

**KORELASI ANTARA PENGGUNAAN *SELF-TALK* DENGAN EFIKASI
DIRI MAHASISWA UKM HOKI UNIVESRTITAS PENDIDIKAN
INDONESIA**

(Studi Deskriptif)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Supriatna

NIM 1503813

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2021**

Supriatna, 2021

*KORELASI ANTARA PENGGUNAAN SELF TALK DENGAN EFIKASI DIRI MAHASISWA UKM HOKI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**KORELASI ANTARA PENGGUNAAN *SELF TALK* DENGAN
EFIKASI DIRI MAHASISWA UKM HOKI UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA**

Oleh
Supriatna

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

© Supriatna 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2021

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

SUPRIATNA

KORELASI ANTARA PENGGUNAAN *SELF TALK* DENGAN EFIKASI DIRI MAHASISWA UKM HOKI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si
NIP. 196808301999031001

Pembimbing II



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.
NIP. 197101052002121001

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si
NIP. 196808301999031001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul : Korelasi antara Penggunaan *Self Talk* dengan Efikasi Diri Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia adalah sepenuhnya karya sendiri tidak ada di dalamnya termasuk pengutipan yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas hal tersebut, saya siap bertanggung jawab apabila dikemudian hari terdapat pelanggaran mengenai etika keilmuan dalam karya ini.

Bandung, Agustus 2021

Supriatna

NIM. 1503813

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat hidayat dan karunia-Nya, salawat serta salam semoga dapat tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Pada penulisan skripsi ini adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK). Universitas Pendidikan Indonesia. Dengan judul skripsi “Korelasi antara Penggunaan *Self Talk* dengan Efikasi Diri Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia” .

Penulis menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna dan mungkin terdapat kesalahan. Sehingga, saran dan kritik sangat penulis harapkan. Penulis berharap bahwa hasil penelitian ini bisa bermanfaat bagi pembaca dan sebagai perkembangan dalam bidang pendidikan jasmani. Dengan akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dorongan dan motivasi yang baik dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Bandung, Agustus 2021

Penulis

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M Solehuddin, M.Pd., M.A, sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, telah memberikan kesempatan untuk mengikuti studi hingga penulis mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Orahmara dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang selalu memberikan motivasi kepada penulis agar menempuh masa perkuliahan dengan baik.
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas ssegala araha positif dan motivasi yang tidak pernah kering diberikan sejak pertama kali masuk hingga mengantar penulis menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan dorongan kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini.
6. Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd., selaku pembimbing II dan selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan dorongan kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini.
7. Staf Dosen dan Asisten Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membekali penulis dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama mengikuti perkuliahan.

8. Staf Karyawan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membantu penulis dalam masalah administrasi selama kuliah.
9. Kepala UKM Hockey Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
10. Ayahanda tercinta Aminudin dan Ibunda tercinta Eni yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dan doa bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
11. Keluarga besar Bapak Edi Uho tercinta yang telah memberikaan motivasi dan dorongannya selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada Istri tercinta Sylvia Rahayu Febrianti, S.Pd., yang selalu menemani serta memberikan motivasi, dukungan, dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
13. Teman-teman Hockey 2015 Wildan, Cecep Rachman, Fajar Jaelani Nugraha, Revo Priliandro, Huda Badroni, Rustam Arifin, Ario Irawan, R. Aldi, Chandra, Hadis Alip, Rostiana yang selalu menghibur dan memberikan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman-Teman Waldi Nurhamjah, Nanda D. Yuniati dan Kiki Rahmatullah yang selalu membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Teman-Teman Family 25 Raden Aji, Setiawan, Teguh, Setiawan, Nadia, Mira, Syifa, Syahardi, Trida yang selalu menghibur dan memberikan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
16. Keluarga Besar UKM Hockey Universitas Pendidikan Indonesia yang telah menjadi keluarga kedua bagi penulis, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, pengalaman, wadah untuk berprestasi dan membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik.
17. Teman-teman kelas PJKR B 2015 yang selalu menghibur dan memberi semangat kepada penulis selama perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
18. Keluarga Besar PJKR 2015 yang selalu menemani penulis melewati masa-masa studi di FPOK UPI.
19. Keluarga Besar FHI Kota Bandung yang selalu mendukung penulis dalam hal apapun.

