

Analisis Kebutuhan Latihan Mental Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa Sekolah Menengah Atas

Laili Nabella Pebriani^{1*}, Siti Nurrochmah², Supriyadi³

¹ lailinabellapebriani@students.unnes.ac.id

² siti.nurrochmah.fik@um.ac.id

³ supriyadi.fik@um.ac.id

Abstract: Students experience limitations in conducting badminton extracurricular training activities which result in a lack of self-confidence for students, due to limited time during the implementation of extracurricular activities. The purpose of this study is to describe and analyze the needs of imagery training in the form of audio podcasts, which will later be uploaded through the Spotify music player application platform. The study used interview and survey instruments, using quantitative descriptive methods. The population of badminton extracurricular students of SMAN 4 Malang amounted to 75 people. The research used a questionnaire instrument. Findings from the results of the analysis averaged 75% of respondents wanted, 83% wanted, 77% needed, and 88% approved imagery training in badminton extracurricular. The conclusion of the research is that badminton extracurricular students need the development of imagery training in the form of audio podcasts, which can be used flexibly which is easy to use and appropriate to overcome the lack of self-confidence.

Keywords: mental training, extracurricular, badminton

Abstrak: Siswa mengalami keterbatasan dalam melakukan kegiatan latihan ekstrakurikuler bulutangkis yang mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri bagi siswa, karena keterbatasannya waktu pada saat pelaksanaan ekstrakurikuler berlangsung. Tujuan dari penelitian ini mendeskripsikan dan menganalisis kebutuhan latihan *imagery* dalam bentuk *audio podcast*, yang nantinya akan diunggah melalui platform aplikasi pemutar musik *Spotify*. Penelitian menggunakan instrument wawancara dan survei, dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 4 Malang berjumlah 75 orang. Penelitian menggunakan instrument kuesioner. Temuan dari hasil analisis rata-rata sebanyak 75% responden menghendaki, 83% menginginkan, 77% membutuhkan, dan 88% menyetujui latihan *imagery* di ekstrakurikuler bulutangkis. Kesimpulan penelitian bahwa siswa ekstrakurikuler bulutangkis membutuhkan adanya pengembangan latihan *imagery* dalam bentuk *audio podcast*, yang dapat digunakan secara fleksibel yang mudah digunakan dan tepat untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri.

Kata kunci: latihan mental, ekstrakurikuler, bulutangkis

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Saat ini sistem pendidikan Indonesia tengah dilanda dengan rendahnya minat belajar siswa, menjadikan Indonesia menjadi peringkat ke 6 terbawah dari 76 negara lainnya dalam bidang literasi dan numerik. Hal ini menjadi masalah besar yang menjadi masalah yang harus segera ditanggulangi oleh pemerintah dan para pendidik, dari kasus ini pemerintah akhirnya melakukan inovasi terbaru dengan merombaknya kurikulum sistem pendidikan saat ini diganti dengan Kurikulum Merdeka, dimana kurikulum ini para pendidik lebih perfokus pada minat dan tumbuh kembang anak, dengan pembelajaran yang lebih fleksible lagi dari kurikulum sebelumnya (Purwanto, 2022). Selain memikirkan perkembangan anak disistem pendidikan, pemerintah juga memikirkan dengan minat dan bakat karena pada kurikulum merdeka juga mementingkan bakat dan minat siswa, sekolah diwajibkan untuk mengadakan ekstrakurikuler agar siswa tetap dapat mengembangkan minat dan bakatnya tidak hanya melalui akademik, dengan program ini ekstrakurikuler disekolah semakin banyak diminati oleh siswa mulai dari pramuka, PMR, seni, olahraga, dan masih banyak lagi lainnya (Wahyuni et al., 2023). Program ekstrakurikuler diharapkan dapat menunjang prestasi bagi siswa dimana dapat meningkatkan reputasi yang baik bagi sekolah itu sendiri karena pesera didik dianggap mampu bersaing dengan baik dengan sekolah lain (Hayudiyani et al., 2020). Diantara banyaknya program ekstrakurikuler disekolah para siswa cenderung memilih olahraga sebagai salah satu pilihan ekstrakurikuler dalam mengembangkan kemampuan, minat, dan bakatnya, selain itu ekstrakurikuler olahraga dijadikan hiburan sekaligus membangun prestasi yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas bagi sekolah itu sendiri. Dari hasil observasi awal praktisi di SMAN 4 Malang mendapatkan hasil dalam bidang olahraga ekstrakurikuler bulutangkis menjadi salah satu yang paling banyak diminati oleh para siswa dengan jumlah sekitar 80 siswa yang mengikuti secara aktif setiap dua minggu sekali dalam pelaksanaannya.

