

**PERBEDAAN PENGGUNAAN *SELF TALK* BERDASARKAN *GENDER*
TERHADAP PERFORMA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



disusun oleh :

Vira Widiani
NIM 1900514

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

Perbedaan Penggunaan Self Talk Berdasarkan Gender Terhadap Performa Siswa Ekstrakurikuler Futsal

Oleh

Vira Widiani

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

© Vira Widiani 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2022

Hak Cipta dilindungi undang – undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

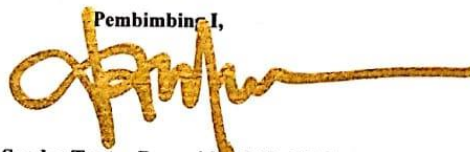
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

VIRA WIDIANI

PERBEDAAN PENGGUNAAN SELF TALK BERDASARKAN GENDER
TERHADAP PERFORMA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I,



Dr. Sandev Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.

NIP. 196820418 200912 1 004

Pembimbing II,



Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19800327 200502 1 007

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., MA., Ph.D.

NIP. 197608122001121001

ABSTRAK
PERBEDAAN PENGGUNAAN SELF TALK BERDASARKAN GENDER
TERHADAP PERFORMA ATLET

Vira Widiani
1900514

Pembimbing I : Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.

Pembimbing II : Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

Gangguan kecemasan pada atlet merupakan salah satu hal yang menjadi permasalahan pada atlet disetiap pertandingan. Gangguan tersebut akan mengakibatkan kondisi kesehatan mental atlet menurun. Kondisi kesehatan mental atlet merupakan salah satu faktor penunjang performa atlet selama pertandingan berlangsung. Dengan demikian kesehatan mental atlet merupakan aspek penting bagi prestasi atlet. Untuk mengurangi gangguan kecemasan tersebut, tentunya atlet membutuhkan pikiran yang positif. Pola pikir atlet tersebut, baik pikiran yang positif ataupun negative tentunya akan mempengaruhi performa atlet pada saat pertandingan berlangsung. Peneliti bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan penggunaan self talk berdasarkan gender dan apakah terdapat pengaruh penggunaan self talk berdasarkan gender terhadap performa atlet. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Dengan jumlah sampel 31 atlet futsal di ekstrakurikuler futsal MAN 1 Sukabumi. Instrumen dalam pengambilan data yaitu *Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS)* dan *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)*. Analisis data yang digunakan yaitu *Independent Sample T Test* dan Regresi Linear Sederhana, berdasarkan software SPSS versi 22 windows menyatakan bahwa nilai P self talk berdasarkan gender ialah, *self talk* positif diperoleh nilai, $p = 0,000 < 0,05$, *self talk* negative diperoleh nilai, $p = 0,629 > 0,05$. Dan nilai p self talk laki – laki terhadap performa yaitu $0,196 > 0,05$. Hasil pengolahan data yang selanjutnya memperlihatkan bahwa nilai p self talk perempuan terhadap performa yaitu $0,076 > 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa self talk positif antara laki – laki dan perempuan terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan *self talk* negative antara laki – laki dan perempuan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Sedangkan self talk terhadap performa untuk kedua gender tidak terdapat pengaruh yang positif.

Kata Kunci : *Self Talk*, Performa, Gender

ABSTRACT

DIFFERENCES IN THE USE OF SELF TALK BASED ON GENDER ON ATHLETE PERFORMANCE

Vira Widiani

1900514

Advisor I : Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.

Advisor II : Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

Anxiety disorder in athletes is one of the things that becomes a problem for athletes in every competition. This disorder will result in a decline in the athlete's mental health. The mental health condition of athletes is one of the supporting factors for athlete performance during the competition. Thus the mental health of athletes is an important aspect of athlete achievement. To reduce anxiety disorders, of course, athletes need positive thoughts. The athlete's mindset, both positive and negative thoughts will certainly affect the athlete's performance during the match. The researcher aims to test whether there are differences in the use of self-talk based on gender and whether there is an effect of the use of self-talk based on gender on athlete performance. The method used in this research is descriptive with a quantitative approach. With a total sample of 31 futsal athletes in the MAN 1 Sukabumi futsal extracurricular. The instruments for data collection were the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS) and the Game Performance Assessment Instrument (GPAI). The data analysis used was the Independent Sample T Test and Simple Linear Regression, based on the SPSS software version 22 Windows stated that the P value of self-talk based on gender was, positive self-talk was obtained, $p = 0.000 < 0.05$, negative self-talk was obtained, $p = 0.629 > 0.05$. And the p value of male self-talk on performance is $0.196 > 0.05$. The results of data processing further revealed that the p value of women's self-talk on performance was $0.076 > 0.05$. The conclusion of this study is that there is a significant difference in positive self-talk between men and women, while there is no significant difference in negative self-talk between men and women. Meanwhile, self-talk has no positive effect on performance for both genders.