20. Teman-teman Pelatda Hockey Jawa Barat yang selalu memberikan semangat.
21. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas semua bantuan dan kerjasamanya.

Penulis panjatkan doa semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal dan berlipat ganda atas segala bantuan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Aamiin.

Bandung, Agustus 2021

Penulis,

Supriatna

**KORELASI ANTARA PENGGUNAAN *SELF TALK* DENGAN EFIKASI
DIRI MAHASISWA UKM HOKI UNIVERSITAS PENDIDIKAN
INDONESIA**

Supriatna

1503813

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi atau hubungan antara penggunaan *self talk* dengan efikasi diri mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia (Angkatan 2017 dan 2018). Data dikumpulkan dengan menggunakan angket *Self talk* dan Efikasi diri yang diolah berdasarkan skala Likert dengan bantuan program Microsoft Excel. Dilakukan uji korelasi Pearson dengan bantuan program SPSS Versi 25 untuk menganalisis hubungan atau korelasi antara penggunaan *self talk* dengan efikasi diri. Hasil penelitian menunjukkan secara umum penggunaan metode *self talk* pada mahasiswa UKM Hoki UPI sangat baik dengan tingkat Efikasi diri yang baik. Keduanya memiliki korelasi dengan arah positif dengan tingkat korelasi kategori yang sedang. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan *self talk* efikasi diri saling berhubungan terhadap kemampuan Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia.

Kata Kunci: *Self Talk*, Efikasi Diri, Hoki.

**CORRELATION BETWEEN SELF TALK AND SELF-EFFICACY OF
STUDENT COLLAGE OF UKM HOCKEY UNIVERSITAS PENDIDIKAN
INDONESIA**

Supriatna

1503813

ABSTRACT

The purpose of this research is to analyze the correlation between self talk and self efficacy of Student collage of UKM Hockey, Universitas Pendidikan Indonesia. Descriptive method was utilized in this research. The participants of this research are student collage at UKM Hockey, Indonesian University of Education. The instrument used in this study comprised the quistionaire of self talk and self efficacy. Data of questionare were analyzed based on Likert scale with helps of the Microsoft Excel's program. Correlation Pearson test with helps of SPSS Verse 25's program was performed to analyze the correlation between between self talk and self efficacy. The result showed that in generally the used of self talk of student collage in student activity units of Hockey UPI is classified to very good category with self-efficacy level was good. Self talk and self-efficacy has a positive correlation with medium category. It can be concluded that the use of self-talk and self-efficacy is related to the ability of students collage of UKM Hockey, Universitas Pendidikan Indonesia.

Keywords: *Self talk, Self-efficacy, Hockey*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Batasan Masalah.....	4
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II	6
2.1 Hakikat <i>Self Talk</i>	6
2.1.1 Fungsi <i>Self Talk</i>	8
2.1.2 Kategorisasi <i>Self Talk</i>	9
2.2 Hakikat <i>Self Efficacy</i>	10
2.2.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i>	10
2.2.2 Indikator dalam Efikasi Diri	11
2.2.3 Manfaat Efikasi Diri	12
2.3 Hakikat Permainan Hoki.....	14
2.3.1 Pengertian Hoki	14
2.3.2 Teknik Dasar Hoki.....	15
2.4 Penelitian yang Relevan.....	16
2.5.1 Korelasi Antara Frekuensi Penggunaan <i>Self-Talk</i> Dengan Efikasi Diri Mahasiswa UKM HOKI Univesrtitas Pendidikan Indonesia	17

