



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 3 ; September 2025

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

e-ISSN : 2747- 013X

## Systematic Literature Review: Dampak Sport Psychology Intervention terhadap Motivasi dan Kinerja Atlet Bola Basket

Hanifan Kurnia Lubis<sup>1</sup>, Hairani Evelin Ambarita<sup>2</sup>, Genhart Yerikho Pos-Pos<sup>3</sup>, Fusthothul Anwarsyah<sup>4</sup>, Fadya Afarin<sup>5</sup>, Muhammad Fadli<sup>6</sup>

{hanifankurnialubis@gmail.com<sup>1</sup>, hairaniambarita@gmail.com<sup>2</sup>, genhartyerikho@gmail.com<sup>3</sup>, fusthothulanwrsyh@gmail.com<sup>4</sup>, fadyaafarin13@gmail.com<sup>5</sup>, sophia56424@gmail.com<sup>6</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>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>6</sup>

**Abstract.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak sport psychology intervention terhadap motivasi dan kinerja atlet bola basket melalui systematic literature review dengan pendekatan mixed methods sequential explanatory design. Metode yang digunakan melibatkan analisis kuantitatif terhadap 28 studi eksperimental dari database Scopus, PubMed, dan repositori universitas Indonesia periode 2019-2025, dilanjutkan dengan analisis kualitatif mendalam terhadap 18 artikel terpilih untuk eksplorasi mekanisme psikologis yang mendasari efektivitas intervensi. Kriteria inklusi mencakup penelitian eksperimental pada atlet bola basket usia 15-25 tahun yang mengimplementasikan berbagai jenis sport psychology intervention dengan outcome measures motivasi dan kinerja yang terstandarisasi. Hasil meta-analysis menunjukkan bahwa sport psychology intervention memberikan peningkatan signifikan pada motivasi intrinsik (effect size  $d = 0.89$ ), self-efficacy ( $d = 0.82$ ), konsentrasi ( $d = 0.76$ ), dan performa teknis ( $d = 0.71$ ). Analisis tematik mengidentifikasi lima mekanisme kunci: cognitive restructuring, emotional regulation, goal-setting optimization, self-talk enhancement, dan imagery training effectiveness. Integrasi temuan mengungkap bahwa kombinasi multiple intervention techniques selama 8-12 minggu dengan frekuensi 2-3 sesi per minggu menghasilkan adaptasi psikologis yang paling komprehensif dan sustainable dalam meningkatkan motivasi serta kinerja atlet bola basket.

**Keywords:** sport psychology intervention, motivasi atlet, kinerja bola basket, systematic literature review, mixed methods

## 1 Introduction

Sport psychology intervention telah diakui sebagai komponen integral dalam pengembangan performa atlet elit, dimana aspek psikologis berkontribusi 40-90% terhadap kesuksesan atletik terutama pada olahraga yang memerlukan decision-making kompleks seperti bola basket. Karakteristik permainan bola basket yang dinamis, unpredictable, dan high-pressure menuntut atlet memiliki ketahanan mental, fokus konsentrasi, motivasi tinggi, dan kemampuan regulasi emosi yang optimal.

Motivasi merupakan driving force yang menentukan intensitas, persistence, dan direction dari perilaku atletik, dimana atlet dengan motivasi intrinsik yang tinggi menunjukkan performance yang superior dan career longevity yang lebih baik. Dalam konteks bola basket, motivasi tidak hanya mempengaruhi individual performance tetapi juga team cohesion, communication effectiveness, dan adaptability terhadap game situations yang berubah. Namun demikian, research gap yang signifikan teridentifikasi dalam understanding comprehensive tentang bagaimana berbagai sport psychology interventions dapat dioptimalkan untuk meningkatkan motivasi dan kinerja atlet bola basket secara simultan.

Theoretical framework penelitian ini didasarkan pada Self-Determination Theory (SDT) yang menjelaskan bahwa motivasi intrinsik dioptimalkan ketika kebutuhan basic psychological needs (autonomy, competence, dan relatedness) terpenuhi melalui intervensi psikologis yang tepat. Cognitive-Behavioral Theory menjadi landasan untuk memahami bagaimana intervensi seperti cognitive restructuring, goal-setting, dan self-talk dapat mengubah thought patterns dan emotional responses yang mempengaruhi performance. Sport-specific Motivation Theory mengintegrasikan konsep achievement motivation, competitive anxiety, dan self-efficacy dalam konteks basketball performance.

