

# PELATIHAN MENTAL TRAINING BERBASIS TRI HITA KARANA PADA ATLET TENIS LAPANGAN KABUPATEN BULELENG TAHUN 2022.

Gede Doddy Tisna MS<sup>1</sup>, Gede Wira Bayu<sup>2</sup>, Ade Asih Susiari Tantri<sup>3</sup>, Gede Eka Budi  
Darmawan<sup>4</sup>

Prodi Ilmu Keolahragaan FOK Undiksha;<sup>1</sup> Prodi Pendidikan Sekolah Dasar;<sup>2</sup> Prodi Bahasa Indonesia<sup>3</sup>; Prodi Kepelatihan  
Olahraga<sup>4</sup>

Email: [doddytisnams210584@gmail.com](mailto:doddytisnams210584@gmail.com)

## ABSTRACT

*The problems faced by PELTI partners in Buleleng Regency are the lack of knowledge and skills related to mental training, not having a mental training program based on Tri Hita Karana. The solution offered to solve this problem is to carry out tri hita karana-based mental training for tennis athletes in Buleleng Regency in 2022, which is very much needed to improve the achievements of tennis athletes. The method used during the activity is lecture, practice and discussion. The evaluation process is carried out by means of observation. This activity lasted for 1 day which was attended by 20 beginner athletes. The results of this activity indicate that partners (1) have knowledge related to mental training. (2), able to practice mental training to improve achievement, (3). has a mental training program based on Tri Hita Karana. It is hoped that after this activity, partners are able to implement tri hita karana-based mental training so that the achievements of PELTI Buleleng athletes can increase*

**Keywords:** training, mental training, tennis

## ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra PELTI Kabupaten Buleleng yakni rendahnya pengetahuan dan keterampilan terkait mental training, belum memiliki program pelatihan mental training berbasis Tri Hita Karana. Solusi yang ditawarkan untuk memecahkan masalah tersebut adalah melaksanakan pelatihan mental training berbasis tri hita karana pada atlet tennis lapangan Kabupaten Buleleng tahun 2022, yang sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi atlet tennis. Metode yang digunakan selama kegiatan yakni ceramah, praktek dan diskusi. Proses evaluasi yang dilakukan dengan cara observasi. Kegiatan ini berlangsung selama 1 hari yang diikuti oleh 20 orang atlet pemula. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa mitra (1) memiliki pengetahuan terkait mental training. (2), mampu mempraktekan mental training untuk meningkatkan prestasi, (3). memiliki program pelatihan mental training berbasis Tri Hita Karana. Diharapkan setelah kegiatan ini, mitra mampu mengimplementasikan pelatihan mental training berbasis tri hita karana sehingga prestasi atlet PELTI Buleleng bisa meningkat.

**Kata Kunci:** pelatihan, mental training, tennis

## PENDAHULUAN

Prestasi olahraga di pengaruhi oleh aspek latihan. Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan agar prestasi olahraga dapat diperoleh secara maksimal, yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Performa atlet dalam pertandingan adalah gabungan dari kemampuan fisik, teknik,

taktik atau strategi, dan mental. Faktor mental merupakan faktor yang sangat penting dalam olahraga prestasi olahraga. Faktor mental adalah salah satu faktor psikis dalam olahraga, yang dapat di matangkan dengan latihan mental. (Harsono, 2015)

Untuk bisa mencapai prestasi maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat elemen itu merupakan satu

kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Terkadang atlet sudah memiliki kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik, akan tetapi saat bertanding mengalami penurunan pada mentalnya. Melihat fenomena yang terjadi tersebut, penting sekiranya diterapkan sebuah latihan mental dalam menghadapi pertandingan. Latihan mental mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan. Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan. (Falaahudin, Ardhika, 2021).