BAB III	19
3.1 Metode dan Desain Penelitian	19
3.2 Partisipan	20
3.3 Populasi dan Sampel	20
3.3.1 Populasi	20
3.3.2 Sampel Penelitian	20
3.4 Instrumen Penelitian	21
3.4.1 Angket Self-Talk	22
3.4.2 Angket Efikasi Diri	22
3.5 Prosedur Penelitian	23
3.6 Uji Kelayakan Instrumen	24
3.7 Analisis Data	27
BAB IV	30
4.1 Temuan	30
4.1.1 <i>Self Talk</i> Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia	30
4.1.2 Efikasi Diri Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia	31
4.1.3 Korelasi <i>Self Talk</i> dengan Efikasi Diri Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia	32
4.2 Pembahasan	35
BAB V	39
5.1 KESIMPULAN	39
5.2 IMPLIKASI	39
5.3 REKOMENDASI	40
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Indikator Efikasi Diri.....	12
Tabel 3.4.1 Kisi-Kisi Angket Self talk	22
Tabel 3.4.2 Kisi-Kisi Angket Efikasi Diri	22
Tabel 3.6.1.1 Hasil Uji Validitas Angket Self Talk	25
Tabel 3.6.1.2 Hasil Uji Validitas Angket Efikasi Diri	26
Tabel 3.6.2 Hasil Uji Reabilitas Angket	27
Tabel 3.7.1 Pedoman Pemberian Skor Angket.....	27
Tabel 3.7.2 Kategorisasi Angket	28
Tabel 4.1.1 Hasil Analisis Angket Self Talk.....	30
Tabel 4.1.2 Hasil Analisis Angket Efikasi Diri	31
Tabel 4.1.3.1 Rekapitulasi Analisis Statistika Angket	33
Tabel 4.1.3.2 Rekapitulasi Hasil Analisis Uji Korelasi	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Design Penelitian.....	19
Gambar 3.5.1 Langkah-Langkah Penelitian	20
Gambar 4.1.3 Korelasi Self talk dengan Efikasi Diri	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.....	44
Lampiran B.....	53
Lampiran C.....	58

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol (2019) *Psikologi Kepribadian*. Revisi. Malang: UMM PRESS.
- Anderson, A. (1997) 'Learning Strategies in Physical Education: Self-Talk, Imagery, and Goal-Setting', *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(1), pp. 30–35. doi: 10.1080/07303084.1997.10604874.
- Arikunto, S. (2013) *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1977) 'Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change', *Psychological Review*, 84(2), pp. 191–215. doi: Bandura, Albert (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.. , 84(2), 191–215. doi10.1037/0033-295x.84.2.191.
- Bandura, A. (1981) 'Self-referent thought: A developmental analysis of self-efficacy', *Social cognitive development: Frontiers and possible futures*, Cambridge(In J. H. Flavell & L. Ross (Eds.)).
- Bandura, A. (1993) 'Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning', *Educational Psychologist*, 28(2). doi: 10.1207/s15326985ep2802_3.
- Bandura, A. (1994) 'Social Cognitive Theory and Exercise of Control over HIV Infection', pp. 25–59. doi: 10.1007/978-1-4899-1193-3_3.
- Bandura, A. (2000) 'Exercise of human agency through collective efficacy', *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), pp. 75–78. doi: 10.1111/1467-8721.00064.
- Barrett, D. N. and Edwards, A. L. (1957) 'Techniques of Attitude Scale Construction', *The American Catholic Sociological Review*, 18(3), p. 233. doi: 10.2307/3708688.
- Beck, A. T. (1979) *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Meridian Book.
- Block, M. *et al.* (2010) 'Using Self-Efficacy Theory to Facilitate Inclusion in General Physical Education', *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(3), pp. 43–46. doi: 10.1080/07303084.2010.10598448.
- Brewer, B. W. *et al.* (2016) 'Peak Performance and the Perils of Retrospective Introspection', *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), pp. 227–238. doi: 10.1123/jsep.13.3.227.
- Brinthaupt, T. M., Hein, M. B. and Kramer, T. E. (2009) 'The self-talk scale: Development, factor analysis, and validation', *Journal of Personality Assessment*, 91(1), pp. 82–92. doi: 10.1080/00223890802484498.
- Carsiwan (2013) *Pembelajaran Permainan Hoki*. Kedua. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Eko Prabowo, A. and Wismanadi, H. (2016) 'Pola Pembinaan Prestasi Klub Olahraga Hockey Di Sma Negeri 1 Menganti', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), pp. 311–316.

