



Kepercayaan Diri Dan Self-Talk: Studi Deskriptif Pada Atlet Lompat Jauh

Self-Confidence and Self-Talk: A Descriptive Study on Long Jump Athletes

Putri Maulidina Maharani¹, Komarudin², Mochamad Yamin Saputra³,
Gerald Novian⁴

^{1,2,3,4} Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email: putrimaulidinamaharani@upi.edu¹, komarudin_pko@upi.edu²,
mochyamins@upi.edu³, geraldi.novian@upi.edu⁴

ABSTRAK

Aspek mental memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan dan pertumbuhan atlet secara keseluruhan, baik dalam proses latihan maupun di luar latihan. Oleh sebab itu, harus memiliki kondisi psikologis yang baik, khususnya kepercayaan diri. *Self-talk* merupakan salah satu metode latihan psikologis yang bermanfaat untuk berbagai hal, salah satunya ialah kepercayaan diri atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet lompat jauh. Metode deskriptif kuantitatif digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan desain korelasi. Penelitian ini melibatkan 6 atlet lompat jauh Kabupaten Majalengka sebagai sampel yang kemudian diberikan kuesioner sebagai instrumen penelitian untuk mengukur kepercayaan diri dan *self-talk*. Setelah data diperoleh, dianalisis menggunakan *SPSS versi 25* menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* dengan kepercayaan diri atlet lompat jauh. Maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dan *self-talk* merupakan dua aspek yang sama pentingnya dimiliki atlet karena saling berhubungan erat satu dengan yang lainnya.

Kata kunci: atlet; kepercayaan diri; lompat jauh; *self-talk*

Mental aspects have a great influence on the overall development and growth of athletes, both in the training process and outside of training. Therefore, it must have a good psychological condition, especially self-confidence. Self-talk is one method of psychological training that is useful for various things, one of which is athlete self-confidence. This study aims to determine the relationship of self-talk to the confidence of long jump athletes. Quantitative descriptive method was used in this study using a correlation design. This study involved 6 Majalengka Regency long jump athletes as samples who were then given a questionnaire as a research instrument to measure self-confidence and self-talk. After the data was obtained, it was analyzed using SPSS version 25 using the correlation test. The results showed that there was a significant relationship between self-talk and self-confidence in long jump athletes. So it can be concluded that self-confidence and self-talk are two aspects that are equally important for athletes to have because they are closely related to one another.

Key words: athletes, self-confidence; long jump; self-talk.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 25 Maret 2024
Disetujui : 25 September 2024
Tersedia secara online Oktober 2024
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i3.19170>

Alamat Korespondensi:

Putri Maulidina Maharani,
Program Studi Pendidikan Kepelatihan
Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga
dan Kesehatan, Universitas Pendidikan,
Indonesia
Email: putrimaulidinamaharani@upi.edu

PENDAHULUAN

Aspek-aspek psikososial sering kali mempengaruhi atlet, yang pada akhirnya juga ikut mempengaruhi performa atlet itu sendiri (Irwanto & Romas, 2019). Oleh karena itu, psikologi olahraga ikut mengkaji aspek psikologis

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

(personal) dan aspek sosial (situasional yang mempengaruhi diri atlet, seperti kepribadian, kecemasan, stres, motivasi, stereotip, *team building*, *leadership*, *team cohesion*, *social facilitation*, serta *audience effect*). Strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah intervensi psikologi olahraga yang umumnya dilakukan para atlet (Williams, 2022), namun melihat pada situasi dilapangan hubungan antara kepercayaan diri dan kinerja atlet masih samar (di Fronso & Budnik-Przybylska, 2023). Beberapa penelitian telah memberikan manfaat signifikan dari kepercayaan diri bagi atlet, sedangkan penelitian lain tidak menunjukkan manfaat apapun (Jekauc et al., 2023). Kepercayaan diri didefinisikan sebagai kemampuan yang dirasakan untuk mencapai tingkat kinerja tertentu artinya beberapa atlet pada dasarnya cenderung lebih percaya diri dibandingkan atlet lainnya (Greenacre et al., 2014). Namun atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah cenderung dapat mengganggu dalam puncak performanya (Lochbaum et al., 2022). Selain itu, meskipun sebagian besar atlet setuju bahwa kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting untuk kinerja (Siekanska & Wojtowicz, 2020).

