

PENGARUH METODE LATIHAN IMAGERY TERHADAP KONSENTRASI ROLL SPIKE DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA ATLEK SEPAK TAKRAW MATARAM TAHUN 2023

Rizal Hardiansyah¹, Rusdiana Yusuf², Nurdin³

Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail: hardiansyahrizal2@gmail.com

ABSTRAK

Konsentrasi merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pelaksanaan teknik *roll spike* pada permainan sepak takraw, karena gerakan ini menuntut koordinasi, ketepatan, dan kontrol mental yang tinggi. Namun, dalam praktiknya masih ditemukan rendahnya fokus dan kepercayaan diri atlet saat melakukan teknik tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan konsentrasi *roll spike* pada atlet sepak takraw di Mataram. Penelitian menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Subjek penelitian berjumlah 9 atlet yang diberikan perlakuan berupa latihan *imagery*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan *roll spike*, kemudian dianalisis menggunakan uji *t* untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi yang signifikan setelah pemberian latihan *imagery*. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan *imagery* efektif dalam membantu atlet meningkatkan fokus perhatian serta kualitas eksekusi teknik *roll spike*. Dengan demikian, latihan mental berbasis *imagery* dapat menjadi alternatif strategis dalam mendukung peningkatan performa atlet, khususnya pada keterampilan teknik yang kompleks dalam olahraga sepak takraw.

Kata Kunci: *Imagery, Konsentrasi Roll Spike, Sepak Takraw*

ABSTRACT

Concentration is a key factor in the successful execution of the *roll spike* technique in sepak takraw, as this movement requires high levels of coordination, precision, and mental control. However, in practice, athletes often exhibit low levels of focus and confidence when performing this technique. This study aims to analyze the effect of *imagery training* on improving concentration in executing the *roll spike* among sepak takraw athletes in Mataram. The study employed an experimental approach using a *one group pretest-posttest* design without a control group. The subjects consisted of nine athletes who received *imagery training* as the treatment. Data were collected through a *roll spike* skill test and analyzed using a *t-test* to compare pretest and posttest results. The findings indicate a significant improvement in concentration following the implementation of *imagery training*. These results suggest that *imagery training* is effective in enhancing athletes' focus and the quality of *roll spike* execution. Therefore, *imagery-based mental training* can be considered a strategic approach to improving athletic performance, particularly in complex technical skills in sepak takraw.

Keywords: *Imagery, Concentration Roll Spike, Sepak Takraw*

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang berkembang pesat di kawasan Asia Tenggara dan memiliki karakteristik permainan yang menuntut keterampilan teknik serta kesiapan fisik dan mental secara simultan. Dalam konteks olahraga prestasi, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis yang mendukung kualitas performa. Pendekatan modern dalam kepelatihan olahraga

bahkan menekankan pentingnya integrasi antara latihan fisik dan mental guna mencapai performa optimal (Candra et al., 2025; Yasa, 2025). Oleh karena itu, pengembangan kemampuan atlet perlu dilakukan secara menyeluruh agar mampu menghadapi tuntutan kompetisi yang semakin kompleks.

Salah satu teknik penting dalam permainan sepak takraw adalah *smash*, yang berfungsi sebagai serangan utama untuk memperoleh poin. Di antara variasinya, teknik *roll spike* merupakan bentuk *smash* dengan tingkat kesulitan tinggi karena melibatkan koordinasi, kekuatan, serta ketepatan waktu yang presisi. Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik *smash* membutuhkan latihan yang terstruktur dan berkelanjutan agar dapat dikuasai secara optimal (Nova, 2024). Selain itu, latihan spesifik terbukti mampu meningkatkan kemampuan *roll spike* secara signifikan apabila dilakukan secara sistematis (Martiani & Anggara, 2025). Hal ini menegaskan bahwa penguasaan teknik tidak dapat dicapai secara instan, melainkan melalui proses latihan yang terarah.

Namun demikian, keberhasilan dalam melakukan teknik *roll spike* tidak hanya bergantung pada aspek teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan konsentrasi atlet. Konsentrasi memungkinkan atlet untuk tetap fokus dalam situasi permainan yang dinamis dan penuh tekanan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi memiliki hubungan erat dengan kualitas performa dalam olahraga yang membutuhkan ketepatan gerak (Putri & Gazali, 2024). Sebaliknya, rendahnya konsentrasi dapat menyebabkan penurunan performa dan meningkatnya kesalahan dalam pelaksanaan teknik (Fatahilah & Firlando, 2020). Dengan demikian, konsentrasi menjadi salah satu faktor kunci dalam menunjang keberhasilan atlet.

