



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/24199>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v7i1.24199>

Sosialisasi Penguatan Mental bagi Atlet Woodball di Provinsi Banten

Ika Yulianingsih¹, Anita Damayanti², Rikaro Ramadi³, Wilda Yuniewati⁴, Sidiq Nugroho⁵, Sofa Zahra Aureliya¹

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

⁴Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

⁵Tenaga Kependidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2025-07-27

Revised 2026-02-17

Accepted 2026-02-19

Available 2026-02-20

Keywords:

Woodball, mental strengthening, imagination, sports psychology, socialization

Kata Kunci:

Woodball, penguatan mental, imajinasi, psikologi olahraga, sosialisasi

Abstract

Woodball is a new sport in Indonesia that demands a combination of physical ability, technique, and mental preparedness. This community service program aims to describe the socialization of mental strengthening for woodball athletes in Banten to improve competitive performance. The main problem is the lack of attention to the psychological aspects of athletes and the absence of support from sports psychologists. The activity was conducted through an online seminar using the Community Based Research (CBR) method, involving athletes of various ages and backgrounds. The material focused on imagination, relaxation, concentration, and emotional control. The results of the community service program showed a 46.9% increase in athletes' understanding of the importance of mental training, as well as an increased awareness among coaches and officials to establish a system for monitoring athletes' psychological well-being. It can be concluded that the socialization of mental strengthening is effective in improving the mental readiness and understanding of woodball athletes. The real impact of this activity is providing solutions to problems faced by woodball athletes in Banten.

Woodball merupakan cabang olahraga baru di Indonesia yang menuntut kombinasi kemampuan fisik, teknik, dan kesiapan mental. Pengabdian ini bertujuan mendeskripsikan sosialisasi penguatan mental bagi atlet woodball di Banten untuk meningkatkan prestasi kompetisi. Masalah utama adalah kurangnya perhatian terhadap aspek psikologis atlet dan ketiadaan dukungan dari psikolog olahraga. Kegiatan dilakukan melalui seminar online dengan metode Community Based Research (CBR), melibatkan atlet dari berbagai usia dan latar belakang. Materi difokuskan pada imajinasi, relaksasi, konsentrasi, dan pengendalian emosi. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pemahaman atlet terhadap pentingnya latihan mental sebesar 46,9%, serta munculnya kesadaran pelatih dan ofisial untuk membangun sistem pemantauan kesejahteraan psikologis atlet. Dapat disimpulkan sosialisasi penguatan mental efektif meningkatkan kesiapan mental dan pemahaman atlet woodball. Dampak nyata dari kegiatan ini adalah memberikan solusi permasalahan yang dihadapi oleh atlet woodball di banten.

✉ Correspondence Address : Kampus Utama UMJ, Jl. K.H. Ahmad

Dahlan, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten

E-mail : Ika.yulianingsih@umj.ac.id

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Woodball merupakan salah satu bentuk cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang pesat di negara Indonesia hal ini dikarenakan kemudahan dalam pelaksanaannya berbagai lokasi tanpa memerlukan biaya yang besar dalam membeli perlengkapan ataupun perawatan lapangan serta bisa dimainkan dalam berbagai kalangan kelompok usia. (Fayogi, 2022). Dalam olahraga woodball menggabungkan beberapa aspek seperti kemampuan konsentrasi dan kontrol pukulan dalam memasukkan bola ke gate dengan jumlah pukulan yang seminimal mungkin (Chandrasegaran et al., 2020). Teknik dasar dalam olahraga woodball terdiri dari dua, yaitu teknik tanpa alat dan teknik dengan alat. Teknik tanpa alat mencakup gerakan mengayun, persiapan atau *setup*, serta rutinitas menekan tanpa menggunakan peralatan. Sementara itu, teknik dengan alat meliputi rutinitas menekan menggunakan mallet, teknik pukulan jarak jauh, jarak menengah, jarak dekat, serta teknik *gating*, yaitu mengarahkan bola agar melewati gate dengan tepat (Sugiharto & Kusuma, 2020).