- Gunarsa (1996) *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hardy, J. (2006) 'Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature', *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), pp. 81–97. doi: 10.1016/j.psychsport.2005.04.002.
- Hardy, J., Gammage, K. and Hall, C. (2001) 'A descriptive study of athlete self-talk', *Sport Psychologist*, 15(3), pp. 306–318. doi: 10.1123/tsp.15.3.306.
- Hardy, J. and Hall, C. R. (2006) 'Exploring coaches' promotion of athlete self-talk', *Hellenic Journal of Psychology*, pp. 150–163. Available at: <https://link.ezproxy.neu.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2006-12013-005&site=ehost-live&scope=site%0Ahttp://j.t.hardy@bangor.ac.uk>.
- Hardy, J., Hall, C. R. and Hardy, L. (2005) 'Quantifying athlete self-talk', *Journal of Sports Sciences*, 23(9), pp. 905–917. doi: 10.1080/02640410500130706.
- Harwood, C., Cumming, J. and Fletcher, D. (2004) 'Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport', *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), pp. 318–332. doi: 10.1080/10413200490517986.
- Hidayat, Y. (1986) 'Reviu Self-Talk: Konsep, Dimensi, Dan Perspektif Teori', pp. 65–76.
- Hidayat, Y. (2019) 'Workshop of Self-talk Intervention for Beginners of Badminton Coaches', *Asian Journal of Scientific Research*, 12(2), pp. 263–270. doi: 10.3923/ajsr.2019.263.270.
- Hidayat, Y. and Budiman, D. (2014) 'The influence of self-talk on learning achievement and self confidence', *Asian Social Science*, 10(5), pp. 186–193. doi: 10.5539/ass.v10n5p186.
- Hoy, W. K. and Woolfolk, A. E. (1993) 'Teachers' Sense of Efficacy and the Organizational Health of Schools', *The Elementary School Journal*, 93(4), pp. 355–372. doi: 10.1086/461729.
- Johnson, U. (2006) 'Sport Psychology – Past, Present and Future : The Perceptions of Swedish Sport Psychology Students', *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 8(3), pp. 64–78.
- Komarudin (2013) *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja.
- Lindley, L. D. and Borgen, F. H. (2015) 'Self-Efficacy , and Academic Performance', 10(3).
- Moritz, S. E. *et al.* (2000) 'The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review', *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), pp. 280–294. doi: 10.1080/02701367.2000.10608908.
- Mousa Ay, K., Halaweh, R. and Al-Taieb, M. A. (2013) 'Positive self-talk and its effect on learning the grab start skill in swimming and self-efficacy improvement', *Journal of Physical Education and Sport*, 13(4), pp. 578–582. doi: 10.7752/jpes.2013.04090.

- Permadi, T. (1985) *Hockey & Kreativita dalam Olah Raga*. Bandung: ITB.
- Pudjiastuti, E. (2012) ‘Hubungan “Self Efficacy” dengan Perilaku Mencontek Mahasiswa Psikologi’, *MIMBAR, Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 28(1), p. 103. doi: 10.29313/mimbar.v28i1.344.
- Purwanto (2010) *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A. and Brewer, B. W. (2016) ‘Self-talk: Review and sport-specific model’, *Psychology of Sport and Exercise*, 22, pp. 139–148. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.08.004.
- Sudjana (2005) *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono (2009) *Metode penelian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi (2008) *Metodelogi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Syaodih, N. (2005) *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Theodorakis, Y. *et al.* (2000) ‘The Effects of Motivational Versus Intructional Self-Talk on Improving Motor Performanca’, *Sport Psychologist*.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. and Chroni, S. (2008) ‘Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire’, *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(1), pp. 10–30. doi: 10.1080/10913670701715158.
- Vealey, R. S. (2016) ‘Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development’, *Journal of Sport Psychology*, 8(3), pp. 221–246. doi: 10.1123/jsp.8.3.221.
- Weinberg, R. (2014) *Foundations of sport and exercise psychology*. 6th edn. US: Human Kinetics.
- Weinberg, R. and Gould, D. (2011) *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Zetou, E., Nikolaos, V. and Evaggelos, B. (2014) ‘The effect of instructional self-talk on performance and learning the backstroke of young swimmers and on the perceived functions of it’, *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), pp. 27–35. doi: 10.7752/jpes.2014.01005.
- Zourbanos, N. *et al.* (2009) ‘Automatic self-talk questionnaire for sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes’ self-talk’, *Sport Psychologist*, 23(2), pp. 233–251. doi: 10.1123/tsp.23.2.233.
- Zourbanos, N. *et al.* (2013) ‘The effects of self-talk on dominant and nondominant arm performance on a handball task in primary physical education students’, *Sport Psychologist*, 27(2), pp. 171–176. doi: 10.1123/tsp.27.2.171.
- Zourbanos, N. *et al.* (2016) ‘The Relationships Between Athletes’ Perceptions of Coach-Created Motivational Climate, Self-Talk, and Self-Efficacy in Youth Soccer’, *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(1), pp. 97–112. doi:

10.1080/10413200.2015.1074630.