Selain konsentrasi, faktor psikologis lain seperti kepercayaan diri dan kondisi mental juga memiliki peran penting dalam performa atlet. Atlet dengan kepercayaan diri yang baik cenderung mampu menampilkan performa yang lebih optimal dalam situasi kompetitif. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi atlet (Adam, 2023). Lebih lanjut, psikologi olahraga berperan dalam membantu atlet mengelola tekanan serta meningkatkan kesiapan mental dalam pertandingan (Ilham, 2021). Oleh karena itu, pengembangan aspek psikologis menjadi bagian penting dalam proses latihan olahraga prestasi.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan aspek mental atlet adalah latihan *imagery*. Latihan ini merupakan teknik mental yang melibatkan proses pembayangan gerakan secara kognitif sebelum dilakukan secara nyata. Penelitian menunjukkan bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan kualitas keterampilan olahraga melalui penguatan representasi mental gerakan (Mulya, 2020). Selain itu, latihan ini juga terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet dalam menghadapi situasi kompetitif (Nopiyanto et al., 2022). Dengan demikian, latihan *imagery* dapat menjadi alternatif metode yang efektif dalam meningkatkan performa atlet secara menyeluruh.

Selain metode *imagery*, pendekatan latihan lain seperti *life kinetik* juga menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan konsentrasi atlet melalui kombinasi aktivitas fisik dan kognitif (Mulyadi et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan performa atlet tidak hanya dapat dilakukan melalui latihan fisik, tetapi juga melalui intervensi yang menstimulasi aspek mental dan kognitif. Oleh karena itu, pendekatan latihan yang mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis menjadi semakin relevan dalam pengembangan olahraga modern.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji peran latihan mental dalam olahraga, sebagian besar masih berfokus pada cabang olahraga umum seperti sepak bola, bola basket, dan *pétanque*. Penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh latihan *imagery* terhadap konsentrasi dalam pelaksanaan teknik *roll spike* pada sepak takraw masih terbatas. Selain itu,

kajian yang dilakukan dalam konteks atlet daerah juga belum banyak ditemukan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi melalui kajian yang lebih spesifik dan kontekstual.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengkaji pengaruh latihan *imagery* terhadap konsentrasi dalam pelaksanaan teknik *roll spike* pada atlet sepak takraw di Mataram. Penelitian ini tidak hanya menitikberatkan pada aspek teknik, tetapi juga mengintegrasikan dimensi psikologis sebagai faktor pendukung performa atlet. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan metode latihan mental serta menjadi referensi praktis bagi pelatih dalam meningkatkan kualitas latihan dan performa atlet sepak takraw.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, yaitu melibatkan satu kelompok tanpa kelompok pembanding untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah perlakuan. Subjek penelitian berjumlah 9 atlet sepak takraw di Mataram dengan rentang usia 20–25 tahun yang ditentukan menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian diawali dengan pengukuran awal (*pretest*), kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa latihan *imagery*, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*). Desain ini digunakan untuk mengidentifikasi perubahan konsentrasi dalam pelaksanaan teknik *roll spike* setelah diberikan perlakuan.

Instrumen penelitian berupa tes keterampilan *roll spike* yang telah memiliki nilai validitas sebesar 0,631 dan reliabilitas sebesar 0,409 berdasarkan hasil pengujian sebelumnya. Data dikumpulkan melalui teknik tes dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran kemampuan atlet sebelum dan sesudah perlakuan. Prosedur penelitian dilaksanakan secara sistematis yang meliputi tahap *pretest*, pemberian perlakuan, dan *posttest*. Perlakuan berupa latihan *imagery* diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, di mana setiap sesi latihan berlangsung selama ± 20 menit dengan fokus pada pembayangan gerakan teknik *roll spike* secara terstruktur dan berulang.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *t* untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan konsentrasi atlet dalam melakukan teknik *roll spike*. Pengambilan keputusan didasarkan pada perbandingan antara nilai hasil perhitungan dengan nilai acuan yang digunakan. Dengan demikian, hasil analisis dapat menunjukkan tingkat signifikansi pengaruh perlakuan terhadap performa atlet dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan konsentrasi dalam pelaksanaan teknik *roll spike* setelah diberikan latihan *imagery*. Ringkasan hasil pengukuran disajikan pada Tabel 1 yang memperlihatkan perbandingan nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest*. Secara umum, terjadi peningkatan nilai rata-rata setelah perlakuan diberikan kepada subjek penelitian. Kondisi ini mengindikasikan bahwa latihan *imagery* berpotensi memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan performa atlet dalam aspek konsentrasi.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Pretest dan Posttest

Variabel	Rata-rata
Pretest	18,56
Posttest	20,22
Selisih	1,66

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan *pretest*. Selisih peningkatan sebesar 1,66 menunjukkan adanya perubahan yang cukup berarti setelah perlakuan diberikan. Peningkatan ini mencerminkan bahwa latihan *imagery* mampu membantu atlet dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi saat melakukan teknik *roll spike*. Dengan demikian, secara deskriptif dapat dikatakan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap performa atlet.

