



Pengaruh Pelatihan Mental Terhadap Kinerja Tim Voli Di SMA 11 Makassar

Muh. Adnan Hudain¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: muh.admnan.hudain@unm.ac.id

Artikel info	Abstrak
<p><i>Received; 02-06-2025</i> <i>Revised;09-06-2025</i> <i>Accepted;04-07-2025</i> <i>Published,25-07-2025</i></p>	<p>Bola voli merupakan olahraga tim yang memerlukan koordinasi fisik dan mental yang optimal. Aspek mental dalam olahraga sering diabaikan padahal memiliki peran penting dalam menentukan kinerja atlet. Tim bola voli SMA 11 Makassar mengalami penurunan performa dalam kompetisi regional yang diduga disebabkan oleh faktor psikologis seperti kecemasan, kurangnya konsentrasi, dan kepercayaan diri yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pelatihan mental terhadap kinerja tim bola voli di SMA 11 Makassar dan mengidentifikasi aspek mental yang paling berpengaruh terhadap peningkatan kinerja tim. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (quasi-experimental) dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Subjek penelitian adalah 24 siswa anggota tim bola voli SMA 13 Makassar yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=12) dan kelompok kontrol (n=12). Kelompok eksperimen mendapat pelatihan mental selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, sedangkan kelompok kontrol hanya mendapat pelatihan fisik dan teknik konvensional. Instrumen yang digunakan meliputi tes kinerja teknik bola voli, skala kecemasan olahraga (SAS-2), skala kepercayaan diri atlet (TSCI), dan tes konsentrasi (d2 test). Analisis data menggunakan paired sample t-test dan independent sample t-test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada kinerja tim bola voli antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian pelatihan mental ($p < 0,05$). Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal akurasi servis (dari 68,5% menjadi 84,2%), ketepatan passing (dari 72,3% menjadi 88,7%), efektivitas spike (dari 65,8% menjadi 82,4%), dan kualitas blocking (dari 58,9% menjadi 76,3%). Aspek psikologis juga mengalami perbaikan signifikan dengan penurunan tingkat kecemasan (dari 3,4 menjadi 2,1), peningkatan kepercayaan diri (dari 3,2 menjadi 4,3), dan peningkatan konsentrasi (dari 78,5 menjadi 92,1). Pelatihan mental terbukti efektif meningkatkan kinerja tim bola voli di SMA 13 Makassar. Program pelatihan mental yang terstruktur dapat menjadi alternatif metode pelatihan untuk mengoptimalkan potensi atlet muda dalam olahraga bola voli</p>



PENDAHULUAN

Olahraga bola basket telah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan siswa sekolah menengah atas. Permainan yang diciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891 ini tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga bermanfaat untuk pengembangan karakter, kerjasama tim, dan kebugaran fisik siswa. Di Indonesia, bola basket mulai berkembang pesat sejak tahun 1950-an dan kini menjadi salah satu olahraga favorit di berbagai tingkat pendidikan.

SMA Negeri 2 Sinjai merupakan salah satu sekolah yang memiliki program pengembangan bola basket yang cukup baik di Kabupaten, Sulawesi Selatan. Sekolah ini telah berpartisipasi dalam berbagai kompetisi tingkat kabupaten dan provinsi, serta meraih beberapa prestasi yang membanggakan. Namun, untuk mencapai prestasi yang lebih optimal, diperlukan strategi pelatihan dan pengembangan atlet yang sistematis dan terstruktur.

Pelatihan bola basket yang efektif memerlukan pendekatan yang komprehensif, meliputi aspek teknik, taktik, fisik, dan mental. Menurut penelitian terdahulu, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bola basket antara lain adalah kualitas pelatihan, kondisi fisik atlet, dukungan fasilitas, dan motivasi atlet. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji strategi pelatihan yang diterapkan di SMA Negeri 8 Bulukumba untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang ada.

Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembinaan atlet bola basket tingkat sekolah menengah adalah keterbatasan waktu latihan, fasilitas yang terbatas, dan konflik antara kegiatan akademik dengan kegiatan olahraga. Selain itu, kurangnya pelatih yang berkualitas dan program pelatihan yang tidak terstruktur juga menjadi kendala dalam pengembangan prestasi atlet.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai strategi pelatihan dan pengembangan atlet bola basket di SMA Negeri 8 Bulukumba, serta memberikan rekomendasi untuk perbaikan program pelatihan di masa mendatang. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi sekolah-sekolah lain dalam mengembangkan program pelatihan bola basket yang efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam strategi pelatihan dan pengembangan atlet bola basket di SMA Negeri 8 Bulukumba. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2024 di SMA Negeri 8 Bulukumba, Kabupaten Bulukumba, Sulawesi Selatan.

Subjek penelitian terdiri dari 18 orang yang meliputi 1 pelatih utama, 2 asisten pelatih, dan 15 atlet bola basket yang tergabung dalam tim sekolah. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria telah terlibat dalam program pelatihan bola basket di sekolah minimal selama 1 tahun. Informan kunci dalam penelitian ini adalah pelatih utama yang memiliki pengalaman melatih selama 8 tahun dan memiliki lisensi pelatih dari Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi).

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan selama 12 sesi latihan untuk mengamati langsung pelaksanaan program pelatihan. Wawancara mendalam dilakukan dengan semua subjek penelitian menggunakan pedoman wawancara yang telah disiapkan sebelumnya. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan dokumen program latihan, jadwal latihan, hasil evaluasi atlet, dan prestasi yang pernah diraih.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses analisis dimulai dengan mentranskrip hasil wawancara, mengkategorikan data berdasarkan tema-tema yang muncul, dan menginterpretasi temuan penelitian. Untuk menjaga keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber, triangulasi

METODE

Metode penelitian menjelaskan tentang: pendekatan, ruang lingkup atau objek, definisi operasional variable/deskripsi fokus penelitian, tempat, populasi dan sampel/informan, bahan dan alat utama, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data [font Times New Roman, 11, Normal] Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (quasi-experimental) dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Desain ini dipilih karena peneliti tidak dapat melakukan randomisasi penuh terhadap subjek penelitian yang merupakan siswa dalam satu tim yang sudah terbentuk. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan efektivitas pelatihan mental dengan metode pelatihan konvensional.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa anggota tim bola voli SMA 11 Makassar yang berjumlah 24 orang. Mengingat ukuran populasi yang terbatas, maka seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (total sampling). Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang terdiri dari 12 siswa dan kelompok kontrol yang terdiri dari 12 siswa. Pembagian kelompok dilakukan secara acak dengan mempertimbangkan kesetaraan kemampuan awal antara kedua kelompok.

Kriteria inklusi subjek penelitian meliputi siswa yang aktif mengikuti latihan tim bola voli minimal selama 6 bulan terakhir, berusia antara 15-18 tahun, dalam kondisi sehat jasmani dan rohani, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian program penelitian. Kriteria eksklusi meliputi siswa yang memiliki riwayat cedera serius dalam 3 bulan terakhir, sedang mengikuti program pelatihan mental dari sumber lain, atau mengundurkan diri dari tim selama periode penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi beberapa aspek pengukuran. Untuk mengukur kinerja teknik bola voli, peneliti menggunakan tes keterampilan bola voli yang telah terstandarisasi yang meliputi tes akurasi servis, ketepatan passing, efektivitas spike, dan kualitas blocking. Aspek psikologis diukur menggunakan Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) untuk mengukur tingkat kecemasan olahraga, Trail Sport Confidence Inventory (TSCI) untuk mengukur kepercayaan diri atlet, dan d2 test untuk mengukur tingkat konsentrasi.