Keywords : *Self Talk*, Performance, Gender

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	4
1.5 Struktur Organisasi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Karakteristik Psikologis Atlet	7
2.1.1 Kontrol Kecemasan	7
2.1.2 Motivasi.....	8
2.1.3 Konsentrasi	11
2.1.4 Percaya Diri	12
2.1.5 Persiapan Mental.....	13
2.1.6 Pentingnya Tim.....	13
2.2 Bentuk – bentuk Latihan Mental	13
2.2.1 <i>Self Talk</i>	14
2.2.2 <i>Mental Log</i>	15
2.2.3 <i>Goal Setting</i>	15
2.2.4 Latihan Relaksasi	16
2.2.5 Latihan Visualisasi (<i>Mental Imagery</i>).....	17
2.2.6 Latihan Konsentrasi	18
2.3 Karakteristik Gender.....	18
2.4 Performa Atlet.....	19
2.5 Penelitian Relevan	20
2.6 Kerangka Berpikir	21
2.7 Hipotesis Penelitian	21

Vira Widiani, 2022

PERBEDAAN PENGGUNAAN SELF TALK BERDASARKAN GENDER TERHADAP PERFORMA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL

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

BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Partisipan.....	22
3.3 Populasi dan Sampel.....	22
3.4 Instrumen Penelitian	23
3.5 Prosedur Penelitian	24
3.6 Analisis Data	27
BAB IV TEMUAN DAN BAHASAN.....	28
4.1 Temuan Penelitian	28
4.1.1 Deskriptif Data Temuan Penelitian.....	28
4.1.2 Uji Normalitas Data	29
4.1.3 Uji Homogenitas	30
4.1.4 Uji Hipotesis	30
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian.....	35
4.2.1 Perbedaan Penggunaan <i>Self Talk</i>	36
4.2.2 Pengaruh Self Talk Terhadap Performa	37
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Implikasi	38
5.3 Rekomendasi	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	46

