

Tinjauan Percaya Diri atlet sebelum mengikuti pertandingan bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung

Hidal Syuhada^{1*}, Tjung Hauw Sin², Pringgo Mardesia³, Juanda Putra⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan,

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: hidalsyuhada63@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah belum di ketahui bagaimana tingkat percaya diri atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat percaya diri atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung berjumlah 50 orang. Penarikan sampel dengan teknik total *sampling*. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptis.. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner atau angket. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi diperoleh data rata-rata percaya diri atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung sebesar 65,37 dalam kategori kurang. Merujuk pada hasil penelitian ini yang menyebutkan tingkat percaya diri atlet SMA Negeri 2 Lubuk Basung sebelum mengikuti pertandingan termasuk dalam kurang.

Kata kunci : Percaya Diri, Bulutangkis

Athlete Confidence Review Before Participating in the Badminton Match of SMA Negeri 2 Lubuk Basung

ABSTRACT

The problem in this study is that it is not yet known how confident the badminton athletes of SMA Negeri 2 Lubuk Basung are. This study aims to find out how confident the badminton athletes of SMA Negeri 2 Lubuk Basung are. The population in this study is 50 badminton athletes from SMA Negeri 2 Lubuk Basung. Sample withdrawal using the total sampling technique. So that the sample in this study is 30 people. The sampling technique is purposive sampling. This research is classified as a type of descriptive research. The instrument used is a questionnaire or questionnaire. The analysis of the research data used a frequency distribution technique with the calculation of the percentage $P = F/N \times 100\%$. The results of the study based on frequency distribution obtained data on the average confidence of badminton athletes of SMA Negeri 2 Lubuk Basung was 65.37 in the less category. Referring to the results of this study which mentions the confidence level of SMA Negeri 2 Lubuk Basung athletes

Keywords : Confidence, Badminton

PENDAHULUAN

Bulu tangkis merupakan jenis olahraga yang memakai raket yang dimainkan oleh dua orang yaitu (tunggal) atau dua pasangan (ganda). (Hong et al., 2014) olahraga bulutangkis adalah olahraga yang sangat dibutuhkan dalam melompat, lunges, dan yang selalu bergerak ceper dalam memukul bola. Menurut (Tong et al., 2023) bulutangkis adalah suatu kursus yang sangat efektif dan sangat favorit oleh calon peserta didik, gerakan yang digunakan yaitu langkah dasar dalam proses latihan. permainan bulu

tangkis membutuhkan kok (*shuttlecock*) dan memakai net dan harus melewati net agar jatuh di area lawan. Olahraga bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang telah cukup lama diperlombakan yaitu kejuaraan bulu tangkis di Indonesia. Olahraga bulu tangkis ini dapat dimainkan di ruangan terbuka atau di ruangan tertutup yang bisa dimainkan oleh tunggal dan ganda bertujuan memukul *shuttlecock* melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang sama (Mirfan et al, 2020). Permainan bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang (Fauzan et al., 2022).

Olahraga ini menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: kecepatan, kelincahan, kelentukan dan lain sebagainya, dengan ukuran lapangan yang relatif pendek pemain dituntut bergerak dengan cepat pada setiap sudut lapangan dalam waktu yang relatif lama. Mengingat permainan ini relatif lama maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal (Marpaung & Manihuruk, 2022).

Menurut (Cabello-Manrique et al., 2022) bulu tangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) atau dua (*double*) dengan cara memukul kok (*shuttle cock*) menggunakan raket agar melewati net, sehingga berusaha mengembalikan kok tersebut agar tidak terjatuh di area sendiri. Bulu tangkis diposisikan sebagai olahraga prestasi, yaitu kompetitif yang membutuhkan gerakan eksplosif, banyak gerakan lari, lompat dan *smash* bola, kemampuan reaksi, perubahan kecepatan dan arah, serta koordinasi tangan-mata (Setiawan. 2023).

olahraga bulu tangkis salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Sehingga olahraga ini menarik minat, berbagai kelompok umur, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam ataupun di luar ruangan dapat juga digunakan sebagai ajang persaingan. Bulu tangkis dimainkan

dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock*, pada teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari cara yang lembut hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan untuk mengecoh lawan (Wardani et al., 2022).