Manfaat kegiatan ekstrakurikuler terlebih pada bidang olahraga bagi siswa selain untuk menyalurkan bakat dan minat siswa, dapat berperan sebagai penunjang meraih prestasi non akademik (Rahayu & Dong, 2023) Sebab setiap anak dilahirkan dengan keadaan yang beragam dan memiliki kelebihan serta kekurangannya masing-masing, dimana ketika disekolah tidak semua anak unggul dalam hal akademik, sebagian lain malah

akan menonjol pada bidangnya tersendiri, mulai dari kegiatan seperti pramuka, PMR, seni, olahraga, ataupun hal lainnya. Melihat kenyataan yang terjadi seperti ini lah mengapa kegiatan ekstrakurikuler begitu penting dilaksanakan disetiap sekolah, agar siswa mendapatkan wadah untuk dirinya menggali dan mengasah kemampuan dirinya selain dari sisi akademiknya. Pentingnya kegiatan ekstrakurikuler ini tentunya perlu adanya pembinaan yang baik, mulai dari manajemen, pelaksanaan, hingga anggaran yang telah sedemikian rupa ditata dengan sebaik mungkin agar dapat berjalan secara optimal (Sunaengsih et al., 2019). Pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak hanya sebagai hiburan semata namun begitu banyak manfaat yang dapat dirasakan bagi siswa, salah satunya perkembangan kemampuan gerak aktivitas fisik dan keterampilan motorik lanjutan dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga tentunya peningkatan keterampilan pola motorik lanjutan akan berkembang sesuai dengan usianya (Mustafa & Sugiharto, 2020). Tidak kalah penting dari segi kesehatan dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga dari sisi prestasi non akademik tentunya menjadi dorangan tersendiri bagi siswa untuk dapat mengikuti ekstrakurikuler olahraga, terlebih lagi ekstrakurikuler olahraga yang cukup populer dikalangan anak remaja di Sekolah Menengah Atas, yaitu ekstrakurikuler bulutangkis.

Dalam membina ekstrakurikuler bulutangkis perlu adanya manajemen yang baik, dimana setiap olahraga perlu adanya latihan secara teratur dan terstruktur dengan baik agar dapat meningkatkan kualitas permainan setiap sisinya, baik dari segi fisik, tehnik, taktik, dan mental (Talha, 2023). Dengan pembinaan yang baik akan semakin besar peluang bagi siswa berkembang hingga menorehkan prestasi yang ingin dicapai, namun dalam beberapa kasus pada ekstrakurikuler sekolah ada beberapa kendala yang biasa terjadi pada saat kegiatan berlangsung, yang paling utama masalah yang biasa dihadapi adalah kendala waktu, fasilitas, dan kualitas latihan. Di beberapa sekolah ekstrakurikuler dilakukan secara apa adanya, tanpa memperhatikan kualitas dari latihannya, kegiatan dibiarkan dilakukan seadanya tanpa memikirkan skill dan bakat siswa (Amirzan, 2019) Melihat hal ini seharusnya kegiatan ekstrakurikuler harus dilakukan secara maksimal, sebab dengan latihan yang maksimal akan meningkatkan kualitas dari siswa tersebut, serta dapat meningkatkan kemampuan dan menunjang prestasi siswa, hal ini menjadi PR bagi pelatih untuk dapat memberikan materi latihan yang lebih maksimal lagi, namun melihat keadaan yang telah kita ketahui waktu menjadi musuh terbesar dalam kegiatan ekstrakurikuler, hal ini tentunya juga mempengaruhi secara besar bagi siswa, baik dari segi skill, fisik, dan mental (Naphatchakorn & Phichayavee, 2023). Pentingnya memiliki mental yang baik bagi siswa tentunya dapat menunjang kemampuan dari permainannya, namun terkadang

