



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 4 ; September 2025

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

## Systematic Literature Review: Strategi Mental Training dalam Meningkatkan Konsentrasi dan Performa Atlet Bola Basket

Muhammad Fahreji Harahap<sup>1</sup>, Samsul Bahari Simanullang<sup>2</sup>, Roy Heber Purba<sup>3</sup>, Satrio Gunawan Sagala<sup>4</sup>, Danu Setiawan<sup>5</sup>

{mhdhfhrejhrp@gmail.com<sup>1</sup>, samsulmanullang24@gmail.com<sup>2</sup>, roypurba937@gmail.com<sup>3</sup>, satriogunawansagala@gmail.com<sup>4</sup>, danusetiawan2907@gmail.com<sup>5</sup>}

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>1</sup>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>2</sup>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>3</sup>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>4</sup>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>5</sup>

**Abstract.** Systematic literature review ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas berbagai strategi mental training dalam meningkatkan konsentrasi dan performa atlet bola basket berdasarkan evidensi empiris dari penelitian terdahulu. Metode penelitian menggunakan sequential explanatory design dengan pendekatan mixed methods, dimana analisis kuantitatif dilakukan terlebih dahulu untuk mengevaluasi effect size dan signifikansi statistik dari intervensi mental training, kemudian dilengkapi dengan analisis kualitatif untuk memahami mekanisme dan faktor kontekstual yang mempengaruhi efektivitas. Pencarian literatur dilakukan pada database PubMed, Google Scholar, Portal Garuda, dan repositori universitas dengan kata kunci "mental training", "psychological skills training", "konsentrasi", "performa atlet", dan "bola basket" dalam periode publikasi 2019-2025. Kriteria inklusi meliputi penelitian eksperimental dan quasi-eksperimental yang meneliti pengaruh mental training terhadap konsentrasi dan performa atlet bola basket usia 15-25 tahun. Total 24 artikel memenuhi kriteria dan dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa mental training secara signifikan meningkatkan konsentrasi dengan effect size rata-rata  $d=1,18$  (95% CI: 0,98-1,38) dan performa atlet dengan effect size  $d=1,24$  (95% CI: 1,04-1,44). Strategi yang paling efektif adalah kombinasi visualisasi dan relaksasi ( $d=1,42$ ), diikuti mindfulness training ( $d=1,28$ ), dan goal setting ( $d=1,15$ ). Analisis kualitatif mengidentifikasi faktor kunci keberhasilan meliputi durasi program 6-8 minggu, frekuensi sesi 2-3 kali per minggu, dan integrasi dengan latihan fisik. Mental toughness atlet meningkat rata-rata 18,5% setelah program mental training dengan peningkatan signifikan pada aspek kepercayaan diri (23,4%), kontrol emosi (21,7%), dan fokus perhatian (26,8%). Systematic literature review ini menyimpulkan bahwa mental training merupakan strategi yang highly effective untuk meningkatkan konsentrasi dan performa atlet bola basket, dengan

pendekatan terintegrasi yang mengombinasikan multiple techniques memberikan hasil optimal.

**Keywords:** mental training, konsentrasi atlet, performa basket, psychological skills training, systematic review

## 1 Introduction

Mental training telah berkembang menjadi komponen integral dalam optimalisasi performa atlet modern, khususnya dalam olahraga yang menuntut konsentrasi tinggi dan pengambilan keputusan yang cepat seperti bola basket. Dalam era olahraga kontemporer yang sangat kompetitif, kemampuan mental sering menjadi faktor penentu antara kemenangan dan kekalahan, terutama ketika kemampuan fisik dan teknik antar atlet relatif setara (Weinberg & Gould, 2019). Bola basket sebagai olahraga tim yang dinamis dan complex memerlukan tidak hanya keterampilan fisik dan teknik yang excellent, tetapi juga mental strength yang dapat mempertahankan performa optimal dalam situasi pressure yang tinggi.

Urgensi penelitian tentang mental training dalam bola basket dilatarbelakangi oleh kompleksitas psychological demands yang dihadapi atlet dalam permainan modern. Atlet bola basket harus mampu mempertahankan konsentrasi selama durasi permainan yang panjang, membuat keputusan tactical yang cepat dan tepat, mengelola tekanan dari spectators dan media, serta recover dengan cepat dari mistakes atau setbacks selama pertandingan (Pocius et al., 2024). Observasi lapangan menunjukkan bahwa banyak atlet berbakat secara fisik dan teknik namun gagal mencapai potensi optimal mereka karena keterbatasan dalam aspek mental, khususnya dalam hal konsentrasi dan mental toughness.

Dari perspektif teoretis, efektivitas mental training dalam meningkatkan performa olahraga didukung oleh beberapa teori psikologi yang well-established. Cognitive-Behavioral Theory menjelaskan bahwa thoughts, emotions, dan behaviors saling berinteraksi dan mempengaruhi performa atlet (Beck, 2021). Mental training techniques seperti cognitive restructuring dan positive self-talk dapat mengubah negative thought patterns yang menghambat performa menjadi productive mental states yang mendukung optimal performance.

Self-Efficacy Theory dari Bandura (1997) juga relevan dalam menjelaskan bagaimana mental training dapat meningkatkan confidence dan performa atlet. Melalui techniques seperti visualization dan mastery experiences, atlet dapat membangun strong belief dalam kemampuan mereka untuk succeed dalam challenging situations. Social Cognitive Theory lebih lanjut menjelaskan bagaimana observational learning dan modeling dapat digunakan dalam mental training untuk mengembangkan desired mental skills.

Attention and Concentration Theory memberikan framework untuk memahami mengapa focus training begitu crucial dalam basketball performance (Nideffer, 1976). Bola basket memerlukan kemampuan untuk rapidly shift attention antara different stimuli (bola, teammates, opponents, game situations) sambil mempertahankan selective attention pada relevant cues dan mengabaikan distractions. Mental training techniques dapat systematically develop dan improve attentional control skills.

Penelitian terdahulu telah memberikan evidensi yang encouraging tentang efektivitas mental training dalam basketball contexts. Meizara (2017) dalam penelitiannya di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga menemukan bahwa penerapan metode mental training dalam olahraga dapat significantly improve mental strength atlet. Program yang terdiri dari relaxation techniques, concentration training, visualization, dan goal setting menunjukkan improvements yang measurable dalam various psychological parameters yang berkaitan dengan performance.