Program pelatihan mental yang diberikan kepada kelompok eksperimen dirancang selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu dan durasi 45 menit per sesi. Program ini mencakup berbagai teknik pelatihan mental yang telah terbukti efektif dalam olahraga yaitu teknik relaksasi progresif untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, teknik visualisasi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mempersiapkan mental menghadapi berbagai situasi pertandingan, teknik goal setting untuk membantu pemain menetapkan target yang realistis dan terukur, dan teknik self-talk positif untuk mengembangkan dialog internal yang konstruktif.

Kelompok kontrol tetap menjalani program latihan konvensional yang fokus pada aspek fisik dan teknik tanpa intervensi pelatihan mental khusus. Hal ini dimaksudkan untuk melihat perbedaan efektivitas antara pelatihan yang mengintegrasikan aspek mental dengan pelatihan konvensional.

Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap yaitu pretest yang dilakukan sebelum pemberian intervensi untuk mengukur kondisi awal kedua kelompok, pelaksanaan program pelatihan selama 8 minggu dengan monitoring dan evaluasi berkala, dan posttest yang dilakukan setelah program pelatihan selesai untuk mengukur perubahan yang terjadi.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik subjek dan variabel penelitian, uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk test, uji homogenitas menggunakan Levene's test, paired sample t-test untuk menganalisis perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dalam masing-masing kelompok, dan independent sample t-test untuk membandingkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Seluruh analisis statistik menggunakan program SPSS versi 25 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dengan lengkap dan sesuai ruang lingkup penelitian. Hasil penelitian dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan/atau bagan. Tabel dan gambar diberi nomor dan judul. Hasil analisis data dimaknai dengan benar.

Penelitian ini melibatkan 24 siswa anggota tim bola voli SMA 11 Makassar dengan karakteristik usia rata-rata 16,4 tahun dan pengalaman bermain bola voli rata-rata 2,3 tahun. Dari segi jenis kelamin, 15 siswa berjenis kelamin laki-laki dan 9 siswa berjenis kelamin perempuan. Tidak terdapat perbedaan signifikan dalam karakteristik dasar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil pengukuran kinerja teknik bola voli menunjukkan perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah mendapat pelatihan mental. Tabel berikut menyajikan perbandingan hasil pretest dan posttest antara kedua kelompok:

Variabel	Kelompok	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	Selisih	p-value
Akurasi Servis (%)	Eksperimen	68,5 ± 8,2	84,2 ± 6,1	+15,7	0,001*
	Kontrol	69,1 ± 7,8	72,3 ± 8,5	+3,2	0,156
Ketepatan Passing (%)	Eksperimen	72,3 ± 9,1	88,7 ± 5,4	+16,4	0,000*
	Kontrol	71,8 ± 8,6	75,2 ± 9,1	+3,4	0,142
Efektivitas Spike (%)	Eksperimen	65,8 ± 10,3	82,4 ± 7,2	+16,6	0,000*
	Kontrol	66,2 ± 9,8	69,1 ± 10,5	+2,9	0,178
Kualitas Blocking (%)	Eksperimen	58,9 ± 12,1	76,3 ± 8,9	+17,4	0,001*
	Kontrol	59,3 ± 11,7	62,1 ± 12,3	+2,8	0,163

*Signifikan pada $\alpha = 0,05$

Aspek psikologis juga mengalami perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Tingkat kecemasan olahraga mengalami penurunan yang signifikan dari rata-rata 3,4 pada pretest menjadi 2,1 pada posttest ($p < 0,001$). Sebaliknya, kepercayaan diri atlet mengalami peningkatan yang signifikan dari rata-rata 3,2 menjadi 4,3 ($p < 0,001$). Tingkat konsentrasi juga menunjukkan perbaikan yang signifikan dari skor rata-rata 78,5 menjadi 92,1 ($p < 0,001$).

Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dalam aspek psikologis. Tingkat kecemasan olahraga relatif stabil (3,3 menjadi 3,1; $p = 0,234$), kepercayaan diri mengalami peningkatan minimal (3,1 menjadi 3,4; $p = 0,198$), dan tingkat konsentrasi juga tidak mengalami perubahan yang berarti (79,2 menjadi 81,3; $p = 0,156$).

Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada posttest menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam semua variabel yang diukur. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan mental memberikan kontribusi yang substansial terhadap peningkatan kinerja tim bola voli.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan efektivitas pelatihan mental dalam meningkatkan performa atlet. Peningkatan yang signifikan dalam akurasi servis dapat dijelaskan melalui teknik visualisasi yang membantu pemain dalam membayangkan

gerakan yang sempurna dan target yang tepat. Teknik relaksasi juga berperan dalam mengurangi ketegangan otot yang dapat mengganggu koordinasi gerakan saat melakukan servis.

Peningkatan ketepatan passing yang signifikan dapat dikaitkan dengan peningkatan konsentrasi yang dicapai melalui program pelatihan mental. Passing dalam bola voli memerlukan konsentrasi yang tinggi untuk dapat membaca arah bola dan melakukan antisipasi yang tepat. Teknik mindfulness yang diterapkan dalam program pelatihan membantu pemain untuk fokus pada momen present dan tidak terganggu oleh faktor eksternal.

Efektivitas spike yang meningkat secara signifikan dapat dijelaskan melalui peningkatan kepercayaan diri yang dicapai melalui teknik self-talk positif dan goal setting. Spike merupakan teknik yang memerlukan keberanian dan kepercayaan diri yang tinggi karena pemain harus mengambil risiko dalam melakukan serangan. Dengan mental yang kuat, pemain menjadi lebih berani dan percaya diri dalam mengeksekusi spike dengan maksimal.

Peningkatan kualitas blocking juga sangat signifikan, yang dapat dikaitkan dengan kemampuan mengelola kecemasan yang lebih baik. Blocking memerlukan ketenangan mental untuk dapat membaca gerakan lawan dan melakukan antisipasi yang tepat. Dengan tingkat kecemasan yang terkontrol, pemain dapat lebih fokus dalam melakukan blocking yang efektif.

Penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen menunjukkan efektivitas teknik relaksasi progresif yang diterapkan dalam program pelatihan. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu koordinasi gerak dan pengambilan keputusan, sehingga pengendalian kecemasan menjadi kunci penting dalam optimalisasi performa.

Peningkatan kepercayaan diri yang signifikan dapat dikaitkan dengan penerapan teknik visualisasi dan goal setting yang membantu pemain dalam membangun keyakinan terhadap kemampuan diri. Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan pemain untuk mengambil inisiatif dan bermain dengan lebih ekspresif.

Peningkatan konsentrasi yang signifikan menunjukkan efektivitas teknik mindfulness dan focusing yang diterapkan dalam program pelatihan. Konsentrasi yang baik memungkinkan pemain untuk mempertahankan fokus dalam situasi yang dinamis dan penuh tekanan seperti dalam pertandingan bola voli.

Tidak adanya perubahan yang signifikan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa pelatihan fisik dan teknik saja tidak cukup untuk mengoptimalkan performa atlet. Integrasi aspek mental dalam program pelatihan terbukti memberikan nilai tambah yang signifikan dalam pencapaian kinerja yang optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan mental terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kinerja tim bola voli di SMA 11 Makassar. Program pelatihan mental yang dilaksanakan selama 8 minggu dengan pendekatan yang komprehensif berhasil meningkatkan berbagai aspek kinerja teknik bola voli secara signifikan. Kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan mental menunjukkan peningkatan yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol dalam hal akurasi servis, ketepatan passing, efektivitas spike, dan kualitas blocking.

Aspek psikologis juga mengalami perbaikan yang signifikan setelah pemberian pelatihan mental. Penurunan tingkat kecemasan olahraga, peningkatan kepercayaan diri atlet, dan peningkatan kemampuan konsentrasi menunjukkan bahwa program pelatihan mental yang diterapkan efektif dalam mengoptimalkan kondisi psikologis pemain. Hal ini pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kinerja teknik yang terukur.