latihan mental biasanya dianggap tidak sepenting latihan fisik, karena mental dianggap dapat terbentuk dengan sendirinya, padahal faktanya latihan mental dan fisik tentunya sama pentingnya yang harus sama-sama dilatih dan mental tidak dapat berkembang jika tidak dilatih (Pascoe et al., 2020). Latihan mental dapat dilakukan dengan menggunakan salah satu latihan *imagery*, dengan latihan ini kepercayaan diri siswa dapat meningkat jika dilakukan secara terstruktur dan teratur, namun masalah waktu menjadi salah satu masalah yang biasa dihadapi pada saat ekstrakurikuler, hal ini mendorong penulis untuk menganalisis kebutuhan latihan yang paling tepat untuk melatih mental yang tepat bagi siswa agar dapat berjalan secara maksimal.

Namun masalah yang dihadapi paling besar adalah waktu, dimana waktu menjadi masalah yang cukup umum yang kerap kali dihadapi pelatih dan siswa, waktu latihan yang begitu sedikit tentunya mempengaruhi performa dari para siswa dalam menghadapi pertandingan (Achdiyaradzan et al., 2022). Dari masalah waktu ini tidak hanya berimbas pada penampilan skillnya saja mental juga berpengaruh dalam hal ini, dimana kepercayaan diri menurun ketika kurangnya waktu latihan diberikan, dimana siswa kurang yakin akan kemampuannya sendiri, sementara latihan mental sangat jarang diberikan pelatih pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, maka dari ini perlu adanya pengembangan dari latihan mental agar dapat dilaksanakan, demi menunjang kepercayaan diri siswa.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian tahap awal dari pengembangan latihan yaitu pada tahap analisis kebutuhan, dengan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian deskriptif lebih menggambarkan keadaan yang ada yang bersifat sesuai keadaan atau fakta yang ada di lapangan (Blessing & Chakrabarti, 2009). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran latihan apa yang sesuai diterapkan pada siswa untuk latihan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 4 Malang. Responden pada penelitian ini terdiri dari 1 orang pelatih bulutangkis ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Malang, dan 75 siswa putra-putri yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Dalam memperoleh data praktisi memperoleh dari hasil wawancara dan kuesioner yang kemudian dianalisis dengan teknik mereduksi data, menyajikan data, dan membuat kesimpulan. Pengumpulan data untuk kuesioner menggunakan angket tertutup dan pilihan jawaban menggunakan skala Likert berskala 1-4, data dianalisis melalui uji validitas dan presentase. Jumlah soal anket sebanyak 20 butir pertanyaan, diujikan memperoleh hasil koefisien rendah r_{hit} 0,262 dan korelasi tinggi r_{hit} 0.523 dan $r_{tab} \alpha$ 0,05 = 0,224. Hasil $r_{hit} > r_{tab}$. α 0,05, maka angket dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam pengumpulan data.

