

## PERAN LATIHAN MENTAL DALAM MENINGKATKAN PERFORMA ATLET BULUTANGKIS

Oleh

Vira Mida Anastasya<sup>1</sup>, Fa'id Aqdas Tamimi<sup>2</sup>, Suci Amalia Lubis<sup>3</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: [viramidaanastasya483@gmail.com](mailto:viramidaanastasya483@gmail.com)

### Abstrak

Aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di seluruh cabang olahraga. Pada cabang olahraga bulutangkis, latihan mental juga sama pentingnya dengan latihan teknik dan taktik. Kurangnya latihan mental sama halnya dengan kurangnya keterampilan teknik yang menjadi penyebab atlet tidak selalu dalam performa terbaiknya. Komponen latihan pada atlet bulutangkis terdiri dari kondisi fisik, teknik, taktik dan mental keempat komponen tersebut merupakan faktor penting dalam meningkatkan prestasi atlet khususnya pada cabang bulutangkis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi peran latihan mental dalam meningkatkan performa atlet bulutangkis. Metode penelitian yang digunakan ialah *Systematic Literature Review* (SLR) yang dipandu oleh PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses*) melalui 4 proses tinjauan sistematis, *identification; screening; eligibility; included*. Database yang digunakan dalam penelitian ini adalah Google Scholar. Hasil kajian literatur mengungkapkan bahwasannya penelitian tentang pengaruh latihan mental pada cabang olahraga bulutangkis sangat sedikit. Kajian literatur yang dilihat dalam 5 tahun terakhir yaitu 2019 hingga 2024, hanya terdapat 3 artikel yang masuk kriteria pada penelitian kali ini. Melalui 3 artikel yang telah direview, dapat disimpulkan bahwa latihan mental berperan untuk meningkatkan konsentrasi atlet, meningkatkan penguasaan keterampilan gerak, dan meningkatkan rasa percaya diri yang dapat meningkatkan performa atlet bulutangkis. Diharapkan nantinya akan banyak peneliti-peneliti agar dapat mencari kembali pengaruh latihan mental dalam meningkatkan performa atlet bulutangkis.

**Kata kunci:** *Latihan Mental, Performa, Bulutangkis*

### A. PENDAHULUAN

Aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di seluruh cabang olahraga. Untuk meningkatkan prestasi maksimal tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, atau strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat (Rushall & Pyke, 1990) yang mengatakan bahwa latihan keterampilan mental untuk olahraga dirancang untuk menghasilkan kondisi psikologi dan keterampilan pada atlet yang akan mengarah pada peningkatan performa. Apabila dalam aspek tersebut terpenuhi oleh sebuah tim sudah bisa dipastikan prestasi akan bisa diraih, seperti yang dikatakan oleh (Ibrahim, 2008) bahwa untuk meraih prestasi puncak sebagai suatu perwujudan

---

aktualisasi diri bagi atlet, modal utama adalah harus memiliki kesehatan yang prima, baik fisik maupun mental, agar tercapai prestasi yang optimal. Apabila aspek teknik dan mental bisa terpenuhi maka prestasinya pasti bisa didapatkan karena aspek teknik dan mental sangat berhubungan. Kemudian (Gunarsa, 2008) menyatakan bahwa kegiatan psikologi olahraga sudah banyak dilakukan di negara-negara yang sedang berkembang dalam aspek olahraga. Sementara itu lebih lanjut menurut (Edmizal & Maifitri, 2021) mental seorang atlet dapat mempengaruhi teknik dan taktik individu maupun tim.

Aspek-aspek yang berkaitan langsung dengan pencapaian prestasi yaitu aspek atlet, aspek kualitas latihan, dan aspek lingkungan. Aspek yang dominan dari ketiga aspek tersebut adalah aspek atlet itu sendiri, termasuk di antaranya bakat, kemampuan motorik, kemampuan fisik, kualitas mental atau sosio-psikologis atlet, serta aspek emosional atlet (Mardhika & Dimiyati, 2015). Aspek mental dapat mempengaruhi konsistensi performa, kemampuan menghadapi tekanan, dan motivasi. Menurut (Nisa & Jannah, 2021) beberapa faktor yang mempengaruhi performa atlet saat bertanding dan salah satunya adalah faktor mental. Mental yang berperan pada para atlet berhubungan dengan ketangguhan mental atlet itu sendiri dan ketangguhan mental tersebut akan mempengaruhi performa atlet saat bertanding.

