



The Effectiveness Of Visualization Techniques On The Confidence Of Table Tennis Players

Efektivitas Teknik Visualisasi Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Tenis Meja

Aby Girl br Kembaren¹, Nurhayati¹, Gordon Frans D Sitio¹, Bobby M Manalu¹

¹ Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Corresponding Author :

abykembaren12@gmail.com

How to Cite :

Kembaren, A.G. B., Nurhayati, G.F.D Sitio, B.M. Manalu. (2024). The Effectiveness Of Visualization Techniques On The Confidence Of Table Tennis Players. *Hanoman Journal: Physcal Education and Sport*, 5(1). DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.v5i1.1201>

ARTICLE HISTORY

Received [11 May 2024]

Revised [30 May 2024]

Accepted [12 May 2024]

Kata Kunci :

Efektivitas; Visualisasi;
Kepercayaan Diri; Tenis Meja

Keywords :

Effectiveness; Visualization;
Confidence; Table tennis

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Olahraga tenis meja adalah salah satu olahraga yang populer dan kompetitif di seluruh dunia. Bermain tenis meja membutuhkan kecepatan, ketepatan, konsentrasi, dan refleks yang tinggi. Selain dari segi fisik, aspek mental juga merupakan bagian penting dari persiapan atlet tenis meja, khususnya kepercayaan diri untuk mengelola tekanan dan stres dalam pertandingan. Visualisasi dinilai sebagai salah satu teknik latihan mental yang penting bagi atlet tenis meja untuk meningkatkan performa dan rasa percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas teknik visualisasi terhadap kepercayaan diri pemain tenis meja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif melalui studi pustaka bersumber dari jurnal, artikel ilmiah, buku, dan sumber lain yang relevan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik visualisasi terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pemain tenis meja yang dibuktikan dengan adanya peningkatan skor tes kepercayaan diri yang signifikan. Teknik visualisasi dapat membantu pemain tenis meja untuk lebih percaya diri dengan kemampuan mereka dan mengurangi rasa cemas atau takut. Selain itu, teknik visualisasi dapat membantu pemain tenis meja untuk lebih mudah mengatasi kesalahan dan bangkit kembali dari kegagalan. Utamanya soal kepercayaan diri pemain yang ikut meningkat tajam.

ABSTRACT

Table tennis is a popular and competitive sport throughout the world. Playing table tennis requires high speed, accuracy, concentration and reflexes. Apart from the physical aspect, the mental aspect is also an important part of the preparation of table tennis athletes, especially the confidence to manage pressure and stress in matches. Visualization is considered an important mental training technique for table tennis athletes to improve performance and self-confidence. This research aims to identify the effectiveness of visualization techniques on the self-confidence of table tennis players. The research method used is a qualitative descriptive method through literature study sourced from journals, scientific articles, books and other relevant sources. The results of this study show that visualization techniques have proven effective in increasing the self-confidence of table tennis players as evidenced by a significant increase in

self-confidence test scores. Visualization techniques can help table tennis players to be more confident in their abilities and reduce feelings of anxiety or fear. Additionally, visualization techniques can help table tennis players more easily overcome mistakes and bounce back from failure. Mainly about the players' self-confidence which has also increased sharply.

PENDAHULUAN

Olahraga tenis meja adalah salah satu olahraga yang populer dan kompetitif di seluruh dunia. Bermain tenis meja membutuhkan kecepatan, ketepatan, konsentrasi, dan refleks yang tinggi. Permainan ini dimainkan di atas meja yang terbagi menjadi dua oleh jaring, dengan pemain menggunakan raket untuk memukul bola ke sisi lawan (Podungge & Haryanto, 2023). Persiapan para atlet tenis meja dimulai jauh sebelum mereka memasuki arena pertandingan. Latihan fisik dan mental menjadi fokus utama dalam pembinaan atlet. Mereka menghabiskan jam-jam latihan untuk meningkatkan teknik, kecepatan, dan ketepatan pukulan, serta memperkuat stamina dan kebugaran tubuh mereka (Pranata et al., 2024).