Hasil lompatan pada saat lompat jauh juga dipengaruhi oleh dua faktor yang seringkali menjadi penghambat atlet, yakni faktor teknis dan non teknis. Faktor teknis biasanya disebabkan oleh kerusakan *spikes*, kondisi lintasan awalan yang bergelombang, posisi papan tumpuan yang terlalu tinggi atau terlalu dalam, dan hal-hal lainnya. Sementara itu faktor non teknis muncul akibat kondisi psikologis atlet seperti kurangnya rasa percaya diri, kurang bisa mengontrol diri, tingkat konsentrasi yang rendah, *check mark* yang salah, dan rasa cemas yang berlebih. Oleh karenanya atlet harus berkonsentrasi penuh saat latihan maupun kejuaraan untuk meminimalisir terjadinya kegagalan (Permadi & Yuliasrid, 2021). Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal aspek fisiologis, kondisi fisik dan psikologi sangat mempengaruhi (Pardilla, 2017). Langkah pertama adalah menjadi lebih sadar apakah Anda berbicara positif atau negatif, dan langkah kedua adalah berhenti berpikir negatif (Langenati & Jannah, 2015). Pada akhirnya, atlet akan mampu mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif karena mereka sadar akan apa yang mereka ungkapkan (Hidayat & Budiman, 2014).

Adapun *self-talk* artinya salah satu strategi psikologis yg digunakan oleh para atlet serta pelatih, oleh karenanya *self-talk* bisa meningkatkan kemampuan dan performa atlet pada olahraga, *self-talk* yang digunakan pada keadaan tertekan, cemas, marah seringkali tidak terkendali dan tidak masuk akal sebab atlet pasti tidak menyadari dengan apa yang sudah diungkapkan oleh (Komarudin, 2016). *Self-talk* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk mengendalikan pengaruh pikiran dan perasaan seseorang atas tujuan yang ingin dicapainya (Komarudin, 2016). *Self-talk* berfungsi sebagai alat pembelajaran karena dapat mendorong atlet untuk tetap fokus pada proses

pembelajaran gerak dan penampilan yang akan dilakukannya, serta menjadi modal motivasional karena dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, kepercayaan diri atlet, dan penampilan atlet. Berikut cara mengatasi *negative self-talk*: (Langenati & Jannah, 2015). Langkah pertama adalah menjadi lebih sadar apakah Anda berbicara positif atau negatif, dan langkah kedua adalah berhenti berpikir negatif. Pada akhirnya, atlet akan mampu mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif karena mereka sadar akan apa yang mereka ungkapkan (Hidayat & Budiman, 2014). *Self-talk* berfungsi sebagai alat pembelajaran karena dapat mendorong atlet untuk tetap fokus pada proses pembelajaran gerak dan penampilan yang akan dilakukannya, serta menjadi modal motivasional karena dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, kepercayaan diri atlet, dan penampilan atlet.

Dalam studi terdahulu menyebutkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi dalam olahraga akan memberikan efek positif pada pikiran, perasaan, dan perilaku atlet untuk meningkatkan performannya baik saat latihan ataupun saat perlombaan berlangsung (Effendi & Jannah, 2019). Hal ini menguatkan bahwa kepercayaan diri seorang atlet dapat meningkat ketika *self-talk* diterapkan karena kepercayaan diri yang tinggi dapat memberikan efek positif pada pikiran. Atlet sukses adalah atlet yang memiliki motivasi tinggi, fokus dan percaya diri. Ada dua jenis pelaporan mandiri *self-talk* yang mencakup muatan positif dan diri sendiri talk mengandung muatan negatif dan dua hal tersebut ada perbedaan. Namun, dalam penelitian ini yang akan digunakan adalah *self-talk* dengan konten positif didalamnya. Pada penelitian sebelumnya Retnowati (2014) megemukakan penelitian dengan hasil yang telah didapatkan menunjukan bahwa, terdapat hubungan antara *self-talk* dengan kepercayaan diri atlet renang. Namun penelitian ini belum diteliti pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. Dalam penelitian ini, akan difokuskan pada aspek hubungan antara *self-talk* dengan kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat jauh. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet lompat jauh.

