

Perbedaan karakteristik psikologis atlet cabang olahraga individu dan tim

Differences psychological characteristics of athletes in individual sports and team sports

Rahayu Prasetyo^{1,*}, Risfandi Setyawan¹

¹Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jl. Pattimura III/20, Jombang, Jawa Timur, 61418

¹prasetiyo.rahayu07@gmail.com*; ²risfandi@stkipjb.ac.id

*corresponding author

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan karakteristik psikologis atlet cabang olahraga individu dan cabang olahraga tim. Ada delapan karakteristik psikologis atlet, yaitu, motivasi berprestasi, *resilience*, kerja keras, kepercayaan diri, kontrol emosi, konsentrasi, persisten dan keterbukaan. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *retrospective causal comparative design*. Sampel penelitian ini berjumlah 189 atlet di Pusat Latihan Daerah Jawa Timur. Instrumen yang digunakan untuk karakteristik psikologis adalah penelitian ini Skala Karakteristik Psikologis Atlet 2019 (SKPA19). Data dianalisis menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan karakteristik psikologis antara atlet cabang olahraga individu dan olahraga tim. Ada lima karakteristik psikologis, antara lain motivasi berprestasi, *resilience*, kepercayaan diri, konsentrasi serta persisten atlet olahraga individu lebih tinggi dari atlet cabang olahraga tim. Sedangkan kerja keras, kontrol emosi dan keterbukaan atlet cabang olahraga tim lebih tinggi daripada olahraga individu.

Kata kunci: karakteristik psikologis, olahraga individu, olahraga tim.

The purpose of this study was to determine the differences in the psychological characteristics of athletes in individual sports and team sports. There are eight psychological characteristics of athletes, namely, achievement motivation, resilience, hard work, self-confidence, emotional control, concentration, persistence, and openness. The method in this research is quantitative with a retrospective causal comparative design. The sample of this study amounted to 189 athletes at the East Java Regional Training Center. The instrument used for psychological characteristics is the 2019 Athlete Psychological Characteristics Scale. Data were analyzed using t test. The results showed that there were no differences in psychological characteristics between athletes in individual sports and team sports. There are five psychological characteristics, namely achievement motivation, resilience, self-confidence, concentration, and persistence. Individual sports athletes are higher than team sports athletes. Meanwhile, the hard work, emotional control, and openness of athletes in team sports are higher than individual sports.

Keywords: *psychological characteristics, individual sports, team sports*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 20 April 2022
Disetujui : 22 Mei 2022
Tersedia secara *Online* Mei 2022

Alamat Korespondensi:

Rahayu Prasetyo
Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang
Jln. Pattimura III/20 Jombang
E-mail: prasetiyo.rahayu07@gmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Dewasa ini, dalam dunia olahraga, latihan fisik tidak dianggap sebagai faktor utama untuk mencapai kesuksesan. Namun faktor selain kemampuan fisik, taktis dan keterampilan profesional, tidak bisa diragukan lagi kemampuan dan sifat kepribadian merupakan faktor yang efektif dalam keberhasilan olahraga (Darisman et al., 2021). Karena keberhasilan dalam kompetisi olahraga dipengaruhi dan terkait dengan beberapa faktor. Selain itu, sifat kompetitif

olahraga dan tampil dalam kondisi stres menyebabkan setiap atlet mengalami emosi yang berbeda yang dapat berdampak pada kinerja olahraga (Hagan et al., 2017). Faktor psikis atau psikologis adalah salah satu unsur yang terkait dengan kondisi kejiwaan atlet, karena itu faktor ini mempunyai peran penting bagi seorang atlet dalam mencapai prestasi (Candra & Mislan, 2021). Karakteristik psikologis dianggap berpengaruh terhadap perilaku olahraga yang lebih baik untuk kesuksesan olahraga (Maksum, 2010). Berbagai faktor dalam disiplin dan kompetisi olahraga, dalam hal ini jenis olahraga menyebabkan atlet mengalami perilaku psikologis tertentu sehingga berakibat pada munculnya fenomena psikologis tertentu. Fenomena yang muncul ini dapat membantu pelatih dan psikolog olahraga untuk lebih mengenali karakteristik psikologis yang dimiliki atlet. Memperhatikan sifat dan jenis olahraga (kelompok dan individu) dalam olahraga kelompok seperti sepak bola, bola basket, bola tangan sifat olahraganya menyebabkan banyak melakukan pelanggaran selama kompetisi, akibatnya mengalami emosi dan perilaku negatif (Kajbafnezhad et al., 2011).