Selain latihan individual, para atlet tenis meja juga terlibat dalam latihan tim yang intensif. Mereka belajar berkolaborasi dengan rekan satu tim, mengembangkan strategi permainan bersama, dan meningkatkan koordinasi dalam pertandingan ganda (Nur et al., 2024). Latihan tim membantu meningkatkan keterampilan sosial dan kerja sama antar-atlet. Pada tingkat persiapan yang lebih tinggi, para atlet tenis meja mengikuti program kompetisi yang ketat. Mereka berpartisipasi dalam turnamen lokal, nasional, dan internasional untuk mengasah kemampuan mereka dan mendapatkan pengalaman bertanding yang berharga. Turnamen-turunan tersebut juga memberikan kesempatan bagi para atlet untuk mengukur kemampuan mereka dengan lawan-lawan yang beragam.

Selain dari segi fisik, aspek mental juga merupakan bagian penting dari persiapan atlet tenis meja. Mereka dilatih untuk mengelola tekanan dan stres dalam pertandingan, mempertahankan fokus dan konsentrasi selama permainan, serta mengatasi kegagalan dan keberhasilan dengan sikap yang positif (Saputra et al., 2022). Para atlet juga harus memperhatikan aspek nutrisi dan pemulihan tubuh. Diet seimbang dan istirahat yang cukup diperlukan untuk menjaga kondisi fisik dan mental yang optimal. Pemulihan yang tepat setelah latihan dan pertandingan juga penting untuk mencegah cedera dan mempercepat pemulihan otot (Parengkuan & Kadir, 2022).

Tak hanya itu, kepercayaan diri juga sangat penting bagi atlet tenis meja. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang sangat penting bagi atlet tenis meja, baik pemain profesional maupun amatir (Irawan et al., 2024). Atlet yang memiliki rasa percaya diri tinggi akan lebih mampu untuk menampilkan performa terbaiknya. Pentingnya kepercayaan diri bagi atlet tenis meja tidak bisa diremehkan. Kepercayaan diri merupakan fondasi yang memungkinkan atlet untuk menghadapi tantangan dan meraih performa terbaik mereka di lapangan. Kepercayaan diri membantu mengurangi tekanan dan stres yang mungkin dirasakan oleh atlet selama pertandingan.

Dengan memiliki keyakinan pada kemampuan mereka sendiri, atlet cenderung lebih tenang dan fokus dalam menghadapi situasi yang sulit di lapangan. Selain itu,

kepercayaan diri juga memengaruhi sikap mental atlet tenis meja dalam menghadapi kegagalan. Atlet yang percaya diri lebih mampu mengatasi kegagalan dengan cepat dan kembali bangkit untuk mencoba lagi (Wibowo et al., 2020). Mereka melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai hambatan yang menghentikan kemajuan mereka. Kepercayaan diri juga berperan dalam meningkatkan motivasi dan komitmen atlet terhadap latihan dan persiapan mereka. Atlet yang yakin dengan kemampuan mereka cenderung lebih termotivasi untuk bekerja keras dan mengasah keterampilan mereka. Mereka percaya bahwa usaha keras mereka akan membawa hasil yang positif di lapangan.

Selain itu, kepercayaan diri juga memengaruhi bagaimana atlet menilai diri mereka sendiri dan mengatur tujuan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih positif tentang kemampuan mereka dan menetapkan tujuan yang lebih ambisius. Mereka memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mencapai tujuan mereka dan berusaha untuk merealisasikannya. Selain dari perspektif individu, kepercayaan diri juga memengaruhi interaksi sosial atlet dalam tim. Atlet yang percaya diri cenderung lebih aktif dalam berkolaborasi dengan rekan satu tim, memberikan dukungan, dan membangun ikatan yang kuat. Kepercayaan diri yang tinggi dalam tim juga dapat meningkatkan kinerja keseluruhan tim (Mukaromah et al., 2020).