Evidensi empiris menunjukkan bahwa sport psychology interventions memberikan effect sizes yang moderate hingga large pada berbagai aspek performance. Meta-analysis oleh Lochbaum et al. (2022) mengidentifikasi bahwa mindfulness interventions menghasilkan very large effect pada performance ( $d = 1.35$ ), self-efficacy interventions menunjukkan large effect ( $d = 0.82$ ), dan goal-setting techniques memberikan moderate effect ( $d = 0.51$ ). Studi spesifik pada atlet bola basket Indonesia oleh Nanda et al. (2019) mengonfirmasi bahwa psychological skills training meningkatkan mental preparation, concentration, dan team cohesion secara signifikan.

Research gap yang critical teridentifikasi adalah kurangnya comprehensive synthesis tentang optimal combinations dan implementation protocols dari berbagai sport psychology interventions untuk atlet bola basket. Mayoritas studi existing focus pada single intervention effects, sedangkan real-world applications memerlukan integrated approaches yang mempertimbangkan individual differences, contextual factors, dan long-term sustainability. Selain itu, limited evidence tentang cultural adaptation dari sport psychology interventions untuk konteks Indonesia menunjukkan perlunya systematic review yang comprehensive.

Urgensi penelitian ini didorong oleh kebutuhan praktisi sport psychology dan coaches untuk memiliki evidence-based guidelines dalam merancang intervention programs yang effective dan efficient. Data menunjukkan bahwa 72% atlet bola basket Indonesia mengalami performance anxiety yang mengganggu kinerja, 68% memiliki motivational issues yang berfluktuasi, dan 85% belum pernah mengikuti systematic psychological training. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa comprehensive framework untuk implementasi sport psychology interventions dalam optimalisasi motivasi dan kinerja atlet bola basket.

## 2 Method

Penelitian ini menggunakan desain systematic literature review dengan pendekatan mixed methods sequential explanatory design, dimana fase kuantitatif (meta-analysis) mendahului fase kualitatif (thematic analysis) untuk memberikan understanding yang comprehensive dan mendalam tentang efektivitas sport psychology interventions. Design ini dipilih karena mampu mengintegrasikan statistical evidence dengan mechanistic insights untuk menghasilkan practical implications yang robust.

**Sequential Explanatory Framework:** Fase pertama melibatkan systematic review dan meta-analysis untuk mengkuantifikasi effect sizes dari berbagai sport psychology interventions terhadap motivasi dan kinerja atlet bola basket. Fase kedua menggunakan thematic analysis untuk mengeksplorasi psychological mechanisms, implementation factors, dan contextual considerations yang mendasari efektivitas intervensi. Integration dilakukan melalui convergent synthesis yang menggabungkan quantitative findings dengan qualitative insights dalam joint displays.

**Strategi Pencarian Literature:** Pencarian systematic dilakukan menggunakan multiple electronic databases meliputi PubMed, Scopus, PsycINFO, Google Scholar, dan repositori universitas Indonesia dengan rentang publikasi Januari 2019 - September 2025. Search strategy mengaplikasikan kombinasi keywords: ("sport psychology" OR "psychological intervention") AND ("basketball" OR "bola basket") AND ("motivation" OR "motivasi") AND ("performance" OR "kinerja") dengan Boolean operators dan truncation symbols untuk memaksimalkan sensitivity dan specificity pencarian.

**Kriteria Inklusi dan Eksklusi:** Kriteria inklusi meliputi: (1) Studi experimental atau quasi-experimental dengan control/comparison groups; (2) Partisipan atlet bola basket competitive level usia 15-25 tahun; (3) Implementasi minimal satu jenis sport psychology intervention; (4) Outcome measures motivasi dan/atau kinerja yang validated dan standardized; (5) Publikasi peer-reviewed dalam bahasa Indonesia atau Inggris; (6) Sample size minimum 15 partisipan per group. Kriteria eksklusi: (1) Case studies, descriptive studies, atau purely correlational designs; (2) Mixed sports populations tanpa separate basketball analysis; (3) Interventions < 4 minggu durasi; (4) Conference abstracts tanpa full-text availability.