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan *correlational design*. Populasi penelitian ini adalah atlet lompat jauh Kabupaten Majalengka. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Penggunaan teknik sampling jenuh dikarenakan jumlah populasi yang ada terbatas. Sampel penelitian ini yaitu semua atlet lompat jauh putra maupun putri remaja Kabupaten Majalengka yang berjumlah hanya sebanyak 6 orang.

Instrumen pada penelitian ini adalah survey dalam bentuk penyebaran kuesioner. Dalam penelitian ini angket yang digunakan adalah angket tertutup

untuk kepercayaan diri menggunakan *State Sport Confidence Inventory* (SSCI) (Vealey et al., 1998). SSCI terdiri dari tiga faktor utama, yaitu latihan dan keterampilan fisik (*physical skills and training*), efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*) dan resiliensi (*reselience*) dengan 13 butir pertanyaan sedangkan angket *self-talk* menggunakan *Applied Research Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports* (ASTQS) dikembangkan oleh Zourbanos et al. (2009) dengan 20 butir pertanyaan dan Analisis kedua kuesioner atau angket tersebut menggunakan skala *likert* dengan Lima jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) (Subandrio & Kartiko, 2021). Kemudian data diolah dan dianalisis menggunakan uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* & uji korelasi rank spearman Kemudian data aplikasi *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 25 untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel dengan tingkat signifikansi (p value) < 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data yang diperoleh data yang diperoleh diolah dan dianalisis menggunakan SPSS Versi 25, deskripsi statistik dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi statistik

Variabel	N	Min.	Max.	Sum	Mean	Std. Dev.
<i>Self-Talk</i>	6	59	80	434	72,33	9,395
Kepercayaan Diri	6	37	52	263	43,83	4,956

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa pada tes *self-talk* memperoleh nilai rata-rata sebesar 72,3333, standar deviasi sebesar 9,39503, nilai terendah sebesar 59,00, nilai tertinggi sebesar 80,00, dan jumlah nilai keseluruhan sebesar 434,00. Sedangkan pada tes Kepercayaan diri memperoleh nilai rata-rata sebesar 43,8333, standar deviasi sebesar 4,95648, nilai terendah sebesar 37,00, nilai tertinggi sebesar 52,00, dan jumlah nilai keseluruhan sebesar 52,00. Selanjutnya, penulis melakukan uji normalitas, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.
<i>Self-Talk</i>	0,803	6	0,062
Kepercayaan Diri	0,941	6	0,668

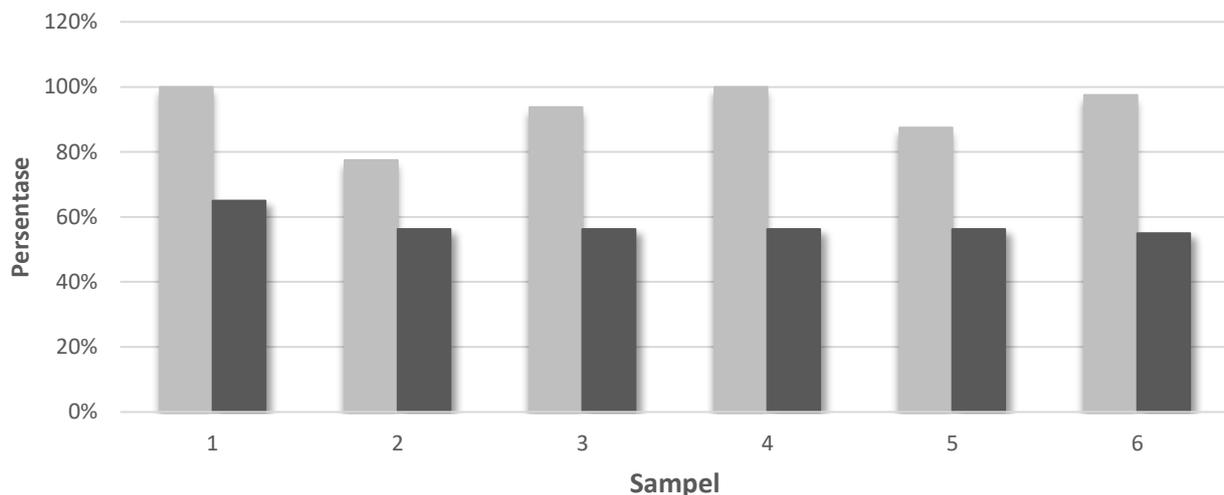
Tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk Test*. Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa pada tes awal memperoleh nilai statistic sebesar 0,803, df 6, dan Sig. sebesar 0,062. Sedangkan pada tes kepercayaan diri memperoleh nilai statistic sebesar 0,941, df 6, dan Sig. sebesar 0,668. Berdasarkan hasil uji, kedua data memperoleh nilai Sig. > 0,05 sehingga kedua data dinyatakan "Berdistribusi Normal". Oleh sebab itu, penulis