Kurangnya latihan mental sama halnya dengan kurangnya keterampilan teknik yang menjadi penyebab atlet tidak selalu dalam performa terbaiknya (Indraharsani & Budisetyani, 2018). Salah satu faktor yang berhubungan dengan performa pada suatu pertandingan ialah ketahanan mental (Dimiyati, 2018). Mental merupakan modal yang harus dimiliki seorang atlet dalam meraih puncak (Fauzan et al., 2022). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan mental dapat meningkatkan prestasi yang optimal jika dilakukan dengan baik dan terprogram sehingga pemain/atlet yang dihasilkan memiliki kualitas yang baik. Latihan mental merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olah-raga. Dengan demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental atlet itu sendiri, pengembangan dan pemeliharaan mental tidak dapat dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan teknik dan mental sejalan dengan program latihan.

Latihan mental merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan. Aspek-aspek konsentrasi, keyakinan diri, pernafasan, mengendalikan stress, meningkatkan motivasi, semuanya saling berhubungan terhadap

---

peningkatan latihan mental. Menyangkut mental berarti berkaitan dengan psikologi seseorang dan dalam penulisan ini adanya hubungan psikologi dengan olahraga. (Komarudin, 2013) mengemukakan definisi tentang psikologi olahraga sebagai berikut: Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan dalam situasi-situasi sosial. Dalam olahraga sepak bola aspek mental bukan hanya sekedar pendukung tetapi sudah menjadi bagian dari olahraga tersebut. Terlebih jika terjadi babak adu penalti kemampuan teknik tidak lagi menjadi faktor penentu terbesar dari tendangan penalti melainkan faktor mental pemain tersebut yang menentukan keberhasilan tendangan penalti.

Dalam cabang olahraga bulutangkis juga demikian, performa optimal tidak hanya ditentukan oleh keterampilan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kekuatan mental atlet. Untuk meraih prestasi bulutangkis yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan berkelanjutan, ada beberapa faktor internal yang sangat menentukan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak (Asnaldi, 2020). Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Syafuruddin, 2011) yaitu, (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik dan strategi, (4) mental/psikis. Keempat faktor tersebut merupakan faktor internal yang sangat menentukan prestasi dimana satu kesatuan komponen tersebut saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Lebih lanjut (Gusrinaldi et al., 2020) menyatakan komponen latihan pada atlet bulutangkis terdiri dari kondisi fisik, teknik, taktik dan mental keempat komponen tersebut merupakan faktor penting dalam meningkatkan prestasi atlet khususnya pada cabang bulutangkis. Latihan mental dapat membantu atlet untuk mengendalikan pikiran dan emosi mereka sehingga meningkatkan konsentrasi selama pertandingan. Kemudian menurut (Abdelbaky, 2012) yang dikutip melalui artikel (Yanti & Jannah, 2017) menyatakan bahwa dengan melakukan latihan mental dapat meningkatkan aspek psikologis yang dibutuhkan oleh atlet yakni, kepercayaan diri, konsentrasi, memiliki motivasi dan komitmen yang tinggi, serta menghubungkan antara emosi. Tentu kondisi mental merupakan aspek yang sangat penting dimiliki oleh seorang atlet.

Menurut (Setyobroto, 1993) yang dikutip melalui artikel (Riyan & Aulia, 2020) mengatakan ada tiga bentuk latihan mental yang diprioritaskan dan akan disesuaikan dengan kebutuhan praktis dalam membina atlet yang mau bertanding diantaranya yaitu konsentrasi, relaksasi, dan *imagery*. Konsentrasi adalah ketika keadaan dimana atlet

---

memfokuskan kesadarannya terhadap suatu objek dan tidak mudah terdistraksi. Relaksasi adalah situasi dimana atlet tidak merasa tegang secara mental, fisik dan emosi. Relaksasi dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot itu menjadi relaks. *Imagery* adalah teknik dimana sebelum pertandingan atlet membayangkan teknik dan skill apa saja yang akan dipakai pada saat pertandingan. Pelatihan mental, seperti visualisasi, relaksasi, dan *goal setting*, telah lama diterapkan dalam olahraga tingkat tinggi dan menjadi salah satu elemen penting untuk meningkatkan performa di bawah tekanan kompetitif. Hal ini sependapat dengan (Kumar, 2023) yang menyatakan bahwa keterampilan mental yang diperlukan untuk sukses dalam bulutangkis, seperti fokus, konsentrasi, ketahanan, dan motivasi, juga dieksplorasi, dengan fokus pada manfaat teknik pelatihan mental seperti visualisasi, *positive self-talk*, dan *goal setting*.