HASIL

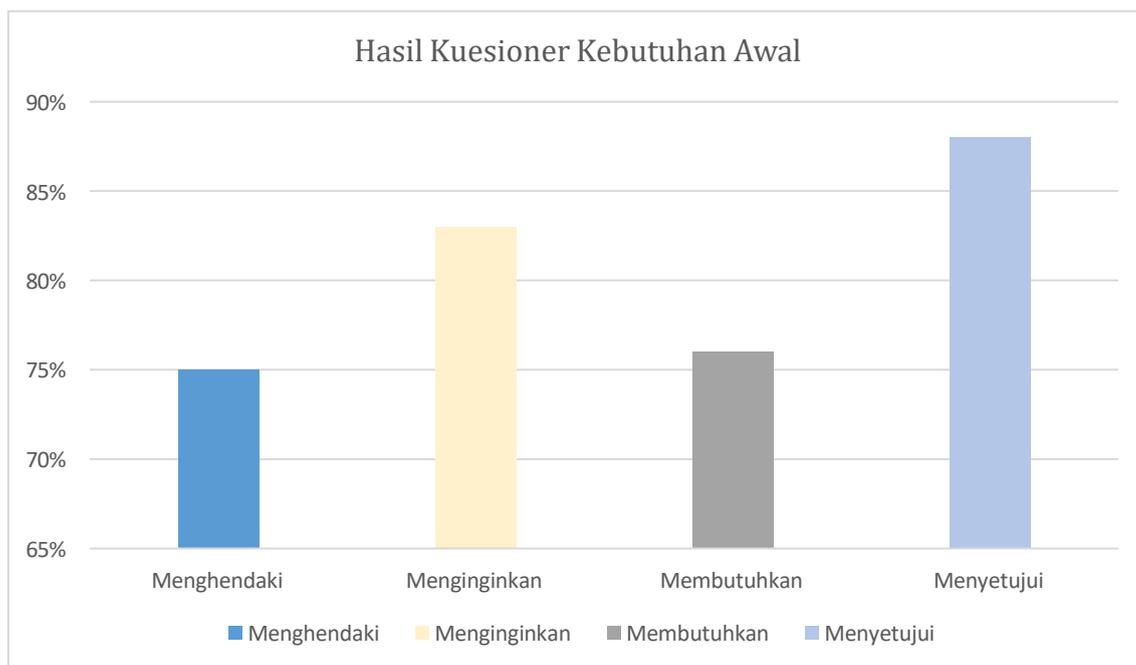
Tabel 1. Hasil Analisis Wawancara

Pertanyaan	Hasil
Bagaimana keadaan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis	Cukup baik, kegiatan dilaksanakan setiap 2 minggu sekali dengan dipisahannya antara putra dan putri. Kegiatan berlangsung selama 2 jam setiap kali pertemuannya.
Strategi latihan seperti apa yang dilakukan	Melihat banyaknya antusias dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis, latihan dibagi menjadi dua, iya itu pemisahan hari antara putra dan putri, siswa ekstrakurikuler yang aktif mengikuti kegiatan sebanyak 75 siswa. Pelatih memberikan materi latihan dibantu dari beberapa siswa yang telah atau sebelumnya lebih mahir dan pernah mengikuti latihan di klub diluar dari jam ekstrakurikuler disekolah. Pelatih biasanya memberikan instruksi untuk melakukan gerakan kemudian diulangi oleh para siswa. Latihan yang diberikan lebih banyak kepada teknik permainan, dimana hal ini dilakukan karena lebih penting daripada latihan yang lainnya.
Kendala kegiatan latihan	Kendala yang dirasakan pada latihan 1) waktu yang kurang, mengingat jumlah siswa yang banyak, walaupun sudah dibagi menjadi dua masih terkendala dengan waktu dimana siswa lebih banyak diamnya daripada latihan, 2) sarana dan prasarana yang tidak memadai, jumlah lapangan hanya dua, sementara siswa yang mengikuti setiap kegiatan sekitar 35-40 siswa. 3) tenaga pelatih yang hanya satu orang tentunya kewalahan, dan terpaksa meminta bantuan kepada siswa yang lainnya.
Kendala yang dialami siswa	Kendala selama latihan mungkin hampir sama seperti yang dihadapi pelatih, namun sangat menonjol pada saat pertandingan ataupun pada saat melakukan tanding persahabatan bersama sekolah lain, adalah merasa kurang percaya diri, dimana banyak siswa yang mengalami keadaan tidak yakin dengan keadaan dirinya, ketika menghadapi lawan imbang ataupun poin kritis, siswa lebih banyak melakukan kesalahan sendiri, karena tidak yakin dengan kemampun dirinya, ditambah lagi jika mengetahui lawan pernah atau tengah melakukan latihan di klub, performa permainan siswa menurun, tidak lebih baik dari saat latihan ketika sebelum menghadapi lawan. Siswa kurang fokus ketika menghadapi pertandingan, kebanyakan pasrah menghadapi keadaan dan kurangnya semangat dalam memenangkan permainan.

