

## Pemahaman Pelatih Kota Semarang tentang Teknik dan Keterampilan Mental Olahraga sebagai Proses Pencapaian Prestasi Olahraga

Adiska Rani Ditya Candra<sup>a\*</sup>, Arif Setiawan<sup>b</sup>, Hermawan<sup>c</sup>, Sohibin<sup>d</sup>

<sup>a,b,c,d</sup>Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Correspondence:** [adiska\\_rani@mail.unnes.ac.id](mailto:adiska_rani@mail.unnes.ac.id)

**Received:** 3 Jan 2022 **Accepted:** 24 Jan 2023 **Published:** 30 Jan 2023

### Abstract

The factor of mental skills and psychological skill training influences the athlete's performance significantly. This study aims to measure the level of understanding of Semarang City coaches regarding the psychological factors that affect sports performance. In addition, the study also measured the coach's understanding of the sport's mental skill technique, namely self-talk. The subjects in this study were Semarang City coaches with a total of 26 male and female coaches. The method used is quantitative with a descriptive approach relative to percentages. The results of the study show that from an understanding of sports mental skills that include psychological factors such as self-confidence, focus, and motivation have a category of the medium, low, and some measurable very low. Meanwhile, in sports psychology techniques, self-talk has medium, high, and very high categories. It should be a concern that it is time for coaches to be more serious and pay attention to sports mental training which is an important part of the sports training process and achieving better sports achievements.

**Keywords:** Coach; Psychological Skills Training (PST); sport psychology; self-talk.

### Abstrak

Faktor latihan keterampilan mental dan keterampilan psikologis berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman pelatih Kota Semarang mengenai faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi olahraga. Selain itu, penelitian ini juga mengukur pemahaman pelatih terhadap teknik mental *skill* olahraga yaitu *self-talk*. Subyek dalam penelitian ini adalah pelatih Kota Semarang dengan jumlah pelatih putra dan putri sebanyak 26 orang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif relatif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari pemahaman keterampilan mental olahraga yang meliputi faktor psikologis seperti percaya diri, fokus, dan motivasi memiliki kategori sedang, rendah, dan ada yang terukur sangat rendah. Sedangkan dalam teknik psikologi olahraga, *self-talk* memiliki kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Perlu menjadi perhatian bahwa sudah saatnya para pelatih lebih serius dan memperhatikan pembinaan mental olahraga yang merupakan bagian penting dari proses latihan olahraga dan pencapaian prestasi olahraga yang lebih baik.

**Katakunci:** Keterampilan mental olahraga; pelatih; psikologi olahraga; *self-talk*.

## 1. Pendahuluan

Kota Semarang merupakan salah ibukota provinsi dari Jawa Tengah. Saat ini Kota Semarang telah memiliki pusat kawasan olahraga yang baru yaitu GOR Tri Lomba Juang yang diresmikan pada tahun 2017. Minat akan olahraga di Kota Semarang cenderung memiliki tingkat yang tinggi yaitu sebanyak 76,85% yang terdiri dari usia remaja 66%, usia dewasa 23%, dan lansia 11% (Farid, 2015). Dari data

tersebut tentu tidak mengherankan jika kota Semarang juga memiliki prestasi olahraga yang cukup membanggakan karena pemerintah kota yang sangat mendukung aktivitas olahraga termasuk olahraga prestasi bagi Atlet Kota Semarang. Walau prestasi olahraga kota Semarang yang memiliki persentase yang tinggi masih perlunya, dukungan dari bidang *sports science*. Dengan kata lain prestasi olahraga tentu tidak terlepas dari keterlibatan *sports science* atau yang sering disebut ilmu keolahragaan. Hal serupa juga disampaikan oleh hasil penelitian terdahulu bahwa sistem pencapaian prestasi olahraga membutuhkan dukungan dan kontribusi berbagai pihak antara lain dukungan pemerintah dalam menyusun strategi, fasilitas pelatihan, peningkatan peluang kompetisi, peningkatan sumber daya serta pemanfaatan dukungan *sports science* secara maksimal (Prasetya, 2021).