Studi experimental oleh Pocius et al. (2024) meneliti development of mental toughness among basketball sports school students dan menemukan hasil yang impressive. Setelah 6-week mental toughness development program, experimental group menunjukkan significant improvements dalam various mental toughness skills including challenge, commitment, emotional control, life control, self-confidence in interpersonal interactions, dan self-confidence in abilities dengan small to medium effect sizes. Post-program, experimental group exhibited higher levels dalam semua measured skills dibandingkan control group.

Penelitian dalam konteks Indonesia oleh Universitas Airlangga (2024) mengkaji peran pelatihan mental dalam konsistensi performa atlet basket dan mengidentifikasi strategi-strategi yang effective. Teknik-teknik yang terbukti beneficial meliputi meditation, deep breathing, dan relaxation visualization untuk membantu atlet overcome anxiety dan pressure. Goal setting yang clear dan measurable juga terbukti membantu atlet maintain focus dan motivation dengan memecah large goals menjadi smaller, achievable targets.

Candra et al. (2024) dalam penelitiannya tentang pendekatan holistik dalam training atlet menemukan bahwa integration of mental training dengan physical conditioning dan technical training menghasilkan improvements yang comprehensive. Program mereka meliputi relaxation training melalui deep breathing techniques dan short meditation, visualization exercises untuk membangun mental readiness dan increase confidence, serta stress coping strategies untuk menghadapi pressure baik dari self-expectations maupun environmental factors.

Systematic review oleh Cao et al. (2022) tentang mental fatigue dan basketball performance mengidentifikasi bahwa mental fatigue dapat significantly impair physical, technical, tactical, dan cognitive performance dalam basketball. Findings ini underscores the importance dari mental training programs yang tidak hanya focus pada developing positive mental skills tetapi juga pada preventing dan managing mental fatigue yang dapat degrade performance.

Meskipun individual studies menunjukkan promising results, masih terdapat research gaps yang significant dalam literature. Pertama, belum ada comprehensive systematic review yang secara khusus menganalisis effectiveness dari various mental training strategies untuk basketball athletes dalam konteks yang specific. Existing reviews umumnya cover multiple sports atau focus pada single mental training techniques tanpa comparative analysis.

Kedua, terdapat inconsistency dalam definitions dan measurements dari mental training outcomes across studies, making it difficult untuk conduct meaningful comparisons dan draw robust conclusions. Beberapa studies focus pada psychological measures seperti anxiety levels atau confidence scores, sementara others emphasize performance metrics seperti shooting accuracy atau game statistics.

Ketiga, limited evidence tentang optimal parameters untuk mental training programs dalam basketball, termasuk duration, frequency, intensity, dan sequencing dari different techniques. Most studies menggunakan program durations yang vary widely tanpa adequate justification atau comparison dengan alternative approaches.

Keempat, minimal attention terhadap individual differences yang dapat moderate effectiveness dari mental training interventions. Factors seperti personality traits, previous mental training experience, competitive level, dan cultural background dapat significantly influence how athletes respond to mental training programs.

Kelima, insufficient investigation tentang long-term effects dan maintenance of mental training benefits. Majority of studies examine short-term improvements tanpa adequate follow-up untuk assess sustainability of gains atau strategies untuk maintaining mental skills over time.

Berdasarkan research gaps tersebut, systematic literature review ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi dan mengevaluasi secara kuantitatif efektivitas berbagai strategi mental training dalam meningkatkan konsentrasi dan performa atlet bola basket; (2) menganalisis secara kualitatif mekanisme psychological dan contextual factors yang contribute terhadap effectiveness dari mental training interventions; (3) menentukan optimal parameters untuk mental training programs dalam basketball including duration, frequency, dan combination of techniques; (4) mengidentifikasi individual dan situational factors yang moderate mental training effectiveness; dan (5) merumuskan evidence-based recommendations untuk designing dan implementing mental training programs yang comprehensive untuk basketball athletes.

## 2 Method

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan systematic literature review dengan sequential explanatory design yang mengintegrasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif secara sistematis. Tahap pertama melibatkan pengumpulan dan analisis data kuantitatif dari studi-studi eksperimental yang meneliti efektivitas mental training terhadap konsentrasi dan performa atlet bola basket. Analisis kuantitatif mencakup perhitungan effect sizes, confidence intervals, heterogeneity assessment, dan subgroup analyses untuk mengevaluasi magnitude dan consistency dari mental training effects. Tahap kedua melengkapi temuan kuantitatif dengan analisis kualitatif mendalam terhadap implementation strategies, mechanisms of action, barriers, facilitators, dan contextual factors yang mempengaruhi efektivitas mental training programs.

### Framework Sequential Explanatory Design

#### Fase Kuantitatif:

1. Ekstraksi data numerical (means, standard deviations, sample sizes)
2. Calculation of effect sizes menggunakan Cohen's d dengan correction untuk small sample bias
3. Meta-analytic synthesis dengan random-effects model untuk pooling effects
4. Heterogeneity assessment menggunakan  $I^2$  statistics dan Q-tests
5. Subgroup analyses berdasarkan type of mental training, duration, participant characteristics

#### Fase Kualitatif:

1. Thematic analysis untuk mengidentifikasi recurring patterns dalam implementation approaches
2. Content analysis terhadap reported mechanisms, barriers, dan success factors
3. Framework synthesis untuk developing comprehensive model dari mental training effectiveness
4. Integration dengan quantitative findings untuk explanatory purposes

#### Integration Phase:

1. Joint displays untuk visualizing convergence dan divergence antara quantitative dan qualitative findings
2. Development of meta-inferences yang synthesize both evidence types
3. Construction of explanatory model yang accounts untuk statistical effects dan contextual mechanisms

#### Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara comprehensive pada multiple electronic databases dan sources:

#### Database Primer:

1. PubMed/MEDLINE (biomedical dan health sciences literature)
2. Google Scholar (comprehensive academic search engine)
3. PsycINFO (psychological sciences specialized database)
4. SPORTDiscus (sports science specialized database)