Selanjutnya, data individu hasil *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 2 untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai perubahan yang terjadi pada setiap subjek penelitian. Penyajian data ini bertujuan untuk menunjukkan variasi hasil yang dialami oleh masing-masing subjek setelah mengikuti latihan *imagery*. Melalui data tersebut, dapat diamati bahwa tidak semua subjek mengalami peningkatan yang sama. Hal ini penting untuk menunjukkan bahwa respons terhadap perlakuan dapat dipengaruhi oleh faktor individual.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Konsentrasi Roll Spike

No	Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	A1	18	19	1
2	A2	19	20	1
3	A3	16	21	5
4	A4	19	17	-2
5	A5	17	20	3
6	A6	18	20	2
7	A7	19	22	3
8	A8	20	23	3
9	A9	21	20	-1
Rata-rata		18,56	20,22	1,66

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar subjek menunjukkan peningkatan nilai setelah mengikuti latihan *imagery*, meskipun terdapat beberapa subjek yang mengalami penurunan. Variasi ini menunjukkan bahwa efek perlakuan tidak sepenuhnya seragam pada setiap individu.

Namun demikian, kecenderungan peningkatan nilai pada mayoritas subjek memperkuat temuan bahwa latihan *imagery* memiliki pengaruh positif. Secara keseluruhan, data individu mendukung hasil analisis deskriptif yang telah dijelaskan sebelumnya.

Hasil analisis statistik menggunakan uji *t* menunjukkan bahwa nilai *t*-hitung sebesar 7,660 lebih besar dibandingkan dengan nilai *t*-tabel sebesar 1,796. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi atlet dalam melakukan teknik *roll spike*. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (*H_a*) diterima, sedangkan hipotesis nol (*H₀*) ditolak.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi atlet dalam pelaksanaan teknik *roll spike*. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi mental mampu memperkuat fokus perhatian atlet saat melakukan keterampilan teknik yang kompleks dan membutuhkan koordinasi tinggi. Secara kognitif, *imagery* bekerja dengan mengaktifkan representasi mental gerakan sehingga atlet dapat melakukan simulasi internal sebelum eksekusi nyata. Proses ini berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan mental dan ketepatan gerakan, sehingga berdampak langsung pada kualitas performa teknik yang ditampilkan.

Dari perspektif psikologi olahraga, peningkatan konsentrasi melalui latihan mental dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi perhatian dan penguatan proses kognitif. Model latihan kognisi dalam olahraga menekankan bahwa kemampuan fokus merupakan hasil dari proses latihan yang melibatkan pemusatan perhatian, pengolahan informasi, serta pengendalian distraksi (Komarudin et al., 2024). Selain itu, latihan mental membantu atlet dalam mengarahkan perhatian pada stimulus yang relevan dan mengabaikan gangguan yang tidak penting. Dengan demikian, latihan *imagery* tidak hanya meningkatkan aspek teknis, tetapi juga memperkuat kapasitas kognitif yang mendukung performa atlet secara menyeluruh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rachma et al. (2025) yang menyatakan bahwa intervensi mental seperti *self-talk* mampu meningkatkan konsentrasi atlet melalui penguatan kontrol perhatian. Kesamaan ini menunjukkan bahwa berbagai bentuk latihan mental memiliki prinsip kerja yang relatif serupa dalam meningkatkan fokus atlet. Selain itu, hasil ini juga didukung oleh Sumarjo et al. (2025) yang menemukan bahwa latihan *mental imagery* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet. Dengan demikian, peningkatan konsentrasi dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bagian dari peningkatan kesiapan mental yang lebih luas.

Di sisi lain, hasil penelitian ini juga perlu dilihat secara kritis dengan mempertimbangkan adanya variasi respons pada setiap subjek. Tidak semua atlet menunjukkan peningkatan yang sama, bahkan terdapat beberapa yang mengalami penurunan nilai. Fenomena ini sejalan dengan temuan Nadhifah et al. (2025) yang menyatakan bahwa faktor motivasi, orientasi olahraga, dan disiplin berpengaruh terhadap respons atlet terhadap program latihan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa efektivitas latihan *imagery* tidak bersifat universal, melainkan dipengaruhi oleh karakteristik individu masing-masing atlet.