Kebutuhan dukungan *sports science* disambut baik dan di dalam hal ini ketua umum KONI Kota Semarang telah menyampaikan dalam acara *workshop* dan diskusi yang berjudul “Peran dan Fungsi *Sports Science* dalam Olahraga” (Rismoko, 2020). Dalam paparannya disebutkan bahwa pentingnya keterlibatan dan campur tangan *sports science* dalam mendukung capaian prestasi olahraga khususnya di Kota Semarang. Dalam *workshop* tersebut dihadiri juga oleh Suhindoyo selaku kepala Dinas Kepemudaan Olahraga Kota Semarang yang juga menambahkan bahwa *sports science* sebenarnya telah digaungkan dan didesas-desuskan sejak lama akan tetapi pada kenyataannya implementasinya masih sangat minim. Padahal kebutuhan kebaruan teknologi dalam pembinaan olahraga itu menjadi sebuah hal yang harus dan wajib.

Sejalan dengan pernyataan tersebut dukungan *sports science* memang sudah sejak lama diusung oleh KONI pusat. Berkaitan dengan faktor pendukung prestasi olahraga dari kajian *sports science* yang disebutkan yakni meliputi, bidang biomekanika, gizi olahraga, psikologi olahraga, ditinjau dari segi fisiologi, anatomi dimana masuk dalam *sport medicine* (Abidin, 2012). Kebutuhan akan *sports science* perlu dipertimbangkan lebih lanjut dan juga diimbangi dengan kemajuan iptek dalam bidang olahraga sehingga keterlibatan *sports science* dapat digunakan dengan benar sesuai kebutuhan masing-masing olahraga baik dari segi atlet maupun pelatih.

Salah satu bidang disiplin ilmu dari *sports science* mengacu kepada psikologi olahraga. Kemajuan perkembangan psikologi dalam bidang olahraga merupakan hal yang menarik dan banyak memberikan kebermanfaatan dalam berbagai kegiatan olahraga khususnya olahraga prestasi. Kebermanfaatan ini dapat dirasakan baik pelatih dan atlet dalam aplikasi/penerapan praktis saat berada di lapangan baik dalam pertandingan maupun dalam situasi latihan. Peneliti dalam bidang olahraga memusatkan perhatian faktor psikologi yang terlibat dalam olahraga dan kesehatan, mengembangkan strategi untuk mendorong orang yang kurang bergerak, serta menilai efektivitas olahraga sebagai pengobatan untuk depresi. Bidang ini disebut sebagai psikologi olahraga dan latihan (Weinberg & Gould, 2018).

Penelitian yang berkaitan dengan psikologi olahraga yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga telah mencurahkan perhatian terhadap pemahaman proses kognitif dan kinerja olahraga (Birrer et al., 2012). Berkaitan dengan pengaruh kinerja fisik atlet untuk mencapai *peak* performa, atlet dan pelatih membutuhkan keterampilan psikologis atau sering disebut dengan *psychological skills* (Candra et al., 2019). Keterampilan psikologi dapat dilatih dan dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan atlet melalui *Psychological Skills Training (PST)*. Pentingnya pelatihan keterampilan psikologi (PST) telah diakui dan jumlah atlet yang menggunakan strategi pelatihan psikologi telah meningkat (Birrer et al., 2012; Birrer & Morgan, 2010).

Beberapa jenis pilihan dalam latihan keterampilan mental yaitu seperti *imagery*, *self-talk*, *progressive relaxation muscle*, meditasi, hipnoterapi, *goal-setting* dan juga yoga, dapat diterapkan bagi atlet melalui latihan latihan yang struktur. Tentu hal ini harus diketahui dulu apa tujuan latihan tersebut, bagaimana pelaksanaannya dan juga berapa latihan keterampilan mental ini diberikan. Dalam hal ini masih banyak pelatih yang kurang memahami untuk itu memang diperlukan adanya pengenalan, sosialisasi serta panduan bagi atlet dan pelatih dalam halnya latihan keterampilan mental. *Psychological Skills Training*

(PST) harus disesuaikan dengan tuntutan dari masing-masing kebutuhan olahraga-olahraga tertentu, dan teknik yang dipakai pun juga berbeda beda. Keterampilan meliputi aspek psikologi percaya diri, konsentrasi-fokus, kepercayaan tim, *self-regulation*, *self-determination*, *arousal*, motivasi, sedangkan teknik ini seperti halnya *self-talk* dan *imagery* (Vealey, 2012).