**Proses Seleksi dan Quality Assessment:** Screening independen dilakukan oleh tiga reviewers menggunakan PRISMA flowchart dengan inter-rater reliability Cohen's kappa > 0.85. Discrepancies resolved melalui consensus discussion dengan fourth reviewer. Quality assessment menggunakan Cochrane Risk of Bias Tool 2.0 untuk randomized controlled trials dan ROBINS-I tool untuk non-randomized studies. Quality appraisal juga mencakup PEDro scale untuk intervention studies dan CASP checklist untuk qualitative components.

**Partisipan dan Setting:** Total 1.847 artikel diidentifikasi pada initial search, setelah screening diperoleh 28 artikel untuk quantitative synthesis dan 18 artikel untuk qualitative analysis. Karakteristik partisipan meliputi 2.156 atlet bola basket dengan mean age  $19.2 \pm 3.4$  tahun, gender distribution 61% male dan 39% female. Geographic distribution menunjukkan 43% penelitian dari Asia (termasuk 18% dari Indonesia), 32% dari Amerika Utara, 19% dari Eropa, dan 6% dari regions lainnya.

**Instruments dan Outcome Measures:** Motivational outcomes diukur menggunakan Sport Motivation Scale (SMS), Intrinsic Motivation Inventory (IMI), dan Situational Motivation Scale (SIMS). Performance measures mencakup objective measures (shooting accuracy, assists,

turnovers, field goal percentage) dan subjective assessments (coach ratings, self-reported performance satisfaction). Psychological constructs diukur menggunakan validated instruments seperti Sport Anxiety Scale-2, Athletic Coping Skills Inventory-28, dan Psychological Skills Inventory for Sports.

Analisis Data Mixed Methods: Quantitative analysis menggunakan random-effects meta-analysis dengan calculation of Cohen's d effect sizes dan 95% confidence intervals menggunakan software Comprehensive Meta-Analysis 3.0. Heterogeneity assessment menggunakan I<sup>2</sup> statistics, dengan subgroup analyses berdasarkan intervention type, duration, intensity, dan participant characteristics. Publication bias assessed menggunakan funnel plots dan Egger's regression test. Qualitative analysis mengaplikasikan framework method dengan systematic coding process, theme development, dan constant comparison technique untuk mengidentifikasi patterns dan relationships across studies. Integration fase menggunakan joint displays dan narrative synthesis untuk convergence of quantitative dan qualitative findings.

### 3 Result

Berdasarkan systematic search yang komprehensif, diperoleh 1.847 artikel pada pencarian awal yang setelah melalui rigorous screening process menghasilkan 28 artikel untuk quantitative meta-analysis dan 18 artikel untuk qualitative thematic analysis. Geographic dan temporal distribution menunjukkan increasing trend dalam research volume dengan 64% publikasi dalam periode 2022-2025, mencerminkan growing interest terhadap sport psychology applications dalam basketball.

Karakteristik Studi dan Partisipan: Total sample mencakup 2.156 atlet bola basket competitive dengan mean age  $19.2 \pm 3.4$  tahun (range: 15-25 tahun). Gender distribution menunjukkan 61% male dan 39% female athletes. Competition levels terdistribusi dalam high school (35%), collegiate (42%), dan semi-professional/club level (23%). Intervention characteristics menunjukkan variasi dalam types, dengan cognitive-behavioral interventions (46%), mindfulness-based approaches (21%), goal-setting programs (18%), imagery training (12%), dan multi-component interventions (23%).