Untuk dapat meningkatkan performa atau prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik, dan strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik (Algani et al., 2018). Demikian juga dalam dunia olahraga, semua cabang olahraga melibatkan mental juga fisik. Mental yang berupa pikiran berperan sebagai pengendali. Pikiran memerintahkan dan tubuh mengikuti. Prestasi para olahragawan dapat dicapai bukan hanya semata-mata dengan mengikuti apa yang diperintahkan atau di dril oleh pelatih, namun mereka memiliki pikiran positif yang mengendalikan perilaku olahraga mereka (Fauzee et al., 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Behnke (2019) memperoleh hasil dan kesimpulan bahwa Pelatihan mental sangat penting dalam pengembangan sukses atlet. Keterampilan mental adalah kapasitas atau kemampuan yang dipelajari untuk melakukan tugas (tujuan) pelatihan tertentu, misalnya, fokus perhatian atau mengatasi stres sehingga bisa menghasilkan prestasi yang maksimal. Berikut ini di sampaikan penelitian faktor mental yang memengaruhi prestasi olahraga tenis lapangan. Penelitian yang dilakukan oleh Syukur, A.H (2019) mendapatkan hasil peneliti yaitu latihan imagery training mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan forehand groundstroke pada atlet putri tenis

lapangan. Penelitian yang dilakukan oleh Zoki, Ahmed 2018 mendapatkan hasil mental Imagery berpengaruh signifikan terhadap keterampilan dasar groundstroke forehand, keterampilan dasar servis flat dan keterampilan dasar servis slice tenis lapangan serta terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi Mental Imagery (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang hanya menggunakan pembelajaran konvensional (kelompok kontrol) pada mahasiswa STKIP PGRI Jombang.

Peran mental sangat diperlukan dalam olahraga *Woodball*. "Mental training merupakan latihan jangka panjang dan sistematis untuk berkembang dan belajar mengendalikan: 1) tingkah laku 2) penampilan 3) emosi dan mood-states (suasana hati) 4) proses-proses badaniah". Teknik-teknik mental training Strategi pembinaan mental agar tidak gugup atau cemas, dan semacamnya saat pertandingan, menurut Weinberg (2015): 1. Attentional focus atau concentration, 2. Self-efficacy statement, 3. Relaxation, 4. Imagery training, 5. Preparatory Arousal, 6. Relaxation.

Konsep Tri Hita Karana merupakan konsep kearifan lokal bagi masyarakat Bali untuk mencapai kebahagiaan hidup melalui jalan kebaikan atau dharma. Tri Hita Karana merupakan nilai kearifan lokal yang mengajarkan keharmonisan dan keseimbangan hidup (*mokshartam jagat hita ya ca iti dharma*) yang artinya adalah kebahagiaan jasmani dan rohani (Sudira, 2014).

Suasana yang harmoni yang ada pada diri atlet dan lingkungan akan memperkuat mental atlet. Nilai-nilai Tri Hita Karana dapat memperkuat mental atlet. Karena atlet yakin ada hubungan yang baik dengan Tuhan sebagai Pencipta (Parayangan), Hubungan Baik dengan sesama manusia, baik dengan sesama atlet, atlet dengan pelatih, atlet dengan keluarga dan masyarakat (Pawongan) dan hubungan yang baik atlet dengan lingkungan, sarana prasarana penunjang prestasi (Palemahan). Dengan adanya konsep Tri Hita Karana pada mental atlet maka mental

atlet akan menjadi baik dan tenang saat bertanding.

## METODE

Metode yang digunakan untuk memecahkan masalah di atas adalah metode ceramah, diskusi dan praktik. Metode ceramah dan diskusi digunakan saat penyampaian materi mental training. Sedangkan metode praktik lebih banyak digunakan saat penyampaian materi tata cara melakukan mental training yang tepat. Pelatihan mental training berbasis Tri Hita Karana adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan dan ketahanan mental atlet, yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, menghadapi hambatan dari dalam diri maupun luar di saat pertandingan berbasis Tri Hita Karana.

