

PENGARUH PELATIHAN VISUALISASI TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET BULU TANGKIS

Prisma Adi Satriya

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. e-mail: prismaadi15@yahoo.com

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. e-mail: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang dapat menunjang penampilan atlet saat bertanding. Pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah pelatihan Visualisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulu tangkis. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan *one group pretest and posttest design*. Penelitian ini menggunakan pelatihan visualisasi selama 17 hari dengan subjek penelitian adalah 6 orang atlet bulu tangkis Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Timur. Instrumen yang digunakan adalah adaptasi *State Sport Confidence Inventory*. SSCI. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon yang hasilnya menunjukkan ada pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulu tangkis (nilai signifikansi sebesar 0,026 ($p < 0,05$)). Pelatihan visualisasi dapat merubah emosi negatif menjadi emosi positif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Kata Kunci: Pelatihan Visualisasi, Kepercayaan Diri, Atlet Bulu Tangkis

Abstract

Self-confidence is a psychological aspect that supports the athletes performance during the competition. Hence to increase the self-confidence, there is one training that is visualization training. This study aims to determine whether there was an effect on the visualization training confidence of badminton athletes or not. This research uses experimental design study by applying one group pretest and post-test design. This study uses visualization training for 17 days and the research subjects are 6 Badminton athletes of Student Training and Education Center in East Java. The instrument is the adaptation of State Sport Confidence Inventory. SSCI. Moreover, the data analysis uses the Wilcoxon test where the result shows that there is an influence of visualization training in the self-confidence rate of the badminton athletes (the significance value is 0.026 ($p < 0.05$)). Visualization training, it can transform negative emotions into positive emotions so that the self-confidence of the athletes can be increased.

Keywords: Visualization Training, Self-Confidence, Badminton Athletes

PENDAHULUAN

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang dibanggakan oleh bangsa Indonesia. Selain sebagai sarana untuk membuat tubuh kita sehat, seiring berjalannya waktu, olahraga menjadi ajang untuk meraih prestasi. Banyak *event* olahraga yang bermunculan sebagai ajang untuk berprestasi mulai dari tingkat daerah hingga tingkat internasional. Pemerintah kita juga telah memberikan perhatian yang besar dalam bidang olahraga. kementerian yang mengatur bidang olahraga yaitu kementerian pemuda dan olahraga. Lembaga non departemen yang mengurus bidang olahraga, yakni Komite Nasional Olahraga Indonesia (KONI). Perhatian khusus ini maka diharapkan para atlet dapat terus mengembangkan bakatnya dan mencapai prestasi.

Seorang atlet, meraih prestasi merupakan suatu kebanggaan tersendiri, baik di kancah nasional maupun internasional. Menurut Satiadarma (2000), atlet adalah

individu yang memiliki keunikan tersendiri. Atlet memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi dirinya secara spesifik..

Prestasi atlet ini menjadi cukup menarik banyak kalangan masyarakat, karena prestasi atlet dapat memberikan rasa bangga bagi bangsa, negara maupun bagi pribadi atlet. Prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepada atlet (Adisasmito, 2007). Prestasi bulutangkis Indonesia merosot jauh jika dibandingkan dengan prestasi sebelumnya. Kondisi seperti ini merupakan masalah yang serius karena terjadi penurunan prestasi. Hal ini terbukti dengan terjadinya kekalahan-kekalahan tim Indonesia di pertandingan internasional terus-menerus, baik dalam kejuaraan perorangan maupun beregu.

Ada tiga faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu: faktor fisik, teknik dan psikologis (Adisasmito, 2007). Seorang atlet, dalam suatu pertandingan selain kondisi fisik, kondisi psikis juga sangat dibutuhkan. Kondisi dimana atlet dapat menghadapi respon dan tekanan. Semua atlet akan dihadapkan pada sejumlah stimulus yang memberikan pengalaman *stress* terhadap dirinya. Atlet juga manusia biasa, ia bukan hanya memiliki raga saja tetapi juga memiliki jiwa dan emosi karena itu atlet sering mengalami gejala-gejala mental serta sering berada dalam situasi stress yang mencekam yang berpengaruh terhadap prestasinya.