Penguasaan teknik dasar dalam olahraga woodball sangatlah penting bagi pemain karena merupakan fondasi dasar agar dapat mencapai point yang didapat secara maksimal (Fahima et al., 2025). Akurasi dalam olahraga woodball merupakan komponen yang sangat penting dan krusial, karena hampir seluruh jenis pukulan yang dilakukan membutuhkan tingkat ketepatan yang tinggi. Ketidakmampuan menghasilkan pukulan yang akurat akan merugikan pemain, mengingat kesalahan pukulan berdampak pada bertambahnya perolehan poin yang justru merugikan atlet (Maulinda & Kriswantoro, 2019). Semakin sering pemain melakukan kesalahan, semakin banyak poin yang diperoleh, sehingga peluang kemenangan semakin kecil. Kemampuan pemain untuk mengarahkan bola tepat ke gate dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah faktor psikologi pemain (Syafutra & Kantona, 2023). Hal ini di perkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramesti et al., (2022) menunjukkan bahwa faktor ini dapat memberikan pengaruh 90% terhadap keberhasilan atlet, sementara itu faktor kondisi fisik hanya memberikan pengaruh sebesar 10%.

Dalam beberapa tahun terakhir, penerapan aspek psikologis dalam olahraga prestasi semakin memperoleh perhatian signifikan. Kemajuan dalam ilmu psikologi olahraga telah secara substansial memperluas pemahaman mengenai kinerja atletik, dengan menitikberatkan pada faktor perkembangan, karakteristik intrapersonal atlet, dinamika kelompok, serta peran penerapan metode pelatihan mental atlet dalam mendukung pencapaian performa optimal (Beauchamp et al., 2023). Dalam praktiknya, atlet Woodball kerap menghadapi tantangan psikologis saat kompetisi, terutama berupa kecemasan yang dapat menurunkan kualitas performa. Kondisi ini sangat terasa pada pukulan jarak pendek yang menuntut presisi tinggi. Variasi teknik pukulan, baik jarak jauh maupun jarak dekat, membutuhkan konsentrasi, kontrol emosi, dan keterampilan teknis yang matang (Pramesti & Islam, 2026). Oleh karena itu, pencapaian performa optimal tidak hanya ditentukan oleh kesiapan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kesiapan taktik serta kematangan mental atlet. Dengan demikian, diperlukan strategi latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada penguatan psikologis.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah latihan mental menjadi bagian penting dalam persiapan atlet untuk menghadapi kompetisi, namun penerapannya di lapangan belum maksimal karena sebagian pelatih masih memfokuskan pada aspek fisik semata (Islam et al., 2025). Latihan mental berperan dalam mengembangkan kesiapan psikologis atlet, termasuk pengaturan emosi, kontrol kecemasan, dan kepercayaan diri, yang secara bersama dapat menunjang kualitas performa atlet dalam kompetisi (Widya Putri et al., 2025).

Bentuk latihan mental yang dapat diterapkan antara lain latihan konsentrasi, relaksasi, dan imagery. Konsentrasi berkaitan dengan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada satu objek atau tugas tanpa mudah terdistraksi oleh faktor eksternal maupun internal (Pranoto et al., 2025). Relaksasi berfungsi untuk mengurangi ketegangan otot dan tekanan psikologis, sehingga tubuh dan pikiran berada dalam kondisi optimal saat mengeksekusi gerakan (Kellmann et al., 2019). Sementara itu, imagery merupakan teknik latihan mental yang dilakukan dengan membayangkan secara detail gerakan atau situasi pertandingan sebelum benar-benar dilaksanakan. Melalui imagery, atlet dapat melakukan simulasi mental terhadap teknik yang akan digunakan, misalnya membayangkan keberhasilan pukulan jarak pendek sebelum bertanding. Proses ini membantu memperkuat pola gerak dalam sistem saraf sekaligus meningkatkan rasa percaya diri (Dini & Syafutra, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Liu et al., (2025) menunjukkan bahwa penerapan imagery training mampu meningkatkan keterampilan teknis, kelincahan, kekuatan, serta kepercayaan diri atlet pada berbagai cabang olahraga. Hal ini diperkuat oleh temuan Maulana et al., (2025) penerapan metode latihan imagery yang terstruktur dapat meningkatkan akurasi, fokus, serta kemampuan regulasi emosi atlet. Meskipun demikian, efektivitas imagery training dipengaruhi oleh kualitas pelaksanaan, kemampuan individu dalam melakukan imagery, durasi latihan, serta integrasinya dengan program latihan fisik dan psikologis lainnya (Volgemute et al., 2025).