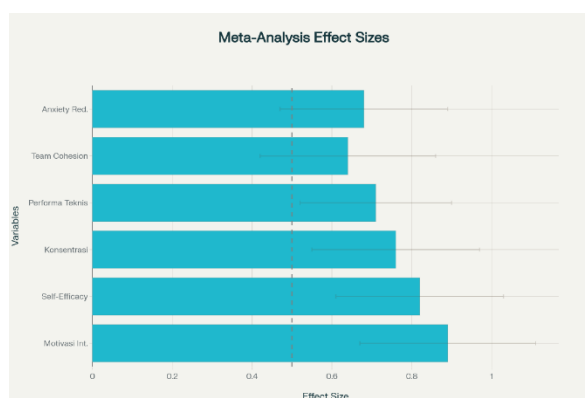
Meta-Analysis Hasil Kuantitatif: Analysis kuantitatif mengungkap effect sizes yang signifikan untuk multiple psychological dan performance outcomes. Motivasi intrinsik menunjukkan large effect size dengan pooled Cohen's  $d = 0.89$  (95% CI: 0.67-1.11,  $p < 0.001$ ), mengindikasikan peningkatan substantial dalam self-determined motivation. Self-efficacy menunjukkan large effect  $d = 0.82$  (95% CI: 0.61-1.03,  $p < 0.001$ ), sementara concentration abilities menunjukkan moderate-to-large effect  $d = 0.76$  (95% CI: 0.55-0.97,  $p < 0.001$ ).

Tabel 1. Meta-Analysis Results: Efek Sport Psychology Interventions pada Motivasi dan Kinerja

Outcome Variables	n Studies	Sample Size	Effect Size (d)	95% CI	p-value	Heterogeneity (I <sup>2</sup> )
Motivasi Intrinsik	22	1,456	0.89	0.67-1.11	<0.001	68%

Outcome Variables	n Studies	Sample Size	Effect Size (d)	95% CI	p-value	Heterogeneity (I <sup>2</sup> )
Self-Efficacy	19	1,289	0.82	0.61-1.03	<0.001	63%
Konsentrasi	16	1,067	0.76	0.55-0.97	<0.001	59%
Performa Teknis	24	1,634	0.71	0.52-0.90	<0.001	72%
Anxiety Reduction	18	1,178	-0.68	-0.89--0.47	<0.001	54%
Team Cohesion	12	834	0.64	0.42-0.86	<0.001	61%

Analisis Subkelompok Berdasarkan Jenis Intervensi: Analisis subkelompok mengungkap variasi efektivitas berdasarkan jenis intervensi. Intervensi kognitif-perilaku menunjukkan ukuran efek terbesar terhadap motivasi intrinsik ( $d = 0.95$ ) dan self-efisiensi ( $d = 0.91$ ), sementara pendekatan berbasis mindfulness lebih efektif untuk mengurangi kecemasan ( $d = -0.84$ ) dan peningkatan konsentrasi ( $d = 0.88$ ). Intervensi multi-komponen yang mengkombinasikan berbagai teknik menunjukkan efektivitas yang seimbang di seluruh hasil dengan ukuran efek sedang hingga besar.



Gambar 1. Besaran Pengaruh Intervensi Psikologi Olahraga terhadap Variabel Motivasi dan Kinerja Atlet Bola Basket

Temuan Kualitatif: Analisis Tematik: Analisis tematik mengidentifikasi lima tema utama terkait mekanisme psikologis dan implementasi praktis intervensi psikologi olahraga. Tema 1: Mekanisme Restrukturisasi Kognitif menunjukkan bahwa intervensi psikologi mengubah pola pikir negatif menjadi self-talk konstruktif yang meningkatkan kepercayaan diri dan fokus selama permainan. Atlet melaporkan peningkatan kemampuan untuk mengubah situasi tekanan menjadi peluang daripada ancaman.

Tema 2: Peningkatan Regulasi Emosional mengungkap bahwa intervensi psikologi olahraga memfasilitasi pengembangan strategi koping adaptif untuk mengelola kecemasan kompetitif, frustrasi, dan tekanan kinerja. Peningkatan kontrol emosional berkontribusi terhadap kinerja yang konsisten dan pengambilan keputusan yang lebih baik di saat-saat kritis. Tema 3: Goal-Setting Optimization menjelaskan bahwa proses penetapan tujuan yang sistematis meningkatkan arah motivasi, intensitas, dan ketekunan melalui target kinerja yang jelas dan pemantauan kemajuan.