Rasa percaya diri sangat berpengaruh terhadap penampilan seorang atlet di lapangan. Teknik yang tinggi serta kondisi fisik yang *fit* akan menjadisa-sia ketika percaya diri tiba-tiba menguap. Hal tersebut dipicu oleh beberapa faktor. Salah satunya menganggap lawan lebih hebat, menganggap pertandingan yang terlalu besar sehingga merasa dirinya tidak mampu, adanya pihak lain sehingga membuat kondisi psikis tertekan, dan sebagainya. Penelitian yang dilakukan (Juarna, 2012) yang menyatakan, bahwa peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri. Hasil dari penelitian tersebut mengungkapkan bahwa peningkatan keterampilan mental diikuti oleh peningkatan kepercayaan diri. Keterampilan mental tersebut bisa dilakukan dengan melakukan pelatihan visualisasi. Peningkatan kepercayaan diri bisa dilihat dari hasil performa atlet saat bertanding.

Pelatihan visualisasi, yang merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian (Manazi & Nurhayati, 2013). Pelatihan visualisasi ini dapat mengubah setiap emosi negatif menjadi emosi positif, yang dimanfaatkan untuk menjadikan rasa kepercayaan diri atlet meningkat.

Salah satu keberhasilan latihan mental ditunjukkan pada studi kasus perenang dunia, Marilyn King. King adalah perenang dunia yang mampu berprestasi kembali karena melakukan latihan visualisasi. King mengalami cedera dan tidak latihan, ia menonton film atlet dunia memecahkan rekor, lalu melakukan visualisasi pada dirinya sendiri, pulih dan berlatih, ia mampu meraih posisi ke-2 pada kualifikasi dan berhasil meraih medali emas pada olimpiade 1980. Michel Phelps, adalah perenang asal Amerika Serikat yang selalu melakukan latihan relaksasi dan visualisasi sebelum bertanding. Latihan tersebut membantunya merasakan gerakan dan kecepatan renang yang sempurna ketika benar-benar dikolam pertandingan. Michel Phelps juga meraih medali

emas gaya kupu-kupu sepanjang olimpiade, yaitu sebanyak 16 medali (dalam Juarna, 2012)

Hasil dari studi pendahuluan menunjukkan bahwa jika sebelum bermain melakukan pelatihan visualisasi tersebut atlet merasa percaya diri sebelum bertanding dan mereka tidak memikirkan menang atau kalah, karena mereka mengerti yang akan dilakukan saat bertanding, dan sudah dilakukan melalui visualisasi tersebut. Pelatihan visualisasi tersebut atlet diharapkan bisa mengatasi stimulus yang ada disekitar serta bisa mengontrolnya. Sehingga kepercayaan diri mereka tetap kuat.

Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti membuat suatu penelitian eksperimen untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet, sehingga penelitian ini berjudul "Pengaruh Pelatihan Visualisasi terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bulutangkis".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh suatu perlakuan atau manipulasi terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali oleh peneliti. Penelitian ini termasuk dalam jenis praeksperimen, yaitu penelitian yang tidak menggunakan kelompok control (Jannah, 2018). Desain eksperimen dalam penelitian ini adalah *one group pre and posttest design* adalah desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek, kedua hasil pengukuran dianggap sebagai efek perlakuan (Jannah, 2016).

Tabel 1. Bentuk Rancangan Eksperimen
nonR O1 (X) O2

Keterangan:

- O1 : pengukuran kepercayaan diri sebelum perlakuan (*pretest*)
- X : kelompok subjek diminta melakukan latihan visualisasi
- O2 : pengukuran kepercayaan diri sesudah perlakuan (*posttest*)

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Timur cabang olahraga bulu tangkis sebanyak 11 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu dengan pertimbangan atlet yang menekuni olahraga bulu tangkis, berusia di bawah 19 tahun, dan akan mengikuti pertandingan minimal seminggu sebelum penelitian ini dilakukan. Berdasarkan

kriteria tersebut, dari jumlah populasi sebanyak 11 atlet diperoleh 8 orang sebagai subjek penelitian karena terdapat 3 atlet yang tidak ikut pertandingan dan 2 atlet yang tidak mengikuti salah satu sesi perlakuan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kepercayaan diri yang diadaptasi dari *State Sport Confidence Inventory*.SSCI dari Vealey (1986). Skala ini terdiri dari 13 item, yang hanya terdiri dari 13 aitem. Skor dari skala kepercayaan diri yaitu; skor 1 kategori rendah (*Low*); skor 2 kategori sedang (*Medium*); dan skor 3 kategori tinggi (*High*).

Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon*, dikarenakan subjek penelitian ini berjumlah kurang dari 30 orang dan tipe data adalah ordinal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan alat bantu program SPSS versi 21 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Statistik deskriptif pada penelitian ini dapat digambarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Statistik Deskriptif Data Penelitian

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	24,3533	27,6667
SD	3,4444	2,3380

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai mean *pretest* subjek penelitian adalah 24,33 dan mean *posttest* sebesar 27,67 Hal ini berarti ada perbedaan mean antara *pretest* dan *posttest* subjek, yakni sebesar 3,34 Perbedaan mean antara *pretest* dan *posttest* tersebut mengindikasikan bahwa terjadi peningkatan kepercayaan diri pada subjek penelitian. Selanjutnya, di bawah ini dipaparkan diagram berisi skor *pretest* dan *posttest* dari seluruh subjek penelitian untuk memperjelas hasil penelitian ini:

Tabel 3. Hasil *scoring*

No	Subjek	Skor <i>Pre</i>	Kategori	Skor <i>Post</i>	Kategori
1	ID	29	Sedang	31	Tinggi
2	JSC	28	Sedang	30	Tinggi
3	AJM	23	Rendah	25	Sedang
4	BIM	24	Rendah	27	Sedang
5	TC	21	Rendah	26	Sedang
6	MSA	21	Rendah	27	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa semua subjek penelitian mengalami peningkatan kepercayaan diri. Data skor *pretest* dan *posttest*,

digambarkan pula kategorisasi dari subjek penelitian ini di tabel 3, data penelitian yang dapat dikategorikan menjadi tingkatan tertentu yakni menjadi 3 kategori, tinggi, sedang, dan rendah. Penormaan bertujuan untuk melihat penyebaran skor dari suatu kelompok yang digunakan sebagai satuan untuk memberikan makna pada skor-skor individu (Azwar, 2012)

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulu tangkis. Hipotesis ini termasuk hipotesis dua-arah (*hypothesis 2-tailed*), yaitu hipotesis yang tidak spesifik menyatakan arah perbedaan, hubungan, atau pengaruh antar variabel (Azwar, 2009). Berdasarkan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,026 yang lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis diterima. Hal ini berarti ada pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri pada atlet bulutangkis

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa ada pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulu tangkis, Hal tersebut dapat dilihat dari lebih tinggi skor *posttest* subjek penelitian dari pada skor *pretest*-nya serta perbedaan mean *pretest* dan *posttest*.

Hal ini senada dengan hasil penelitian Kimberly Halpin (2008) mengungkapkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kepercayaan diri dan optimistik, mereka mengalami masalah dalam pertandingan namun mereka dapat mengatasinya dengan baik. Pelatihan visualisasi merupakan cara mengatasi permasalahan dalam pertandingan, sehingga kepercayaan diri atlet tetap terjaga.

Rees dan Freeman (2006) bahwa efek dari adanya dukungan yang dirasakan dan diterima memberikan pengaruh yang positif terhadap kepercayaan diri. Pengaruh positif pelatihan visualisasi dapat diterapkan pada atlet karena bermanfaat. Penggunaan pengaruh pelatihan visualisasi terhadap peningkatan prestasi juga dibuktikan oleh penelitian Fredrico (2014). Hasil penelitian tersebut membahas pelatihan visualisasi dapat meningkatkan kinerja akademik, salah satunya peningkatan dalam indeks prestasi. Indeks prestasi yang dimaksud adalah prestasi dalam kelas.

Pengaruh yang dimaksud dalam hasil penelitian ini berupa peningkatan kepercayaan diri atlet yang dapat dilihat dari semua skor *posttest* subjek lebih tinggi daripada skor *pretest*-nya. Pengaruh ini terjadi karena adanya pelatihan visualisasi mempengaruhi peningkatan kepercayaan diri atlet, hal ini memiliki keterkaitan secara teori. Kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet merupakan modal dasar yang sangat penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan

dan interaksi dengan lingkungan sosial (Komarudin, 2013). Latihan yang dilakukan adalah pelatihan visualisasi yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, sehingga atlet yang memiliki kepercayaan diri yang bagus, akan dijadikan modal dasar untuk peningkatan prestasi bagi atlet.