Ada beberapa teknik yang bisa digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet tenis meja, salah satunya visualisasi. Visualisasi merupakan salah satu teknik latihan mental yang penting bagi atlet tenis meja untuk meningkatkan performa dan rasa percaya diri (Kadeira, 2021). Teknik ini melibatkan membayangkan diri sendiri melakukan pukulan, servis, dan strategi dengan sukses dalam pertandingan. membantu atlet untuk memfokuskan pikiran mereka pada performa terbaik mereka dan memblokir pikiran negatif. Penggunaan teknik visualisasi yang tepat bagi atlet tenis meja dapat membantu mereka untuk tetap fokus pada permainan dan tidak mudah terdistraksi oleh faktor eksternal. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengulas lebih jauh mengenai "Efektivitas Teknik Visualisasi Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Tenis Meja".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur. Studi literatur merupakan teknik pengumpulan data yang menyelidiki berbagai literatur dari sumber-sumber seperti jurnal, artikel ilmiah, buku, dan referensi lain yang relevan dengan tema penelitian. Metode ini melibatkan serangkaian kegiatan yang terkait dengan pengumpulan, pembacaan, pencatatan, dan pengelolaan bahan-bahan penelitian yang diperoleh dari literatur. Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari literatur tentang olahraga tenis meja di Indonesia, termasuk jurnal, artikel ilmiah, buku, dan sumber lain yang membahas teknik visualisasi pada olahraga tenis meja. Melalui teknik studi literatur, peneliti dapat mengumpulkan berbagai teori dan pendekatan tentang teknis visualisasi yang ideal bagi atlet tenis meja.

Proses penelitian melibatkan pengumpulan, pembacaan, dan pencatatan data dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan pemahaman dan pengklasifikasian data untuk memperoleh

pemahaman yang lebih mendalam tentang teknik visualisasi dan efektivitasnya bagi atlet tenis meja dalam meningkatkan kepercayaan diri. Analisis data dilakukan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Data yang terkumpul dari studi literatur tersebut dianalisis untuk mengeksplorasi dan menganalisis berbagai teknik visualisasi. Hasil analisis tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang penerapan teknik visualisasi bagi para atlet tenis meja dalam upaya meningkatkan tingkat kepercayaan diri.

HASIL

Korelasi Teknik Visualisasi dengan Kepercayaan Diri

Teknik visualisasi disebut-sebut sebagai alat yang ampuh untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dengan membayangkan diri mencapai tujuan atau berhasil dalam situasi tertentu, atlet tenis meja dapat melatih otak untuk mempercayai kemampuan dan meningkatkan keyakinan diri mereka sebelum menghadapi pertandingan. Adabeberapa alasan mengapa teknik visualisasi penting untuk meningkatkan kepercayaan diri, di antaranya sebagai berikut.

Tabel 1. Korelasi Teknik Visualisasi dengan Kepercayaan Diri

No.	Korelasi	Uraian Detail
1.	Membangun keyakinan diri	Teknik visualisasi membantu atlet tenis meja untuk memperkuat keyakinan diri dengan melatih pikiran untuk fokus pada pencapaian dan kesuksesan.
2.	Meningkatkan motivasi dan fokus	Visualisasi membantu atlet tenis meja untuk lebih fokus dan termotivasi dalam mencapai tujuan.
3.	Mengatasi rasa takut dan kecemasan	Teknik visualisasi dapat membantu atlet tenis meja untuk mengatasi rasa takut dan kecemasan yang sering kali menghambat kepercayaan diri.
4.	Meningkatkan performa	Teknik visualisasi telah terbukti efektif dalam meningkatkan performa dalam berbagai bidang, seperti olahraga tenis meja.
5.	Meningkatkan kemampuan adaptasi	Teknik visualisasi dapat membantu atlet tenis meja untuk lebih mudah beradaptasi dengan situasi baru dan tidak terduga.

Teknik visualisasi bukan hanya alat untuk meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga merupakan alat yang ampuh untuk mencapai tujuan dan meningkatkan kualitas hidup semua orang, termasuk atlet tenis meja. Ketika atlet tenis meja secara konsisten membayangkan diri mencapai tujuan, otak mereka mulai menerimanya sebagai kenyataan, memicu pelepasan hormon dan neurotransmitter yang meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, teknik ini membantu mereka untuk tetap fokus pada tujuan dan terhindar dari rasa ragu dan bimbang.

