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11 Uji Hipotesis atau Uji T	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	5
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR TABEL.....	6
DAFTAR GAMBAR	7
DAFTAR LAMPIRAN	12
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Bulutangkis.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hakikat Teknik Dasar Bulutangkis	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Service (<i>service</i>).....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Pukulan Lob	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Drive.....	Error! Bookmark not defined.

2.2.4 <i>Dropshot</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 <i>Netting</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.6 <i>Smash</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hakikat <i>Self-compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Komponen <i>Self-compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.1.1 Self kindnees	Error! Bookmark not defined.
2.3.1.2 Common humanity.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1.3 Mindfulness.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hakikat Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Komponen kondisi fisik	Error! Bookmark not defined.
2.4.1.1 Kekuatan (Strength)	Error! Bookmark not defined.
2.4.1.2 Daya Tahan (Endurance).....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1.3 Kelenturan (Flexibility).....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1.4 Kecepatan (speed)	Error! Bookmark not defined.
2.4.1.5 Kelincahan.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1.6 Power.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1.7 Keseimbangan (Balance)	Error! Bookmark not defined.
2.4.1.8 Koordinasi	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
2.4.2.1 Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.4.2.2 Genetika	Error! Bookmark not defined.
2.4.2.3 Gaya Hidup	Error! Bookmark not defined.
2.4.2.4 Umur	Error! Bookmark not defined.
2.4.2.5 Pola Makan.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2.6 Stres.....	Error! Bookmark not defined.

2.4.2.7 Kesehatan Mental.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2.8 Lingkungan	Error! Bookmark not defined.
2.5 Penelitian relevan	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka konsep.....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Waktu Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 <i>Self-Compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Kuisisioner <i>Self-compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Tes Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.3 Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
3.6.4 Uji linieritas.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.5 Uji Regresi Linear Sederhana	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Data Kuisisioner <i>Self-compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Data Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Uji linieritas.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.5 Uji Heteroskedastisitas.....	Error! Bookmark not defined.

4.1.6 Uji Autokorelasi.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.7 Uji Regresi Linear Sederhana	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
5.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 1 Struktur Organisasi Skripsi**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2 1 Kerangka Berfikir

.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Data Kuesioner Self-compassion.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2 Data Tes Kondisi Fisik**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 Dokumentasi penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6 Surat Keputusan Pembimbing**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7 LOA Letter of Acceptance (Surat Pernyataan Artikel Diterima)**Error!
Bookmark not defined.**
- Lampiran 8 Lembar Monitoring.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9 Bukti Publish Artikel atau Jurnal.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, H. S. (2019). Teknik Pengembangan Instrumen Penelitian Ilmiah di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. *Sains Dan Teknoogi*, 139–157.
- Adil, A., Liana, Y., Mayasari, R., Ristiyana, A. S. L. R., Jayatmi, F. R. S. I., Satria, E. B., Bani, A. A. P. M. M. R. D. N. C. A. M. D., Haslinah, G. A. B. A., & Wijoyo, E. B. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Teori Dan Praktik* (Issue January).
- Agi Ginanjar Tite Juliantine, Yusuf Hidayat, A. S. (2018). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128.
<http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index>
- Akmala, L. A. (2019). Efektivitas Pelatihan Self-Compassion Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Anak Keluarga Tidak Harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13–24.
- Al-Rubaye, S. A. J., & Hussein, M. S. (2022). the Coaching Build-Up: Effect of Changing the Performance Epitope of Some Harmonic Abilities &the Accuracy of Net Skills for Badminton Athlete. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(3), 72–74.
- Al Wafi, R., Saputra, S. A., & Sugiarto, T. (2022). Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Gulat Remaja dan Junior Banyuwangi Setelah Masa Pandemi. In *Title: Template SPJ : SPORT PEDAGOGY JOURNAL SPJ : SPORT PEDAGOGY JOURNAL* (Vol. 1, Issue 1).
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). *Self-Compassion , Stress , and Coping*. 2, 107–118.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting, karena ia merupakan sumber informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Ariska, M., Fahru, M., Kusuma, J. W., Ekonomi, F., Bisnis, D., & Bina Bangsa, U. (2020). Leverage, Ukuran Perusahaan dan Profitabilitas dan Pengaruhnya Terhadap Tax Avoidance Pada Perusahaan Sektor Pertambangan di Bursa Efek Indonesia Tahun 2014-2019. *Jurnal Revenue*, 01(01).
<https://doi.org/10.46306/rev.v1i1>
- Atlet, P., & Bersama, P. B. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Bulutangkis. *Borneo Physical Education Journal*, 3, 10–21.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi

- Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10.
<https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Chan, F. (2016). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
<https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(September), 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Dita, A. U., Isyani, I., & Taufik, K. (2022). Analisis Unsur Kondisi Fisik Dominan Atlet Bulutangkis Pb. Satria Dompu Tahun 2021. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 27.
<https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i2.4923>
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang. *Jurnal Berkarya, Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 32–37.
- Erwansa, D., Widyastuti, & Ridfah, A. (2024). Hubungan Self Compassion Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNM. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 316–327.
- Hamka, & Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 92–100.
- Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 2 Kayuagung. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2), 256.
<https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v16i2.2052>
- Hidayat, E., & Wiriawan, O. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra PB. Gemilang Surabaya Tahun 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(3), 140–149.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(01), 113–121.
- Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., Maher, A. R., Shanman, R. M., Sorbero, M. E., & Maglione, M. A. (2017). Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199–213.
<https://doi.org/10.1007/s12160-016-9844-2>
- Islahuzzaman. (2010). Analisis Teknik Dasar Pukulan Bulutangkis Game 21 pada Tunggal Putra. *Pendidikan Dan Keperawatan Olahraga*, 3(1)(1), 295–308.

- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). *Analisis korelasi pearson dalam menentukan hubungan antara motivasi belajar dengan kemandirian belajar pada pembelajaran daring. 1*, 14–18.
- Kamaruddin, M., Tokoro, M., Rahman, M., & Arayama, S. (2014). Molecular Characterization of Various Trichomonad Species Isolated from Humans and Related Mammals in Indonesia. *Malaria Journal*, 52(5), 471–478.
- Kresnapati, P., & Setyawan, D. A. (2020). Pengembangan Komponen Tes Kondisi Fisik Berbasis Android Development of Android-Based Physical Condition Test Components. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2, 42–55.
- Kristian Banjarnahor, C., & Wiriawan, O. (2022). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra KONI Sidoarjo Dalam Menghadapi PORPROV ke VI 2019*.
- Kurnia, D. I., Kasmiyetti, K., & Dwiyaniti, D. (2020). Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 56–64.
<https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39001>
- Kusnadi, N. (2020). Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12 – 14 Tahun. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 1–11.
<https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1561>
- Langelo, W., Oroh, C., & Mondigir, M. (2021). Manajemen Stres Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 725–732.
- Lia Aulia, Fachrial, Herdiningtyas, & Kinanthi. (2023). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 25–31.
<https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i3.1187>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, 174, 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.05.015>
- Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17.
<https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Majid, R. F., Julianti, R. R., & Iqbal, R. (2021). Tingkat Pengetahuan Siswa

Tentang Permainan Bulutangkis Kelas VII di SMP Negeri 1 Telukjambe Barat Kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 217–225. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5589743>

Mauludy, N. G., Hadi, & Sartono. (2017). Hubungan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Hasil Pukulan Drive Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 9(1), 64–71.

Moningka, C., & Putri, Y. W. (2021). Self-compassion dan Motivasi Berprestasi pada Remaja yang Aktif di Klub Bulu Tangkis. *Journal Widyakala*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.36262/widyakala.v8i1.412>

Moningka, C., & Wiraayu Putri, Y. (2021). Self-compassion dan Motivasi Berprestasi pada Remaja yang Aktif di Klub Bulu Tangkis. *Journal Widyakala*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.36262/widyakala.v8i1.412>

Muris, P., van den Broek, M., Otgaar, H., Oudenhoven, I., & Lennartz, J. (2018). Good and Bad Sides of Self-Compassion: A Face Validity Check of the Self-Compassion Scale and an Investigation of its Relations to Coping and Emotional Symptoms in Non-Clinical Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 27(8), 2411–2421. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1099-z>

Nadyastuti, K. K., Rahardjo, W., Puspitawati, I., Khoirunnisa, C., & Nadyastuti, K. (2023). Self-Compassion, Self-Acceptance and Life Satisfaction in Psychotic Elderly Self-Compassion, Penerimaan Diri Dan Kepuasan Hidup Pada Lansia Psikotik. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 2169–2180. <https://idm.or.id/JSER/index>.

Nanda Saputra, I. A. (2016). tinjauan tingkat kondisi fisik pemain bolavoli putra sma 2 Pariaman. *Jurnal Peforma Olahraga*, 5(1), 1689–1699. <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hpatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseyonsociety.com/downloads/reports/Educa>

Nathaniel, A., Sejati, G. P., & Perdana, K. K. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesian Business Review*, 1(2), 186–200. <https://doi.org/10.21632/ibr.1.2.186-200>

Neff, K. D. (2003a). Development and Validation of a Self-Compassion Scale. *Self and Identity*, 2(October 2012), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

Neff, K. D. (2003b). Development and Validation of a Self-Compassion Scale. *Self and Identity*, 2(October 2012), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion : Theory , Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218.
- Nugroho, S. (2017). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (V02 Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 235, 245. [http://digilib.unila.ac.id/4949/15/BAB II.pdf](http://digilib.unila.ac.id/4949/15/BAB%20II.pdf)
- Nuryadi, A. (2017). Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Peningkatan Daya Ledak Power Otot Tungkai. *Wahana*, 69(2), 24–27. <https://doi.org/10.36456/wahana.v69i2.1065>
- Pardiman, Sugiharto, & Rifai, A. (2018). The Effects of Exercise & Coordination Eyes-Hand against Drop Shot Accuracy in Badminton Athletes. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 68–72.
- Permana, D. F. W. (2013). Perkembangan Keseimbangan pada Anak Usia 7 s/d 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 25–29. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2657>
- Pramudeka Gustamani, G. (2019). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. In *JUARA : Jurnal Olahraga* (Vol. 4, Issue 1). <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Pratama, A., Supriyadi, S., & Raharjo, S. (2020). Survei Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis Di Pb Ganesha Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 21. <https://doi.org/10.17977/um057v10i1p21-31>
- Pratiwi, A., Abidin, Z., & Hanami, Y. (2024). *Self-Compassion pada Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Down*. 17, 64–73. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.337>
- Prima, P., & Cahyo Kartiko, D. S. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.