Terdapat lima jenis kategori dalam bulu tangkis yaitu tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Peningkatan kekuatan dan kecepatan ini disebabkan oleh keterampilan pemain dan faktor fisik (El-gezawi, 2015). Badminton adalah salah satu permainan tercepat di dunia dan merupakan olahraga yang menarik untuk dimainkan. Hal ini disebabkan pola permainan yang serba cepat disertai dengan gerakan konstan yang meliputi tembakan menyerang dan bertahan dalam pertandingan yang melibatkan sistem penilaian besar dalam satu pertandingan (Edmizal et al., 2019). Oleh karena itu, pemain perlu bermain terus menerus untuk meraih poin dalam olahraga ini (Cabello-Manrique et al., 2022) Tindakan *intermittent* selama permainan bulu tangkis biasanya membutuhkan sistem energi aerobik dan anaerobik. Sebanyak 60-70% energi aerobik dan 30% energi anaerobik dibutuhkan selama pertandingan bulu tangkis intensitas tinggi (Wardani et al., 2022).

Bulu tangkis merupakan olahraga eksplosif yang menuntut pemainnya memiliki kekuatan, kelenturan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, energi tinggi sistem aerobik dan anaerobik. Berdasarkan (Pérez-Turpin et al., 2020). bulu tangkis merupakan salah satu olahraga raket tercepat di dunia karena dapat mencapai kecepatan hingga 260 km/jam atau 72 m/s. Pemain bulu tangkis yang memiliki kekuatan tinggi memiliki keunggulan dalam melakukan gerakan lompatan dan reaksi cepat seperti *smash* atau jalan pintas untuk menjatuhkan reli (Malwanage et al., 2022). Oleh karena itu, pemain harus bereaksi dengan cepat dan juga dapat mengambil keputusan dalam waktu singkat. Ada dua cara untuk mengukur waktu reaksi melalui visual dan audio (Willegems V, 2018).

Bulu tangkis merupakan jenis olahraga yang memakai raket yang dimainkan oleh dua orang yaitu (tunggal) atau dua pasangan (ganda). Permainan bulu tangkis membutuhkan kok (*shuttlecock*) dan memakai net dan harus melewati net agar jatuh di area lawan. Olahraga bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang telah cukup lama diperlombakan yaitu kejuaraan bulu tangkis di Indonesia.

Olahraga bulu tangkis pertama kali masuk ke Indonesia pada tahun 1930-an, dibawa oleh penjajah Belanda dan Inggris melalui wilayah jajahan mereka di Malaysia dan Singapura. Pada tahun 1933 di Jakarta berdirilah organisasi bulu tangkis pertama yaitu *Bataviase Badminton Bond* dan *Bataviase Badminton League*, yang kemudian bergabung menjadi *Bataviase Badminton Unie* (BBU), dan selama pendudukan Jepang bulu tangkis semakin berkembang. Dan pada tanggal 5 Mei tahun 1951 di Bandung didirikanlah Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI), dan ditunjuklah Dick Sudirman sebagai ketua PBSI pertama. Dick Sudirman memiliki peran penting dalam pembentukan dan pengembangan PBSI serta banyak berkontribusi besar terhadap perkembangan bulu tangkis di Indonesia.

Olahraga bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah cukup lama diperlombakan yaitu dari Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), maupun Pekan Olahraga Nasional (PON) dan juga pertandingan yang diadakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang tujuannya untuk membina dan mempersiapkan olahragawan yang berprestasi pada tingkat Nasional dan Internasional sejak di bangku sekolah.

Perkembangan olahraga bulu tangkis di Provinsi Sumatera Barat sudah sangat jauh berkembang pesat dan sudah bisa dikatakan bulu tangkis Sumatera Barat sudah maju. Terbukti sekarang di Sumatera Barat sudah

banyak berdiri klub bulu tangkis yang peminatnya cukup banyak. Perkembangan bulu tangkis di Provinsi Sumatera Barat dapat dikatakan sangat berkembang pesat dikarenakan adanya pembentukan atlet yang baik dari berbagai klub yang ada di daerah. Perhatian pemerintah 1Provinsi Sumatera Barat terhadap kemajuan bulu tangkis cukup baik, terbukti setiap tahunnya diadakan turnamen atau pertandingan bulu tangkis yang bisa dikatakan rutin dilaksanakan setiap tahun yang bertujuan untuk mencari atlet-atlet yang berbakat yang bisa dikembangkan menjadi atlet yang profesional.