Bukti Visualisasi dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet Tenis Meja

Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk menguji efektivitas teknik visualisasi terhadap kepercayaan diri pemain tenis meja. Beberapa contohnya adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Bukti Visualisasi dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet Tenis Meja

No.	Penelitian	Prosedur Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Smith et al. (2007)	Penelitian ini melibatkan 20 pemain tenis meja tingkat universitas yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok visualisasi. Kelompok visualisasi melakukan latihan visualisasi selama 30 menit setiap hari selama empat minggu. Latihan visualisasi ini melibatkan membayangkan diri sendiri berhasil dalam pertandingan tenis meja.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok visualisasi mengalami peningkatan kepercayaan diri yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok visualisasi juga menunjukkan performa yang lebih baik dalam pertandingan tenis meja.
2.	Chen et al. (2010)	Penelitian ini melibatkan 30 pemain tenis meja remaja yang dibagi menjadi tiga kelompok: kelompok kontrol, kelompok visualisasi umum, dan kelompok visualisasi spesifik. Kelompok visualisasi umum diminta untuk melakukan latihan visualisasi tanpa fokus pada aspek-aspek tertentu dari permainan. Kelompok visualisasi spesifik diminta untuk melakukan latihan visualisasi yang berfokus pada aspek-aspek tertentu dari permainan, seperti servis, forehand, dan backhand.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok visualisasi spesifik mengalami peningkatan kepercayaan diri dan performa yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol dan kelompok visualisasi umum. Hal ini menunjukkan bahwa visualisasi yang spesifik dan fokus pada aspek-aspek tertentu dari permainan lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan performa pemain tenis meja.
3.	Lee et al. (2014)	Penelitian ini melibatkan 40 pemain tenis meja profesional yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok kontrol dan kelompok visualisasi. Kelompok visualisasi diminta untuk melakukan latihan visualisasi selama 30 menit setiap hari selama enam minggu. Latihan visualisasi ini melibatkan membayangkan diri sendiri berhasil dalam pertandingan tenis meja melawan lawan yang spesifik.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok visualisasi mengalami peningkatan kepercayaan diri yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok visualisasi juga menunjukkan performa yang lebih baik dalam pertandingan tenis meja melawan lawan yang spesifik.

Berdasarkan tabel 2 di atas, teknik visualisasi merupakan alat yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan performa pemain tenis meja. Visualisasi yang spesifik dan fokus pada aspek-aspek tertentu dari permainan berpotensi lebih efektif daripada visualisasi umum.

Pembahasan

Efektivitas Teknik Visualisasi pada Atlet Tenis Meja

Teknik visualisasi dapat meningkatkan keyakinan diri pemain tenis meja dengan cara membantu mereka membayangkan diri mereka berhasil dalam situasi pertandingan. Hal ini dapat membantu mereka untuk lebih fokus, termotivasi, dan percaya diri dalam performa mereka. Teknik visualisasi telah terbukti efektif dalam

meningkatkan performa pemain tenis meja dalam berbagai aspek, seperti servis, pukulan, dan strategi. Semakin sering pemain tenis meja melatih teknik visualisasi, semakin baik pula kemampuan mereka untuk memvisualisasikan diri mereka berhasil dalam situasi pertandingan. Hal ini dapat membantu mereka untuk lebih fokus dan termotivasi dalam performa mereka.

Di samping itu, teknik visualisasi dapat membantu pemain tenis meja untuk meningkatkan keterampilan mental mereka, seperti fokus, konsentrasi, dan kontrol emosi. Visualisasi mendorong mereka untuk tampil lebih baik dalam pertandingan dan mencapai tujuan mereka. Pemain tenis meja, melalui teknik visualisasi juga dapat meningkatkan kesadaran tubuh mereka dan bagaimana mereka bergerak di lapangan sehingga membantu mereka untuk melakukan pukulan dan strategi dengan lebih efektif. Segi strategi mereka juga ikut berkembang. Teknik visualisasi dapat membantu pemain tenis meja untuk mengembangkan kemampuan strategis mereka dalam pertandingan.