- Purnama, W. A., & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan Footwork Menggunakan Raket terhadap Ketepatan Forehand Smash pada Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 2723–4746.
- Qudsi, D. H., Syahara, S., Irawadi, H., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 3(March), 48–62. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Rahmad, H. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2Max) Dalam Permainan Sepakbola PS Bina Utama. *Curricula*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.1009>
- Rifai, M., Cahyono, D., Ismawan, H., & Abdillah, S. (2022). Meningkatkan Kemampuan Pukulan Lob Melalui Latihan Memukul Shuttlecock Ke Dinding Pada Atlet Bulutangkis PB.Levi Jaya Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3, 58–65.
- Riyan Prawitama, M., & Aulia, P. (2020). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 395-3402.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Saputra, D. R., Ismi, D., & Saputra, M. (2023). *Drills Smash Terhadap Ketepatan Jumping Smash Dipersatuan Bulutangkis Bungo Sport*. 6(1), 29–42.
- Shaw, R., Cassidy, T., Shaw, R., & Cassidy, T. (2022). Self-Compassion , Mindful Eating , Eating Attitudes and Wellbeing Among Emerging Adults Self-Compassion , Mindful Eating , Eating Attitudes and Wellbeing Among Emerging Adults. *The Journal of Psychology*, 156(1), 33–47. <https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1992334>
- Sherman, K. A., Roper, T., & Kilby, C. J. (2019). Enhancing self-compassion in individuals with visible skin conditions : randomised pilot of the ‘ My Changed Body ’ self-compassion writing intervention compassion writing intervention. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 7(1), 62–77. <https://doi.org/10.1080/21642850.2019.1587298>
- Sihaloho, R. D., & Siregar, H. (2020). Pengaruh lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan Pada PT. Super setia sagita medan. *Jurnal Ilmiah Socio Secretum*, 9(2), 273–281.
- Sissons, M. F., James, P. A. B., Bradford, J., Myers, L. E., Bahaj, A. S., Anwar, A., & Green, S. (2011). Pole-mounted horizontal axis micro-wind turbines : UK field trial findings and market size assessment. *Energy Policy*, 39(6),

3822–3831. <https://doi.org/10.1016/j.enpol.2011.04.012>

- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sukadana, D. A. P. (2023). Pentingnya Kesehatan Mental Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II. *Community Development Journal*, 4(2), 4829–4835.
- Suprpto, E. W., & Indrijati, H. (2019). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kepercayaan diri pada atlet renang. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20–21.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540
- Syafitri Anni, R. (2021). *Hubungan antara Self-Compassion dengan Optimisme pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang*.
- Tiwari, G. K., Pandey, R., Rai, P. K., Pandey, R., Verma, Y., Parihar, P., Ahirwar, G., Tiwari, A. S., & Mandal, S. P. (2020). Self-compassion as an intrapersonal resource of perceived positive mental health outcomes: a thematic analysis. *Mental Health, Religion and Culture*, 23(7), 550–569. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1774524>
- Uliara, I. M. (2016). *Regresi Linier Sederhana*. 62(4), 429–433. <https://doi.org/10.1093/bja/62.4.429>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 29(2), 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Volanen, S., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., & Simonsen, N. (2020). Journal of Affective Disorders Healthy learning mind – Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools : A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 260(June 2019), 660–669. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.087>
- Wahyu, A. I., & Susanto, I. H. (2022). Gambaran Kondisi Fisik Tim Futsal Putra Pra PORPROV Kabupaten Sumenep Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 43–52.
- Yenes, R., & Leowanda, D. (2019). Latihan Plyometrik Front Jump dan Side Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Bola Voli Perbedaan Pengaruh. *Jurnal Peforma*, 4, 1–7.
- Yudhianto, K. A. (2023). Peran Self Compassion Terhadap Kecemasan Pada

Siswa Smk Kelas 3 Yang Menghadapi Ujian Akhir Kelulusan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7(2), 2598–9944.
<https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5110/http>

Yusuf, M. A. (2015). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata - Tangan Terhadap Pukulan Smash pada Bulutangkis Kategori Remaja Putra. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 22–30.

Yuzairi, R., Aguss, R. M., & Indonesia, U. T. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Drilling Menggunakan Sshuttlecock Terhadap Ketepatan Pukulan Ssmash Pada PEMAIN DI PB Kafifa Lampung Tengah. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 6–12.

Zhannisa, U., Fatkhu Royana, I., Kusuma Prastiwi, B., & Slamet Pratama, D. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 30–41. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>

Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117–126. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4974>