#### Database Sekunder:

1. Portal Garuda ([garuda.ristekbrin.go.id](http://garuda.ristekbrin.go.id))
2. Indonesia OneSearch ([onesearch.id](http://onesearch.id))
3. Repositori universitas Indonesia (UNY, UPI, UNNES, UNM, UNJ)
4. Directory of Open Access Journals (DOAJ)

#### Specialized Sources:

1. Conference proceedings dari sports psychology societies
2. Government research databases
3. Professional associations publications
4. Periode Pencarian: Januari 2019 - September 2025

#### Search Strategy:

1. Bahasa Inggris: ("mental training" OR "psychological skills training" OR "PST" OR "mental preparation" OR "sports psychology" OR "mental toughness training") AND ("basketball" OR "basketball players" OR "basketball athletes") AND ("concentration" OR "focus" OR "attention" OR "performance" OR "mental skills")

2. Bahasa Indonesia:("mental training" OR "latihan mental" OR "pelatihan keterampilan psikologis" OR "ketangguhan mental") AND ("bola basket" OR "basket" OR "atlet basket") AND ("konsentrasi" OR "fokus" OR "performa" OR "kinerja atlet")

#### Kriteria Inklusi dan Eksklusi

##### Kriteria Inklusi:

1. Peer-reviewed journal articles, thesis, dissertations dari institusi terakreditasi
2. Empirical studies dengan experimental, quasi-experimental, atau controlled trial designs
3. Focus pada mental training interventions untuk basketball athletes atau students
4. Participants berusia 15-25 tahun yang actively engaged dalam basketball training atau competition
5. Measurement of concentration, attention, focus, atau performance outcomes yang quantifiable
6. Intervention duration minimal 4 minggu untuk allowing meaningful psychological adaptations
7. Published dalam bahasa Inggris atau Indonesia dengan full-text accessibility
8. Adequate statistical reporting untuk effect size calculation
9. Clear description dari mental training interventions dan implementation procedures

##### Kriteria Eksklusi:

1. Review articles, meta-analyses, theoretical papers, atau opinion pieces tanpa original empirical data
2. Case studies atau single-subject designs dengan limited external validity
3. Studies pada populations dengan mental health disorders atau clinical condition
4. Research yang menggunakan mental training sebagai minor component dari broader interventions
5. Studies dengan inadequate methodology quality (score <60% pada critical appraisal)
6. Conference abstracts tanpa full papers available
7. Duplicate publications atau overlapping datasets
8. Studies dengan extremely small sample sizes ( $n < 8$  per group) yang insufficient untuk meaningful analysis

#### Proses Seleksi dan Penilaian Kualitas

##### Tahap 1: Comprehensive Search dan Deduplication

Systematic search conducted pada all specified databases dengan detailed documentation dari search strategies dan results. Reference management software (Zotero) utilized untuk duplicate identification dan removal dengan manual verification untuk accuracy.

##### Tahap 2: Title-Abstract Screening

Dua independent reviewers (sports psychology specialists) melakukan initial screening berdasarkan titles dan abstracts menggunakan structured eligibility checklist. Inter-rater

reliability calculated menggunakan Cohen's Kappa dengan target agreement  $\geq 0.80$ . Disagreements resolved melalui discussion dan consensus building.

#### Tahap 3: Full-Text Assessment

Full-text articles yang potentially eligible assessed oleh both reviewers independently untuk detailed eligibility evaluation. Third reviewer (methodology expert) consulted untuk resolving persistent disagreements.

#### Tahap 4: Critical Appraisal

1. Methodological quality assessed menggunakan adapted checklist yang combines elements dari
2. Critical Appraisal Skills Programme (CASP) untuk experimental studies
3. Cochrane Risk of Bias tool untuk randomized trials
4. Newcastle-Ottawa Scale adaptation untuk quasi-experimental studies
5. Sports psychology research quality indicators
6. Assessment criteria meliputi: study design appropriateness, sample size adequacy, randomization quality, intervention fidelity, blinding procedures, outcome measurement validity, statistical analysis appropriateness, reporting completeness, dan overall risk of bias.

#### Ekstraksi Data

Data extraction conducted secara systematic menggunakan standardized forms:

##### Study Characteristics:

1. Bibliographic information (authors, year, journal, country)
2. Study design, setting, duration, funding sources
3. Sample characteristics (n, age, gender, competitive level, basketball experience)
4. Quality assessment scores dan risk of bias ratings

##### Intervention Characteristics:

1. Type dan specific components dari mental training program
2. Theoretical framework atau approach underlying intervention
3. Duration, frequency, intensity dari training sessions
4. Delivery format (individual, group, online, face-to-face)
5. Trainer qualifications dan training procedures
6. Control group characteristics dan activities

##### Outcome Measures:

1. Concentration dan attention measures (instruments used, validity data)
2. Performance measures (basketball-specific tests, game statistics)
3. Psychological measures (mental toughness, confidence, anxiety levels)
4. Measurement timing (pre, post, follow-up) dan assessment procedures
5. Statistical results (means, SDs, effect sizes, significance levels)

#### Teknik Analisis Data

#### Analisis Kuantitatif:

1. Descriptive Analysis: Computation of frequencies, percentages, means, dan ranges untuk study characteristics
2. Effect Size Calculation: Cohen's d dengan pooled standard deviations, corrected untuk small sample bias menggunakan Hedges' g formula
3. Meta-Analytic Synthesis: Random-effects model untuk pooling effect sizes dengan inverse variance weighting
4. Heterogeneity Assessment:  $I^2$  statistics dan Cochran's Q-test untuk evaluating between-study variability dengan interpretation guidelines
5. Subgroup Analysis: Stratified analysis berdasarkan mental training type, intervention duration, participant characteristics, study quality
6. Sensitivity Analysis: Exclusion of low-quality studies untuk testing robustness of findings
7. Publication Bias Assessment: Funnel plots dan Egger's test untuk detecting potential bias

#### Analisis Kualitatif:

1. Thematic Analysis: Inductive coding untuk identifying patterns dalam implementation approaches, mechanisms, dan outcomes
2. Content Analysis: Systematic categorization dari intervention components, barriers, facilitators, dan success factors
3. Framework Synthesis: Development of conceptual models explaining how dan why mental training works dalam basketball contexts
4. Comparative Analysis: Cross-case comparison untuk identifying factors associated dengan successful implementations

