

**PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP AKURASI *SHORT*
SERVE BULUTANGKIS PADA ATLET GANDA PORPROV
PBSI PARIGI MOUTONG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Nur Alam Ramatullah

NIM 1908335

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP AKURASI *SHORT SERVE* BULUTANGKIS PADA ATLET GANDA PORPROV
PBSI PARIGI MOUTONG**

Oleh:

Nur Alam Rahmatullah

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

© Nur Alam Rahmatullah 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Mei 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP AKURASI *SHORT SERVE* BULUTANGKIS PADA ATLET GANDA PORPROV
PBSI PARIGI MOUTONG**

Oleh:

Nur Alam Rahmatullah
NIM. 1908335

Disetujui dan Disahkan Oleh:

Pembimbing 1



Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si.
NIP. 197209131998022001

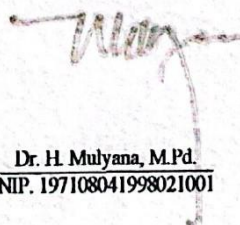
Pembimbing 2



Sagitarianus, M.Pd.
NIP. 196911132001121001

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul Pengaruh Latihan *Self-talk* Terhadap Akurasi *Short serve* Bulutangkis Pada Atlet Ganda Porprov PBSI Parigi Moutong adalah karya tulis saya sendiri dan merupakan hasil penelitian yang dilakukan tanpa menggunakan bahan yang tidak diakui dan tanpa melakukan plagiat dari karya orang lain. Saya juga menyatakan bahwa skripsi ini belum pernah diajukan dalam bentuk apapun untuk memperoleh gelar di perguruan tinggi manapun dan juga tidak sedang dalam proses penilaian atau penerbitan di suatu tempat. Saya mengetahui dan memahami bahwa jika dikemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan atas kesadaran penuh.

Bandung, April 2023
Penulis

Nur Alam Rahmatullah

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang maha esa Allah SWT, yang masih memberikan kesehatan, kesempatan dan terlebih lagi kenikmatan yakni nikmat Iman dan Islam, karena berkat rahmat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan salah satu tugas akhir skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Self-talk* Terhadap Akurasi *Short serve* Bulutangkis Pada Atlet Ganda Porprov PBSI Parigi Moutong”. Dalam skripsi ini membahas pengaruh latihan *Self-talk* terhadap akurasi *short serve* bulutangkis pada atlet ganda porprov PBSI Parigi Moutong Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari masih perlu banyak belajar dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan yang ada dalam pelaksanaan dan penulisan. Oleh karena itu penulis mengharapkan segala bentuk masukan yang membangun baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Dengan demikian, sekiranya yang bisa penulis sampaikan. Akhir kata, penulis ucapkan terimakasih dan mohon maaf atas segala kekurangan.

Bandung, Maret 2023
Penulis

Nur Alam Rahmatullah

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah berkat ridho Allah SWT, disamping dengan usaha dan berdoa untuk kelancaran tugas akhir penyusunan skripsi ini, penulis selalu dibantu, dibimbing dan didukung untuk selalu terus semangat mengerjakan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd. M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Prof. Dr. Raden Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Dr. H. Mulyana, M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, yang telah banyak memberikan arahan, masukan dan motivasi selama perkuliahan
5. Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si Selaku pembimbing skripsi I sekaligus pembimbing akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Sagitarius, M.Pd. selaku pembimbing skripsi II yang telah dengan ikhlas mengajarkan segala proses teori maupun praktik didalam penulisan dan motivasi untuk penulis menyusun skripsi ini.
7. Dr. Kardjono, M.Sc selaku dosen Penguji skripsi penulis yang telah memberikan masukan kritik yang konstruktif pada skripsi ini. Kritik yang diberikan sangat membantu penulis untuk memperbaiki kualitas skripsi ini dan meningkatkan pemahaman terhadap topik yang di bahas.
8. Ibu dan Bapak staf dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga kepada penulis selama mengikuti perkuliahan

9. Ibu Melsa selaku staf tata usaha PKO yang memberikan kemudahan segala urusan administrasi dan selalu dengan senang hati memberikan pelayanan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan Kepelatihan angkatan 2019 yang sudah bersama-sama saling membantu hingga dapat menyelesaikan masa studi dengan baik dan lancar. Bersama dalam senyum kalian membuat hangat penuh semangat.
11. Orang tua tercinta yang sangat penulis sayangi. Bapak Subahir dan Ibu Lisma, yang telah melahirkan anaknya ke dunia sehingga dapat hidup dan menjalankan kewajibannya di dunia. Tiada tanda terimakasih yang sepadan dan sanggup menggantikan atas kasih sayang dan pengorbanannya yang selama ini telah Bapak dan Ibu berikan begitu banyak dan tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata apa yang telah diberikan.