Tabel 2. Rekapulasi Hasil Validasi Empiris Terhadap Indikator dalam Instrumen Angket Analisis Kebutuhan Pengembangan Latihan *Imagery* di Ekstrakurkuler Bulutangkis

No	Indikator	Jumlah Butir Pertanyaan Tiap Indikator	Uji Validitas Empiris (r _{xy})	Koef. r _{tab.} = α 0,05 (N = 75) = 0,224	Keterangan
1	Menghendaki Latihan <i>Imagery</i>	5	0,259 – 0,430	r _{hit.} > r _{tab.}	Intrumen angket Valid
2	Menginginkan Latihan <i>Imagery</i>	5	0,262 – 0,448	r _{hit.} > r _{tab.}	Intrumen angket Valid
3	Mebutuhkan	5	0,232 – 0,523	r _{hit.} > r _{tab.}	Intrumen angket Valid
4	Menyetujui	5	0,259 – 0,502	r _{hit.} > r _{tab.}	Intrumen angket Valid

Selain melakukan wawancara praktisi juga melakukan penyebaran kuesioner, terdiri atas 20 pertanyaan dengan responden sebanyak 75 siswa yang memperoleh hasil 75% menghendaki adanya latihan *imagery*, 83% menginginkan adanya latihan *imagery*, 76% membutuhkan latihan *imagery*, 88% menyetujui latihan *imagery* dilakuan diluar jam ekstrakurikuler. Dengan koefisien validitas terendah 0,2321 dan tertinggi 0,523 dan r_{tab.} α 0,05 (N = 75) = 0,224 dan reabilitas diperoleh r_{xy} = 0,489 dan signifikan p. α 0,05. Hasil analisis menunjukkan hasil r_{hit.} > r_{tab.} α 0,05, dari hasil analisis didapatkan bahwa pertanyaan dalam kuesioner menunjukkan valid dan reliabel, sehingga kuesioner dapat digunakan dalam pengumpulan data untuk menganalisis kebutuhan dalam rangka penelitian dan pengembangan latihan *imagery*. Melalui kuesioner dan wawancara dapat terlihat siswa perlu adanya pengembangan terhap latihan *imagery*.



Gambar 1. Hasil Kuesioner Kebutuhan Awal

Dari hasil analisis jawaban dari 20 pertanyaan, dari keempat indikator, sebanyak 75% responden menghendaki, 83% menginginkan, 77% membutuhkan, dan 88% menyetujui latihan *imagery* di ekstrakurikuler bulutangkis. Dari paparan data di atas dari hasil wawancara dan kuesioner dengan responden latihan *imagery* diperlukan dalam latihan ekstrakurikuler.

PEMBAHASAN

Permainan bulutangkis tidak hanya mengandalkan dari segi fisik, teknik, dan taktik, perlu adanya latihan mental agar pemain dapat menampilkan performa terbaiknya saat menghadapi lawan pada saat dilapangan (Hidayat et al., 2023). Penelitian pendahuluan ini diperlukan agar dapat mengetahui masalah yang kerap terjadi selama latihan ekstrakurikuler bulutangkis, dan dapat melihat bagaimana kondisi yang terjadi saat ini serta mengatasi kendala dalam latihan. Dalam olahraga latihan merupakan kebutuhan bagi setiap pemiannya, pentingnya latihan menjadi sarana terbaik bagi pemain dalam mengasah kemampuannya (Behravan & Razavi, 2021). Tidak lepas halnya dalam latihan pada kegiatan ekstrakurikuler, dapat dilihat dari sisi kebutuhan menginginkan adanya latihan *imagery*, namun kendala waktu menjadi masalah yang cukup serius yang dihasapi pelatih maka dengan ini praktisi ingin merancang adanya pembembangan latihan *imagery* agar siswa tetap dapat berlatih secara mandiri diluar jam ekstrakurikuler bulutangkis disekolah. Pengembangan latihan *imagery* yang ingin nantinya akan berupa audio *podcast* yang akan

diunggah pada *platform* aplikasi musik *Spotify*, agar dapat memudahkan siswa dalam melakukan latihan *imagery* diluar jam ekstrakurikuler bulutangkis. Latihan *imagery* merupakan salah satu latihan mental yang dapat meningkatkan kualitas performa permainan, selain itu berdampak pula pada kepercayaan diri seseorang (Kumar et al., 2021).