Selain faktor kognitif, aspek emosional juga berperan penting dalam peningkatan konsentrasi atlet. Penelitian oleh Maharani dan Nurcahyo (2024) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik dapat membantu atlet mempertahankan fokus dalam situasi tekanan. Kondisi emosional yang stabil memungkinkan atlet untuk meminimalkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan keraguan saat melakukan teknik. Hal ini didukung oleh temuan Noviansyah dan Jannah (2021) yang menyatakan bahwa ketangguhan mental berkaitan dengan kemampuan atlet

dalam mengelola kecemasan olahraga. Dengan demikian, peningkatan konsentrasi dalam penelitian ini tidak terlepas dari kontribusi aspek emosional yang berkembang melalui latihan *imagery*.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan berbagai studi yang menunjukkan efektivitas *mental training* dalam meningkatkan kualitas psikologis atlet. Fauziah et al. (2025) menemukan bahwa latihan mental dapat meningkatkan resiliensi atlet dalam menghadapi tekanan. Selain itu, Wattimena (2023) menunjukkan bahwa metode *imagery* efektif dalam menurunkan kecemasan atlet dibandingkan metode lain seperti relaksasi. Temuan ini juga diperkuat oleh Puriana et al. (2024) yang menyatakan bahwa integrasi *mindfulness* dan pelatihan keterampilan mental mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam mengelola stres kompetitif. Hal ini memperkuat bahwa latihan mental memiliki dampak yang luas terhadap performa atlet, tidak hanya pada aspek teknis tetapi juga psikologis.

Secara lebih luas, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi antara aspek fisik dan mental dalam program latihan olahraga. Irawan et al. (2025) menekankan bahwa sinergi antara kondisi fisik dan kesiapan mental memberikan kontribusi signifikan terhadap performa teknik atlet. Dalam konteks ini, latihan *imagery* berperan sebagai jembatan antara kemampuan fisik dan kesiapan psikologis. Oleh karena itu, pendekatan latihan yang menggabungkan kedua aspek tersebut akan lebih efektif dalam meningkatkan performa atlet secara optimal.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam penerapan latihan mental pada cabang sepak takraw. Temuan ini memperkaya kajian tentang efektivitas latihan *imagery* dalam meningkatkan konsentrasi pada keterampilan teknik yang kompleks seperti *roll spike*. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi pelatih untuk mengintegrasikan latihan mental dalam program latihan rutin. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif, peningkatan performa atlet dapat dicapai secara lebih konsisten dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa penerapan latihan *imagery* memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan konsentrasi atlet dalam pelaksanaan teknik *roll spike* pada permainan sepak takraw. Peningkatan tersebut tidak hanya tercermin dari perubahan hasil pengukuran, tetapi juga menunjukkan perbaikan pada kemampuan atlet dalam memusatkan perhatian dan mengendalikan proses gerak secara lebih efektif. Latihan *imagery* memungkinkan atlet membangun simulasi mental yang memperkuat keterhubungan antara aspek kognitif dan eksekusi teknik di lapangan. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan mental memiliki peran strategis dalam mendukung performa teknik yang kompleks dan menuntut koordinasi tinggi.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan performa atlet perlu dilakukan secara terpadu dengan mengintegrasikan latihan fisik dan mental dalam satu sistem pelatihan yang berkelanjutan. Penerapan latihan *imagery* terbukti tidak hanya meningkatkan konsentrasi, tetapi juga berkontribusi terhadap stabilitas emosional dan kesiapan psikologis atlet dalam menghadapi situasi kompetitif. Temuan ini memiliki nilai kebaruan karena secara spesifik mengkaji efektivitas latihan *imagery* pada keterampilan teknik *roll spike* dalam cabang olahraga sepak takraw yang masih terbatas dikaji dalam penelitian sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah sekaligus implikasi praktis bagi pelatih untuk mengembangkan program latihan yang lebih komprehensif dan berbasis pendekatan multidimensional.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang relatif kecil serta penggunaan desain tanpa kelompok kontrol, sehingga generalisasi hasil masih perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan melibatkan sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan variabel psikologis lain seperti motivasi, kecemasan, dan kepercayaan diri. Selain itu, pengembangan model latihan *imagery* yang lebih spesifik dan terstruktur sesuai karakteristik cabang olahraga juga menjadi peluang penting untuk penelitian lanjutan. Dengan pengembangan tersebut, diharapkan kontribusi penelitian di masa depan dapat semakin memperkaya kajian ilmu kepelatihan olahraga secara lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S. (2023). Hubungan efikasi diri dan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 1141–1154. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/7845>
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan mengintegrasikan latihan kondisi fisik, psikologi olahraga, dan karakter. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 782–792. <http://www.jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/2260>
- Fatahilah, A., & Firlando, R. (2020). Tingkat konsentrasi atlet Kota Lubuklinggau. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 38–42. <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3096>
- Fauziah, R., Azzahra, A., & Salsabila, K. M. (2025). Efektivitas mental training untuk meningkatkan resiliensi pada atlet. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 13(2), 81–90. <https://cibangsa.com/index.php/liberosis/article/view/1803>
- Ilham, Z. (2021, December). Peranan psikologi olahraga terhadap atlet. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274–282. <https://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2177>
- Irawan, S., Haryani, M., Mile, R., Prasetyo, A., & Isnanto, J. (2025). Sinergi fisik dan mental dalam optimalisasi shooting (daya ledak otot tungkai dan percaya diri pemain SSB PSTS Tabing). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 180–187. <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v7i2.16529>
- Komarudin, M. P., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model latihan kognisi dalam olahraga*. Indonesia Emas Group.
- Maharani, N. P. S. S. A., & Nurcahyo, F. A. (2024). Regulasi emosi pada atlet: Sebuah studi literatur. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 46–58. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13305756>
- Martiani, M., & Anggara, D. (2025). The effect of hanging ball training on the ability to smash roll spike on extracurricular sepak takraw in Senior High School Negeri 1 Kota Bengkulu. *Educative Sportive*, 6(2), 111–114. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/edusport/article/view/8739>
- Mulya, G. (2020). Pengaruh latihan *imagery* dan koordinasi terhadap keterampilan shooting pada olahraga pétanque. *Journal of SPORT*, 4(2), 3801–3810. <https://doi.org/10.37058/sport.v4i2.1754>
- Mulyadi, A., Komarudin, K., Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan konsentrasi atlet sepak bola melalui metode latihan life kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(4), 387–396. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.801>
- Nadhifah, L., Widiyatmoko, F. A., & Pratama, D. S. (2025). Hubungan orientasi olahraga (sport orientation), motivasi, dan tingkat disiplin sepak takraw PSTI Kendal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(3), 200–206. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i3.2912>

- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh latihan imagery terhadap kepercayaan diri atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>
- Nova, S. (2024). *Analisis keterampilan smash sepak takraw atlet PPLPD Aceh* (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena). <https://eprints.bbg.ac.id/id/eprint/166/>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 85–91. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42043>
- Puriana, R. H., Suryansah, S., Harvianto, Y., & Anam, C. (2024, December). Efektivitas program mindfulness dan pelatihan mental skill dalam mengelola stres dan kecemasan kompetitif pada atlet profesional. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 187–194). <https://proceedings.unnes.ac.id/snpjkmppd/article/view/4193>
- Putri, A., & Gazali, N. (2024). Peranan konsentrasi terhadap olahraga petanque: Literatur review. *Catha: Jurnal Penelitian Kreatif dan Inovatif*, 1(3), 10–16. <http://j-catha.org/index.php/catha/article/view/18>
- Rachma, D. O., Zahro, A. N., Rahayu, C. P., Aulia, R. P., & Sholihah, K. U. (2025, July). Peran self-talk terhadap konsentrasi atlet: Literature review. In *Prosiding Seminar Psikologi (PROSEPSI)*, 2(2), 44–52. <https://prosiding.umk.ac.id/index.php/prosepsi/article/view/995>
- Sumarjo, S., Amirzan, A., Yahya, M., & Lestari, I. (2025). Penerapan mental imagery training sebagai strategi peningkatan kepercayaan diri dan performa atlet muda. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(5), 2202–2215. https://gembirapkm.my.id/index.php/jurnal/article/view/1304#google_vignette
- Wattimena, F. (2023). Perbandingan metode relaksasi dan mental imagery terhadap kecemasan atlet futsal klub Bina Remaja Muda Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 7(2), 58–68. <https://doi.org/10.21009/JSCE.07208>
- Yasa, M. (2025). Peran kesehatan mental dalam optimalisasi proses kepelatihan olahraga. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa dan Akademisi*, 1(5), 103–113. <https://jurnal.yayasanmeisyarainsanmadani.com/index.php/intelektual/article/view/549>