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP AKURASI *SHORT SERVE* BULUTANGKIS PADA ATLET GANDA PORPROV PBSI PARIGI MOUTONG

Nur Alam Rahmatullah

1908335

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Self-talk* terhadap akurasi *short serve* pada pemain ganda Porprov PBSI Parigi Moutong. Peneliti melakukan serangkaian pelatihan *Self-talk* dengan pemain ganda dan mengumpulkan data tentang akurasi *short serve* sebelum dan sesudah pelatihan. Data yang dihasilkan dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata *N-Gain* yang dinormalisasi adalah 0,63 atau 63%. Ini menunjukkan bahwa peserta mencapai 63% dari peningkatan skor maksimum setelah mengikuti tes yang mana berdasarkan kategori taksiran uji *N Gain* dinyatakan cukup efektif. Hasil uji hipotesis menunjukkan yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh nilai uji *Z* sebesar -4.548 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.000. Karena nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari level signifikansi yang ditetapkan (biasanya 0.05), maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *posttest* dan *pretest* pada sampel yang diuji. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan pada sampel tersebut memberikan dampak yang signifikan pada variabel yang diukur. Dengan kata lain Hipotesis nol (H_0): Tidak terdapat pengaruh latihan *Self-talk* terhadap akurasi *short serve* bulutangkis Pada atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong ditolak dan hipotesis alternatif (H_a): Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Self-talk* terhadap peningkatan akurasi *short serve* bulutangkis pada atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong diterima. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *Self-talk* dapat mempengaruhi peningkatan akurasi *short serve* pada pemain ganda Porprov PBSI Parigi Moutong. Hal ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan akurasi mereka dalam olahraga bulutangkis.

Kata kunci: *Self-talk*, Servis Pendek Backhand

ABSTRACT

THE EFFECT OF *SELF-TALK* TRAINING ON THE ACCURACY OF *SHORT SERVE* IN BADMINTON FOR PORPROV DOUBLES ATHLETES FROM PBSI PARIGI MOUTONG.

Nur Alam Rahmatullah

1908335

This study aimed to determine the effect of *Self-talk* training on the accuracy of *short serve* in the doubles players of Porprov PBSI Parigi Moutong. The researchers conducted a series of *Self-talk* training sessions with the doubles players and collected data on the accuracy of *short serve* before and after the training. The data generated from this study also showed that the average normalized N-Gain was 0.63 or 63%. This indicates that the participants achieved 63% of the maximum score improvement after taking the test, which is considered to be effective based on the estimated N Gain test category. The results of the hypothesis test showed that the Wilcoxon Signed Ranks Test yielded a test value of Z at -4.548 and an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000. Since the Asymp. Sig. (2-tailed) value is smaller than the established significance level (usually 0.05), the null hypothesis is rejected, and the alternative hypothesis is accepted. This indicates that there is a significant difference between the post-test and pre-test values in the sample tested. Thus, it can be concluded that the intervention or treatment provided to the sample had a significant impact on the measured variable. In other words, the null hypothesis (Ho): There is no effect of *Self-talk* training on the accuracy of *short serve* strokes in the doubles players of Porprov PBSI Parigi Moutong is rejected, and the alternative hypothesis (Ha): There is a significant effect of *Self-talk* training on the improvement of accuracy of *short serve* in the doubles players of Porprov PBSI Parigi Moutong is accepted. Overall, this study shows that *Self-talk* training can influence the improvement of accuracy in *short serve* in the doubles players of Porprov PBSI Parigi Moutong. This has practical implications for coaches and athletes in improving their accuracy in badminton.

Keywords: *Self-talk, Short serve.*

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI..... | iii |
| PERNYATAAN..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | v |
| ABSTRAK..... | vii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah..... | 5 |
| 1.3. Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.4. Manfaat dan Signifikansi Penelitian | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| 2.1. Kajian Teori Tentang <i>Self Talk</i> | 7 |
| 2.2. Manfaat Postive <i>Self Talk</i> | 8 |
| 2.3. Langkah-langkah Penerapan Positive <i>Self-talk</i> | 10 |
| 2.4. Kelebihan dan Kelemahan Positive <i>Self-talk</i> | 11 |
| 2.5. Fungsi <i>Self-talk</i> dalam Olahraga..... | 12 |
| 2.6. Pengaruh Latihan <i>Self-talk</i> terhadap Kinerja Atlet | 12 |
| 2.7. Penelitian Terdahulu tentang <i>Self-talk</i> dalam Bulutangkis..... | 13 |
| 2.8. Penelitian Terdahulu tentang <i>Short serve</i> dalam Bulutangkis..... | 14 |
| 2.9. Kerangka Berfikir | 16 |
| 2.10. Hipotesis Penelitian..... | 18 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 19 |
| 3.1. Metode dan Desain Penelitian..... | 19 |
| 3.1.1. Metode Penelitian..... | 19 |
| 3.1.2. Desain Penelitian | 19 |
| 3.2. Populasi dan Sampel Penelitian | 20 |
| 3.2.1. Populasi Penelitian | 20 |
| 3.2.2. Sampel Penelitian | 21 |
| 3.5. Instrumen Penelitian | 21 |
| 3.5.1. Tes Akurasi | 21 |
| 3.6. Teknik Pengumpulan Data | 23 |
| 3.6.1. Rancangan Program Latihan <i>Self-talk</i> | 24 |
| 3.7. Rancangan Analisis Data..... | 39 |