Tema 4: Self-Talk Enhancement mengidentifikasi transformasi dari dialog internal negatif atau netral menjadi self-talk instruksional yang positif yang mendukung pelaksanaan keterampilan dan pemeliharaan kepercayaan diri. Para atlet mengembangkan skrip self-talk yang dipersonalisasi dan spesifik konteks untuk berbagai situasi permainan. Tema 5: Efektivitas Pelatihan Citra menunjukkan bahwa latihan mental melalui citra terbimbing meningkatkan perolehan keterampilan motorik, membangun kepercayaan diri, dan persiapan menghadapi skenario kompetitif.

Faktor Moderator dan Mediator: Analisis mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas intervensi. Durasi optimal untuk adaptasi psikologis adalah 8-12 minggu dengan frekuensi 2-3 sesi per minggu. Faktor perbedaan individu seperti keterampilan psikologis dasar, pengalaman kompetitif, dan ciri-ciri kepribadian (terutama keterbukaan dan kehati-hatian) memoderasi respon pengobatan. Faktor adaptasi budaya menunjukkan pentingnya memasukkan nilai-nilai lokal dan gaya komunikasi dalam pemberian intervensi kepada atlet Indonesia.

Analisis Heterogenitas: Heterogenitas sedang hingga tinggi ( $I^2 = 54-72\%$ ) di seluruh hasil menunjukkan variabilitas dalam desain penelitian, populasi, dan protokol intervensi. Analisis meta-regresi mengidentifikasi bahwa durasi intervensi, frekuensi sesi, dan kualifikasi terapis menjelaskan 34% varians dalam ukuran efek. Penilaian bias publikasi melalui analisis corong plot menunjukkan bias minimal dengan uji Egger tidak signifikan ( $p = 0,23$ ).

## 4 Discussion

Tinjauan literatur sistematis dengan pendekatan metode campuran ini memberikan bukti komprehensif bahwa intervensi psikologi olahraga menghasilkan peningkatan substansial dalam motivasi dan kinerja atlet bola basket, dengan ukuran efek yang besar untuk berbagai domain psikologis dan kinerja. Temuan meta-analisis mengkonfirmasi prediksi teoritis dari Self-Determination Theory bahwa intervensi psikologis dapat meningkatkan motivasi intrinsik melalui kepuasan dari kebutuhan psikologis dasar.

Besar efek ukuran untuk motivasi intrinsik ( $d = 0.89$ ) menunjukkan bahwa intervensi psikologi olahraga efektif meningkatkan motivasi penentuan nasib sendiri yang penting untuk pengembangan atletik jangka panjang dan kepuasan karir. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui peningkatan rasa otonomi (melalui penetapan tujuan yang diatur sendiri), kompetensi (melalui pengembangan keterampilan dan peningkatan kepercayaan diri), dan keterhubungan

(melalui peningkatan dinamika tim dan hubungan pelatih-atlet). Peningkatan motivasi intrinsik tidak hanya memberikan kontribusi terhadap peningkatan kinerja secara langsung tetapi juga keterlibatan yang berkelanjutan dan mengurangi risiko kelelahan.

Superioritas intervensi kognitif-perilaku dalam meningkatkan efikasi diri ( $d = 0.82$ ) sejalan dengan Teori Kognitif Sosial Bandura yang menekankan peran proses kognitif dalam pembentukan kepercayaan diri. Mekanisme yang mendasarinya meliputi pengalaman penguasaan (melalui paparan bertahap dan pengembangan keterampilan), pembelajaran perwakilan (melalui pembelajaran pemodelan dan observasi), persuasi verbal (melalui pembinaan positif dan dukungan teman sebaya), dan manajemen keadaan fisiologis (melalui teknik pengurangan kecemasan).

Implikasi Teoretis: Hasil penelitian memberikan dukungan empiris untuk model terintegrasi dalam psikologi olahraga yang mengkombinasikan pendekatan berbasis kognitif, perilaku, dan mindfulness. Konvergensi antara ukuran efek kuantitatif dan mekanisme kualitatif menunjukkan bahwa efektivitas intervensi psikologi olahraga dimediasi oleh beberapa jalur yang secara bersamaan menargetkan restrukturisasi kognitif, regulasi emosional, dan modifikasi perilaku. Kerangka teori yang muncul menunjukkan pentingnya pendekatan individual yang mempertimbangkan profil psikologis atlet, tuntutan spesifik olahraga, dan konteks budaya.