Secara umum, komponen utama dalam pembinaan atlet meliputi aspek fisik, teknik, mental, dan taktik. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik tersendiri dalam mengelola keempat komponen tersebut, termasuk Woodball yang berkembang di Banten sejak tahun 2016. Berbagai kompetisi telah diselenggarakan dengan melibatkan peserta dari berbagai kelompok usia, sehingga persiapan atlet harus dilakukan secara komprehensif, mencakup strategi fisik, teknik, taktik, dan mental. Namun, dalam praktiknya, penguatan aspek mental masih belum dilakukan secara sistematis. Pelatih cenderung lebih menitikberatkan pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik, sementara pembinaan psikologis belum menjadi prioritas utama. Padahal, kesiapan mental sangat menentukan stabilitas performa atlet saat menghadapi tekanan kompetisi. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan sosialisasi dan pendampingan latihan mental yang bertujuan untuk membantu atlet memahami kondisi psikologisnya, meningkatkan motivasi, serta memperkuat kesiapan mental baik secara internal maupun eksternal.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diarahkan untuk mengatasi permasalahan aspek mental pada atlet Woodball di Banten melalui implementasi imagery training sebagai bagian dari penguatan kesiapan psikologis dalam menghadapi kompetisi.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

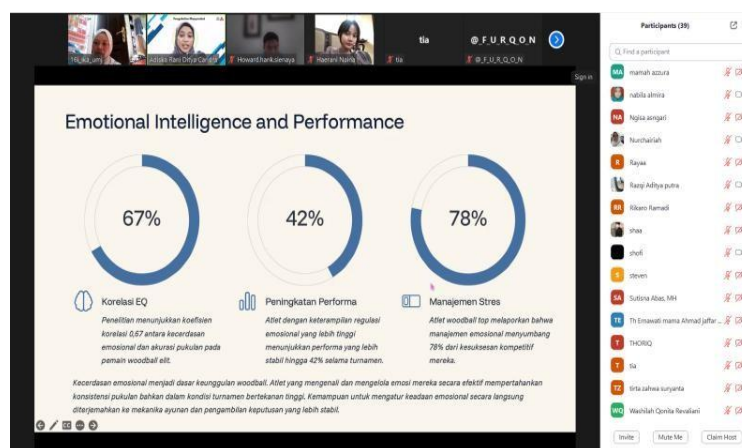
Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah Community Based Research (CBR) atau Penelitian Berbasis Masyarakat. CBR merupakan pendekatan penelitian yang menekankan kolaborasi setara antara peneliti akademik dan masyarakat dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi, dengan tujuan menghasilkan solusi atas permasalahan nyata yang dihadapi mitra (Azah Zakiyatul Miskiyah et al., 2023). Kegiatan dalam penelitian pengabdian ini difokuskan pada penguatan aspek mental atlet melalui penerapan imagery training sebagai upaya meningkatkan kesiapan psikologis dalam menghadapi kompetisi.

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah atlet Woodball di Banten, khususnya yang berada di wilayah Pamulang Permai 1, Kota Tangerang Selatan. Peserta terdiri atas atlet tingkat sekolah, mahasiswa, dan pekerja yang aktif mengikuti latihan dan kompetisi Woodball. Mitra kegiatan adalah pengurus cabang olahraga Woodball setempat yang terlibat dalam proses identifikasi masalah, perencanaan program, hingga evaluasi hasil kegiatan. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang terstruktur. Tahap pertama adalah persiapan dan perencanaan, yang meliputi koordinasi dengan pengurus cabang olahraga Woodball, penentuan jadwal kegiatan, identifikasi kebutuhan atlet, serta penyusunan materi pelatihan. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dengan ahli psikologi olahraga sebagai narasumber utama. Selain itu, dilakukan persiapan sarana dan prasarana seperti ruang kegiatan, perangkat presentasi (laptop dan proyektor), instrumen evaluasi, serta bahan cetak berupa leaflet materi.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan, yang meliputi beberapa kegiatan terstruktur. Pertama, penyampaian materi secara ceramah mengenai pentingnya kesiapan mental dalam olahraga, konsep kecemasan kompetitif, serta pengenalan *imagery training*. Kedua, demonstrasi oleh ahli psikologi olahraga terkait teknik relaksasi, konsentrasi, dan praktik *imagery*. Ketiga, praktik langsung *imagery training* yang dipandu secara sistematis agar atlet dapat memahami dan menerapkan teknik secara tepat.