menggunakan pendekatan parametric dalam melakukan hipotesis. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Self-Talk – Kepercayaan Diri	1	0,000

Berdasarkan uji korelasi dapat dilihat bahwa nilai pearson correlation 1 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Berdasarkan hasil uji, nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Hubungan *Self-Talk* terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lompat Jauh Kabupaten Majalengka. Selanjutnya penulis menyajikan persentase *self-talk* dan kepercayaan diri setiap sampel, dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Persentase *self-talk* dan kepercayaan diri setiap sampel

Gambar 1 menunjukkan persentase *self-talk* dan kepercayaan diri setiap sampel yang terlibat dalam penelitian. Berdasarkan Gambar 1, dapat dilihat bahwa *self-talk* yang dimiliki atlet cenderung lebih tinggi dari pada kepercayaan diri atlet.

Pembahasan

Dari hasil statistik tersebut, kita bisa menyimpulkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara *self-talk* dan kepercayaan diri atlet lompat jauh di Kabupaten Majalengka. Ini berarti ketika *self-talk* positif tinggi, kepercayaan diri atlet juga cenderung tinggi. *Self-talk* dapat berpengaruh terhadap kehidupan seseorang, dengan menumbuhkan *self-talk* seseorang dapat mengatasi situasi

tertentu dengan lebih baik (Astuti & Rindi, 2023). Sebaliknya, jika *self-talk* kurang positif, kepercayaan diri juga cenderung menurun. Kurangnya rasa percaya diri yang dialami oleh atlet dapat menyebabkan atlet tersebut tidak dapat menampilkan teknik yang telah dilakukan (Lailiyah & Jannah, 2022). Jika seorang atlet memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi yang rendah akan sangat berpengaruh terhadap performa atlet pada saat bertanding (Subandrio & Kartiko, 2021). Psikologi sangat berperan penting untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet. Semua itu tidak terlepas dari kecerdasan emosi, dimana kepercayaan diri merupakan salah satu komponen dari kecerdasan emosi (Alamsyah et al., 2023). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, motivasi berprestasi yang tinggi pasti akan selalu bersifat optimis dengan berpikir positif bahwa dirinya mampu sesuai dengan kemampuan dan kapasitas dirinya (Agus & Fahrizqi, 2020). Ini menggambarkan betapa pentingnya cara kita berbicara pada diri sendiri dalam membentuk keyakinan dan mental dalam berkompetisi. Dengan mengasah *self-talk* positif, atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka, yang pada gilirannya akan memperkuat performa mereka di lapangan. Jadi, penting bagi atlet untuk membiasakan diri dengan pola pikir yang membangun dan mendukung agar mereka dapat mencapai potensi terbaik mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengemukakan bahwa sebaiknya atlet dan pelatih bisa lebih memperhatikan aspek psikologis atlet tersebut (Purnamasari & Novian, 2021).

Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-talk* dan kepercayaan diri atlet lompat jauh di Kabupaten Majalengka. Ketika *self-talk* positif tinggi, kepercayaan diri atlet cenderung meningkat, sedangkan jika *self-talk* kurang positif, kepercayaan diri cenderung menurun. Temuan ini menekankan pentingnya pola pikir internal yang positif dalam membentuk keyakinan dan mental dalam kompetisi. *Self-talk* positif, mereka sangat mungkin tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka, seperti dalam penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-talk* dengan kepercayaan diri (Retnowati, 2014).