Dalam konteks bulutangkis, latihan ini membantu dalam persiapan menghadapi situasi pertandingan yang dinamis dan penuh ketidakpastian. Menyadari pentingnya peran aspek mental dalam performa atlet bulutangkis, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi peran latihan mental dalam meningkatkan performa atlet bulutangkis.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN/ METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan sistematis, dan review literatur dilakukan secara sistematis. *Systematic Literature Review* (SLR) yang digunakan adalah metode untuk menemukan, mengevaluasi, dan menginterpretasikan semua penelitian yang tersedia yang relevan dengan rumusan masalah atau topik penelitian (Fazari et al., 2023). Selain itu, penelitian ini dipandu oleh PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses*) melalui beberapa proses tinjauan sistematis, termasuk pencarian data (*identification*); penyaringan data (*screening*); penilaian kelayakan data (*eligibility*); dan hasil penilaian data (*included*).

PRISMA adalah panduan berbasis bukti yang dimaksudkan untuk digunakan sebagai alat untuk menulis kajian literatur sistematis yang terdiri dari diagram alur (Pati & Lorusso, 2017). Tiga keuntungan utama dari penggunaan PRISMA dalam kajian literatur adalah sebagai berikut: (1) mendefinisikan pertanyaan penelitian dengan cara yang jelas dan sistematis, (2) menemukan kriteria inklusi dan eksklusi, (3) mencoba dan memeriksa database literatur ilmiah dalam waktu yang ditentukan.

Database yang digunakan dalam penelitian ini adalah Google Scholar. Google Scholar adalah layanan yang memungkinkan pengguna mencari artikel ilmiah atau jurnal dalam berbagai format publikasi, termasuk teks dalam format PDF. Ini memudahkan pengguna mendapatkan ide dan gagasan untuk membuat karya ilmiah yang berkualitas tinggi (Rafika et al., 2017). Latihan mental atlet bulutangkis adalah subjek pada penelitian ini.

Dalam tahap awal, yaitu tahap indentifikasi, kata kunci untuk tujuan informasi pencarian diperlukan agar dapat menyaring artikel-artikel sesuai dengan arah dan tujuan penelitian serta untuk menentukan topik apa yang akan dibahas, yaitu peran latihan mental dalam meningkatkan performa atlet bulutangkis. Setelah melakukan pencarian dengan semua jenis artikel, ditemukan 6.520 artikel dari sumber database yang digunakan, yaitu Google Scholar.

Tabel 1  
Pencarian yang Digunakan dalam Proses Pengumpulan Data

Database	Kata Kunci
Google Scholar	“Peran latihan mental atlet bulutangkis” atau “Latihan mental pada atlet bulutangkis” atau “Peran latihan mental dalam peningkatan performa atlet bulutangkis”

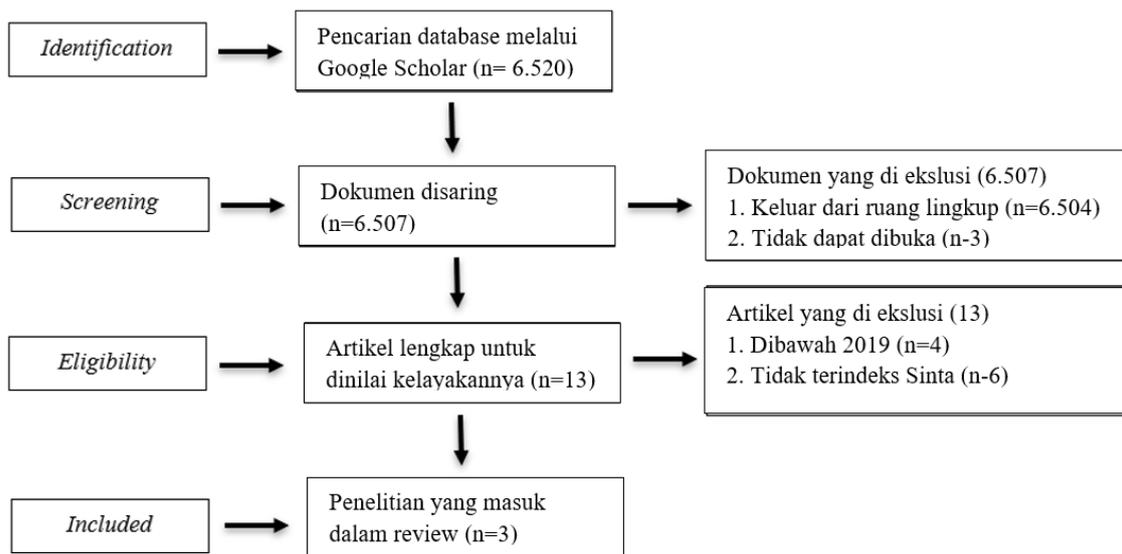
Tahap selanjutnya adalah tahap penyaringan data atau *screening*. Pada tahapan ini peneliti telah mengumpulkan artikel-artikel dengan kata kunci pada table di atas. Namun, dari artikel-artikel yang telah terkumpul, banyak dokumen yang di luar ruang lingkup yaitu 6.504 artikel dan terdapat 3 dokumen yang tidak dapat dibuka pada laman Google Scholar. Sehingga pada tahap ini hanya terdapat 13 artikel saja yang peneliti anggap dapat diteruskan untuk tahap penelitian selanjutnya.