Perkembangan olahraga bulu tangkis berkembang sangat pesat sampai ke daerah-daerah di Provinsi Sumatera Barat termasuk berkembang sampai ke daerah Kabupaten Agam. Hal bisa dilihat juga dari banyaknya klub bulu tangkis yang ada di Kabupaten Agam, dan bisa dilihat juga tiap tahun pasti diadakan pertandingan bulu tangkis walaupun masih lingkupnya se-Kabupaten Agam. Tetapi Kabupaten Agam selalu ikut serta dalam kompetisi pertandingan bulu tangkis yang dilaksanakan di provinsi sumatera barat seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), walaupun hasil yang diperoleh belum sesuai yang diinginkan.

Perkembangan olahraga bulu tangkis juga dilaksanakan dalam kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam dalam bentuk pembinaan. Dalam kegiatan pembinaan yang dilakukan diharapkan pemain harus menguasai teknik dalam permainan bulu tangkis dari cara teknik Pegangan raket, *Footwork* (Gerakan kaki), Servis, dan teknik pukulan. Perkembangan Olahraga bulu tangkis di SMA Negeri 2 Lubuk Basung dapat dilihat dari prestasi atlet bulu tangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung yang berhasil meraih Juara di tingkat O2SN SMA se-Kabupaten Agam dan juga ikut serta dalam O2SN tingkat Provinsi se-Sumatera Barat, dan atlet bulu tangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung juga

pernah menjuarai Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) se-Kabupaten Agam dan SMA Negeri 2 Lubuk Basung juga dikirim sebagai utusan wakil Kabupaten Agam di Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) se-Provinsi Sumatera Barat.

Kepercayaan diri sangat membantu seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas. Sebagian besar pelatih atau atlet berpikir bahwa percaya diri berarti percaya akan kemenangan atau mengalahkan lawannya. Kemenangan atau sukses dalam pertandingan dianggap sebagai satu-satunya cara nyata untuk meraih kepercayaan diri (Pramana, Aji, 2019).

Menurut (Riyan Prawitama et al., 2020). pengertian percaya diri adalah suatu modal utama seorang olahragawan untuk dapat maju untuk mencapai prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya diri bahwa mampu dan sanggup melampau prestasi yang pernah diraih. Menurut (Yuniar & Ramlah, 2021) pengertian percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk dapat menaklukkan rasa menghadapi berbagai situasi. Sedangkan menurut (Lidya & Koesdyantho, 2018) percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang percaya pada dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, menyangkut persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu (Rozi, Muhammad Fakhrur Putra, Juanda Suwirman, Suwirman Arsil, 2023). Menurut (Pramana, Aji, 2019) percaya diri adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki sumber daya internal, terutama kemampuan untuk mencapai suatu keberhasilan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “Tinjauan percaya diri atlet sebelum

mengikuti pertandingan bulu tangkis SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam” Adapun alasan mendasari penulis memilih judul tersebut ialah kurangnya percaya dirinya atlet bulu tangkis SMA Negeri Lubuk Basung sebelum mengikuti pertandingan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptis. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung berjumlah 50 orang. Penarikan sampel dengan teknik total *sampling*. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17-18 januari 2025. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner atau angket. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

Hasil penelitian dari 30 orang sampel. 1 orang (3,33%) memiliki kepercayaan diri yang baik sekali dengan nilai 94, 3 orang (10%) memiliki kepercayaan diri berkisar nilai 80-93 dengan kategori baik, 11 orang (36,67%) memiliki kepercayaan diri atlet berkisar dengan nilai 66-79 dengan kategori sedang, 14 orang (47%) memiliki kepercayaan diri atlet dengan berkisar nilai 51-65 dengan kategori kurang, 1 orang (3,33%) memiliki kepercayaan diri atlet dengan nilai 48 dengan kategori kurang sekali. Dapat dilihat dari tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Percaya Diri Atlet SMA Negeri 2 Lubuk Basung

Interval Kelas	Frekuensi	%	Kategori
>94	1	3,33%	Baik Sekali
80-93	3	10%	Baik
66-79	11	36,67%	Cukup
51-65	14	47%	Kurang
<50	1	3,33%	Kurang Sekali
	30	100%	

PEMBAHASAN

Berdasarkan definisi frekuensi, yang diperoleh data dengan rata-rata kepercayaan diri atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung sebesar 65,37 dalam kategori kurang. Merujuk pada hasil penelitian ini yang menyebutkan tingkat percaya diri atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung termasuk pada kategori kurang. Kepercayaan diri atlet dapat dikembangkan pada kualitas fisik, teknik, taktik, mental dan termasuk juga kepercayaan diri.