Ketika atlet merasa percaya diri pada kemampuannya maka atlet tersebut merasa tenang, rileks serta atlet dapat menginterpretasikan tingkat kecemasannya ke arah yang lebih positif. Sedangkan atlet yang kurang percaya diri cenderung emosinya terganggu sebagai akibatnya atlet merasa cemas dan gelisah (Komarudin, 2016). Kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang sang atlet. Masalah yang muncul saat berlatih dan bertanding bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski sang atlet sudah berlatih dengan baik, apalagi jika masalah yang dihadapi berkaitan dengan konsep dirinya (Nandana, 2020). Temuan ini menunjukkan hubungan interaksional antara pengaruh, perilaku, dan kognisi, dan juga memberikan

beberapa dukungan untuk proposisi dalam pertandingan (Fernández et al., 2015). Perilaku dan respons afektif para atlet tercermin dari tingkat kepercayaan diri mereka. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rasa percaya diri dapat berperan sebagai penstabil dalam situasi tekanan.

Respons para atlet juga terlihat dari perilaku mereka, dimana beberapa atlet menjadi semakin menarik diri dan cemas ketika rasa percaya diri mereka rendah. Sebaliknya, ketika para atlet merasa percaya diri, mereka tidak hanya menampilkan diri sebelum bertanding, namun rasa percaya diri juga terlihat pada performanya. Misalnya, mereka melakukan gerakan yang berani atau tegas karena mereka yakin akan kemampuan mereka untuk tampil dengan sukses. Sebaliknya, ketika atlet sedang mengalami rendahnya rasa percaya diri dalam berolahraga, mereka ragu akan kemampuannya dalam mengeksekusi keterampilannya dan berpikir bahwa mereka dapat dikalahkan (Kinasih et al., 2021). Sebaliknya, ketika atlet sedang mengalami rendahnya rasa percaya diri dalam berlatih, maka mereka akan ragu atas kemampuannya dalam menjalankan keterampilannya dan berpikir bahwa mereka dapat dikalahkan oleh pihak lawan (Anstiss et al., 2020; Vealey et al., 2017).

Hal ini menunjukkan bahwa *self-talk* dan kepercayaan diri saling mempengaruhi berdasarkan penjelasan dan hasil pengolahan data di atas, Hal ini menunjukkan bahwa latihan *self-talk* ini memiliki hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri. Pendapat ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *self-talk* dapat mempengaruhi kemampuan atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri saat bertanding (Fauzan et al., 2021) dan diperkuat oleh hasil penelitian Hatzigeorgiadis et al. (2009) menunjukkan bahwa *self-talk* dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan kognitif. Hasil ini memberikan gambaran awal tentang seberapa bervariasi tingkat *self-talk* dan kepercayaan diri di antara atlet lompat jauh tersebut. Variabilitas ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman kompetisi sebelumnya, tingkat kesiapan mental, dukungan tim dan pelatih, serta faktor-faktor pribadi lainnya. Memahami karakteristik ini penting untuk merancang intervensi psikologis yang tepat guna untuk meningkatkan kinerja dan kesejahteraan psikologis para atlet.

SIMPULAN

Dari hasil pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-talk* dan kepercayaan diri atlet lompat jauh di Kabupaten Majalengka. Ketika *self-talk* positif tinggi, kepercayaan diri atlet cenderung meningkat, sedangkan jika *self-talk* kurang positif, kepercayaan diri cenderung menurun. Temuan ini menekankan pentingnya pola pikir internal yang positif dalam membentuk keyakinan dan mental dalam kompetisi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan

kontribusi penting dalam memahami hubungan antara *self-talk*, kepercayaan diri, dan performa atlet lompat jauh, serta menggarisbawahi pentingnya pendekatan psikologis dalam pengembangan potensi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 164-174. <http://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Alamsyah, S., Kristiyanto, A., Umar, F., & Riyadi, S. (2023). Survei Prestasi dan Faktor Kepercayaan Diri pada Atlet Futsal Venus Angels Semarang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 178. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16462>
- Anstiss, P. A., Meijen, C., & Marcora, S. M. (2020). The Sources of Self-Efficacy in Experienced and Competitive Endurance Athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 622-638. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1549584>
- Astuti, A. W., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Self-Talk Terhadap Self-Regulated Learning. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 3(3), 117-132. <https://doi.org/10.46637/jlis.v3i3.45>
- di Fronso, S., & Budnik-Przybylska, D. (2023). Special Issue: Sport Psychology Interventions for Athletes' Performance and Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3712. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043712>
- Effendi, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Pelatihan Self-talk terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1-6.
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Tafaqur, M., & Novian, G. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 121-139. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.51640>
- Fernández, L. V., Jara-Bertin, M., & Pineaur, F. V. (2015). Social Responsibility Practices, Corporate Reputation and Financial Performance. *RAE Revista de Administracao de Empresas*, 55(3), 329-344. <https://doi.org/10.1590/S0034-759020150308>
- Greenacre, L., Tung, N. M., & Chapman, T. (2014). Self Confidence, and the Ability To Influence. *Academy of Marketing Studies Journal*, 18(2), 169-180. <https://research.monash.edu/en/publications/self-confidence-and-the->

ability-to-influence

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). 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.2008.07.009>
- Hidayat, Y., & Budiman, D. (2014). The Influence of Self-Talk on Learning Achievement and Self Confidence. *Asian Social Science*, 10(5), 186-193. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p186>
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga dalam meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 114. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
- Jekauc, D., Fiedler, J., Wunsch, K., Mülberger, L., Burkart, D., Kilgus, A., & Fritsch, J. (2023). The Effect of Self-Confidence on Performance in Sports: A Meta-Analysis and Narrative Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, June, 1-27. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2023.2222376>
- Kinasih, D. T., Buhari, M. R., & Jailani. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja pada Cabang Olahraga Beladiri Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 9-20. <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i1.579>
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Lailiyah, I. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Competitive Anxiety pada Atlet Pencak Silat. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 23-33. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/45824>
- Langenati, R., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi pada Atlet Senam Artistik.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 1-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Nandana, D. D. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Terhadap Pembentukan Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Siswa. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 23-31. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8543>

- Pardilla, H. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Ketebalan Lemak dan Rasa Percaya Diri Terhadap Hasil Lompat Jangkit pada Atlet Pelatda Pekanbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(2), 62-71. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v14i2.2472>
- Permadi, R. F. A., & Yuliasrid, D. (2021). Pengaruh Latihan Sprint dan Latihan Box Skip Terhadap Hasil Lompatan pada Atlet Lompat Jauh. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(01), 195-206.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203-213. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.784>
- Retnowati, L. (2014). *Hubungan Self Talk Terhadap Motivasi dan Kepercayaan Diri Atlet Renang pada Kejuaraan Walikota Cup Bandung*. S1 Thesis. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Siekanska, M., & Wojtowicz, A. (2020). Impulsive Athlete as a Self-Regulated Learner. Can Self-Confidence and a Positive Social Attitude Change a Developmental Inhibitor into a Growth Catalyst? *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 623-629. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02091>
- Subandrio, W., & Kartiko, D. C. (2021). Survey Keterlaksanaan Kurikulum Merdeka Belajar pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Purwoasri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 177-182.
- Vealey, R. S., Chase, M. A., & Cooley, R. (2017). Developing Self-Confidence in Young Athletes. In *Sport psychology for young athletes* (pp. 94–105). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545202-9>
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport-Confidence: Conceptualization and Instrument Development. *Jurnal Of Sport & Excercise Psychology*, 1-23. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.1.54>
- Williams, R. T. (2022). *The Effectiveness of Positive Self-Talk, Imagery and Confidence Profiling as Confidence Interventions on Amateur Athletes Perceptions of Self-Confidence*. Lambert Academic Publishers
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and Preliminary Validation of a Measure Identifying the Structure of Athletes' Self-Talk. *Sport Psychologist*, 23(2), 233-251. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.233>