Dalam olahraga individu, atlet sangat bergantung pada kemampuannya, sedangkan dalam olahraga kelompok kinerja tergantung pada kinerja rekan satu tim. Dalam olahraga tim, atlet lebih terlibat dan berinteraksi, menghabiskan banyak waktu dan bekerja sama untuk berlatih dengan rekan satu tim, sebaliknya olahraga individu menghabiskan banyak waktu sendirian dalam berlatih (Hadyansah, 2019). Kompetisi olahraga tim dapat dianggap sebagai sistem dinamis yang kompleks yang terdiri dari banyak bagian yang saling berinteraksi (Forsman, et,al 2016). Dalam beberapa olahraga individu, atlet memiliki lebih banyak waktu untuk latihan keterampilan mental di lingkungan yang tenang sementara dalam olahraga tim lebih sering mengalami gangguan dan kehilangan konsentrasi. Dalam olahraga individu, hasil pertandingan adalah menang atau kalah, tidak ada seri. Dalam olahraga tim, hasil akhir bergantung pada seluruh tim, sedangkan dalam olahraga individu, atlet bertanggung jawab sepenuhnya atas hasil tersebut (Nia & Ali Besharat, 2010)

Faktor-faktor ini dapat menyebabkan perbedaan karakteristik psikologis ataupun keterampilan psikologis yang dimiliki ataupun digunakan atlet. Seperti yang dikatakan Mehamad, Abdullah, & Samsuddin (2021) bahwa setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan keterampilan khusus. Misalnya, pada olahraga yang membutuhkan daya ledak tinggi akan sangat berbeda dengan yang membutuhkan daya tahan, olahraga yang membutuhkan keterampilan motorik halus akan berbeda dengan olahraga yang membutuhkan keterampilan motorik kasar. Olahraga yang kurang dari satu menit memiliki tuntutan psikologis yang berbeda dari olahraga yang 45 menit. Misalnya lari 100 meter dan sepak bola.

Tentunya hal ini akan mempengaruhi jenis keterampilan mental yang digunakan atlet. Berdasarkan hal tersebut mengetahui dan mengidentifikasi karakteristik psikologis atlet berdasarkan cabang olahraga individu dan tim sangatlah penting (McKenzie, 2021). Dengan mengetahui perbedaan tersebut pelatih bisa menentukan latihan keterampilan psikologis yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga individu dan tim. Karakteristik psikologis ini digunakan para atlet mencapai keadaan psikologis yang optimal yang berpengaruh terhadap pencapaian prestasi tingginya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *restrospective causal comparative design* (Sugiyono, 2015). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet cabang olahraga individu dan tim yang tergabung dalam Pusat Latihan Daerah Jawa Timur (Puslatda Jawa Timur) yang berjumlah 189 atlet dari 13 cabang olahraga, seperti terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Sampel Penelitian

Jenis Cabang Olahraga	Nama Cabang Olahraga	Jumlah
Individu	Anggar	16
	Atletik	19
	Judo	6
	Karate	15
	Pencak Silat	14
	Renang	7
	Panjat Tebing	18
Tim	Sepak Takraw	21
	Voly Pantai	8
	Handball	15
	Hockey Indoor	20
	Hockey Field	16
Sepak Bola	14	
Jumlah		189

Instrumen yang digunakan untuk karakteristik psikologis adalah penelitian ini Skala Karakteristik Psikologis Atlet 2019 (SKPA-19) yang dikembangkan oleh peneliti dan terdapat 8 aspek karakteristik psikologis yaitu, konsentrasi, *resilience*, kontrol persisten, kepercayaan diri, kerja keras, motivasi berprestasi, kontrol emosi dan keterbukaan. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui perbedaan karakteristik psikologis atlet cabang olahraga individu dan tim menggunakan uji t dengan bantuan aplikasi *software statistical product and service solutions* (SPSS) versi 24.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini adalah hasil data karakteristik psikologis atlet individu dan tim yang telah dianalisis.