| | |
|---|-----------|
| 3.7.1 Uji Normalitas | 39 |
| 3.7.2 Uji N Gain | 40 |
| 3.8 Uji Hipotesis | 41 |
| BAB IV PRESENTASI DATA DAN PEMBAHASAN PENELITIAN | 42 |
| 4.1 Hasi Peneltian | 42 |
| 4.1.1 Pra-Tes | 42 |
| 4.1.2. Pasca-Tes | 44 |
| 4.1.3 Uji N Gain | 45 |
| 4.1.5 Uji Normalitas | 48 |
| 4.1.5. Uji Hipotesis | 48 |
| 4.2. Pembahasan Penelitian..... | 50 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 52 |
| 5.1. Kesimpulan..... | 52 |
| 5.2 Saran | 52 |
| DAFTAR PUSTAKA | 53 |
| LAMPIRAN..... | 58 |
| Lampiran I..... | 59 |
| Sk Penetapan Judul Dan Pembimbing Skripsi | 59 |
| Lampiran II | 62 |
| Surat Izin Penelitian | 62 |
| Surat Balasan Penelitian Cabor | 63 |
| Lampiran IV | 64 |
| Tabel Uji Normalitas..... | 64 |
| Lampiran V | 71 |
| Uji N Gain Skore & Wilcoxon Signed Ranks Test..... | 71 |
| Lampiran VI..... | 72 |
| Program Latihan <i>Self-talk</i>..... | 72 |
| Lampiran VII..... | 95 |
| Pre-Test..... | 95 |
| Lampiran VIII..... | 101 |
| Post-Test | 101 |
| Lampiran IX | 112 |
| <i>Curriculum Vitae</i> | 112 |

DAFTAR PUSTAKA

- Iskandar, Rani Yulianty. (2010). Seri Olahraga Anak: Bulu Tangkis. Jakarta: Cerdas Interaktif
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2009). Pembelajaran, Pengajaran dan Asesmen. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(3), 21–32.
- Blanchfield, A. W., Hardy, J., De Morree, H. M., Staiano, W., & Marcora, S. M. (2014). Talking yourself out of exhaustion: The effects of *Self-talk* on endurance performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 998-1007. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000184>
- Yustinus Semien. 2006. Kesehatan Mental. Yogyakarta: Kanisius.
- Komarudin. (2013). Psikologi Olahraga: Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung :Rosda
- Erford, BT (2016). Teknik yang Harus Dilakukan oleh Konselor. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dita Iswari & Nurul Hartini. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self Talk* terhadap Penurunan Tingkat BodyDissatisfaction. *Journal Unair Surabaya* (Volume 7 Nomor 3). Hlm 1- 22. Muhibbin Syah. (2008). Psikologi Belajar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Jeremy. (2008). Positive *Self Talk*. Diakses dari <http://www.drjerm.com/Positive-SelfTalk/Positive-Self-talk.php>, pada tanggal 7 Januari 2016. Jam 13.24 WIB.