DAFTAR PUSTAKA

- Abernaty, B. (2001). *Attention*. In R. N. Singer, H. A. Hausaenblas, & C. A. Janelle (Eds.). *Handbook of sport psychology*. New York: NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Aicher, T. J., Rice, J. A., Hambrick, M. E., Aicher, T. J., Rice, J. A., Understanding, M. E. H., ... Hambrick, M. E. (2017). *Understanding the Relationship Between Motivation , Sport Involvement and Sport Event Evaluation Meanings as Factors Influencing Marathon Participation Involvement and Sport Event Evaluation Meanings as Factors*. 4067(September). <https://doi.org/10.1080/24704067.2017.1375384>
- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Pertandingan Pada Atlet Bola Basket Di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 5.
- Arieputra, M. dioze. (2018). MOTIVASI ATLET UNTUK MENGIKUTI KEJUARAAN TINGKAT MOTIVATION OF ATLETS TO FOLLOW THE INTERNATIONAL LEVEL. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1–8.
- Brewer, B. W. (2007). *Psychology of sport injury rehabilitation*. *Handbook of sport psychology*.
- Cashmore, E. (2002). *Sport and exercise psychology the key concept*. New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Chroni, Stiliani, Perkos, Stefanos, & Theodorakis, Y. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *Athletic Insight : The Online Journal of Sport Psychology*, 9(1).
- Chyntia Novita Kalalo, M. Fadli Dongoran, S. (2022). Hubungan Kontrol Kecemasan Dengan Persiapan Mental Atlet PON XX Tahun 2021 Papua Cabang Olahraga Handball. *Musamus Journal of Physical Education and Sport(MJPES)*, 04(01), 113–123. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v>
- Dosil, J. (2008). The Sport Psychologist’s Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement. In *The Sport Psychologist’s Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. <https://doi.org/10.1002/9780470713174>
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154–171. <https://doi.org/10.1080/10413200290103473>
- Eddy Roflin, Iche Adriyani Liberty, P. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran* (1st ed.; M. Nasrudin, ed.). Retrieved from [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ISYrEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=sampel+penelitian&ots=ojzRzcuZb2&sig=F4yurq1GC4X1sq3GE_Sea-Qxg2Y&redir_esc=y#v=onepage&q=sampel penelitian&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ISYrEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=sampel+penelitian&ots=ojzRzcuZb2&sig=F4yurq1GC4X1sq3GE_Sea-Qxg2Y&redir_esc=y#v=onepage&q=sampel%20penelitian&f=false)
- EfendiJuriana, D. O. S. (2019). PENERAPAN LATIHAN GOAL SETTING DAN VISUALISASI TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI PEMAIN DAKSINA FUTSAL ACADEMY Daniel Oktariza Efendi Juriana Dan Bambang Sujiono Fakultas Ilmu Olahraga Universitas N. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3, 133–139.
- Elvira SD, & Hadisukanto G. (2014). Gangguan Cemas Menyeluruh. In *Buku Ajar Vira Widiani, 2022 PERBEDAAN PENGGUNAAN SELF TALK BERDASARKAN GENDER TERHADAP PERFORMA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL*
- Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Psikiatri*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Ermayani, T. (2015). Pembentukan Karakter Remaja Melalui Keterampilan Hidup. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (2), 120581.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. (2005). *Cognitive psychology: A student's handbook*. New York: NY: Psychology Press.
- Filgueiras, A. (2017). Imagery for the Improvement of Serving in Beach Volleyball: A Single Case Study. *Rev. Bras. Psicol. Do Esporte*, 6(3), 57–76.
- Firmansyah, R., & Pramono, M. (2021). Analisis Hubungan Goal-Setting Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 291–300.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education (Eighth Edi). *McGraw-Hill Companies*.
- Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., & Amoura, S. (2012). *The Role of Autonomy Support and Motivation in the Prediction of Interest and Dropout Intentions in Sport and Education Settings. Basic and Applied Social Psychology*. 3(34), 293–300. <https://doi.org/doi:10.1080/01973533.2012.674>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gunarsa, S. D. (2004a). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (2004b). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa Olahraga*, 01, 1–11.
- Hamidi, A., Hanif, S. A., & Asmawi, M. (2019). *Improving Self esteem and Games Performances through Games based Learning in Physical Education Content Basketball at Secondary High School. 11(Icsshpe 2018)*, 4–7. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.2>
- Handayani, S. G. (2019). PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PENCAPAIAN PRESTASI ATLET SENAM ARTISTIKKABUPATEN SIJUNJUNG. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2, 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A note on Athletes' Use of Self-Talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 251–257. <https://doi.org/10.1080/10413200490498357>
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905–917. <https://doi.org/10.1080/02640410500130706>
- Hardy, J., & Hall, R. C. (2006). Exploring Coaches' Promotion of Athlete Self-Talk. *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 3, pp. 150–163.
- Hidayat, Y. (2011). Reviu Self-Talk: Konsep, Dimensi, Dan Perspektif Teori. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 3(1), 65–76.
- Hidayati, E., Nurwanah, N., & Akademik, P. (2019). *Tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pengurus ikatan mahasiswa muhammadiyah*. 3(1), 13–19.
- Husdarta, & H.J.S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