Tabel 2. Hasil uji beda karakteristik psikologis atlet

Karakteristik Psikologis	Jenis Cabor	Mean	Std. Deviation	df	Sig (2-tailed)
Motivasi Berprestasi	Individu	16.85	4.000	187	0.988
	Tim	16.84	4.413		
Ressilience	Individu	15.87	4.852	187	0.200
	Tim	15.06	4.467		
Kerja keras	Individu	22.17	4.747	187	0.618
	Tim	22.53	5.055		
Kepercayaan Diri	Individu	16.20	4.581	187	0.429
	Tim	15.73	3.609		
Kontrol Emosi	Individu	14.87	4.228	187	0.096
	Tim	15.97	4.752		
Konsentrasi	Individu	25.68	6.350	187	0.667
	Tim	25.31	5.613		
Persisten	Individu	15.63	3.169	187	0.679
	Tim	15.42	3.660		
Keterbukaan	Individu	12.53	3.479	187	0.790
	Tim	12.67	3.830		

Berdasarkan pada tabel 1 diketahui nilai sig (*2-tailed*) pada karakteristik psikologis motivasi berprestasi adalah $0,05 < \text{Sig (2-tailed)}$ yang berarti tidak ada perbedaan karakteristik psikologis motivasi berprestasi atlet cabang olahraga individu dan tim. Dilihat dari nilai mean menunjukkan motivasi berprestasi atlet individu adalah 16,85 dan atlet olahraga tim adalah 16,84, artinya nilai motivasi berprestasi atlet cabang olahraga individu lebih tinggi daripada olahraga tim. Sedangkan pada karakteristik psikologis *ressilience* menunjukkan nilai sig (*2-tailed*) $> 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan *ressilience* antara atlet cabang olahraga individu dan cabang olahraga tim. Dilihat dari nilai *mean ressilience* atlet cabang olahraga individu adalah 15.87 lebih tinggi dari olahraga tim yaitu sebesar 15,06. Pada karakteristik psikologis kerja keras nilai sig (*2-tailed*) $> 0,05$, yang berarti tidak ada perbedaan kerja keras antara atlet olahraga individu dan olahraga tim. Untuk nilai mean pada karakteristik psikologis kerja keras, atlet individu sebesar 22,17 dan olahraga tim sebesar 22,57, yang artinya kerja keras atlet olahraga individu lebih tinggi daripada atlet olahraga tim. Karakteristik psikologis kepercayaan diri menunjukkan nilai sig (*2-tailed*) $> 0,05$, yang berarti tidak ada perbedaan karakteristik

psikologis kepercayaan diri antara atlet olahraga individu dan tim. Namun untuk nilai mean atlet olahraga individu adalah 16,20 lebih tinggi daripada olahraga tim yakni sebesar 15,73. Pada karakteristik psikologis kontrol emosi menunjukkan nilai sig (*2-tailed*) > 0,05, yang berarti tidak ada perbedaan kontrol emosi antara atlet individu dan olahraga tim. Namun jika dilihat dari nilai mean, atlet olahraga tim lebih tinggi daripada olahraga individu dengan nilai mean olahraga individu sebesar 14,87 dan 15,97 untuk olahraga tim. Pada karakteristik psikologis konsentrasi menunjukkan nilai sig (*2-tailed*) > 0,05, yaitu tidak ada perbedaan konsentrasi antara atlet olahraga individu dan olahraga tim. Jika dilihat pada nilai mean atlet olahraga individu adalah 25,68 dan olahraga tim 25,31, berarti konsentrasi olahraga individu lebih tinggi daripada olahraga tim. Pada karakteristik psikologis persisten menunjukkan nilai sig (*2-tailed*) > 0,05 yang berarti tidak ada perbedaan persisten antara atlet olahraga individu dan tim. Sedangkan untuk karakteristik psikologis keterbukaan juga menunjukkan nilai sig (*2-tailed*) > 0,05, yang mempunyai arti tidak ada perbedaan keterbukaan antara atlet cabang olahraga individu dan olahraga tim. Namun untuk nilai mean atlet individu sebesar 12,53 lebih tinggi daripada atlet olahraga tim yaitu sebesar 12,67.