Dari sebanyak 30 orang Atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung terdapat 14 orang yang kriteria kurang dan mendapatkan 1 orang yang berkriteria kurang sekali, hal ini di sebabkan oleh kurangnya motivasi yang di berikan oleh seorang pelatih yang berdampak kepada kurangnya rasa kepercayaan diri atlet, tanpa dukungan dan dorongan, maka atlet cenderung merasa kurang percaya diri, kehilangan semangat atlet, sulit berkembang, yang nantinya akan berdampak kepada prestasi atlet tersebut.

kurangnya jam terbang dan pengalaman bertanding juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya percaya diri atlet. jarangya mengikuti pertandingan dan belum terbiasa merasakan situasi kompetisi, ketika pada saat melihat kemampuan lawan yang belum pernah dihadapi memiliki kemampuan yang secara teknik, taktik, skill dan strategi yang baik. Maka atlet tersebut merasa gugup, ragu-ragu, gerogi, dan menjadi tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki.

kurangnya persiapan sebelum bertanding menjadi salah satu yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung, persiapan yang tidak maksimal membuat atlet merasa tidak siap secara fisik, teknik, taktik dan juga mental. Persiapan yang tidak memiliki perencanaan atau program yang tidak jelas pada pengembangan teknik, taktik, fisik, mental dan juga strategi akan membuat atlet merasa tidak siap bertanding tanpa persiapan yang belum matang.

Kurangnya sarana dan prasarana yang tidak memadai juga dapat mempengaruhi kualitas kemampuan yang dimiliki oleh atlet dapat dilihat dari kondisi lapangan yang tidak memadai dan perlengkapan yang digunakan telah rusak atau tidak sesuai standart hal ini bisa berpengaruh terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki oleh atlet.

Dalam Peran ini seorang pelatih sangatlah penting karena seorang pelatih

harus bisa memberikan motivasi dan dukungan untuk atlet agar bisa menumbuhkan kepercayaan diri atlet dengan cara memberikan dorongan pemikiran yang positif, melatih keterampilan mental, menyusun program latihan yang terstruktur, menetapkan target yang realistis, memperbanyak pengalaman bertanding atlet agar bisa meningkatkan performa pada atlet untuk percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

Atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung dari 30 orang mendapatkan 11 orang yang memiliki kriteria sedang. Dimana mereka sudah cukup punya kepercayaan diri tetapi belum optimal, atlet dalam kategori ini kemungkinan sudah memiliki keyakinan dengan kemampuan diri sendiri, tetapi ada di suatu kondisi atau situasi tertentu masih merasa ragu-ragu ketika menghadapi suatu tekanan atau melihat kemampuan teknik atau skill yang dimiliki oleh lawan lebih baik, dan merasa tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri, faktor ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman bertanding, persiapan pertandingan yang belum maksimal. Maka terjadilah suatu keraguan atau ketakutan di dalam diri seorang atlet.

Dari 30 Orang Atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung mendapatkan 3 orang yang memiliki kriteria baik, dan 1 orang berkriteria baik sekali, hal ini dilihat pada situasi sebelum pertandingan atlet tersebut memiliki kepercayaan diri yang baik, dengan persiapan yang telah dilakukan dengan baik secara fisik, teknik, taktik maupun mental, dan juga sudah memiliki banyak pengalaman bertanding tidak mudah terpengaruh terhadap sebuah tekanan dan selalu yakin dan percaya akan kemampuan yang dimiliki.

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang sangat mutlak yang harus dimiliki oleh seorang olahragawan (Prof. Dr. dr. JAMES TANGKUDUNG. SportMed., M.Pd. APTA MYLSIDAYU, S.Pd.Kor., 2017)

(Sin, 2017) Rasa percaya diri bagi atlet harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri atlet. Kepercayaan diri (self confidence) merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal

Namun karena adanya keterbatasan peneliti dalam meneliti faktor keberhasilan atlet dalam memperoleh prestasi dan penelitian ini hanya meneliti di bagian mental

(kepercayaan diri). Pada atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung setelah peneliti melakukan penelitian ternyata peneliti menemukan sebuah fakta bahwa atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Lubuk Basung tingkat kepercayaan diri berpengaruh terhadap prestasi atlet

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan ini adalah Mean tingkat percaya diri atlet SMA Negeri 2 Lubuk Basung sebesar 65,37 termasuk pada kategori kurang serta kepercayaan diri atlet dan setelah melakukan sebuah penelitian berupa angket tingkat kepercayaan diri berpengaruh terhadap prestasi atlet SMA Negeri 2 Lubuk Basung.