- Hutami, M. A., & Iswana, B. (2020). Kepercayaan Diri Dengan Hasil Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2), 35–41. Retrieved from <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/6993/2229>
- Ibrahim, I., & Wismanadi, H. (2019). Performa Atlet Bulutangkis Pada Nomor Pertandingan Tunggal Putra Kategori Usia Remaja Di Pb Ksc Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 147–154.
- Imron, I. (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.31294/ijse.v5i1.5861>
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2018). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 367. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>
- Isnaini, L. M. Y., & Suryansah. (2018). *APLIKASI LATIHAN MENTAL DALAM PEMBELAJARAN GERAK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN*. 2(1), 17–25.
- Iswana, B. (2019). ANALISIS KESALAHAN TENDANGAN ATLET PENCAK SILAT UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2).
- Jakiwa, J., Geok, S. O. H. K. I. M., Sofian, M., & Fauzee, O. (2015). *Impact of Self-Talk among University Futsal Player in University of Putra Malaysia : A Qualitative Approach*. 1(April), 1–8.
- Jannah, M. (2017). *Seri pelatihan mental olahraga: Konsentrasi*. Surabaya: Sby: Unesa University Press.
- Jannah, Miftakhul. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety and Concentration among Archery Athletes Miftakhul Jannah Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kristina, P. C., Endie, R., Perabunita, & Daryono. (2022). THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING IN INCREASING THE CONFIDENCE. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(Ii), 682–689.
- Kusnadi. (2015). *Keperawatan Jiwa*. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Lukas, L. (2011). The Effects of Instructional and Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in golf players. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 61–90.
- Lydia, D., & Indira, L. (2022). Jurnal: PERBEDAAN EFIKASI DIRI PADA ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT XY KOMISARIAT WILAYAH JAKARTA UTARA YANG MENGIKUTI IMAGERY DAN *Intensi Jurnal Psikologi*, 1(2), 93–99. Retrieved from [http://repo.jayabaya.ac.id/2490/%0Ahttp://repo.jayabaya.ac.id/2490/1/PERBEDAAN EFIKASI DIRI PADA ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT XY KOMISARIAT WILAYAH JAKARTA UTARA YANG MENGIKUTI IMAGERY DAN YANG TIDAK MENGIKUTI IMAGERY.pdf](http://repo.jayabaya.ac.id/2490/%0Ahttp://repo.jayabaya.ac.id/2490/1/PERBEDAAN%20EFIKASI%20DIRI%20PADA%20ATLET%20PERGURUAN%20PENCAK%20SILAT%20XY%20KOMISARIAT%20WILAYAH%20JAKARTA%20UTARA%20YANG%20MENGIKUTI%20IMAGERY%20DAN%20YANG%20TIDAK%20MENGIKUTI%20IMAGERY.pdf)
- Maksum, A, Nasution, Y., Rustiana, E., Sudarwati, L., Rusmi, T., Ambarukmi, D.,

- Raharjo, S. (2011). *Pedoman dan materi pelatihan mental bagi olahragawan. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.*
- Maksum, Ali. (2007). *Psikologi Olahraga.* Surabaya: Unesa University Press.
- Maryuliana, Subroto, I. M. I., & Haviana, S. F. C. (2016). Sistem Informasi Angket Pengukuran Skala Kebutuhan Materi Pembelajaran Tambahan Sebagai Pendukung Pengambilan Keputusan Di Sekolah Menengah Atas Menggunakan Skala Likert. *Jurnal Transistor Elektro Dan Informatika*, 1(2), 1–12.
- Megantara, S. M. (2018). Self-Talk Dan Waktu Reaksi. *Jurnal Olahraga*, 4(1), 31–36. <https://doi.org/10.37742/jo.v4i1.81>
- Memmert, D., & Harvey, S. (2008). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Some concerns and solutions for further development. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 220–240. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.2.220>
- Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (n.d.). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup.* 86–96.
- Musfiirah, Burhan, I., Afifah, N., & Sari, S. N. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Retrieved from https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=3pSbEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA6&dq=prosedur+penelitian+kuantitatif&ots=2jC0iF1ZLS&sig=fJhg uihTdFUeN7c2YXvfJc8Nzhc&redir_esc=y#v=onepage&q=prosedur penelitian kuantitatif&f=false
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga.*
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). *Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin The psychological characteristics of Indonesian Sea Games athletes in terms of sports and sex.* 6(1), 69–76.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1997). Emotions and achievement goals in physical activity : A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences.*
- Nurajab, E. (2022). *Analisis Faktor-Faktor Motivasi Atlet Dalam Meraih Prestasi di Kompetisi Liga 3 Analysis Of Athlete ' Motivational Factors in Achieving Achievements in League 3 Competition.* 4(1), 45–54.
- Nurkholis. (2017). Goal Setting: Pendampingan pada Atlet Panahan PPLP Jawa Timur. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 119–124.
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231–243. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.2.231>
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan 3rd, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490–496. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6683619/>
- Prasetyo, R., & Setyawan, R. (2022). Perbedaan karakteristik psikologis atlet cabang olahraga individu dan tim. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1), 95–102. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.36706/altius.v11i1.17907>
- PUTRA, G. I., & HENDRA, J. (2017). ANALISIS MOTIVASI BERPRESTASI