- Theodorakis, Yannis., Weinberg, Robert., Natsis, Petros., dkk. 2000. The effects of motivational versus instructional *Self-talk* on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14
- Utomo, Guntur. (2009). Menggugah motivasi atlet. Diambil dari <http://psikologiolahraga.wordpress.com/2009/01/08/menggugah-motivasi-atlet/> diunduh pada 27 Mei 2012
- Beretsky, S. (2011). *Don't Ditch the Positive Self-talk*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ahmad Fauzi, A., & Roswiyani. (2021). The Effect of *Self-talk* Training on Badminton Athletes' Performance. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 12-20.
- Chan, K. H., & Hauw, Y. L. (2014). Positive *Self-talk* and performance in badminton: An exploratory investigation. *The Sport Journal*, 17.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). The effect of deliberate practice on reducing anxiety in amateur badminton players. *Frontiers in psychology*, 5, 1168.
- Chen, C. J., & Chiu, H. T. (2012). Study on the Angle and Speed of the Forehand *Short serve* in Badminton. *Journal of Physical Education in Higher Education*, 15(1), 1-8.
- Rahman, N. A. A., & Nasir, N. L. M. (2012). Biomechanics Analysis of the Forehand Short Service in Badminton. *Procedia Engineering*, 41, 1704-1709.
- Khanna, R., & Singh, S. K. (2017). Effect of Skill Training Programme on Short Service Performance among Badminton Players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(6), 1-4
- Buck, D. J. M., Hutchinson, J. C., Winter, C. R., & Thompson, B. A. (2016). The effects of mental imagery with video-modeling on self-efficacy and maximal front squat ability. <https://doi.org/10.3390/sports4020023>

- Daya, W. J. (2019). Pengaruh Latihan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Long Service Forehand Bulutangkis Pada Atlet Usia 12-15 Cerdas Sifa Pendidikan, 1, 1–8.
- Departemen Pekerjaan Umum (1994). Tata Cara Perancangan Teknik Bangunan Gedung Olahraga. Bandung: Yayasan LPMB.
- Depdiknas (2003). Ketentuan Umum Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah. Jakarta: Depdiknas.
- Grice, T. (1996). Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2011). Mechanisms underlying the *Self-talk*-performance relationship: The effects of motivational *Self-talk* on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.11.008>
- Johnson, M. L. (1984). Bimbingan Bermain Bulutangkis. Jakarta: PT. Mitra Sumber Widya
- Junanda, H. A., Rusdiana, A., & Rahayu, N. I. (2016). Kecepatandan Akurasi Shuttlecock pada Jump Smash dengan Loncatan Vertikal dan Parabol Depan dalam Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 17. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1548>
- Keolahragaan, F. I., Jakarta, U. N., Semarang, U. N., & Pati, S. G. (2021). Latihan Mental untuk Atlet di Era Pandemi Covid-19 Heny Setyawati. 5.
- Kurniadi, A., Huda, M. S., & Jupri, J. (2021). Pengaruh Latihan Pegangan Raket Backhand Dan Latihanpegangan Raket Gabungan Terhadap Ketetapan Servis Bulutangkis Ekstrakurikuler Smpn 2 Kota Bangun Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, Volume 2 N, 38–51.

- Latinjak, A., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., & Hardy, J. (2019). Speaking clearly... 10 years on: The case for an integrative perspective of *Self-talk* in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8, 353-367. <https://doi.org/10.1037/spy0000160>
- Lefebvre, E., & D'Angiulli, A. (2019). Imagery-mediated verbal learning depends on vividness–familiarity interactions: The possible role of dualistic resting state network activity interference. *Brain Sciences*, 9(6), 143. <https://doi.org/10.3390/brainsci9060143>
- Oh, D. S., & Choi, J. D. (2021). Effects of motor imagery training on balance and gait in older adults: A randomized controlled pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 650. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020650>
- Perdana, I., & Putra, A. P. A. D. I. (2020). ILMU KEOLAHRAGAAN VOLUME VIII NOMOR 9 MARET 2020. VIII.
- Pratama, R., Hardiyono, B., Muchlisin, A., Pasaribu, N., Darma, U. B., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2020). PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* DAN IMAGERY RELAXATION TERHADAP KONSENTRASI DAN AKURASI TEMBAKAN 3 ANGKA Riyan Pratama , Bayu Hardiyono , dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu Pengaruh Latihan *Self-talk* dan Imagery Relaxation terhadap Konsentrasi dan Akurasi Temb. 9(1), 47–56.
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh *Self Talk* Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*., 4(2), 1–5.
- Sitorus, I. (2021). Analisis Teknik Permainan Bulutangkis Pada Atlit PB Indocafe Medan. *Jurnal Prestasi*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i1.25616>
- Sukar, N., Priambodo, A., & Nurkholis, N. (2019). Pengaruh Latihan Imagery dan *Self Talk* Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa

- Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 51 Surabaya. *Jendela Olahraga*, 4(1), 49–54. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2991>
- Sumintarsih, S., & Saptono, T. (2022). Teknik Servis Bulutangkis dengan Metode Latihan Terus Menerus dan Interval. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 3(3), 395–403. <https://doi.org/10.36418/jist.v3i3.384>
- Vanraalte, J., Cornelius, A., Brewer, B., & Hatten, S. (2000). The antecedents and consequences of *Self-talk* in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 345-356. <https://doi.org/10.1123/jsep.22.4.345>
- Wahyuni, N. (2020). Penerapan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9, 13.