Tahap ketiga yaitu penilaian kelayakan data atau *eligibility*. Pada tahap ini, proses inklusi dan eksklusi dilakukan secara manual sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan terlebih dahulu. Tujuan pada tahapan ini ialah untuk semakin mengerucutkan artikel-artikel yang telah di saring, agar semakin relevan. Semua artikel yang lulus pada tahap ini akan masuk ke dalam proses review sistematis atau masuk ke tahap akhir review.

Tabel 2  
Kriteria Artikel

Kriteria	<i>Inclusion</i>	<i>Exclusion</i>
Rentang waktu	Rentang tahun 2019-2024	Dibawah tahun 2019
Tipe dokumen	Research artikel	Review articles, books, conference proceedings, and reports
Indeks	Terakreditasi Sinta	Non Sinta

Terdapat 13 dokumen artikel telah dikumpulkan selama tahap *screening*. Sebanyak 10 dokumen artikel peneliti anggap tidak memenuhi syarat untuk dilakukan ke tahap selanjutnya, selama tahap *eligibility*. Dari tahap *eligibility* ini, 3 artikel memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke tahap *included* yang persyaratannya telah ditentukan peneliti. Gambar 1 menunjukkan PRISMA flowchart yang memandu penelitian ini.



Gambar 1. Flowchart PRISMA

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### 1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan melalui literatur sistematis, terdapat 6.520 artikel yang kemudian mengerucut menjadi 3 artikel yang masuk ke proses akhir review. Data dari ke 3 artikel yang masuk ke kriteria penelitian tercantuk pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3  
Identitas Artikel

Paper ID	Judul	Penulis	Tahun	Journal	Penerbit	Index
A1	Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Overhead Smash</i> dalam Permainan Bulu Tangkis	Taufiq Hidayat, Ramadhany Hanato Puriana, Rizky Aris Munandar, Amal Fauqi	2022	Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)	Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi	Sinta 4
A2	Efektivitas Latihan Imajeri Mental Dalam Penguasaan Lob Bertahan Dalam Permainan Bulutangkis	Nur Holisotun Najah, Yusuf Hidayat, Reshandi Nugraha, Burhan Hambali	2024	Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga	Institut Penelitian Matematika, Komputer, Keperawatan, Pendidikan dan Ekonomi	Sinta 3
A3	Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis	Helmi Akmal Fauzan, Komarudin, Muhamad Tafaqur, Geraldi Novian	2021	Journal of Sport Coaching and Physical Education	Universitas Negeri Semarang	Sinta 4

Pada tabel diatas menampilkan identitas dari artikel-artikel yang telah masuk pada tahap akhir. Pada 3 artikel yang telah masuk pada tahap akhir, peneliti memberikan kode pada setiap artikel untuk mempermudah proses analisis, yang dituliskan dengan kode A1 hingga A3. Kemudian peneliti menampilkan judul-

---

judul pada artikel terpilih di dalam tabel. Pada kolom tabel ketiga, penulis menampilkan penulis dari masing-masing artikel. Pada kolom keempat, peneliti menampilkan tahun terbit dari masing-masing artikel. Pada kolom selanjutnya, peneliti menampilkan nama jurnal dari masing-masing artikel. Pada kolom keenam, peneliti menampilkan penerbit dari artikel-artikel yang telah terpilih. Pada kolom terakhir, peneliti menampilkan indeks dari jurnal masing-masing artikel. Indeks yang digunakan pada penelitian ini berpatokan pada Sinta. Sinta sendiri adalah sebuah laman atau portal ilmiah daring yang dikelola oleh Kemendikbud Ristek sehingga menyajikan daftar jurnal nasional terakreditasi.