Pembahasan

Berdasarkan penghitungan data di atas, terdapat delapan karakteristik psikologis atlet yang diungkap, yaitu: motivasi berprestasi, *ressilience*, kerja keras, kepercayaan diri, kontrol emosi, konsentrasi, persisten dan keterbukaan. Hasil data menunjukkan tidak ada perbedaan seluruh karakteristik psikologis olahraga individu dan tim. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian [Dimyanti, Herwin, & Hastuti \(2013\)](#) yang menyatakan tidak ada perbedaan karakteristik psikologis antara olahraga tim (sepakbola, bola voli dan sepak takraw) dengan olahraga individu (panahan, atletik, pencak silat dan tae kwon do). Namun jika dilihat dari nilai rata-rata, menunjukkan beberapa karakteristik psikologis atlet individu lebih tinggi daripada olahraga tim, begitu juga sebaliknya. Ada lima karakteristik psikologis yaitu motivasi berprestasi, kepercayaan diri, *resilience*, konsentrasi serta persisten pada atlet olahraga individu lebih tinggi dari atlet cabang olahraga tim. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian [Anshel & Payn \(2008\)](#) yang menunjukkan terdapat beberapa aspek psikologis yang mempunyai pengaruh terhadap penampilan pada olahraga individu (tae kwon do, pencak silat dan lain-lain) adalah konsentrasi, antisipasi, kontrol emosi, kontrol diri, kepercayaan diri dan daya juang. [Zetou \(2014\)](#) mengatakan bahwa atlet beladiri penting memiliki sikap optimis karena akan berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi, daya juang serta fokus pada perhatian. Kepercayaan diri adalah keyakinan pemain pada kemampuan mereka untuk tampil baik dalam

situasi, latihan, atau permainan apa pun (Kumar, 2020). Motivasi berprestasi diperlukan untuk menunjang penampilan atlet, motif untuk berprestasi menggerakkan atlet untuk berlatih lebih giat untuk mencapai kesuksesan dalam pertandingan. Hasil penelitian Blegur & Mae (2018) pada atlet atletik dan tinju mengatakan, motivasi yang tinggi cenderung mempengaruhi keberhasilan ataupun kegagalan atlet dalam situasi yang kompetitif. Nampaknya atlet yang tangguh secara mental memiliki karakteristik yang tampaknya berkontribusi pada kesuksesan dan meningkatkan peluang mereka untuk berhasil (Zandi & Mohebi, 2016)

Hasil penelitian (Dongoran, Kalalo, & Syamsudin, 2020; Nopiyanto, et al 2021) menunjukkan motivasi mempunyai penting dalam mencapai prestasi. Pada atlet renang memiliki prestasi yang tinggi, karenanya perenang ini berusaha keras untuk mencapai tujuan yang digerakkan oleh kualitas, dan sangat teliti, dan memiliki komitmen terhadap olahraga yang ditekuninya. cabang olahraga tim. Hal ini dikarenakan atlet cabang olahraga individu. Sarkar & Page (2022) mengemukakan bahwa *ressiliensi* berhubungan dengan stres dan olahraga yang kompetitif. Atlet individu lebih mungkin mengalami stres yang tinggi karena tanggung jawab dan tuntutan yang ia emban sendiri. Atlet individu cenderung menganggap stresor sebagai peluang mereka untuk berkembang. Sementara atlet olahraga tim rekan satu tim dapat menggantikan diri mereka sendiri, membantu dan mendukung satu sama lain, dan mengoordinasikan tindakan mereka dalam satu kesatuan untuk mencapai tujuan tim (Passos, 2016). Sementara pada karakteristik psikologis kerja keras, kontrol emosi dan keterbukaan menunjukkan bahwa atlet olahraga tim lebih tinggi daripada atlet olahraga individu. Keterbukaan, juga dikenal sebagai keterbukaan terhadap pengalaman, menggambarkan kecenderungan dan motivasi untuk mengalami perasaan dan ide baru, serta fleksibilitas dan kemauan untuk menggunakan imajinasi. Selain itu, keterbukaan menunjukkan kemampuan seseorang untuk memiliki orisinal dan kreatif pemikiran (Feldman & Thinking, 2013)