Teknik psikologi *self-talk*, yang dianggap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet seperti yang dijelaskan dalam literatur psikologi olahraga menyebutkan bahwa teknik psikologi dan studi tentang *self-talk* telah mengalami peningkatan secara progresif. *Self-talk* adalah salah satu strategi kognitif yang bertujuan untuk meningkatkan penampilan, dan sebagian besar penelitian telah dibenarkan berfokus mengenai pengaruh *self-talk* pada kinerja. Studi menggunakan berbagai desain penelitian dan tugas-tugas telah sepenuhnya mendukung bahwa *self-talk* dapat menjadi strategi kognitif yang efektif untuk perolehan keterampilan dan peningkatan kinerja (Chang et al., 2014; Hatzigeorgiadis & Galanis, 2017; Moroiaru, 2021)

Literatur terdahulu menyebutkan bahwa penampilan atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, fisik, teknik, taktik dan mental (Komarudin, 2015). Hal yang serupa juga dijelaskan bahwa pengembangan keterampilan psikologis merupakan hal yang sama pentingnya dengan pengembangan kemampuan fisik, teknik dan taktik (F. Hidayat et al., 2019). Dengan kata lain pentingnya aspek pengembangan psikologis atlet melalui latihan keterampilan mental untuk meningkatkan kemampuan individu dan peran seorang pelatih harus memiliki pengetahuan terhadap kondisi mental atlet dapat membantu atlet dalam mengembangkan kinerja faktor psikologis atlet baik saat berlatih maupun saat pertandingan.

Kota Semarang dan juga daerah lain sedang mempersiapkan diri untuk mengikuti ajang kejuaraan daerah, *multievent* rutin yang sering disebut PORPROV Jawa Tengah. Kualifikasi ini membutuhkan berbagai bidang *sports science* terlibat demi kemajuan prestasi olahraga di Kota Semarang. Dalam persiapan PORPROV ini pelatih dan pengurus KONI Kota Semarang terus menggerakkan segenap rangkaian latihan dan tes untuk persiapan atlet Kota Semarang mengikuti *event* tersebut. Beberapa jenis latihan yang dilakukan seperti terdapat latihan fisik, teknik dan taktik. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap beberapa cabang olahraga seperti gulat, sepaktakraw, *squash*, pencak silat, panjat tebing, selam, renang dalam acara tes fisik atlet Kota Semarang, pelatih menyampaikan bahwa latihan dilakukan secara rutin sesuai periodisasi akan tetapi berkaitan dengan latihan mental ini memang masih belum diberikan dan cenderung kurang. Padahal pelatih sadar bahwa sebenarnya atlet membutuhkan latihan tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih terhadap faktor-faktor mental yang berpengaruh terhadap kinerja olahraga dan juga pemahaman pelatih tentang teknik keterampilan mental olahraga yaitu *self-talk*. Hal ini didasarkan kepada uraian identifikasi permasalahan yang telah disebutkan dan juga pentingnya faktor psikologis dalam hal pencapaian prestasi atlet maka peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana pemahaman pelatih terhadap faktor-faktor psikologi dalam olahraga dan juga teknik keterampilan mental *self-talk* yang dianggap memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet (Galanis et al., 2016). Penelitian ini menggunakan konsep faktor kinerja psikologis dan juga teknik keterampilan *self-talk* yang jarang dikaji dan juga jarang digunakan sebagai salah satu teknik latihan mental dikarenakan pelatih yang tidak mengetahui harus bagaimana latihan *self-talk* tersebut digunakan. Hasil dari penelitian ini akan menjadi pedoman dalam peningkatan dan pengembangan latihan olahraga dengan memanfaatkan bidang ilmu *sports science* secara maksimal.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif persentase. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan secara sistematis tentang pemahaman pelatih pada faktor kinerja psikologis dan mental olahraga serta teknik keterampilan mental olahraga. Sasaran dalam penelitian ini merupakan pelatih yang terlibat aktif dalam pelatihan rutin olahraga.