#### Mixed Methods Integration:

1. Sequential interpretation dengan quantitative findings informing qualitative analysis focus
2. Joint displays presenting both types of evidence side-by-side
3. Meta-inferences development yang synthesize statistical dan contextual evidence
4. Triangulation untuk enhancing validity dan comprehensiveness dari conclusions

### 3 Result

#### Karakteristik Studi yang Dianalisis

Berdasarkan pencarian sistematis yang dilakukan hingga September 2025, ditemukan total 456 records dari berbagai database. Setelah melalui proses duplicate removal (n=98), title-abstract screening (n=358), full-text assessment (n=87), dan critical appraisal, sebanyak 24 studi memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis dalam systematic literature review ini.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Studi yang Dianalisis (N=24)

<b>Karakteristik</b>	<b>n</b>	<b>Persentase</b>
<b>Periode Publikasi</b>		
2019-2020	4	16,7%
2021-2022	9	37,5%
2023-2025	11	45,8%
<b>Asal Negara</b>		
Indonesia	12	50,0%
Amerika Serikat	5	20,8%
Eropa	4	16,7%
Asia Lainnya	3	12,5%
<b>Desain Penelitian</b>		
Randomized Controlled Trial	10	41,7%
Quasi-Experimental	11	45,8%
Controlled Trial	3	12,5%
<b>Level Kompetisi</b>		

<b>Karakteristik</b>	<b>n</b>	<b>Persentase</b>
Sekolah Olahraga/Academy	14	58,3%
Universitas	7	29,2%
Club Semi-Professional	3	12,5%
<b>Total Sampel</b>	<b>1.678</b>	<b>Range: 16-98</b>

Distribusi temporal menunjukkan tren peningkatan yang konsisten dengan peak pada periode 2023-2025 (45,8%), mengindikasikan growing recognition terhadap importance dari mental training dalam basketball. Dominasi penelitian dari Indonesia (50,0%) mencerminkan increasing research interest dalam sports psychology di regional context.

#### Penilaian Kualitas Metodologi

Tabel 2. Skor Kualitas Metodologi Berdasarkan Critical Appraisal (N=24)

<b>Kriteria Kualitas</b>	<b>Mean Score</b>	<b>Range</b>	<b>Studi Berkualitas Tinggi (≥80%)</b>
<b>Desain Penelitian</b>	81,3%	65-95%	15 (62,5%)
<b>Ukuran Sampel</b>	73,8%	50-90%	11 (45,8%)
<b>Randomisasi/Alokasi</b>	76,2%	55-92%	13 (54,2%)
<b>Implementasi Intervensi</b>	84,6%	70-96%	18 (75,0%)
<b>Pengukuran Outcome</b>	86,7%	75-98%	20 (83,3%)

<b>Kriteria Kualitas</b>	<b>Mean Score</b>	<b>Range</b>	<b>Studi Berkualitas Tinggi (≥80%)</b>
<b>Analisis Statistik</b>	79,4%	62-94%	14 (58,3%)
<b>Pelaporan Hasil</b>	82,1%	68-97%	16 (66,7%)
<b>Overall Quality Score</b>	80,6%	64-93%	15 (62,5%)

Mayoritas studi (62,5%) mencapai kualitas metodologi yang tinggi, dengan kekuatan utama pada pengukuran outcome dan implementasi intervensi, serta kelemahan relatif pada ukuran sampel dan randomisasi.

Karakteristik Program Mental Training

Tabel 3. Komponen dan Parameter Program Mental Training

<b>Komponen Mental Training</b>	<b>Jumlah Studi</b>	<b>Persentase</b>	<b>Durasi Rata-rata (minggu)</b>
<b>Relaksasi dan Pernapasan</b>	22	91,7%	6-8
<b>Visualisasi/Imagery</b>	20	83,3%	6-10
<b>Goal Setting</b>	18	75,0%	4-12
<b>Positive Self-Talk</b>	16	66,7%	6-8
<b>Concentration Training</b>	15	62,5%	8-10
<b>Mindfulness/Meditation</b>	12	50,0%	8-12
<b>Cognitive Restructuring</b>	10	41,7%	6-10

<b>Komponen Mental Training</b>	<b>Jumlah Studi</b>	<b>Persentase</b>	<b>Durasi Rata-rata (minggu)</b>
<b>Stress Management</b>	8	33,3%	6-8

Tabel 4. Parameter Implementasi Program Mental Training

<b>Parameter</b>	<b>Kategori Dominan</b>	<b>Jumlah Studi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Durasi Program</b>	6-8 minggu	13	54,2%
	4-5 minggu	6	25,0%
	9-12 minggu	5	20,8%
<b>Frekuensi Sesi</b>	2-3 kali/minggu	16	66,7%
	1 kali/minggu	5	20,8%
	>3 kali/minggu	3	12,5%
<b>Durasi Sesi</b>	45-60 menit	15	62,5%
	30-45 menit	6	25,0%
	>60 menit	3	12,5%

Hasil Analisis Kuantitatif: Effect Sizes

Tabel 5. Effect Sizes Mental Training untuk Berbagai Outcome Measures

<b>Outcome Measure</b>	<b>n Studi</b>	<b>Effect Size (d)</b>	<b>95% CI</b>	<b>Heterogeneity (I<sup>2</sup>)</b>	<b>Signifikansi</b>
<b>Konsentrasi/Fokus</b>	20	1,18	[0,98-1,38]	42%	p<0,001
<b>Performa Keseluruhan</b>	18	1,24	[1,04-1,44]	38%	p<0,001
<b>Mental Toughness</b>	16	1,31	[1,08-1,54]	45%	p<0,001
<b>Kepercayaan Diri</b>	15	1,15	[0,92-1,38]	41%	p<0,001
<b>Kontrol Emosi</b>	14	1,08	[0,84-1,32]	47%	p<0,001
<b>Shooting Accuracy</b>	12	0,89	[0,65-1,13]	52%	p<0,01
<b>Decision Making</b>	11	1,22	[0,95-1,49]	39%	p<0,001
<b>Tingkat Kecemasan</b>	10	-1,06	[-1,32--0,80]	36%	p<0,001

Semua outcome measures menunjukkan large effect sizes yang signifikan, dengan mental toughness dan performa keseluruhan menunjukkan effects terbesar. Negative effect size untuk kecemasan menunjukkan pengurangan yang diinginkan. Heterogeneitas moderate (I<sup>2</sup>=36-52%) mengindikasikan variabilitas yang acceptable.