Tabel 4  
Hasil Penelitian

Paper ID	Hasil Penelitian
A1	Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pengaruh <i>mental training goal setting</i> dan <i>learning to shift attention</i> terhadap ketepatan pukulan <i>overhead smash</i> dalam permainan bulu tangkis. Ada perbedaan pengaruh konsentrasi rendah dan tinggi terhadap ketepatan pukulan <i>overhead smash</i> . Ada interaksi <i>mental training</i> dan konsentrasi terhadap ketepatan pukulan <i>smash</i> bulu tangkis. Latihan <i>learning to shift attention</i> dan konsentrasi tinggi, memberikan pengaruh lebih baik terhadap ketepatan pukulan <i>overhead smash</i> dalam permainan bulu tangkis.
A2	Metode latihan imajeri mental memberikan pengaruh signifikan terhadap penguasaan keterampilan dasar lob bertahan bermain bulutangkis.
A3	Terdapat pengaruh yang signifikan latihan self-talk terhadap kepercayaan diri dan peningkatan hasil pukulan dropshot pada cabang olahraga bulutangkis. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan self-talk dan latihan konvensional terhadap kepercayaan diri dan peningkatan hasil dropshot pada cabang olahraga bulutangkis.

Pada table diatas, peneliti menampilkan hasil penelitian dari masing-masing artikel yang telah terpilih pada tahap akhir. Pada kolom tabel pertama merupakan kode artikel yang diberikan peneliti kepada masing-masing artikel sesuai dengan pada table 3. Kemudian pada kolom kedua, peneliti menampilkan

---

hasil penelitian yang terdapat pada masing-masing artikel. Tentu hasil penelitian pada artikel tersebut menjadi pedoman penulis untuk mengambil kesimpulan pada penelitian kali ini.

## 2. Pembahasan Penelitian

Pada analisis artikel pertama (A1), hasil review dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Hidayat et al., 2022), yang berjudul “Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan *Overhead Smash* dalam Permainan Bulu Tangkis” terbit pada tahun 2022. Penelitian ini dilatar belakangi dengan fakta dalam sesi latihan belum ada program latihan khusus dalam melakukan pukulan *overhead smash* pada permainan bulutangkis yang dibuat oleh pelatih karena pada kenyataannya pemain saat melakukan pukulan *overhead smash* kurang mampu untuk berkonsentrasi atau memusatkan pikiran pada saat melakukan pukulan *overhead smash* pada permainan bulu tangkis. Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, tujuan penelitian dilakukan untuk mengetahui dan menganalisis interaksi *mental training* dan konsentrasi terhadap ketepatan pukulan *overhead smash* pada pemain ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 BOLO. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan mental *learning to shift attention* menjadi sangat penting karena latihan ini merupakan latihan yang membutuhkan konsentrasi tinggi, sehingga pada saat melakukan pukulan *overhead smash* memiliki mental yang baik dari diri sendiri, maka untuk berlaga dalam suatu pertandingan mendapatkan hasil yang maksimal. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan mental *learning to shift attention* yang lebih baik terhadap hasil *overhead smash* pada permainan bulutangkis.

Pada analisis artikel kedua (A2), hasil review dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Najah et al., 2024) yang berjudul “Efektivitas Latihan Imajeri Mental Dalam Penguasaan Lob Bertahan Dalam Permainan Bulutangkis” terbit pada tahun 2024. Penelitian ini dilatar belakangi pentingnya bagi pelatih untuk memiliki pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan untuk menerapkan latihan *imajeri mental* dengan para siswa atau atlet, terutama mereka yang baru mengenal bulutangkis. Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, tujuan penelitian ini untuk menguji efektivitas latihan *imajeri mental* terhadap penguasaan

---

keterampilan lob bertahan dalam permainan bulutangkis. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *imajeri mental* efektif digunakan untuk membantu penguasaan keterampilan gerak. Oleh karena itu, latihan *imajeri mental*, dapat digunakan sebagai salah satu strategi latihan mental untuk meningkatkan penguasaan keterampilan gerak, khususnya keterampilan lob bertahan dalam permainan bulutangkis.