Penelitian ini menggunakan angket tentang pemahaman faktor kinerja psikologi dan teknik keterampilan mental olahraga dengan nilai  $r=0,896$  dan validitas instrumen sebesar  $0,904$ .

Instrumen penelitian ini menggunakan rentang skala 1-5 dengan penjabaran (5=sangat setuju, 4=setuju, 3=ragu-ragu, 2=tidak setuju, 1=sangat tidak setuju). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan rumus *relative percentage* yang dijabarkan sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Navkaria et al., 2021)

Teknik penarikan simpulan dengan penentuan penilaian konversi yang diklasifikasikan dalam lima tingkatan menurut Navkaria et al., (2021), yaitu. :

**Tabel 1. Tingkatan Kategori**

No	Interval	Kategori
1	81% - 100 %	Sangat Tinggi
2	61% - 80 %	Tinggi
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40 %	Rendah
5	0% - 20 %	Sangat Rendah

## 3. Hasil

Hasil penelitian ini meliputi hasil tingkat pemahaman pelatih dalam memahami faktor kinerja psikologis atlet dan juga penerapan teknik psikologis yang dalam hal ini lebih fokus ke teknik *self-talk* dengan menggunakan instrumen yang telah diberikan sebelumnya. Sebaran responden pada penelitian ini sebanyak 26 pelatih dengan pengalaman melatih antara 2 hingga lebih dari 5 tahun. Berikut sebaran data dijabarkan dalam tabel data demografi pada tabel 2.

## Data Demografi responden.

**Tabel 2. Karakteristik dan Demografi Pelatih se-Kota Semarang**

Karakteristik	n	n total	Mean
Olahraga team	7	26	26,92
Olahraga individu	19	26	73,07
Lama melatih 0-1 th	0	26	0
Lama melatih 2-3 th	8	26	30,76
Lama melatih 3-5 th	4	26	15,38
Lama melatih > 5 th	14	26	53,84

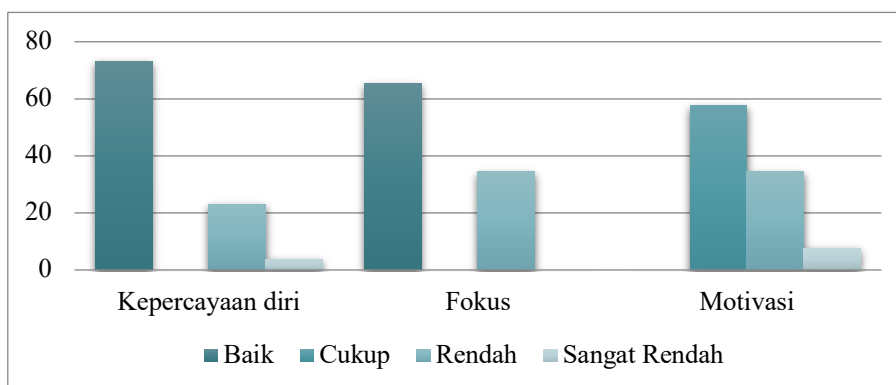
Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik dari pelatih yang terlibat terdiri dari olahraga tim dan individu berjumlah 26 responden. Data juga menunjukkan bahwa lama melatih bervariasi dengan rata-rata melatih 2-3 tahun sebesar 30,76%, 3-5 tahun sebesar 15,38% dan melatih lebih dari 5 tahun sebesar 53,84%.

## Hasil tingkat pemahaman pelatih pada faktor kinerja psikologis dan mental olahraga serta teknik keterampilan *self-talk*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 26 responden didapatkan hasil tentang pengetahuan dan pemahaman tentang faktor yang dijabarkan dalam tiga faktor seperti kepercayaan diri, fokus dan motivasi mendapatkan hasil masing-masing adalah sebagai berikut: Pada faktor kepercayaan diri sebanyak 73,08% memiliki kategori tinggi, dan 23,08% rendah dan 3,85% lainnya sangat rendah. Selanjutnya pada faktor fokus menunjukkan 65,38% ada kategori tinggi dan 34,62% lain pada rendah, dan pada faktor motivasi terdapat sebanyak 57,69% pada kategori cukup, dan 34,62% di kategori rendah dan lainnya sebanyak 7,69% pada kategori sangat rendah. Data dijabarkan dalam tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Data Tingkat Pemahaman Pelatih pada Faktor Psikologi**