Menurut Bornemann (dalam Sukadiyanto 2006), menyatakan bahwa pada situasi pertandingan hal yang dialami seorang atlet secara psikologis akan mengalami gangguan yang berupa perasaan takut, tegang, kehilangan rasa percaya diri, kehilangan konsentrasi, dan kontrol diri yang rendah. Hal tersebut menghambat proses visualisasi yang dilakukan atlet. Sehingga kemampuan visualisasi selalu berhubungan dengan situasi dan kondisi permainan. Menurut Shone (dalam Sukadiyanto 2006) menyatakan bahwa kemampuan visualisasi Atlet selalu berhubungan dengan kondisi lingkungan, kemampuan teknik, mental, relaksasi, dan sikap saat bertanding. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dapat bertindak dengan tegas dan tidak ragu-ragu. Orang yang memiliki kepercayaan kepada dirinya sendiri menyebabkan ia mempunyai sikap yang optimis, kreatif, dan memiliki harga diri.

Visualisasi dapat meningkatkan kepercayaan diri. Apabila kelebihan percaya diri oleh sebagian masyarakat olahraga dikenal dengan istilah *overconfidence* juga berbahaya bagi dirinya. Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) serta Hackfort (dalam Satiadarma, 2000), seorang pakar psikologi Jerman, mengatakan bahwa sesungguhnya tidak ada *overconfidence* yang ada adalah kesalahan persepsi diri dan menyebabkan kesalahan rasa percaya diri. Menurut Hackfort (dalam Satiadarma, 2000), kelebihan maupun kekurangan seringkali menimbulkan perilaku kompensasi misalnya menutupi kecemasannya dengan berlaku santai secara berlebihan.

Pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri juga terjadi karena banyak yang terlibat didalam penelitian tersebut: instruktur, peneliti, pelatih dan atlet. Instruktur dan peneliti menjalin hubungan dengan baik terhadap atlet yang dijadikan subjek dengan tujuan agar saat pemberian instruktur atau perintah saat pemberian perlakuan berjalan dengan lancar selain itu juga, jadwal pemberian perlakuan dalam penelitian ini memperhatikan jenis dan waktu pertandingan yang dihadapi oleh subjek penelitian. Hal ini bertujuan agar manfaat perlakuan dapat langsung dirasakan oleh subjek penelitian, yakni dengan terjadinya peningkatan kepercayaan diri yang dirasakan. Menurut Juriana (2012), menyatakan bahwa latihan mental adalah proses, maka idealnya latihan ini dilakukan terus-menerus selama atlet masih berlatih. Oleh karena itu, pengukurannya sebaiknya juga dilakukan pada waktu yang paling mendekati

pertandingan. Pertandingan yang dimaksud adalah Sirnas Jakarta Open 2016 pada Akhir bulan Juli 2016.

Pelatihan visualisasi yang diberikan kepada subjek penelitian juga turut mempengaruhi hasil penelitian ini. Penelitian ini menggunakan model pelatihan yang lebih modern dan dikombinasi dengan model-model baru yang memungkinkan memberikan manfaat yang lebih besar bagi subjek penelitian yang masih berusia remaja. Subjek penelitian ini berusia 14-19 tahun dan masih masuk dalam kategori usia remaja (Sarwono, 2013)

Ada batasan-batasan dalam penelitian ini yang mempengaruhi hasil penelitian. Batasan tersebut mencakup bahwa hasil penelitian ini hanya berlaku pada subjek penelitian dan tidak dapat digeneralisasi secara luas karena jumlah subjek penelitian yang sedikit (Scott, dkk., 2003). Selain itu, terdapat pula faktor-faktor yang menjadi ancaman atas validitas internal penelitian eksperimen (Azwar, 2009), yaitu:

- a. Testing, yakni *pretest* menjadi semacam latihan oleh subjek dan saat *posttest* subjek masih mengingat isi dari instrumen penelitian sehingga perubahan skor keduanya dikarenakan subjek menerima skala yang sama sebanyak 2 kali. *Pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini berjarak 10 hari sehingga memungkinkan subjek masih ingat isi skala. Jadwal pemberian *pretest* dan *posttest* ini adalah jadwal terbaik yang merupakan hasil diskusi dengan pelatih, subjek penelitian, dan instruktur. Perlakuan dalam penelitian ini diberikan pada tanggal 13-30 juni 2016. Hal ini dikarenakan pada bulan tersebut bulan puasa sehingga perlakuan yang diberikan lebih santai dan menarik bagi atlet untuk mengikuti kegiatan.
- b. Histori, yakni kejadian-kejadian yang terjadi di luar perlakuan eksperimen yang merupakan perlakuan yang diterima atlet pertama kali sehingga sangat bermanfaat untuk menunjang prestasinya dan mengendalikan kepercayaan dirinya saat pertandingan. perlakuan yang terjadi di antara masa *pretest* dan *posttest* dan ikut mempengaruhi hasil eksperimen. Kejadian-kejadian yang dimaksud dalam penelitian ini seperti: pelepasan kecemasan melalui *update* status di media sosial atau bercerita ke orang lain yang dipercaya.

Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan sampel yang lebih besar sehingga dapat digeneralisasi secara luas. Penelitian lebih lanjut diharapkan menggunakan jenis penelitian eksperimen selain praeksperimen untuk meminimalisir ancaman terhadap validitas internal penelitian eksperimen (Seniati, dkk, 2009).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulu tangkis.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran bagi berbagai pihak, yakni atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Timur cabang olahraga bulu tangkis, atlet, dan juga penelitian selanjutnya. Adapun saran tersebut sebagai berikut:

1. Bagi PPLP Jatim Cabang Bulu Tangkis
Memberikan visualisasi kepada atlet-atletnya untuk menunjang kondisi psikologisnya.
2. Bagi Atlet
Melakukan visualisasi saat merasaa kepercayaan diri menurun menjelang pertandingan.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya
 - a. Menggunakan penelitian quasi eksperimen atau pun *true experimental* dengan desain yang menggunakan dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) agar dapat meminimalisir lebih banyak ancaman terhadap validitas internal penelitian eksperimen.
 - b. Menggunakan subjek dengan jumlah lebih besar agar hasilnya dapat digeneralisasi secara luas.
 - c. Menggunakan subjek dengan kategori pertandingan bulu tangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja GrafindoPersada.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi*. (Edisi Ketiga). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fredrico L, N. Narvacan, Evangeline Atienza-Bulaquina, dan Lucille D. Evangelista (2014). Effects of Visualization on Academic Performance of College Students. *International Journal of information and Education Technologi*, (Online), 4, (2), (www.ijiet.org/), diakses 2 Pebruauri 2016.
- Halpin, K. (2008). Confidence in College Athletes. *Journal of Undergraduate Research*, (Online), 8, (4), (<http://cornerstone.lib.mnsu.edu/>), diakses 12 Desember 2015.
- Jannah, M. (2016). *Psikologi eksperimen: sebuah pengantar*. Unesa University Press.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Juriana. (2012). Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *Tesis*. (Online). Jakarta : Universitas Indonesia. (<http://www.Lontar.ui.ac.id>), diakses pada tanggal 2 Pebruari 2016.
- Komarudin.(2013). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Rosdakarya.
- Latipun.(2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press.
- Manazi, MS., Nurhayati, F. (2013). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga Panahan SMP Negeri 02 Bakung Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 01 (2), 454-458
- Rees, T dan Freeman, P. (2006). The Effects of Perceived Support on Self-confidence. *Journal of Sport Sciences*, (Online), 25 (9), 1057-1065, (<http://people.exeter.ac.uk>), diakses 12 Desember 2015).
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Scott, V. B., Robare, R. D., Raines, D. B., Konwinski, S. J. M., Chanin, J. A., & Tolley, R. S. (2003). Emotive Writing Moderates the Relationship Between Mood Awareness and Athletic Performance in Collegiate Tennis Players. *North American Journal of Psychology*, (Online). 5 (2), 311-324. (<http://www.academia.edu/>), diakses pada 20 Februari 2016.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2009). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Sukadiyanto. (2006). Peranan Latihan Visualisasi Dalam Permainan Tenis. *Majalah ilmiah*. (Online). 12 (1), (<http://staff.uny.ac.id>) diakses 02 Pebruari 2016.
- Vealey, RS. (1986). Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, (8), 221-24