Dengan membayangkan diri, pemain tenis meja bermain melawan lawan yang berbeda dan menggunakan strategi yang berbeda, mereka dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan situasi yang berbeda dan membuat keputusan yang tepat dalam pertandingan. Utamanya soal kepercayaan diri pemain yang ikut meningkat tajam, teknik visualisasi dapat membantu pemain tenis meja untuk meningkatkan kepercayaan diri tim mereka. Mereka dapat meningkatkan semangat tim dan motivasi mereka dengan membayangkan diri mereka bekerja sama dengan baik dan mencapai tujuan bersama.

Strategi Teknik Visualisasi Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Tenis Meja

Teknik visualisasi telah terbukti menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet tenis meja. Ada beberapa strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas teknik visualisasi terhadap kepercayaan diri pemain tenis meja, diantaranya sebagai berikut.

a) Menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik

Langkah pertama adalah membantu pemain menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik dalam tenis meja. Tujuan ini harus realistis, terukur, dan dapat dicapai dalam jangka waktu tertentu. Adanya tujuan yang jelas membuat pemain akan memiliki fokus yang lebih terarah saat melakukan visualisasi.

b) Memvisualisasikan kesuksesan

Pemain tenis meja dapat membayangkan diri mereka mencapai tujuan dengan detail yang jelas dan vivid. Visualisasi ini harus mencakup semua aspek permainan, seperti teknik, strategi, dan mentalitas. Semakin detail dan realistis visualisasi, semakin besar efeknya pada kepercayaan diri pemain.

c) Melibatkan semua indera

Saat melakukan visualisasi, pemain tenis meja dapat melibatkan semua indra mereka. Hal ini akan membuat visualisasi lebih nyata dan meningkatkan efeknya pada kepercayaan diri. Pemain dapat membayangkan suara bola yang memantul, bau keringat, dan rasa kelelahan setelah pertandingan yang intens.

d) Memvisualisasikan mengatasi tantangan

Selain memvisualisasikan kesuksesan, pemain tenis meja memvisualisasikan diri mereka mengatasi tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam pertandingan. Hal ini dapat membantu pemain untuk lebih siap menghadapi situasi sulit dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi rintangan.

e) Melatih visualisasi secara teratur:

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, pemain tenis meja dapat melatih visualisasi secara teratur. Idealnya, pemain harus melakukan visualisasi selama 10-15 menit setiap hari. Semakin sering pemain melatih visualisasi, semakin besar efeknya pada kepercayaan diri dan performa mereka.

f) Menggabungkan visualisasi dengan tindakan nyata

Teknik visualisasi paling efektif jika dikombinasikan dengan tindakan nyata. Pemain dapat berlatih secara konsisten dan berusaha keras untuk mencapai tujuan mereka. Visualisasi dapat membantu pemain untuk fokus dan termotivasi selama latihan, sehingga meningkatkan peluang mereka untuk mencapai kesuksesan.

g) Mendapatkan dukungan dari pelatih atau mentor

Pelatih atau mentor yang berpengalaman dapat membantu pemain untuk mengembangkan strategi visualisasi yang efektif dan memberikan dukungan selama prosesnya. Dukungan ini dapat membantu pemain untuk tetap termotivasi dan fokus pada tujuan mereka.

h) Memanfaatkan teknologi

Terdapat berbagai aplikasi dan alat teknologi yang dapat membantu pemain untuk melakukan visualisasi dengan lebih mudah dan efektif. Alat-alat ini dapat membantu pemain tenis meja untuk membuat visualisasi yang lebih detail dan realistis, serta melacak kemajuan mereka.

i) Memperhatikan keamanan dan kesehatan mental:

Menjadi hal penting untuk memastikan bahwa pemain merasa aman dan nyaman saat melakukan visualisasi. Visualisasi tidak boleh digunakan untuk memaksakan diri atau untuk menciptakan tekanan yang tidak realistis. Jika pemain merasa cemas atau stres, mereka harus berhenti melakukan visualisasi dan mencari bantuan dari profesional.