Kategori	Interval	Kepercayaan Diri		Fokus		Motivasi	
		F	%	F	%	F	%
Sangat Tinggi	81% - 100 %	0	0	0	0	0	0
Tinggi	61% - 80 %	19	73,08	17	65,38	0	0
Cukup	41% - 60%	0	0	0	0	15	57,69
Rendah	21% - 40 %	6	23,08	9	34,62	9	34,62
Sangat Rendah	0% - 20 %	1	3,85	0	0	2	7,69
Total		26	100	26	100	26	100



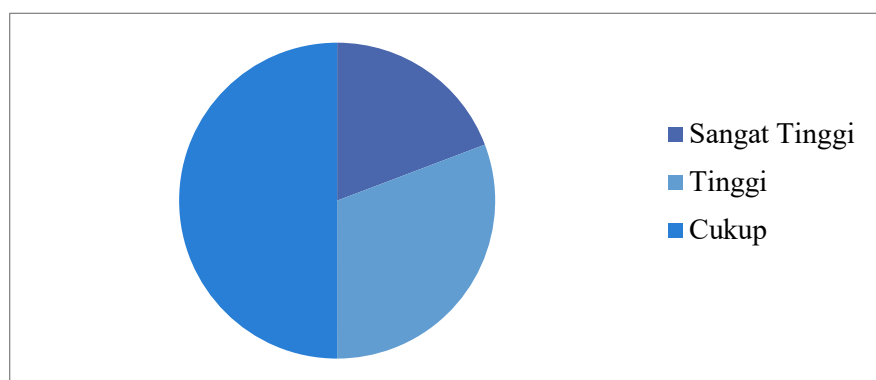
**Gambar 1. Diagram Data Tingkat Pemahaman Pelatih pada Faktor Psikologi**

Selain data untuk mengukur tingkat pemahaman pelatitih terhadap faktor kinerja psikologis, terdapat data pelatih dalam pengetahuan teknik latihan keterampilan mental yaitu *self-talk*. Dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Teknik Latihan Keterampilan Mental *Self-Talk***

Kategori	<i>Self-talk</i>	
	n	%
Sangat tinggi	5	19,23 %
Tinggi	8	30,76 %
Cukup	13	50 %
Rendah	0	0
Sangat rendah	0	0
Total	26	100

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa pelatih Kota Semarang memiliki pengetahuan yang cukup atau dalam kategori tinggi sebanyak 50% dan 30,76% lainnya memiliki kategori tinggi dan 19,23% lainnya dalam kategori sangat tinggi.



**Gambar 2. Diagram Tingkat Pengetahuan Teknik Latihan Keterampilan Mental *Self-Talk***

Berdasarkan hasil penelitian secara garis besar dapat diketahui penjelasan sebagai berikut capaian tingkat pemahaman pelatih pada faktor kinerja psikologis dan teknik keterampilan mental *self-talk* memiliki hasil yang cukup baik. Analisis data yang digunakan pada masing-masing faktor psikologis yaitu: (1) Kepercayaan diri, sebanyak 19 pelatih memiliki pengetahuan yang tinggi, sedangkan 6 orang memiliki pengetahuan yang rendah dan 1 orang memiliki tingkat pemahaman tentang kepercayaan diri sangat rendah. (2) Fokus, analisis data berdasarkan distribusi hasil disimpulkan bahwa sebanyak 17 orang memiliki kategori yang tinggi dan 9 orang memiliki pemahaman yang rendah. (3) Motivasi, pada distribusi data yang ditunjukkan pada tabel 3 disimpulkan bahwa sebanyak 15 orang pelatih memiliki pemahaman yang cukup tentang faktor motivasi, 9 orang lain pada tingkat yang rendah, dan 2 orang lain memiliki pemahaman yang sangat rendah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pelatih memiliki tingkat pemahaman tentang teknik psikologi olahraga *self-talk* dengan rincian 5 orang dengan kategori sangat tinggi, 8 orang dengan kategori tinggi dan 13 orang mempunyai pengetahuan yang sedang/cukup.