Berdasarkan hasil temuan dilapangan melalui wawancara bersama pelatih dan siswa, masalah yang kerap terjadi ketika menghadapi lawan dilapangan bukan lah masalah *skill* ataupun fisik melainkan kurangnya rasa percaya diri yang dirasakan siswa, karena merasa tidak begitu yakin akan kemampuannya, terlebih lagi ketika mengdapi siswa lainnya yang berasal dari luar sekolahnya. Rasa gugup yang berlebihan berpengaruh pada konsentrasi dan hasil dalam melakukan pukulan, kurangnya rasa percaya diri ini tentunya akan berpengaruh pada hasil yang didapatkan (Murphy et al., 2022). Oleh karena itu diperlukannya latihan mental sebagai bentuk upaya daalam meminimalisir kurangnya rasa percaya diri yang dialami oleh siswa. Penelitian pendahuluan dilakukan bertujuan untuk menganalisis kebutuhan sebelum melakukan langkah yang lebih jauh lagi dalam melakukan penelitian pengembangan (Ulfah et al., 2020) Selain itu tujuan lain dalam melakukan tindakan kajian terlebih dahulu agar dapat mengembangkan program latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan yang terjadi dikondisi rill yang ada disekolah, pengembangan latihan *imagery* didesain dalam bentuk audio *podcast* agar dapat diakses oleh siswa kapanpun, dan diolah dengan materi latihan membayangkan guna meningkatkan kepercayaan diri siswa dan latihan yang efektif guna mengatasi permasalahan yang ada.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan dengan temuan, dengan adanya latihan pengembangan *imagery* menunjukkan hasil sangat berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet yang diterapkan pada atlet pencak silat Padepokan Aji Sako Sidoarjo (Linggar Eka Prasetya et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan pada atlet remaja di perkumpulan latihan renang Garuda Aquatic Swimming Club Kabupaten Kediri memaparkan hasil latihan dengan *podcast imagery* berdampak baik dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet remaja renang (Sabila et al., 2022). Pada atlet putra di klub bola voli Panorama Kota Bengkulu, memperoleh hasil adanya peningkatan kepercayaan diri ketika mendapatkan pelatihan *imagery* secara rutin diberikan (Eko Nopiyanto et al., 2022) Pada penelitian atlet tenis lapangan menggunakan latihan *imagery* berbetuk audio memberikan hasil adanya pengurangan rasa cemas pada atlet saat dilapangan (Khilman & Sriwahyuniati, 2019).

Dari analisis diatas diperlukannya studi pendahuluan sebelum melakukan penelitian dan pengembangan dalam membuat sebuah produk yang ingin kembangkan,

sebagai patokan dari masalah yang ingin diatasi, dan sebagai gambaran nyata dalam keadaan riil yang tengah terjadi saat ini di lapangan. Besar harapan peneliti dengan adanya analisis kebutuhan ini menjadi dasar dalam pembuatan produk yang nantinya akan mendorong siswa semakin semangat dalam melakukan latihan mental *imagery* dengan menggunakan audio *podcast* yang dapat dilakukan kapanpun. Dengan latihan yang optimal akan berdampak baik yang dalam peningkatan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi kompetisi, serta peningkatan performa penampilan yang akan mendorong puncaknya prestasi yang akan diraih.