- ATLET BULUTANGKIS DI KABUPATEN BUNGO. *Inovasi Pendidikan*, *II*(18), 39–50.
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *4*(2), 1–5.
- Ramadhan, F. N., & Gamael, Q. A. (2019). Pentingnya mengetahui psikologis atlet dalam melakukan pengajaran dan pelatihan. *Sport Science*.
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, *119*(May), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440>
- Risdeskas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional* (p. 674). p. 674.
- Robert Kurniawan, R. Y. (2016). *Analisis Regresi : Dasar dan Penerapannya dengan R* (1st ed.; E. W. Suwito, Ed.). Retrieved from https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=KcY-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA43&dq=analisis+regresi+edisi&ots=crizyu2rTX&sig=IYj0XnUVN7y205qHt1IEqZTXi5w&redir_esc=y#v=onepage&q=analisis+regresi+edisi&f=false
- Said, Hariadi, and M. J. (2018). *Problematika Dan Solusi Mental Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sarbaini, Zukrianto, N. (2022). *Pengaruh Tingkat Kemiskinan Terhadap Pembangunan Rumah Layak Huni Di Provinsi Riau Menggunakan Metode Analisis Regresi Sederhana*. *1*(3), 131–136.
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. (2017). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, *1*(1), 52–63. <https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6132>
- Satiadarma., M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Schiff, N. T. (2019). Implementasi Mental Imagery dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Jurus Tunggal Baku Pencak Silat. *Journal of Physical and Outdoor Education*, *1*(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2>
- Septiana, L., Widiyanto, W., & Wali, C. N. (2020). Analisis Gerak Teknik dan Performa Memanah Nomor 70 Meter Recurve Atlet PPLP Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *10*(2), 28–38. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i2.25777>
- Shapiro, A. S. S., & Wilk, M. B. (1965). Biometrika Trust An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples) Published by: Oxford University Press on behalf of Biometrika Trust Stable. *Biometrika*, *52*(3), 591–611. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/1f1d/9a7151d52c2e26d35690dbc7ae8098bee22.pdf>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, *1*(01). <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo76019>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Retrieved from

- https://digilib.unigres.ac.id/index.php?p=show_detail&id=43
- Supriyant, A., & Lismadiana. (2013). Penggunaan metode hipoterapi untuk meningkatkan konsentrasi saat start dalam renang. *Jurnal Iptek Olahraga*, 15(2).
- Tabassum, Y., & Hussein, H. (2021). Effect of Self-Talk on Male Interschool Volleyball Players' Performance. *Global Sociological Review*, VI(I), 63–69.
- Theodorakis, Yannis., Hatzigeorgiadis, A. & C., & Stilianis. (2000). Self-talk: it works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10–30.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & 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), 10–30. <https://doi.org/10.1080/10913670701715158>
- UPI. (2019). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2019*.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Utomo, A. A. B., & Mandalawati, T. K. (2018). PERANAN INTRINSIC AND EXTRINSIC MOTIVATION DALAM MENINGKATKAN PRESTASI OLAHRAGA. 160–168.
- Wallen, J. R. F. and N. E. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education. *Encyclopedia of Database Systems*, 1–2. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7993-3_80736-1
- Wattimena, F. Y. (2020). PERBANDINGAN METODE LATIHAN VISUALISASI DAN RELAKSASI TERHADAP PENINGKATAN SKOR JARAK 10 METER PADA ATLET PANAHAN TINGKAT PEMULA. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4, 63–71.
- Weinberg R. S., & Daniel, G. (2015). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*.
- Widana, W., & Muliani, P. L. (2020). Uji Persyaratan Analisis. In *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang*.
- Yahya Eko Nopiyanto, Dimiyati, Dongoran, F., Kardi, I. S., Arif, B., & Alimuddin. (2019). KARAKTERISTIK PSIKOLOGIS ATLET SEA GAMES INDONESIA DITINJAU DARICABANG OLAHRAGATIM. *JURNAL SPORTA SAINTIKA*, 4, 27–46.
- Zackyubaid. (2010). *Latihan Mental Bagi Atlet Elit*.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (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), 233–251. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.233>