Analisis Berdasarkan Jenis Mental Training

Tabel 6. Efektivitas Berdasarkan Jenis Strategi Mental Training

<b>Jenis Mental Training</b>	<b>n Studi</b>	<b>Effect Size (d)</b>	<b>95% CI</b>	<b>Ranking Efektivitas</b>
<b>Kombinasi Visualisasi + Relaksasi</b>	8	1,42	[1,18-1,66]	1
<b>Mindfulness Training</b>	6	1,28	[0,98-1,58]	2

<b>Jenis Mental Training</b>	<b>n Studi</b>	<b>Effect Size (d)</b>	<b>95% CI</b>	<b>Ranking Efektivitas</b>
<b>Goal Setting + Self-Talk</b>	7	1,15	[0,87-1,43]	3
<b>Concentration Training</b>	5	1,12	[0,81-1,43]	4
<b>Relaksasi Saja</b>	4	0,94	[0,62-1,26]	5
<b>Cognitive Restructuring</b>	3	0,87	[0,45-1,29]	6

Kombinasi multiple techniques menunjukkan efektivitas tertinggi, mendukung pendekatan integratif dalam mental training programs.

Analisis Subgroup Berdasarkan Karakteristik Partisipan

Tabel 7. Effect Sizes Berdasarkan Karakteristik Partisipan

<b>Karakteristik</b>	<b>n Studi</b>	<b>Effect Size (d)</b>	<b>95% CI</b>	<b>Moderating Effect</b>
<b>Kelompok Usia</b>				
15-17 tahun	12	1,34	[1,12-1,56]	Large
18-20 tahun	8	1,18	[0,94-1,42]	Large
21-25 tahun	4	0,96	[0,68-1,24]	Large
<b>Level Kompetisi</b>				
Academy/Sekolah Olahraga	14	1,28	[1,08-1,48]	Large

<b>Karakteristik</b>	<b>n Studi</b>	<b>Effect Size (d)</b>	<b>95% CI</b>	<b>Moderating Effect</b>
Universitas	7	1,15	[0,89-1,41]	Large
Semi-Professional	3	1,04	[0,64-1,44]	Large
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	15	1,22	[1,02-1,42]	Large
Perempuan	6	1,18	[0,88-1,48]	Large
Mixed	3	1,26	[0,86-1,66]	Large

Kelompok usia 15-17 tahun menunjukkan responsiveness tertinggi terhadap mental training, kemungkinan karena neuroplasticity yang tinggi dan openness terhadap new learning approaches.

#### Analisis Durasi dan Intensitas Program

Tabel 8. Effect Sizes Berdasarkan Parameter Program

<b>Parameter Program</b>	<b>n Studi</b>	<b>Effect Size (d)</b>	<b>95% CI</b>	<b>Optimal Range</b>
<b>Durasi Program</b>				
4-5 minggu	6	0,98	[0,72-1,24]	-
6-8 minggu	13	1,31	[1,12-1,50]	<b>Optimal</b>
9-12 minggu	5	1,16	[0,88-1,44]	-

<b>Parameter Program</b>	<b>n Studi</b>	<b>Effect Size (d)</b>	<b>95% CI</b>	<b>Optimal Range</b>
<b>Frekuensi Sesi</b>				
1 kali/minggu	5	0,87	[0,59-1,15]	-
2-3 kali/minggu	16	1,28	[1,09-1,47]	<b>Optimal</b>
>3 kali/minggu	3	1,15	[0,77-1,53]	-

Durasi program 6-8 minggu dengan frekuensi 2-3 kali per minggu menunjukkan efektivitas optimal, mencerminkan balance antara sufficient exposure dan avoiding overload.

Hasil Analisis Kualitatif: Faktor Keberhasilan

Analisis tematik terhadap 24 studi mengidentifikasi lima tema utama yang berkontribusi terhadap keberhasilan mental training:

Tema 1: Pendekatan Integratif (Disebutkan dalam 20 studi)

1. Kombinasi multiple techniques lebih efektif dari single-technique approaches
2. Integration dengan physical training meningkatkan transfer ke performance situations
3. Progressive complexity dari basic skills ke advanced applications
4. Individualized approach yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet

Tema 2: Kualitas Implementasi (Disebutkan dalam 18 studi)

1. Trainer expertise dalam sports psychology dan basketball knowledge
2. Consistent delivery dengan adherence terhadap protocol
3. Active participation dari atlet dengan high engagement levels
4. Supportive environment yang encourage experimentation dan learning

Tema 3: Transfer dan Aplikasi (Disebutkan dalam 16 studi)

1. Practice in realistic conditions yang mirror competition demands
2. Gradual progression dari controlled practice ke game situations
3. Specific skill applications untuk basketball-relevant scenarios
4. Regular reinforcement untuk maintaining learned skills

Tema 4: Dukungan Sistem (Disebutkan dalam 14 studi)

1. Coach buy-in dan integration dengan overall training program
2. Peer support dan team culture yang value mental skills
3. Family understanding dan support untuk program participation

- Institutional commitment terhadap long-term mental training

Tema 5: Monitoring dan Adaptasi (Disebutkan dalam 12 studi)

- Regular assessment dari progress dan skill development
- Flexible adaptation berdasarkan individual responses
- Feedback mechanisms untuk continuous improvement
- Long-term maintenance strategies untuk sustaining benefits
- Barriers dan Tantangan Implementasi

Tabel 9. Barriers yang Dilaporkan dalam Implementasi Mental Training

Kategori Barriers	Frekuensi (%)	Tantangan Spesifik	Level Dampak
<b>Keterbatasan Sumber Daya</b>	79,2%	Kurang trainer qualified, Budget terbatas	Tinggi
<b>Skeptisisme Atlet</b>	66,7%	Resistensi terhadap "soft skills", Preferensi physical training	Sedang
<b>Kendala Waktu</b>	58,3%	Schedule padat, Konflik dengan training lain	Sedang
<b>Kurang Dukungan Coach</b>	50,0%	Tidak familiar dengan mental training, Prioritas pada teknik	Tinggi
<b>Kesulitan Transfer</b>	41,7%	Gap antara practice dan game application	Sedang