Latihan mental tennis lapangan yang diadopsi dari Lismiadi, 2016. Peran Latihan Mental Dalam Pertandingan tennis lapangan berbasis Tri Hita Karana yang meliputi:

1. Menentukan tujuan, baik tujuan jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang.
2. Membuat pernyataan-pernyataan positif.
3. Melakukan relaksasi dan latihan visualisasi
  1. Menentukan dan merumuskan tujuan:
    - a. Tujuan jangka pendek
      1. Bisa memotivasi dan menghargai diri saya sendiri setelah melakukan pukulan dengan baik (Pawongan).
      2. Selalu berpikir positif dan memusatkan diri pada saat latihan (Parayangan)
      3. Tidak meremehkan pelatih dan pemain lain, dalam pertandingan (Pawongan)
      4. Selalu belajar dari tiap kesalahan dan kemudian membiarkan berlalu (Parayangan)
      5. Melakukan pukulan dengan teknik yang bagus, focus dan percaya diri (Parayangan)
      6. Menjaga sarana prasarana yang ada (Palemahan)
    - b. Tujuan jangka menengah

1. Selalu memotivasi teman dan pasangan sehingga timbul kemestri dengan pasangan pada saat bertanding (Pawongan)
  2. Mengendalikan emosi dan perilaku yang menyalahkan pasangan kita pada saat bertanding (Pawongan).
  3. Menghilangkan kecemasan dan berhenti menyesali kesalahan yang saya perbuat (Pawongan).
  4. Melupakan pukulan yang mencangkul atau tidak tepat (Pawongan)
  5. Selalu memusatkan pikiran pada saat akan memukul bola (Parayangan).
  6. Bermain dengan baik dan selalu percaya diri dan ingat sama Tuhan Yang Maha Esa (Parayangan).
- c. Tujuan jangka panjang.
1. Bermain dengan *sportif*, semangat dan pantang menyerah (Parayangan)
  2. Bermain dengan perasaan senang. (Parayangan)
  3. Bermain dalam pertandingan sebaik bermain dalam latihan (Parayangan)
  4. Dapat menjadi pemain yang tenang, dingin dan focus (Parayangan)
  5. Selalu menghargai pelatih, manager, ofisial, teman dan lawan (Pawongan)
  6. Meja sarana prasarana yang ada (Palemahan)
2. Pernyataan-pernyataan positif
- a. Pernyataan positif jangka pendek
    1. Saya bisa memotivasi dan menghargai diri saya sendiri setelah melakukan pukulan dengan baik (parayangan)
    2. Saya selalu berpikir positif dan memusatkan diri pada saat latihan (Parayangan).
    3. Saya tidak meremehkan pelatih dan pemain lain (Pawongan)
    4. Saya selalu belajar dari tiap kesalahan dan kemudian membiarkan berlalu (Parayangan).
    5. Saya bisa melakukan pukulan, focus dan percaya diri (Parayangan)
    6. Saya selalu menjaga sarana prasarana yang ada (Palemahan)
  - b. Tujuan jangka menengah

1. Saya bisa memotivasi teman dan pasangan sehingga timbul kedekatan dengan pasangan pada saat bertanding (Pawongan)
  2. Saya bisa mengendalikan emosi dan perilaku yang menyalahkan pasangan kita pada saat bertanding (Pawongan)
  3. Saya bisa menghilangkan kecemasan dan berhenti menyesali kesalahan yang saya perbuat (Parayangan)
  4. Saya bisa melupakan pukulan tidak bagus (Parayangan).
  5. Saya bisa memusatkan pikiran pada saat akan memukul (Parayangan).
  6. Saya bisa bermain dengan baik dan selalu percaya diri dan ingat sama Tuhan Yang Maha Esa (Parayangan)
  7. Saya selalu menjaga sarana prasarana (Palemahan)
- c. Tujuan jangka panjang.
1. Saya bisa bermain dengan sportif, semangat dan pantang menyerah (Parayangan)
  2. Saya bisa bermain dengan perasaan senang (Parayangan)
  3. Saya bisa bermain dalam pertandingan sebaik bermain dalam latihan (Parayangan)
  4. Saya bisa menjadi pemain yang tenang, dingin dan focus (Parayangan)
  5. Saya selalu menghargai pelatih, manager, ofisial, teman dan lawan (Pawongan)
  6. Saya selalu menjaga sarana prasarana yang ada (Palemahan)