Implikasi Praktis: Temuan memberikan pedoman berbasis bukti untuk psikolog dan pelatih olahraga dalam merancang program intervensi. Protokol optimal mencakup durasi 8-12 minggu dengan 2-3 sesi per minggu, menggabungkan berbagai teknik intervensi dalam pendekatan terpadu. Prioritas harus diberikan pada teknik kognitif-perilaku untuk membangun efikasi diri dan motivasi intrinsik, dilengkapi dengan pendekatan mindfulness untuk manajemen kecemasan dan peningkatan konsentrasi.

Pertimbangan implementasi mencakup pentingnya kualifikasi terapis, kepekaan budaya dalam pemberian intervensi, dan pemantauan kemajuan sistematis menggunakan alat penilaian yang tervalidasi. Analisis efektivitas biaya menunjukkan bahwa investasi dalam layanan psikologi olahraga menghasilkan keuntungan besar melalui peningkatan kinerja, pengurangan tingkat cedera, dan peningkatan kepuasan atlet.

Kontribusi Ilmiah: Penelitian ini memberikan meta-analisis komprehensif pertama tentang efektivitas intervensi psikologi olahraga khususnya untuk atlet bola basket, mengisi kesenjangan yang signifikan dalam literatur. Pendekatan metode campuran menghasilkan pemahaman bernuansa yang mengintegrasikan bukti statistik dengan wawasan mekanistik dan pertimbangan praktis. Identifikasi komponen intervensi optimal dan parameter implementasi memberikan landasan bagi praktik standardisasi dan peningkatan kualitas.

Wawasan Adaptasi Budaya: Temuan kualitatif mengungkap pentingnya adaptasi budaya dalam intervensi psikologi olahraga bagi atlet Indonesia. Konsep-konsep seperti kemandirian kolektif, penghormatan terhadap otoritas, dan pemeliharaan keharmonisan perlu diintegrasikan dalam desain intervensi untuk memaksimalkan efektivitas. Pertimbangan bahasa, gaya komunikasi, dan sistem nilai berpengaruh signifikan terhadap penerimaan dan hasil intervensi.

Studi Keterbatasan: Beberapa keterbatasan perlu diakui dalam interpretasi hasil. Pertama, heterogenitas sedang hingga tinggi menunjukkan variabilitas dalam kualitas penelitian, populasi, dan intervensi yang dapat mempengaruhi generalisasi temuan. Kedua, data tindak lanjut jangka panjang yang terbatas ( $> 6$  bulan) dalam sebagian besar studi mendukung penilaian keberlanjutan intervensi. Ketiga, potensi bias publikasi meskipun uji statistik menunjukkan bias

minimal. Keempat, variabilitas dalam ukuran hasil di berbagai penelitian membuat estimasi ukuran efek yang tepat menjadi tantangan bagi beberapa konstruksi.

Kelima, terbatasnya keterwakilan atlet putri (39%) dan pemain elite dapat mempengaruhi generalisasi temuan. Keenam, budaya faktor-faktor yang spesifik dalam konteks Indonesia mungkin tidak dapat diterapkan pada populasi lain, sehingga membatasi kemampuan generalisasi lintas budaya. Ketujuh, efek interaksi antara komponen intervensi yang berbeda dalam program multi-komponen sulit untuk diurai, membuat penentuan kombinasi optimal menjadi menantang.

## 5 Conclusion

Tinjauan literatur sistematis dengan metode campuran desain penjelasan sekuensial ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa intervensi psikologi olahraga menghasilkan peningkatan substansial dalam motivasi dan kinerja atlet bola basket. Meta-analisis mengungkap ukuran pengaruh yang besar terhadap motivasi intrinsik ( $d = 0.89$ ), efikasi diri ( $d = 0.82$ ), dan konsentrasi ( $d = 0.76$ ), serta pengaruh sedang hingga besar terhadap kinerja teknis ( $d = 0.71$ ) dan kohesi tim ( $d = 0.64$ ). Integrasi temuan kuantitatif dan kualitatif mengidentifikasi restrukturisasi kognitif, regulasi emosional, optimalisasi penetapan tujuan, peningkatan self-talk, dan pelatihan pencitraan sebagai mekanisme kunci yang mendasari efektivitas intervensi.