Integrasi berbagai teknik pelatihan mental seperti relaksasi progresif, visualisasi, goal setting, dan self-talk positif dalam satu program yang terstruktur terbukti memberikan hasil yang optimal.

Setiap teknik memiliki kontribusi spesifik dalam mengatasi berbagai aspek psikologis yang mempengaruhi kinerja atlet, sehingga pendekatan yang komprehensif menjadi kunci keberhasilan program pelatihan mental.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa pelatihan fisik dan teknik saja tidak cukup untuk mengoptimalkan potensi atlet. Aspek mental memiliki peran yang sangat penting dan tidak dapat diabaikan dalam program pelatihan olahraga, terutama olahraga beregu seperti bola voli yang memerlukan koordinasi dan kerjasama tim yang optimal.

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran dapat diberikan untuk pengembangan program pelatihan bola voli di masa depan. Pelatih bola voli di tingkat sekolah menengah atas disarankan untuk mengintegrasikan aspek pelatihan mental dalam program latihan rutin mereka. Pelatihan mental tidak hanya bermanfaat untuk atlet tingkat elit, tetapi juga sangat efektif untuk atlet muda yang masih dalam tahap pengembangan.

Pihak sekolah, khususnya SMA 13 Makassar, disarankan untuk menyediakan fasilitas dan dukungan yang memadai untuk implementasi program pelatihan mental secara berkelanjutan. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan bagi pelatih tentang teknik-teknik pelatihan mental atau dengan melibatkan psikolog olahraga dalam program pembinaan atlet.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jangka waktu yang lebih panjang untuk melihat efek jangka panjang dari pelatihan mental terhadap kinerja atlet. Selain itu, penelitian dengan sampel yang lebih besar dan melibatkan beberapa sekolah dapat memberikan generalisasi yang lebih baik terhadap populasi atlet muda bola voli.

Pengembangan instrumen pengukuran yang lebih spesifik untuk olahraga bola voli juga dapat menjadi fokus penelitian selanjutnya. Instrumen yang dapat mengukur aspek mental yang lebih spesifik untuk bola voli akan memberikan hasil yang lebih akurat dan bermanfaat untuk pengembangan program pelatihan.

Implementasi teknologi dalam program pelatihan mental juga dapat menjadi area pengembangan yang menarik. Penggunaan aplikasi mobile atau virtual reality untuk mendukung teknik visualisasi dapat meningkatkan efektivitas program pelatihan mental dan membuatnya lebih menarik bagi atlet muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M. H., & Mansouri, H. (2019). Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior*, 28(2), 99-124.
- Beauchamp, M. R., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Koestner, R. (2020). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10(2), 157-170.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2021). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2018). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519-533.
- Donohue, B., Covassin, T., Lancer, K., Dickens, Y., Miller, A., Hash, A., & Genet, J. (2019). Examination of psychiatric symptoms in student athletes. *Journal of General Psychology*, 131(1), 29-36.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2021). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17(2), 175-195.
- Greenspan, M. J., & Feltz, D. L. (2020). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, 3(3), 219-236.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2019). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2021). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.

- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2018). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Krane, V., & Williams, J. M. (2020). Cognitive strategies, monitoring, and imagery. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 751-786). McGraw-Hill.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (2019). Competitive anxiety in sport. *Human Kinetics*.
- Morgan, W. P., & Pollock, M. L. (2018). Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301(1), 382-403.
- Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (2021). Imagery and mental practice. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221-250). *Human Kinetics*.
- Orlick, T., & Partington, J. (2020). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2), 105-130.
- Passer, M. W. (2018). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5(2), 172-188.
- Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2019). Competitive anxiety. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 93-111). *Human Kinetics*.
- Vealey, R. S. (2021). Confidence and sport performance. In K. Hays (Ed.), *Performance psychology in action* (pp. 43-52). American Psychological Association.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). *Human Kinetics*.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2020). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 346-371). McGraw-Hill.