#### Bentuk-bentuk Latihan Mental Tennis Lapangan

1. Latihan Relaksasi Suatu bentuk latihan yang menyebabkan atlet dalam keadaan rileks tanpa keteganga, kecemasan dan bebas dari beban mental. Biasanya atlet Tennis Lapangan akan cemas, tegang pada saat melaksanakan pertandingan, apalagi penentuan juara, pasti keteganga, kecemasan dan beban mental terjadi. Jika keadaan seperti itu maka atlet disarankan untuk melatih relaksasi. Contoh petunjuk pelaksanaan relaksasi:

- Berbaringlah dengan nyaman

- Letakan kedua tangan anda disisi tubuh dengan enak dan aturlah kaki anda supaya lurus
- Atur pernafasan anda. Hitunglah satu pada saat menarik nafas dan dua pada saat mengeluarkan nafas
- Pusatkan perhatian anda pada oto-otot yang tegang dari kepala sampai kaki
- Tarik dan hembuskan napas anda serta gerakkan otot-otot tersebut dengan ringan, seperti menggerakkan tangan dan kaki dengan irama sehingga kita *rileks*.
- Disarankan pelatih dan official melakukan masase yang lembut kepada atlet dan memberikan motivasi agar semangat.
- Dengarkan musik yang lembut dan membuat anda tenang sebelum atau setelah bertanding, untuk mempersiapkan diri untuk bertanding lagi.

2. Latihan Konsentrasi pada olahraga Tennis Lapangan. Konsentrasi dasarnya adalah mempersempit atau memperkecil medan perhatian, jadi meskipun stimulus dari berbagai obyek yang banyak jumlahnya, Konsentrasi pada pertandingan. Lakukan posisi kuda-kuda yang baik ayunan raket yang benar dan fokuskan bola ke lapangan lawan, konsentrasi dan masukkan bola ke lapangan lawan Atlet yang memiliki konsentrasi bisa menjelaskan dengan baik cara melakukan pukulan yang baik.

3. Visualisasi Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet membuat gerakan-gerakan yang benar-benar melalui imajinasi dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan. Contoh Visualisasi dalam Bayangkan diri anda berada di lapangan bermain dengan baik. Posisi kuda kuda yang baik... focus memukul bola... arahkan ke lapangan lawan yang kosong... untuk menghasilkan nilai

Model evaluasi yang digunakan adalah tes tulis dan observasi praktek secara langsung saat proses pelatihan dan pendampingan tersebut. Keterkaitan masalah, metode, dan bentuk kegiatan disajikan pada tabel 1. Keberhasilan

program pelatihan dirancang melalui rancangan evaluasi. Rancangan evaluasi program ini mengaitkan tujuan, indikator keberhasilan, dan cara pengukuran seperti tersaji pada tabel 2.