Facilitating Factors dan Success Elements

Tabel 10. Faktor yang Memfasilitasi Keberhasilan Mental Training

Success Factor	Frekuensi (%)	Elemen Spesifik	Level Dampak
<b>Leadership Support</b>	83,3%	Coach dan management commitment	Tinggi

Success Factor	Frekuensi (%)	Elemen Spesifik	Level Dampak
Program Design Quality	75,0%	Evidence-based, Well-structured	Tinggi
Trainer Competence	70,8%	Expertise, Communication skills	Tinggi
Athlete Motivation	66,7%	Intrinsic motivation, Goal orientation	Sedang
Team Culture	58,3%	Openness to learning, Mutual support	Sedang

#### Efek Jangka Panjang dan Maintenance

Analisis terhadap 12 studi yang melakukan follow-up measurements menunjukkan:

##### Retention Rates:

1. 3 bulan post-intervention: 82-87% maintenance dari initial gains
2. 6 bulan post-intervention: 68-74% retention (8 studi melaporkan)
3. 12 bulan post-intervention: 54-62% retention (4 studi melaporkan)

##### Maintenance Strategies yang Efektif:

1. Booster sessions setiap 4-6 minggu
2. Self-directed practice dengan monitoring tools
3. Integration dalam daily training routine
4. Peer support networks untuk continued application

#### Forest Plot dan Publication Bias Assessment

Visualisasi forest plots menunjukkan consistent positive effects across studies dengan moderate heterogeneity yang acceptable. Funnel plot analysis dan Egger's test ( $p=0,23$ ) tidak menunjukkan evidence dari publication bias yang significant, mendukung robustness dari findings.

## 4 Discussion

Tinjauan literatur sistematis ini memberikan bukti yang kuat dan komprehensif bahwa pelatihan mental merupakan strategi yang sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan kinerja atlet bola basket. Temuan kuantitatif menunjukkan besarnya efek yang signifikan secara konsisten

di berbagai domain hasil, dengan konsentrasi/fokus ( $d=1,18$ ) dan kinerja keseluruhan ( $d=1,24$ ) menunjukkan peningkatan yang substansial dan bermakna secara praktis. Besaran efek ini menunjukkan bahwa pelatihan mental tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga menghasilkan perubahan yang dapat diamati dan relevan dalam konteks kinerja bola basket dunia nyata.

Keunggulan kombinasi visualisasi dan relaksasi ( $d=1,42$ ) sebagai strategi pelatihan mental yang paling efektif dapat dijelaskan melalui mekanisme komplementer yang menangani berbagai aspek kinerja mental. Pelatihan visualisasi atau imagery bekerja melalui simulasi motorik dan latihan mental yang memperkuat jalur saraf yang terlibat dalam eksekusi keterampilan, sementara teknik relaksasi membantu atlet mengelola tingkat gairah dan mempertahankan kondisi psikologis optimal untuk kinerja (Morris et al., 2005). Kombinasi ini menciptakan efek sinergis dimana atlet tidak hanya memiliki representasi mental yang jelas dari kinerja yang diinginkan tetapi juga keterampilan pengaturan emosi untuk melaksanakan di bawah tekanan.

Efektivitas mindfulness training ( $d=1,28$ ) mendukung pertumbuhan body of research yang menunjukkan manfaat dari present-moment awareness dalam performa atletik. Dalam konteks bola basket yang serba cepat dan berubah secara dinamis, kemampuan untuk mempertahankan perhatian pada momen saat ini sambil menyaring rangsangan yang tidak relevan menjadi penting untuk pengambilan keputusan dan eksekusi yang optimal (Sappington & Longshore, 2015). Latihan mindfulness secara sistematis mengembangkan keterampilan kontrol perhatian yang secara langsung dapat ditransfer ke situasi permainan.

Perbedaan terkait usia dalam daya tanggap (15-17 tahun > 18-20 tahun > 21-25 tahun) sejalan dengan pertimbangan perkembangan dalam neuroplastisitas dan perkembangan psikologis. Atlet remaja menunjukkan kapasitas terbesar untuk mengembangkan keterampilan mental baru karena perkembangan otak yang berkelanjutan dan keterbukaan terhadap pendekatan pembelajaran baru (Steinberg, 2013). Namun, dampak yang signifikan pada semua kelompok umur menunjukkan bahwa pelatihan mental tetap bermanfaat sepanjang perkembangan dewasa muda, dengan potensi peningkatan yang berarti bahkan pada atlet yang lebih dewasa.

Parameter program optimal dengan durasi 6-8 minggu dengan 2-3 sesi per minggu mencerminkan keseimbangan antara memberikan paparan yang cukup untuk pengembangan keterampilan dan menghindari kelebihan kognitif atau hasil yang menurun. Program yang lebih pendek tidak cukup untuk mengkonsolidasikan keterampilan mental yang kompleks, sementara program yang lebih panjang mungkin mengalami plateau atau penurunan motivasi. Frekuensi 2-3 kali per minggu memungkinkan kesempatan latihan yang memadai sekaligus memberikan waktu integrasi dan menghindari gangguan dengan tuntutan latihan fisik.

Tema kualitatif tentang pendekatan integratif menegaskan bahwa program latihan mental yang sukses harus komprehensif dan multifaset, alih-alih berfokus pada teknik tunggal. Kompleksitas performa bola basket membutuhkan beberapa keterampilan mental yang bekerja secara sinergis - konsentrasi tanpa kepercayaan diri mungkin tidak memadai, imajinasi tanpa regulasi emosi mungkin tidak dapat ditransfer secara efektif ke dalam situasi bertekanan tinggi. Integrasi dengan latihan fisik juga krusial untuk memastikan bahwa pengembangan keterampilan mental terjadi dalam lingkungan yang relevan secara kontekstual.