#### 4. Pembahasan

Faktor kinerja psikologis pada saat latihan merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh pelatih dan atlet dalam proses latihan maupun pertandingan. Dalam hal ini berkaitan dengan latihan keterampilan psikologi atau yang disebut *psychological skill training (PST)*. Dalam penjelasan Komarudin ketahanan

mental atlet merujuk kepada sejauh mana keterampilan psikologis yang dimiliki oleh atlet (Komarudin, 2015). Dengan kata lain atlet memiliki ketahanan mental berarti atlet tersebut harus memiliki keterampilan psikologis yang baik untuk dapat bertahan dalam menghadapi tantangan, tekanan, dan juga stress. Keterampilan psikologis ini merupakan gambaran dari faktor-faktor penting yang mendukung kemampuan atlet untuk menerjemahkan potensi menjadi performa yang tinggi (MacNamara et al., 2010) Hal ini juga dijelaskan oleh Murphy et al. bahwa keterampilan psikologis meliputi kontrol kecemasan, kontrol gugahan, motivasi, keterampilan interpersonal dan mengatasi cedera (Anderson et al., 2002).

*Psychological skill training* (PST) atau latihan keterampilan mental olahraga diklasifikasikan sebagai latihan praktik mental yang sistematis dan konsisten pada keterampilan psikologi dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja/performa, meningkatkan kenyamanan dan mencapai target yang telah ditentukan. Oleh karena itu latihan keterampilan psikologis terus dikembangkan, dan meningkat sejak tahun 1980 (Birrer & Morgan, 2010). Terlepas dari usia tingkat keterampilan yang dimiliki oleh atlet, atlet akan terbantu dengan adanya latihan keterampilan mental. Hal ini juga dikuatkan oleh McCharty bahwa alasan ahli psikologi memberikan saran kepada pelatih dan atlet untuk melatih keterampilan mental karena itu penting dalam meningkatkan penampilan olahraga (McCarthy et al., 2010).

Berkaitan dengan proses pelatihan atlet dalam membina atlet mencapai prestasi maksimal, perlunya pelatih berkontribusi dalam latihan mental dimana latihan ini dianggap perlu dan sama pentingnya seperti latihan fisik, teknik dan taktik. Dalam sebuah artikel menyebutkan bahwa pelatih harus dapat mengidentifikasi batas antara memberikan latihan keterampilan psikologis sebagai bagian dari pembinaan mereka dan kapan harus merujuk atlet ke pakar psikologi olahraga (Feddersen et al., 2021). Artikel ini juga memberikan pendapat bahwa pentingnya para pelatih memiliki pengetahuan lebih dalam psikologi olahraga untuk menganalisis dan mendeteksi psikologis atlet lebih awal.

Tantangan yang dihadapi oleh beberapa pelatih yang terdiri dari pembinaan olahraga memang menjadi dilema ketika terjadi kepada atlet yang memiliki pelatih yang kurang berpengalaman dan pemahaman pada bidang psikologi olahraga, mungkin akan memiliki rasa kurang percaya diri dalam melakukan pendekatan. Hal ini diungkapkan oleh Camire bahwa pelatih harus mempelajari bagaimana cara mengintegrasikan dan mengimplementasikan latihan keterampilan mental tersebut kepada atlet (Camiré & Trudel, 2014). Hasil dari penelitian ini memberikan rekomendasi kepada para ketua pelatih dan juga organisasi olahraga untuk dapat memiliki pelatihan atau memberikan lokakarya dan menjalin kerjasama dengan mitra agar dapat memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap strategi yang disajikan dan membuat lebih banyak pelatih untuk dapat berintegrasi terhadap keterampilan psikologis dalam pelatihan mereka.