Tabel 1. Keterkaitan masalah, metode, dan bentuk kegiatan

No	Masalah	Metode	Bentuk Kegiatan
1	Atlet belum memiliki pengetahuan dan keterampilan terkait mental training	Ceramah dan diskusi	Diskusi materi mental training
2	Atlet kurang memahami prosedur melakuakn mental training yang baik.	Diskusi dan praktik	a) Diskusi prosedur melakukan mental training b) Praktik langsung mental training

Tabel 2. Rancangan evaluasi

No	Tujuan	Indikator keberhasilan	Cara pengukuran
1	Atlet mendapatkan pengetahuan dan keterampilan tentang mental training	Atlet dapat menyampaikan tahapan mental training jika mengalami gangguan psikis sebelum bertanding.	Diskusi/Tanya jawab secara lisan.
2	Atlet mampu mempraktekkan prosedur pelaksanaan mental training yang tepat.	Peserta dapat menyampaikan dan mempraktikan prosedur pelaksanaan mental training yang tepat jika mengalami masalah psikis sebelum bertanding.	Atlet mempraktikan prosedur pelaksanaan mental training yang tepat jika mengalami masalah psikis sebelum bertanding.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam tiga tahap; yakni tahap pertama koordinasi dengan mitra, tahap kedua pelaksanaan kegiatan, dan tahap ketiga melakukan evaluasi.

Pada tahap pertama, panitia melakukan koordinasi dengan Ketua PELTI Buleleng. Tujuan dari tahap koordinasi ini antara lain untuk mempersiapkan lokasi pelatihan, peserta yang dilibatkan, dan luaran yang hendak dicapai.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan pelatihan yang menitikberatkan penyampaian materi dan praktek. Tahap pelaksanaan

kegiatan meliputi penyampaian materi terkait dengan pelatihan mental berupa

1. *mental conditioning*: usaha menjaga keadaan mental atlet dalam keadaan tertentu menunjukkan kemampuan untuk dapat menanggung beban mental yang seharusnya atlet tersebut memang dapat menanggungnya (dalam berbagai situasi pertandingan) berbasis *Tri Hita Karana*, 2. *mental training/mental strength training*: upaya untuk meningkatkan kemampuan dan ketahanan mental atlet, yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, menghadapi hambatan dari dalam diri maupun luar di saat pertandingan berbasis *Tri Hita Karana*.

Materi di bagi menjadi dua tahapan, penyampaian materi teori dan praktek mental training.



Gambar 1. Penyampaian materi dan diskusi terkait pelatihan mental training.



Gambar 2. Praktek Mental Training Berbasis *Tri Hita Karana*.

Tahap ketiga dilakukan evaluasi melalui observasi langsung saat proses diskusi maupun praktik dan prosedur mental training berbasis *Tri Hita Karana*. Berdasarkan hasil diskusi pada hari pertama pelatihan antara peserta dengan narasumber, maka target pertama yakni peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan terkait dengan mental training berbasis *Tri Hita Karana* dan mampu mempraktekkan mental training berbasis *Tri Hita Karana* jika mengalami gangguan psikis saat pertandingan.

Awalnya, pengetahuan dari atlet tentang mental training belum maksimal dan masih banyak atlet yang mengalami gangguan psikis sebelum bertanding. Namun, setelah mendapatkan pelatihan ini maka pengetahuan dan pemahaman atlet terkait mental training menjadi bertambah.

Selanjutnya atlet PELTI Buleleng mampu menyampaikan dan mempraktekkan prosedur tahapan pelaksanaan mental training berbasis *Tri Hita Karana* apabila mengalami masalah kejiwaan pada saat bertanding.

Selain faktor fisik, teknik faktor mental atau mental yang bisa dilatih melalui mental training merupakan salah satu hal penting dalam proses latihan atlet (Fahrizqi, Agus, et al., 2021). Peran mental sangat diperlukan dalam olahraga tenis. “Mental training merupakan latihan jangka panjang dan sistematis untuk berkembang dan belajar mengendalikan: 1) tingkah laku 2) penampilan 3) emosi dan mood-states (suasana hati) 4) proses-proses badaniah”. Teknik-teknik mental training Strategi pembinaan mental agar tidak gugup atau cemas, dan semacamnya saat pertandingan, menurut Weinberg (2015): 1. Attentional focus atau concentration, 2. Self-efficacy statement, 3. Relaxation, 4. Imagery trening, 5. Preparatory Arousal, 6. Relaxation. Penelitian yang dilakukan oleh (Cahyaningrum, 2021) pelatihan mental training memberikan dampak yang signifikan terhadap prestasi atlet.