Kualitas implementasi muncul sebagai faktor penting yang sering diremehkan dalam literatur penelitian. Memiliki desain program berbasis bukti tidak cukup jika kualitas penyampaian buruk atau pelatih tidak memiliki keahlian yang diperlukan. Pelatihan psikologi olahraga, khususnya untuk konteks bola basket, membutuhkan pemahaman tentang prinsip-prinsip psikologis dan

tuntutan, tantangan, serta peluang spesifik olahraga. Konsistensi dalam penyampaian juga penting untuk menjaga integritas program dan memaksimalkan hasil pembelajaran.

Tantangan transfer dan aplikasi menyoroti isu mendasar dalam pelatihan mental - kesenjangan antara lingkungan latihan yang terkendali dan situasi permainan yang tidak terduga. Program yang sukses secara sistematis menjembatani kesenjangan ini melalui paparan progresif terhadap stresor dan tuntutan yang semakin realistis. Pelatihan simulasi yang menggabungkan skenario bola basket autentik dapat memfasilitasi transfer lebih baik daripada latihan keterampilan mental generik.

Faktor pendukung sistem menggarisbawahi bahwa pelatihan mental tidak dapat dipisahkan dari konteks pengembangan atletik yang lebih luas. Dukungan pelatih sangat penting karena pelatih secara signifikan memengaruhi sikap dan perilaku atlet. Ketika pelatih secara aktif mendukung dan mengintegrasikan konsep pelatihan mental dengan filosofi pengembangan secara keseluruhan, atlet lebih mungkin untuk menerima dan bertahan.

Dalam praktik keterampilan mental. Budaya tim yang menghargai perkembangan mental menciptakan lingkungan di mana atlet merasa aman untuk bereksperimen dengan pendekatan baru dan mengakui aspek mental dari kinerja.

Analisis hambatan mengungkapkan tantangan praktis yang harus diatasi agar implementasi berhasil. Keterbatasan sumber daya merupakan kendala yang signifikan, terutama di negara berkembang atau program yang lebih kecil di mana keahlian pelatihan mental khusus mungkin langka atau mahal. Solusi kreatif seperti format pelatihan kelompok, penyampaian dengan bantuan teknologi, atau pendekatan pelatihan-pelatih dapat membantu mengatasi kendala ini sambil mempertahankan efektivitas.

Skeptisisme atlet terhadap "soft skills" mencerminkan sikap budaya dalam banyak konteks olahraga di mana pelatihan fisik dan teknis secara tradisional diprioritaskan. Pendidikan tentang dasar ilmiah dari pelatihan mental dan menunjukkan hubungan yang jelas antara keterampilan mental dan hasil kinerja dapat membantu mengatasi hambatan. Kisah sukses dari atlet atau tim yang disegani juga dapat berpengaruh dalam mengubah sikap.

Temuan pemeliharaan jangka panjang menyoroti pentingnya perencanaan keberlanjutan dalam program pelatihan mental. Keuntungan awal yang tidak dipertahankan dari waktu ke waktu merupakan peluang yang terlewatkan untuk pengembangan yang berkelanjutan. Sesi penguat dan alat latihan mandiri dapat membantu atlet mempertahankan keterampilan, tetapi tujuan akhirnya adalah integrasi konsep keterampilan mental ke dalam latihan harian dan rutinitas kompetisi.

Perbandingan dengan literatur internasional menunjukkan pola yang konsisten dalam efektivitas latihan mental di berbagai konteks budaya, yang mendukung generalisasi dari temuan inti. Namun, strategi implementasi mungkin perlu diadaptasi untuk nilai-nilai budaya, gaya komunikasi, dan struktur organisasi yang berbeda. Konteks Indonesia khususnya dapat memperoleh manfaat dari pendekatan yang menekankan tujuan dan harmoni kolektif di samping pengembangan individu.

Implikasi teoretis mendukung pendekatan multi-teoretis terhadap pemahaman efektivitas latihan mental. Mekanisme kognitif-perilaku, teori atensi, pengembangan efikasi diri, dan teori pembelajaran sosial semuanya berkontribusi dalam menjelaskan peningkatan yang diamati. Integrasi dari perspektif teoretis ini menyediakan kerangka kerja yang komprehensif untuk merancang dan mengimplementasikan program latihan mental yang efektif.

Implikasi praktis bagi praktisi meliputi kebutuhan akan program pelatihan komprehensif yang menggabungkan berbagai teknik, durasi dan frekuensi yang memadai untuk pengembangan keterampilan, pelatih yang berkualifikasi dengan keahlian khusus olahraga, perencanaan transfer sistematis dari praktik ke konteks kinerja, dan dukungan kelembagaan untuk implementasi jangka panjang. Pertimbangan biaya-manfaat lebih mengutamakan investasi pelatihan mental mengingat ukuran efek yang besar dan potensi peningkatan berkelanjutan.

Keterbatasan tinjauan meliputi dominasi studi jangka pendek yang mencegah penilaian menyeluruh terhadap efek jangka panjang, variabilitas dalam implementasi intervensi yang berkontribusi terhadap heterogenitas, representasi terbatas dari populasi atlet elit, potensi bias publikasi terhadap temuan positif, dan fokus pada luaran kuantitatif yang mungkin tidak mencakup seluruh manfaat pelatihan mental.

Arah penelitian mendatang meliputi studi longitudinal dengan periode tindak lanjut yang diperpanjang, standarisasi protokol pelatihan mental dan ukuran luaran, investigasi faktor perbedaan individu yang efektivitasnya moderat, pengembangan metode penyampaian yang hemat biaya, dan eksplorasi integrasi teknologi untuk meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas pelatihan mental.

## 5 Conclusion

Tinjauan literatur sistematis ini secara definitif membuktikan bahwa strategi mental training merupakan intervensi yang sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan performa atlet bola basket. Bukti dari 24 studi berkualitas tinggi dengan total 1.678 partisipan menunjukkan ukuran efek besar yang signifikan secara konsisten untuk semua ukuran hasil utama: konsentrasi/fokus ( $d=1,18$ ), kinerja keseluruhan ( $d=1,24$ ), ketangguhan mental ( $d=1,31$ ), dan kepercayaan diri ( $d=1,15$ ). Temuan ini mengkonfirmasi bahwa pelatihan mental tidak hanya memberikan manfaat yang signifikan secara statistik tetapi juga peningkatan praktis yang bermakna dalam konteks kinerja bola basket.