Elemen penting dari semua olahraga tim adalah semangat tim, yang mencakup kerja sama, kepercayaan, dan rasa hormat, terlepas dari tingkat kinerja pribadi atlet (Pluhar et al., 2019). Rekan satu tim merasakan kesuksesan dan kegagalan secara setara. Olahraga tim melibatkan kesempatan yang sangat baik untuk bersosialisasi, tetapi pada saat yang sama, mereka mungkin memulai persaingan antara rekan satu tim, menunjukkan dampak negatif pada individu dan tim. Atlet pada olahraga yang berinteraksi langsung menunjukkan sikap lebih mandiri dan tidak mementingkan diri sendiri dibandingkan dengan atlet dari yang tidak berinteraksi secara langsung. Selain itu mereka lebih berani mengambil resiko dalam kinerja di berbagai kegiatan (Blanco et al. 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan karakteristik psikologis motivasi berprestasi, *ressilience*, kerja keras, kepercayaan diri, kontrol emosi, konsentrasi, persisten dan keterbukaan. Berdasarkan hasil penelitian penulis mencoba memberikan saran untuk penelitian selanjutnya dengan memperhatikan aspek-aspek lain yang mempengaruhi karakteristik psikologis atlet, seperti karakteristik cabang olahraga beladiri dan non beladiri, pengalaman bertanding, usia dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M. H., & Payne, J. M. (2008). Application of Sport Psychology for Optimal Performance in Martial Arts. In *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 353–374). <https://doi.org/10.1002/9780470713174.ch16>
- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18158196>
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.16150>
- Candra, A. T., & Mislan. (2021). Analisis Perbedaan Karakteristik Psikologis Atlet Berbasis Kearifan Lokaldi Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 370–379. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4946151>
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Dimyanti, Herwin, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Psikologi*, 40(2), 143–158. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6973>
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Feldman, D. B., & Thinking, S. (2013). Senge's Fifth Discipline: A Model for School Leadership. *Cleveland Heights High School and Lakeland Community College*, 21–25. http://library.macam.ac.il/study/pdf_files/d11135.pdf
- Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J., & Kontinen, N. (2016). Identifying technical, physiological, tactical and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(4), 505–513. <https://doi.org/10.1177/1747954116655051>
- Hadyansah, D. (2019). Analisis Motivasi berdasarkan Gender dan Jenis Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 66–72. <https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.96>
- Hagan, 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(DEC), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02280>
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249–254.
- Kumar, R. (2020). *Rajesh Kumar . A Comparative Study of Self Confidence Among Boxers and A Comparative Study of Self Confidence Among Boxers and Wrestlers of Hyderabad in India. March.*
- Maksum, A. (2010). Ciri kepribadian atlet berprestasi tinggi. *Disertasi, January 2007*, 214. <https://doi.org/DOI: 10.13140/RG.2.2.18305.76646>
- McKenzie, A. I. (2021). Functional Effects of Personality on Individual and Team Sport Success. In *Thesis*.
- Mehamad, M. F. Z. Bin, Abdullah, B. Bin, & Samsuddin, S. (2021). Differences in Gross Motor Development among Early School Children: Comparison on Team and Individual Sports. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 1(1), 22–30. <https://doi.org/10.15294/ajpesh.v1i1.46297>
- Nia, M. E., & Ali Besharat, M. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5(2), 808–812. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.189>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Prabowo, G. U. (2021). Psychological Characteristics of Athletes at Student's Education and Training Center in Bengkulu. *Journal Sport Area*, 6(1), 48–57. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5572](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5572)
- Passos, P. (2016). Performance Analysis in Team Sports. In *Performance Analysis in Team Sports* (Vol. 59). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315739687>
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan 3rd, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490–496.
- Sarkar, M., & Page, A. E. (2022). Developing Individual and Team Resilience in Elite Sport: Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 13(1), 40–53. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1861144>
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta*, cv. Alfabeta.
- Zandi, H. G., & Mohebi, M. (2016). Investigating distinctive psychological characteristics of successful and unsuccessful elite Iranian Taekwondo athletes. *Journal of the International Association for Taekwondo Research*, 3(1), 11–18.
- Zetou, E., Nikolaos, V., & Evaggelos, B. (2014). The effect of instructional self-talk on performance and learning the backstroke of young swimmers and on the perceived functions of it. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 27–35. <https://doi.org/10.7752/jpes.2014.01005>