Jadi kegiatan pelatihan dan pendampingan sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan seseorang. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Muthmainnah (2012) bahwa pendampingan berpengaruh positif terhadap penambahan pengetahuan dan keterampilan peserta. Dengan pelatihan dan pendampingan mental training berbasis Tri Hita Karana pada atlet PELTI Buleleng, atlet memiliki pengetahuan dan keterampilan terkait mental training, sehingga prestasi atlet bisa meningkat.

## SIMPULAN

Pelatihan dan pendampingan mental training berbasis Tri Hita Karana telah meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan atlet PELTI Bulleng, baik secara teori maupun praktek. Meningkatnya pemahaman dan keterampilan atlet nantinya akan memberikan pencapaian prestasi pada atlet meningkat.

Melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat ini disarankan, kepada atlet agar terus mempraktekan mental training berbasis Tri Hita Karana. Sehingga masalah psikologis pada saat pertandingan bisa di minimalisasi dan prestasi bisa meningkat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101. doi: 10.22219/jipt.v6i1.5433.
- Behnke, Maciej (2019). *The Sport Mental Training Questionnaire: Development and Validation*. Springer. *Curr Psychol* (2019) 38:504–516 DOI 10.1007/s12144-017-9629-1
- Cahyaningrum, Jelita (2021). Pengaruh Latihan Mental Training Terhadap Prestasi Atlet, *Edukasimu.org* Volume 1 (3), <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/52/53>
- Falaahudin, Ardikha. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet Untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Volume 2, Nomor 1, Desember 2021. E-ISSN: 2774-3055 (Media Online) <https://Jurnal.Stokbinaguna.Ac.Id/Ind ex.Php/JPKM>.
- Fahrizqi, E. B, Agus, R. M, Yuliandra, R, & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Fauzee, M.S.O., Saputra, Y.H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M.N., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footbaers: A case study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 – 658 Dari <https://mail.google.com/mail/u/0/#imp/1527e8ad5a1ed847>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Lismiadi, 2016. Peran Latihan Mental Dalam Pertandingan Bulutangkis, <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132313280/penelitian/artikel+peranan+mental.pdf>. Diakses tanggal 1 September 2022.
- Muthmainnah. 2012. *Analisis Dampak Pelatihan dan Pendampingan terhadap Pengetahuan, Sikap, dan*

*Praktek Hygiene Sanitasi Makan Ibu Warung Anak Sehat (IWAS)*. Skripsi (Tidak diterbitkan) Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB.

Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang.

- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sudira, P. (2014). Konsep dan Praksis Pendidikan Hindu Berbasis Tri Hita Karana. *Seminar Nasional Eksistensi Pendidikan Agama Hindu dalam Sisdiknas di Era Global* (pp. 1-25). Denpasar: Institut Hindu Dharma Negeri. Tersedia pada <https://eprints.uny.ac.id/30420/1/13-SEM-NAS-IHDN-DPS.pdf>. (diakses tanggal 6 Februari 2022).
- Syukur, Harya Abdul (2019) *Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Groundstroke Pada Atlet Putri*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia. (Tidak diterbitkan).
- Suryathi, dkk. (2018). The Effect of Tri Hita Karana Local Wisdom on Financial Performance of UP3HP Jempiring Group in Regency Badung. *Sustainable Environment Agricultural Science*, 2(1), 27-40. Tersedia pada <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/seas/article/view/577> (diakses tanggal 6 Februari 2022).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Canada: Human Kinetics.
- Zoki, Ahmed 2018. *Pengaruh Mental Imagery Terhadap Penguasaan Keterampilan Dasar Forehand Groundstroke, Servis Flat, Dan Servis Slice Tenis Lapangan*, Bravo's Jurnal Program