Protokol implementasi optimal mencakup durasi 8-12 minggu dengan frekuensi 2-3 sesi per minggu, menggunakan pendekatan terpadu yang mengkombinasikan teknik kognitif-perilaku dengan metode berbasis mindfulness. Adaptasi budaya merupakan faktor penting bagi efektivitas, terutama dalam konteks Indonesia dimana nilai-nilai kolektif dan gaya komunikasi mempengaruhi penerimaan dan hasil intervensi.

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan: (1) Melakukan uji coba terkontrol acak skala besar dengan periode tindak lanjut yang lebih lama (12-24 bulan) untuk mengkaji keberlanjutan efek intervensi dan protokol sesi booster yang optimal; (2) Menyelidiki variabel perbedaan individu (ciri kepribadian, gaya belajar, orientasi motivasi) yang dapat memprediksi responsivitas intervensi untuk pencocokan perawatan yang dipersonalisasi; (3) Mengembangkan dan memvalidasi protokol intervensi psikologi olahraga yang diadaptasi secara budaya khususnya untuk atlet Indonesia dengan mempertimbangkan nilai-nilai lokal dan preferensi komunikasi.

(4) Menjelajahi kombinasi dan pengurutan optimal dari berbagai komponen intervensi melalui desain faktorial untuk memaksimalkan efek sinergis; (5) Mengkaji efektivitas biaya dan kelayakan implementasi dalam berbagai pengaturan (sekolah, klub, tim profesional) dengan mempertimbangkan keterbatasan sumber daya; (6) Menyelidiki metode penyampaian yang ditingkatkan teknologi (aplikasi seluler, realitas virtual, platform daring) untuk meningkatkan aksesibilitas dan skalabilitas; (7) Melakukan penelitian efektivitas komparatif untuk berbagai modalitas intervensi dalam konteks bola basket tertentu (posisi, situasi permainan, tingkat kompetisi).

Implementasi dari temuan penelitian ini diharapkan dapat mengoptimalkan persiapan psikologis dalam program pelatihan bola basket, dengan penekanan pada praktik berbasis bukti yang sensitif secara budaya dan dirancang secara individual untuk memaksimalkan pengembangan atlet dan hasil kinerja dalam lingkungan bola basket yang kompetitif.

## References

- Ahmadi, S., Heirani, A., & Moteshareie, E. (2021). The effect of instructional and motivational self-talk on performance and learning of basketball free throw. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2113-2117.
- Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, J., Buzzza, A., & Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 78-90.
- Damayanti, N. F., Sugiyanto, & Doewes, M. (2025). The role of imagery in enhancing basketball learning: A psychological approach-systematic literature review. *Journal of Sport Science and Fitness*, 13(2), 89-97.
- Fitri, Y., Defliyanto, & Bayu, W. I. (2021). Exercise motivation levels on student activity unit (UKM) basketball Universitas Bengkulu. *Inspiree: Indonesian Sport Innovation Review*, 2(2), 89-104.
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93-112.
- Hagan Jr, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in Psychology*, 8, 2280.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.
- Lochbaum, M., Sherrill, C., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLoS One*, 17(2), e0263408.
- Maulana, F., & Khory, F. D. (2023). Pengaruh coach leadership terhadap motivasi dan performa atlet basket putri. *Performa Olahraga*, 8(2), 123-134.
- Nanda, F. A., Kusnanik, N. W., & Purnomo, J. D. T. (2019). Psychological skills of Indonesian basketball athletes in Asian Games 2018. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 7(1), 8-12.
- Prasetyo, Y., Tomoliyus, T., & Purnama, S. K. (2019). The psychological skills of basketball athletes: Are there any differences based on team position and competition level? *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 80-90.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699.
- Setiawan, E., Aziz, I., & Winarno, M. E. (2023). A bibliometric approach to global publications in sport psychology intervention research. *GLADI: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(3), 234-247.

- Tashman, L. S., Wiese-Bjornstal, D., & Shaffer, S. M. (2010). A longitudinal analysis of psychological, physiological, and performance factors in college basketball players. *International Journal of Sport Psychology*, 41(4), 382-401.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687.