Pada analisis artikel ketiga (A3), hasil review dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Fauzan et al., 2022) yang berjudul “Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis” terbit pada tahun 2021. Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya rasa percaya diri pada atlet UKM Bulutangkis UPI ketika pertandingan bulutangkis. Akibatnya, hal tersebut menyulitkan para atlet untuk bertanding bulutangkis dengan maksimal. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *self-talk* ini dapat berpengaruh terhadap kemampuan atlet untuk meningkatkan rasa percaya diri pada saat pertandingan, hal ini bisa dilihat dari hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa nilai latihan *self-talk* bisa meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan hasil *dropshot* pada atlet bulutangkis.

#### **D. KESIMPULAN**

Aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di seluruh cabang olahraga. Pada cabang olahraga bulutangkis, latihan mental juga sama pentingnya dengan latihan teknik dan taktik. Apabila ketiga aspek tersebut dapat dilakukan dengan baik, maka dapat meningkatkan performa atlet bulutangkis. Hasil kajian literatur mengungkapkan bahwasannya penelitian tentang pengaruh latihan mental pada cabang olahraga bulutangkis sangat sedikit. Kajian literatur yang dilihat dalam 5 tahun terakhir yaitu 2019 hingga 2024, hanya terdapat 3 artikel yang masuk kriteria pada penelitian kali ini. Melalui 3 artikel yang telah direview, dapat disimpulkan bahwa latihan mental berperan untuk meningkatkan konsentrasi atlet, meningkatkan penguasaan keterampilan gerak, dan meningkatkan rasa percaya diri yang dapat meningkatkan performa atlet bulutangkis.

---

Dengan demikian, diharapkan nantinya akan banyak peneliti-peneliti agar dapat mencari kembali pengaruh latihan mental dalam meningkatkan performa atlet bulutangkis. Tentunya dengan semakin banyaknya penelitian tentang latihan mental pada atlet bulutangkis, akan semakin banyak pula referensi yang akan di dapatkan oleh para pelatih bulutangkis. Hal ini tentu memiliki peran dalam meningkatkan performa atlet bulutangkis di tanah air.

### **Daftar Pustaka**

- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis. *Jurnal Maenpo*, 10(1), 36–43. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>
- Dimiyati. (2018). *Psikologi olahraga metode latihan mental bola basket*. UNY Press.
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang. *Journal Berkarya*, 3(1), 32–37.
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Tafaqur, M., & Novian, G. (2022). 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>
- Fazari, B. S., Komariyah, L., Rahmat, A., & Carsiwan, C. (2023). Efektivitas Penggunaan Permainan Olahraga Bocce dalam Pembelajaran Penjas pada Siswa Tunagrahita: Systematic Literature Review. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 135–144. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.8085>
- Gunarsa, S. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. BPK Gunung Mulia.
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047–1060.
- Hidayat, T., Puriana, R. H., Munandar, R. A., & Fauqi, A. (2022). Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes ( Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi )*, 5(2), 741–750. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Ibrahim, R. (2008). *Psikologi olahraga*. FPOK UPI.
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2018). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 367. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Remaja Rosdakarya.

- 
- Kumar, R. (2023). *The Mind-Body Connection: Understanding the Psychological and Physical Demands of Badminton* (Vol. 11, Issue 1). AkiNik Publications. <https://doi.org/https://doi.org/10.22271/ed.book.2350>
- Mardhika, R., & Dimiyati. (2015). Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 106–116.
- Najah, N. H., Hidayat, Y., Nugraha, R., & Hambali, B. (2024). Efektivitas Latihan Imajeri Mental Dalam Penguasaan Lob Bertahan Dalam Permainan Bulutangkis. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(1), 10–19.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Pati, D., & Lorusso, L. N. (2017). How to Write a Systematic Review of the Literature. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 11(1), 15–30. <https://doi.org/10.1177/1937586717747384>
- Rafika, A. S., Yunan Putri, H., & Widiarti, F. D. (2017). Sebagai Sumber Baru Untuk Kutipan. *Cerita*, 3(2), 13. <https://core.ac.uk/download/pdf/285996222.pdf>
- Riyan, P. M., & Aulia, P. (2020). Pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola akademi persegat padang pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2017), 3395–3402.
- Rushall, B. S., & Pyke, F. S. (1990). *Training for sports and fitness*. Macmillan Educational.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. UNP Press.
- Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). PENGARUH MIND CONTROL TRAINING TERHADAP MENTAL TOUGHNES PADA ATLET UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1), 1–6.