DAFTAR PUSTAKA

- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan tentang kondisi fisik cabang olahraga bulutangkis bagi pelatih bulutangkis se kota padang. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 32–37.
- Edmizal, E., & Soniawan, V. (2019). Badminton Specific Agility Test Development Analysis. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 13–18.
- Sin, T. H. (2017a). Bimbingan Motivasi bagi Mahasiswa pada Pembeajaran Bulutangkis. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 92–96.
- Sin, T. H. (2017b). Disiplin Atlet dalam Latihan. *Sporta Sainitika*, 2(1), 240–251.
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Tafaqur, M., & Novian, G. (2022). Pengaruh Latihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri dan Peningkatan Hasil Dropshot pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 14–26. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i1.42922>
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.24114/so.v5i1.24167>
- Cabello-Manrique, D., Lorente, J. A., Padiál-Ruz, R., & Puga-González, E. (2022). Play Badminton Forever: A Systematic Review of Health Benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159077>
- Pérez-Turpin, J. A., Elvira-Aranda, C., Cabello-Manrique, D., Gomis-Gomis, M. J., Suárez-Llorca, C., & Andreu-Cabrera, E. (2020). Notational Comparison Analysis of Outdoor Badminton Men’s Single and Double Matches. *Journal of Human Kinetics*, 71(1), 267–273. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0121>
- Wardani, K., Widiyatmoko, F. A., & Huda, M. (2022). Pengaruh Metode Drill Dengan Sasaran Kardus Shuttlecock Dalam Meningkatkan Akurasi Smash Pemain Bulutangkis Putra.

Online) Journal of Physical Activity and Sports, 3(2), 1–4.

El-gezawi, H. H. (2015). Effect of Visual Training on Accuracy of Attack Shots Performance in Badminton. *Journal of Applied Sports Science*, 5(4), 36–45.
<https://doi.org/10.21608/jass.2015.84524>

Malwanage, K. T., Senadheera, V. V., & Dassanayake, T. L. (2022). Effect of balance training on footwork performance in badminton: An interventional study. *PLoS ONE*, 17(11 November), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277775>

Riyan Prawitama, M., Aulia, P., & Psikologi, J. (2020). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2017), 3395–3402.

Pramana, Aji, E. (2019). *Survei Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri Se-kecamatan Batang, Kabupaten Batang*. 4.

Yuniar, D. E., & Ramlah, R. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Di Smp Negeri 2 Teluk Jambe Barat. *MAJU: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 8(1), 420–424.
<https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/mtk/article/view/649>

Lidya, C., & Koesdyantho, A. R. (2018). Korelasi Rasa Percaya Diri Dengan Keterampilan Sosial Di Sekolah Pada Siswa Kelas X IPS SMA Negri 6 SURAKARTA TAHUN Pelajaran 2017/2018. *Medikons*, 4(2), 10–24.
<http://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/mdk/article/view/2681>

Prof. Dr. dr. JAMES TANGKUDUNG. SportMed., M.Pd. APTA MYLSIDAYU, S.Pd.Kor., M. O. (2017). *MENTAL TRAINING ASPEK-ASPEK PSIKOLOGI DALAM OLAHRAGA. CAKRAWALA CENDEKIA*.

Febrina Fitria Mirfan; Syahara, Donie, Yendrizar, S. (2020). *SHUTTLE RUN DAN ZIG ZAG RUN BERKONTRIBUSI TERHADAP KEMAMPUAN FOOTWORK ATLET BULUTANGKIS*.

Hong, Y., Wang, S. J., Lam, W. K., & Cheung, J. T. M. (2014). Kinetics of badminton lunges in four directions. *Journal of Applied Biomechanics*, 30(1), 113–118.
<https://doi.org/10.1123/jab.2012-0151>

Tong, J., Lu, Z., Cen, X., Chen, C., Ugbohue, U. C., & Gu, Y. (2023). The effects of ankle dorsiflexor fatigue on lower limb biomechanics during badminton forward forehand and backhand lunge. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 11(January), 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fbioe.2023.1013100>