SIMPULAN

Hasil analisis reponden dari pelatih dan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 4 Malang membutuhkan adanya latihan *imagery* dalam bentuk audio *podcast*, dan responden menginginkan latihan *imagery* yang dapat dilakukan dimana saja dan mudah dilaksanakan agar dapat mengatasi keterbatasannya pada saat latihan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa ekstrakurikuler bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Achdiyaradzan, M., Nurdin, N., & Alhabsyi, F. (2022). Proceeding of International Conference on Islamic and Interdisciplinary Studies (ICIIS), 2022 Application of Extracurricular Activities in Shaping the Character of Students in Gontor Poso Modern Islamic Boarding School. *Proceeding of International Conference on Islamic and Interdisciplinary Studies*, 233-238. <https://jurnal.uindatokarama.ac.id/index.php/iciis/issue/archive>
- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 2(1), 79-87.
- Behravan, I., & Razavi, S. M. (2021). A novel machine learning method for estimating football players' value in the transfer market. *Soft Computing*, 25(3), 2499-2511. <https://doi.org/10.1007/s00500-020-05319-3>
- Blessing, L. T. M., & Chakrabarti, A. (2009). DRM, a design research methodology. In *DRM, a Design Research Methodology*. Springer London. <https://doi.org/10.1007/978-1-84882-587-1>
- Eko Nopiyanto, Y., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., Widodo, L., Studi, P., Jasmani, P., Keguruan, F., & Ilmu, D. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet The Effect of Imagery Training on Athletes' Confidence. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48-57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.834>
- Hayudiyani, M., Saputra, B. R., Adha, M. A., & Ariyanti, N. S. (2020). Strategi Kepala Sekolah Meningkatkan Mutu Pendidikan Melalui Program Unggulan Sekolah. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 8(1), 89-95. <https://doi.org/10.21831/jamp.v8i1.30131>
- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills

- and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x>
- Khilman, M. Y., & Sriwahyuniati, C. F. (2019). Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(1).
- Kumar, R., Kumar Research Scholar, R., Districts Reasi Jammu, B., Author, C., Kumar Research Scholar, R. R., India, K., & Saroha, S. (2021). Effect of three weeks individualized psychological skills training on archery performance of national level players of Chandigarh India. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 8(2), 149–156. <https://www.researchgate.net/publication/351705962>
- Linggar Eka Prasetya, M., Rahayuni, K., Widiawati, P., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo Development of imagery exercises to increase confidence in pencak silat athletes in the competing category at Padepokan Aji Soko Sidoarjo. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 1, Issue 2).
- Murphy, B. M., Rogerson, M. C., Hesselson, S., Iismaa, S. E., Graham, R. M., & Jackson, A. C. (2022). Psychosocial impacts of spontaneous coronary artery dissection: A qualitative study. *PLoS ONE*, 17(9 September). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273978>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218.
- Naphatchakorn, V., & Pichayavee, P. (2023, June 20). Effect Of Self-Confidence By Self-Talk Skill Training On Anxiety In Korfball Shooting. *Proceedings of the 8th ACPES (ASEAN Council of Physical Education and Sport)*. <https://doi.org/10.4108/eai.28-10-2022.2327451>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. In *BMJ Open Sport and Exercise Medicine* (Vol. 6, Issue 1). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Purwanto, A. T. (2022). Perencanaan Pembelajaran Bermakna dan Asesmen Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pedagogy*, 75–94.
- Rahayu, A. P., & Dong, Y. (2023). The Relationship of Extracurricular Activities with Students' Character Education and Influencing Factors: A Systematic Literature Review. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(1), 459–474. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i1.2968>
- Sabila, N. P., Rahayuni, K., & Hanief, Y. N. (2022). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet renang usia remaja di garuda aquatic swimming club kabupaten kediri. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5(1), 69. <https://doi.org/10.31258/jope.5.1.69-80>
- Sunaengsih, C., Anggarani, M., Amalia, M., Nurfatmala, S., & Naelin, S. D. (2019). Principal Leadership in the Implementation of Effective School Management. *Mimbar Sekolah Dasar*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.17509/mimbar-sd.v6i1.15200>
- Talha, M. (2023). The Impact of Psychological Skills Training on Performance Enhancement in Athletes: A Meta-analysis. *Revista de Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(1), 293–301.
- Ulfah, A. S., Yerizon, Y., & Arnawa, I. M. (2020). Preliminary Research of Mathematics Learning Device Development Based on Realistic Mathematics Education (RME). *Journal of Physics: Conference Series*, 1554(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1554/1/012027>
- Wahyuni, S., Erita, Y., & Fitria, Y. (2023). Implementasi Pendidikan Karakter Tanggung Jawab Dalam Pembelajaran Kurikulum Merdela di SD Negeri 19 Silungkang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 1878–1888.