Keempat, diskusi kelompok yang bertujuan untuk menggali pengalaman atlet terkait kendala psikologis yang dialami saat kompetisi serta strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasinya. Kegiatan-kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mental atlet secara menyeluruh, sehingga mendukung kesiapan psikologis saat bertanding.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN



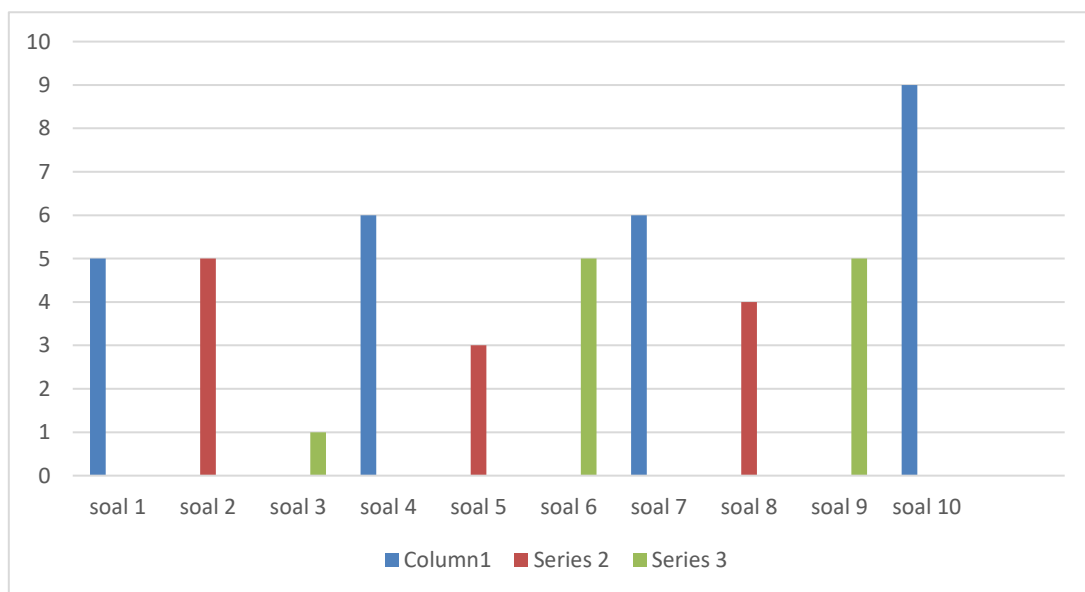
Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi

Sosialisasi penguatan dilakukan untuk atlet woodball di Banten oleh ahli psikologi olahraga. Tujuannya adalah untuk memperkuat kemauan atlet dalam berpartisipasi pada cabang olahraga ini, serta melihat keseriusan mereka selama latihan dan bermain. Penguatan ini mencakup kontrol emosional, pengembangan pemikiran, motivasi, sikap, keyakinan, dan tingkah laku. Fokus group discussion (FGD) juga akan digunakan untuk berbagi pengalaman antar peserta. Selain itu, motivasi tambahan akan diberikan melalui pengalaman atlet dari cabang olahraga lain yang memiliki mental yang baik.

Penguatan mental akan diberikan secara teori dan praktik. Target dari program ini adalah untuk

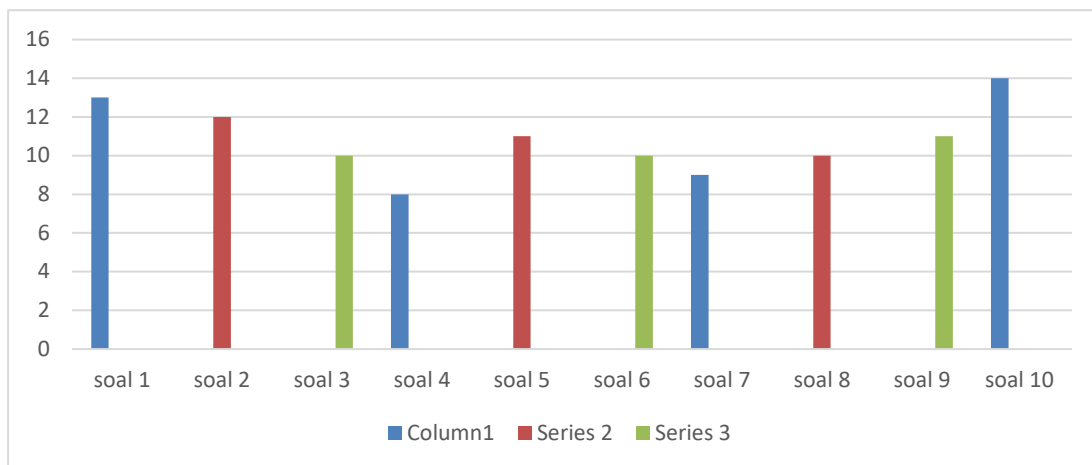
menghasilkan materi ajar tentang latihan mental, artikel untuk jurnal pengabdian masyarakat, dan laporan data pribadi atlet yang akan disimpan di bank data oleh pelatih. Data yang termasuk antara lain hasil perlombaan, profil atlet, dan tes kesehatan. Permasalahan yang dihadapi adalah kurangnya penguatan mental bagi atlet dan ketiadaan ahli psikologi olahraga. Solusi yang ditawarkan mencakup sosialisasi tentang mental training, yang diharapkan bisa mendukung prestasi atlet dan pelatih dalam mengelola olahraga woodball.