## 5. Simpulan dan Rekomendasi

Penelitian ini berfokus kepada pengukuran tingkat pemahaman pelatih Kota Semarang dalam bidang psikologi olahraga yang berkaitan dengan faktor-faktor kinerja psikologis olahraga. Latihan keterampilan mental dan teknik mental olahraga *self-talk*. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa dalam pemahaman tingkat faktor keterampilan mental olahraga seperti motivasi, fokus dan kepercayaan diri masih terdapat beberapa pelatih yang menunjukkan hasil yang sangat rendah, dan ini menjadi temuan bahwa tidak semua pelatih memiliki pengalaman dan pemahaman yang berlebih pada psikologi olahraga. Berkaitan dengan pencapaian teknik psikologi yang secara spesifik dalam penelitian ini *self-talk*, hasil capaian yang ditunjukkan oleh pelatih cukup baik. Akan tetapi mengetahui tanpa melakukan aplikasi atau praktik latihan mental ini juga tidak dapat dibenarkan. Perlunya pelatih mengembangkan pemahaman serta kemampuan dalam bidang psikologi olahraga sebagai proses penting dalam pencapaian prestasi. Pelatih diharapkan secara aktif terlibat dalam pelatihan, lokakarya, *coaching clinic* berkaitan dengan mental olahraga agar dapat memberikan sumbangan yang lebih besar

terhadap strategi yang disajikan dan membuat lebih banyak pelatih untuk dapat berintegrasi terhadap keterampilan psikologis dalam proses latihan olahraga.

### Daftar Pustaka:

- Abidin, Z. (2012). Pemahaman Dasar Sports Science & Penerapan IPTEK Olahraga. In *Komite Olahraga Nasional Indonesia*.
- Anderson, A. G., Miles, A., Mahoney, C., & Robinson, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *Sport Psychologist*, 16(4), 432–453. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.4.432>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological Skills Training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(SUPPL. 2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Camiré, M., & Trudel, P. (2014). Helping youth sport coaches integrate psychological skills in their coaching practice. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 617–634. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.841281>
- Candra, A. R. D., Budiyanto, K. S., & Sohibin. (2019). Psychological Characteristics of Athletes in Athletic Students Club Universitas Negeri Semarang. *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 2019)*, 362(Acpes), 13–17. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.3>
- Chang, Y. K., Ho, L. A., Lu, F. J. H., Ou, C. C., Song, T. F., & Gill, D. L. (2014). Self-talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 139–145. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.004>
- Farid, M. (2015). *Pengaruh Kebiasaan Hidup Sehat Dan Olahraga Pernafasan Terhadap Psikososial Lansia Komunitas Satria Nusantara Kota Semarang*.
- Feddersen, N. B., Keis, M. A. B., & Elbe, A. M. (2021). Coaches' perceived pitfalls in delivering Psychological Skills Training to high-level youth athletes in fencing and football. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 16(2), 249–261. <https://doi.org/10.1177/1747954120959524>
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2016). Why Self-Talk Is Effective? Perspectives on Self-Talk Mechanisms in Sport. In *Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00008-X>
- Hatzigeorgiadis, A., & Galanis, E. (2017). Self-talk effectiveness and attention. *Current Opinion in Psychology*, 16(d), 138–142. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.05.014>
- Hidayat, F., Subarjah, H., & Komarudin. (2019). Pengaruh Audiovisual Training Dan Imagery Training Terhadap Performa Bermain Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 1–3.
- Komarudin. (2015). *Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif* (Y. Hidayat & N. N. Muliawati (eds.); 3rd ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *Sport Psychologist*, 24(1), 52–73. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52>
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., Harwood, C. G., & Olivier, S. (2010). What do young athletes implicitly



- understand about psychological skills? *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(2), 158–172. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.2.158>
- Moroianu, A. (2021). *The relationships between transformational leadership, behavioral regulation and self-talk in youth sport*.
- Navkaria, R. D., Januarumi, F., & Wijaya, M. (2021). Tingkat Pemahaman Pelatih Bolavoli Di Surabaya Terhadap Program Latihan Mental. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Prasetya, M. R. A. (2021). Comparison Of Achievement Sport Systems Between Indonesia And China. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(02), 56–62. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i02.213>
- Rismoko, A. (2020, March). *Genjot Peforma Atlet, KONI Kota Semarang Terapkan Sports Science*. Ayo Semarang.
- Vealey, R. S. (2012). Mental Skills Training in Sport. *Handbook of Sport Psychology: Third Edition*, 285–309. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.