Strategi mental training yang paling efektif adalah pendekatan integratif yang menggabungkan beberapa teknik, dengan kombinasi visualisasi dan relaksasi menunjukkan effect size tertinggi ( $d=1,42$ ), diikuti oleh mindfulness training ( $d=1,28$ ) dan kombinasi goal setting dengan self-talk positif ( $d=1,15$ ). Parameter program yang optimal meliputi durasi 6-8 minggu dengan frekuensi 2-3 sesi per minggu dan durasi sesi 45-60 menit. Atlet muda (15-17 tahun) menunjukkan daya tanggap tertinggi terhadap intervensi pelatihan mental, namun manfaat yang signifikan terjadi pada semua kelompok umur yang diteliti.

Analisis kualitatif untuk mengidentifikasi faktor-faktor kunci keberhasilan meliputi: pendekatan integratif yang menggabungkan berbagai keterampilan mental, kualitas implementasi dengan keahlian pelatih yang memadai, perencanaan transfer sistematis dari latihan ke situasi permainan, dukungan sistem dari pelatih dan institusi, serta program pemantauan dan adaptasi berdasarkan respons individu. Hambatan utama meliputi keterbatasan sumber daya, skeptisisme atlet terhadap mental latihan, kendala waktu, dan kurangnya dukungan pelatih, yang dapat diatasi melalui pendidikan, demonstrasi efektivitas, dan perencanaan implementasi strategis.

Rekomendasi untuk penelitian lanjutan meliputi: (1) studi longitudinal dengan perpanjangan tindak lanjut (minimal 12-24 bulan) untuk pemeliharaan jangka panjang dari manfaat pelatihan

mental dan mengidentifikasi strategi optimal untuk mempertahankan perbaikan dari waktu ke waktu; (2) standarisasi protokol pelatihan mental dan ukuran hasil untuk memfasilitasi perbandingan lintas studi dan sintesis meta-analitik yang lebih tepat; (3) penyelidikan terhadap faktor perbedaan individu (ciri kepribadian, kemampuan kognitif, latar belakang budaya, pengalaman sebelumnya) yang dapat memoderasi efektivitas intervensi pelatihan mental; (4) pengembangan dan validasi metode penyampaian yang hemat biaya termasuk pendekatan berbantuan teknologi, format pelatihan kelompok, dan model train-the-trainer yang dapat meningkatkan aksesibilitas; (5) penelitian tentang strategi integrasi optimal antara latihan mental dengan latihan fisik dan teknik dalam program pengembangan atlet yang komprehensif; (6) studi validasi lintas budaya untuk menguji generalisasi temuan pada konteks budaya yang berbeda dan mengidentifikasi adaptasi yang sesuai dengan budaya; dan (7) penyelidikan mekanisme ilmu saraf yang mendasari efektivitas pelatihan mental menggunakan tindakan neuroimaging atau psikofisiologis.

Rekomendasi untuk praktisi dan pengembang program meliputi: (1) penerapan pendekatan pelatihan mental integratif yang menggabungkan berbagai teknik berbasis bukti daripada mengandalkan program teknik tunggal; (2) implementasi dari parameter program yang optimal (durasi 6-8 minggu, 2-3 sesi/minggu, 45-60 menit/sesi) untuk memaksimalkan efektivitas dengan tetap menjaga kelayakan; (3) investasi dalam pengembangan pelatih berkualitas melalui program pendidikan khusus yang menggabungkan keahlian psikologi olahraga dengan pengetahuan khusus bola basket; (4) perencanaan sistematis untuk mentransfer dan menerapkan keterampilan mental ke situasi permainan otentik melalui simulasi progresif dan kondisi latihan realistis; (5) pembentukan struktur pendukung kelembagaan yang mencakup pendidikan pelatih, alokasi sumber daya, dan komitmen jangka panjang terhadap integrasi pelatihan mental; (6) pengembangan sistem pemantauan dan evaluasi untuk melacak efektivitas program dan melakukan perbaikan berdasarkan data; (7) penciptaan strategi pemeliharaan yang mencakup sesi booster, alat latihan mandiri, dan integrasi dengan rutinitas pelatihan berkelanjutan; dan (8) inisiatif pendidikan untuk meningkatkan kesadaran dan penerimaan pelatihan mental di kalangan atlet, pelatih, dan organisasi olahraga.

Penerapan program pelatihan mental berbasis bukti memiliki potensi yang signifikan untuk mentransformasikan pengembangan performa bola basket, menciptakan atlet yang lebih tangguh dan bermental kuat yang dapat mempertahankan performa optimal di bawah tekanan. Keberhasilan memerlukan pendekatan sistematis yang menggabungkan ketelitian ilmiah dengan kelayakan praktis, didukung oleh sumber daya yang memadai dan komitmen institusional untuk pengembangan atlet yang unggul dalam jangka panjang.

## References

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 255-270). McGraw-Hill.
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2024). Pendekatan holistik dengan mengintegrasikan latihan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental dalam pengembangan

- atlet bola basket. *Journal of Applied Health Education*, 6(1), 45-58.  
<https://doi.org/10.37893/jahe.v6i1.2260>
- Cao, S., Wang, H., Liu, W., & Geok, S. K. (2022). Mental fatigue and basketball performance: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 819081.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.819081>
- Cox, R. H. (2021). *Sport psychology: Concepts and applications* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Meizara, P. D. E. (2017). Penerapan metode mental training dalam olahraga terhadap peningkatan mental atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 167-179.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). Imagery in sport. *Human Kinetics*.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394-404. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.3.394>
- Pocius, E., Kavaliauskas, S., & Vainoras, A. (2024). Development of mental toughness among basketball sports school students: An intervention study. *Healthcare*, 12(8), 843.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare12080843>
- Sappington, R., & Longshore, K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 232-262. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0017>
- Steinberg, L. (2013). The influence of neuroscience on US Supreme Court decisions about adolescents' criminal culpability. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 513-518.  
<https://doi.org/10.1038/nrn3509>
- Universitas Airlangga. (2024). Peran pelatihan mental dalam konsistensi performa atlet basket. *Vokasi UNAIR*. <https://vokasi.unair.ac.id/peran-pelatihan-mental-dalam-konsistensi-performa-atlet-basket/>
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287-309). John Wiley & Sons.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.