Untuk dapat meningkatkan prestasi dan kesiapan mental atlet woodball di Provinsi Banten, tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta melaksanakan sosialisasi tentang penguatan mental yang fokus pada psikologi olahraga. Kegiatan ini dipimpin oleh Ika Yulianingsih dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan bertujuan untuk memperkuat motivasi, kontrol emosional, serta sikap para atlet. Pendekatan yang digunakan meliputi penyuluhan teori, praktik mental training, dan Focus Group Discussion (FGD) supaya para atlet bisa saling berbagi pengalaman. Kegiatan ini digerakkan oleh kurangnya penguatan mental bagi atlet dan kekurangan ahli psikologi olahraga untuk cabang woodball. Anggota tim yang lain berperan dalam pembuatan leaflet edukatif dan penyusunan artikel ilmiah serta Hak Kekayaan Intelektual (HKI). Leaflet ditujukan sebagai edukasi bagi atlet dan pelatih mengenai pentingnya aspek psikologis. Selain itu, Sidiq Nugroho mendukung kegiatan ini dari sisi logistik. Mahasiswa juga membantu dalam pengumpulan data dan dokumentasi. Output dari kegiatan ini termasuk materi ajar tentang latihan mental, publikasi artikel, dan pendataan profil atlet. Harapannya, atlet woodball di Banten siap secara mental dan meningkatkan daya saing mereka di kejuaraan.



Gambar 2. Tingkat pemahaman pada pretest

Berdasarkan hasil pretest, persentase peserta yang menjawab soal benar pada setiap butir soal menunjukkan variasi tingkat pemahaman awal. Persentase tertinggi terdapat pada soal 10 sebesar 90%, sedangkan persentase terendah terdapat pada soal 3 sebesar 10%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum diberikan intervensi, pemahaman peserta terhadap sebagian besar materi masih tergolong rendah hingga sedang.



Gambar 3. Tingkat pemahaman pada posttest

Hasil posttest menunjukkan peningkatan persentase jawaban benar pada hampir seluruh soal. Persentase tertinggi terdapat pada soal 10 sebesar 93,3%, sedangkan sebagian besar soal lainnya berada di atas 60%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan kegiatan sosialisasi, peserta mengalami peningkatan pemahaman terhadap materi woodball.

Secara umum, perbandingan pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada sebagian besar butir soal. Peningkatan tertinggi terjadi pada soal 3, yaitu dari 10% pada pretest menjadi 66,7% pada posttest. Temuan ini menunjukkan bahwa materi yang pada awalnya sulit dipahami dapat dikuasai dengan lebih baik setelah diberikan penjelasan dan praktik. Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata persentase pemahaman peserta dari 49% pada pretest menjadi 72,2% pada posttest. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan menghasilkan peningkatan sebesar 23 poin persentase atau setara dengan 46,9% peningkatan relatif.

Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini memberikan pemahaman dan keterampilan kepada atlet woodball di Banten dalam penguatan mental dengan pendekatan psikologi olahraga. Sasaran utama adalah atlet, pelatih, dan manajemen cabang olahraga woodball yang menghadapi tantangan dalam peningkatan performa. Penguatan mental dilakukan melalui penyampaian materi teori dan praktik yang menarik dengan media audio-visual. Materi dibawa oleh Coach Adiska Rani Ditya Candra, S. Pd., M. Pd., dengan presentasi PowerPoint dan diskusi interaktif. Selain itu, ada forum diskusi kelompok terarah (FGD) untuk membahas masalah psikologis atlet. Diskusi ini membantu mengidentifikasi hambatan mental dan merumuskan solusi. Kegiatan ini juga memberikan edukasi kepada pelatih dan manajemen untuk membentuk sistem bank data atlet, yang bertujuan memantau perkembangan prestasi dan aspek psikologis atlet secara berkelanjutan.

Pada cabang olahraga Woodball, capaian performa atlet sangat ditentukan oleh ketepatan pukulan, kestabilan teknik, serta kemampuan mempertahankan konsentrasi sepanjang pertandingan yang berlangsung cukup lama. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa kesiapan mental merupakan faktor kunci yang berperan signifikan dalam menentukan keberhasilan atlet. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Syafutra & Remora, (2024) yang menunjukkan hasil bahwa penerapan latihan imagery yang dilakukan secara berkelanjutan terbukti efektif dalam meningkatkan hasil pukulan jarak dekat pada pemain woodball..

Hasil tersebut juga diperkuat penelitian yang dilakukan oleh Gandrapu & Rakesh, (2024) yang menunjukkan hasil bahwa latihan mental imagery berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan atlet, termasuk dalam penguasaan strategi saat bertanding. Septiyanto & Suharjana, (2016) berpendapat bahwa kemampuan mengeksekusi teknik secara optimal dalam kompetisi juga sangat dipengaruhi oleh konsentrasi yang terjaga dengan baik. Selain itu, Tangkudung, (2017) menegaskan bahwa atlet yang mampu menerapkan latihan mental imagery secara efektif akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi serta kesiapan yang lebih baik dalam mengantisipasi berbagai situasi yang mungkin terjadi selama pertandingan.

Mak dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak nyata berupa tersedianya solusi atas permasalahan mental yang dihadapi para atlet woodball di banten, baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, program ini turut memperkuat dukungan psikologis dalam proses latihan melalui pendekatan mental training dan diskusi reflektif. Lebih lanjut, model sosialisasi yang diterapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan program pembinaan berbasis kesejahteraan mental atlet, tidak hanya pada tingkat daerah tetapi juga dalam pembinaan olahraga di masyarakat secara lebih luas.

D. PENUTUP

Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa sosialisasi penguatan mental berbasis psikologi olahraga efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan mental atlet Woodball. Peningkatan skor pretest ke posttest menunjukkan bahwa sosialisasi yang diberikan dapat memperkuat aspek kognitif sekaligus membangun kesadaran atlet terhadap pentingnya kesiapan psikologis dalam menunjang performa pada atlet Woodball di Banten.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) atas dukungan kebijakan dan motivasi yang diberikan. Apresiasi juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UMJ atas pendanaan serta fasilitasi sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih turut kami sampaikan kepada Fakultas dan Program Studi atas dukungan fasilitas, koordinasi, dan kerja sama yang konstruktif, sehingga seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan secara optimal dan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Azah Zakiyatul Miskiyah, Winda Arifial Hikmah, Nursa'idah, Jessica Anantasya Kevin Aguilera, Arina Tri Nur Listiyaningrum, & Funsu Andiarna. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Gerakan Jamban Sehat Di Desa Kaliboto Kidul Kecamatan Jatiroto Kabupaten Lumajang Dengan Metode Community-Based Research (Cbr). *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 4(1), 86–99. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v4i1.1365>
- Beauchamp, M. R., Kingstone, A., & Ntoumanis, N. (2023). The Psychology of Athletic Endeavor. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 597–624. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-012722->

045214

- Chandrasegaran, J., Azani Mustafa, W., Aminudin Jamlos, M., & Zulkarnain Syed Idrus, S. (2020). Design Woodball Line Detection and Monitoring System: A Preliminary Study. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 917(1), 12069. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/917/1/012069>
- Dini, D. M., & Syafutra, W. (2021). Implementation of Imagery Training in Increasing parking and Gate-in Shooting Performance of Musi Rawas Woodball. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(2), 143. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i2.1473>
- Dwi Pramesti, A., Hermahayu, H., & Faizah, R. (2022). Study of identifying factors for the developing measuring instrument on the psychological readiness of athletic athletes. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(3), 17–36. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i3.18807
- Fahima, D. F., Razali, R., Amiruddin, A., Syamsulrizal, S., Zulfikar, Z., & Abdurrahman, A. (2025). Analysis of Concentration Levels, Anxiety and Gating Strokes in Aceh-North Sumatra Pon Athletes in Aceh Province Woodball Sports in 2024. *Path of Science*, 11(1), 9001. <https://doi.org/10.22178/pos.113-31>
- Fayogi, N. 'Urizka. (2022). Study of the Correlation between Arm Muscle Power, Arm Length, Hand-Eye Coordination, and Concentration on Gate-In Results in Woodball. In *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis* (Vol. 05, Issue 03). Retrieved. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i3-04>
- Gandrapu, A., & Rakesh, K. R. (2024). Sports Psychology: Mental Skills Training and Performance Enhancement Strategies for Athletes. *Innovations in Sports Science*, 1(3), 1–4. <https://doi.org/10.36676/iss.v1.i3.13>
- Islam, S., Husein, M., Hasan, B., Muti, G. G., Muti, N. S., Lembang, M. T., Nubatonis, J. D., Kristiono, A. A., Taiar, R., & Salacup, V. L. D. (2025). The Relationship between Mental Toughness and Anxiety in Athletes: A Meta-Analysis Study. *JSES Journal of Sport and Exercise Science*, 8(2), 161–177. <https://doi.org/10.26740/jses.v8n2.p161-177>
- Kellmann, M., Pelka, M., & Beckmann, J. (2019). Psychological relaxation techniques to enhance recovery in sports. In *Sport, Recovery, and Performance* (pp. 247–259). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315268149-17>
- Liu, Y., Zhao, S., Zhang, X., Zhang, X., Liang, T., & Ning, Z. (2025). The Effects of Imagery Practice on Athletes' Performance: A Multilevel Meta-Analysis with Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 15(5), 685. <https://doi.org/10.3390/bs15050685>
- Maulana, F. D., Luthfiannisa, Z., Ad'ha, A., & Susanti, R. N. (2025). Efektivitas pelatihan getsum (mental imagery and mindfulness) dalam menurunkan kecemasan dan rendah diri sebelum dan

saat bertanding pada atlet karate. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 17(1), 1–10.

- Maulinda, R., & Kriswantoro, K. (2019). Hubungan Motor Ability dengan Hasil Akurasi Pukulan ke Arah Gate pada Atlet Puta UKM Woodball UNNES Tahun 2018. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(1), 48–54.
- Pramesti, F. A. A., & Islam, S. (2026). relationship between self-confidence and anxiety regarding the finishing game shot results in woodball athletes. *Sustainability and Sports Science Journal*, 4(2), 128–136. <https://doi.org/10.55860/PSJN7614>
- Pranoto, N. W., Sari, A. P., Syaffitri, M., & Fauziah, V. (2025). Konsentrasi Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan. *Sporta Saintika*, 10(1), 127–135. <https://doi.org/10.24036/sporta.v10i1.422>
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Imagery Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Diy. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. <https://doi.org/10.21831/cp.v35i3.8249>
- Sugiharto, S., & Kusuma, D. W. Y. (2020). The Correlation of Arm Muscle Strength, Grip Strength, and Body Flexibility to the Results of Long Distance Shots on Woodball. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 69–75.
- Syafutra, W., & Kantona, M. E. (2023). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Hasil Pukulan Gate in Jarak 30 M Pada Ukm Woodball Universitas Pgri Silampari. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(1), 305–311.
- Syafutra, W., & Remora, H. (2024). Pengaruh Mental Training Terhadap Hasil Pukulan Jarak Dekat Atlet Silampari Woodball Academy. *Jurnal Muara Pendidikan*, 9(2), 409–416. <https://doi.org/10.52060/mp.v9i2.2412>
- Tangkudung, James, Mylsidayu, A. (2017). MENTAL TRAINING. Aspek-aspek Psikologi Dalam Olahraga. *Cakrawala Cendikia*, September, 1–190.
- Volgemute, K., Vazne, Z., & Malinauskas, R. (2025). The benefits of guided imagery on athletic performance: a mixed-methods approach. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1500194>
- Widya Putri, M., Nuari Panggraita, G., Tresnowati, I., & Nooryana, S. (2025). Mental Training for Athletes in Achieving Maximum Performance. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 1853–1859. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i1.4209>