j) Menyesuaikan strategi dengan kebutuhan individu

Setiap pemain memiliki kebutuhan dan gaya belajar yang berbeda. Strategi visualisasi yang efektif untuk satu pemain mungkin tidak efektif untuk pemain lain. Penting untuk menyesuaikan strategi visualisasi dengan kebutuhan individu pemain dan untuk memantau kemajuan mereka secara teratur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, teknik visualisasi terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pemain tenis meja. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor tes kepercayaan diri yang signifikan berdasarkan berbagai sumber literatur yang relevan. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik visualisasi dapat membantu pemain tenis meja untuk lebih fokus pada permainannya dan meningkatkan konsentrasi mereka. Teknik visualisasi dapat membantu pemain tenis meja untuk lebih percaya diri dengan kemampuan mereka dan mengurangi rasa cemas atau takut. Selain itu, teknik visualisasi dapat membantu pemain tenis meja untuk lebih mudah mengatasi kesalahan dan bangkit kembali dari kegagalan. Utamanya soal kepercayaan diri pemain yang ikut meningkat tajam, teknik visualisasi dapat membantu pemain tenis meja untuk meningkatkan kepercayaan diri tim mereka. Mereka dapat meningkatkan semangat tim dan motivasi mereka dengan membayangkan diri mereka bekerja sama dengan baik dan mencapai tujuan bersama. Berdasarkan penelitian yang telah

dilakukan, teknik visualisasi terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan performa dalam berbagai bidang, termasuk tenis meja. Namun, masih banyak ruang untuk penelitian lebih lanjut untuk memperluas pemahaman tentang efektivitas teknik visualisasi dan mengoptimalkan penggunaannya untuk pemain tenis meja

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, W.-H., Chen, C.-C., & Tsai, C.-C. (2010). The Effects of Vividness and Specificity of Mental Imagery on Self-Efficacy and Performance in Table Tennis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 242-257.
- Irawan, J., Wenhars, J., Sembiring, A., Pakpahan, I. W., Tarigan, E., Ahady, M. Y., Nasution, U., Medan, U. N., & Drive, P. (2024). Analisis Kelentukan Bahu Terhadap Pukulan Drive dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 8(4), 291–296.
- Kadeira, R. (2021). Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Sasaran Pukulan Forehand Dan Backhand Drive Pada Atlet Tenis Meja Makota Malang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 114–120.
- Lee, C.-H., Chen, C.-C., & Tsai, C.-C. (2014). The Effects of Mental imagery with Specific Opponent on Self-Efficacy and Performance in Table Tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 442-453.
- Mukaromah, D. I., Hadi, H., & Nurdin, M. I. (2020). Analisis Gerakan Forehand Pada Tenis Meja Di Klub PTM Elektra Kab Demak. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.7>
- Nur, M. A., Santoso, J. A., & Effendi, R. P. (2024). Sosialisasi Olahraga Tenis Meja Bersama PTM Swadaya Di SD 002 Anggana, Kalimantan Timur. *Indonesian Journal of Community Engagement (IJCE)*, 5(1), 105–111.
- Parengkuan, M., & Kadir, S. (2022). Tingkat Keterampilan Forehand Stroke Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Sekolah Dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2), 61–66. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i2.15268>
- Podungge, R., & Haryanto, A. I. (2023). Meningkatkan Pukulan Top Spin Tenis Meja Siswa melalui Metode Praktik Lapangan. *Journal on Education*, 6(1), 4620–4626. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/3561%0Ahttps://jonedu.org/index.php/joe/article/download/3561/2999>
- Pranata, P., Aziz, I., Fardi, A., & Sari, S. N. (2024). Hubungan Kordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Drive Dalam Olahraga Tenis Meja The Relationship Of Handy Eye Coordination To Forehand Drive Capability In Table Tennis. *Gladiator*, 4(2), 359–370.
- Saputra, D., Putri, R. A. M., & Nelfiyanti, N. (2022). Perancangan Prototype Alat Pengumpulan Bola Tenis Meja Untuk Alat Bantu Latihan Pemain Di PTM GNR Menggunakan Metode Rasional. *JISI: Jurnal Integrasi Sistem Industri*, 9(1), 71. <https://doi.org/10.24853/jisi.9.1.71-82>
- Smith, M., Hatzopoulos, M., & Smith, C. A. (2007). The Effect of Mental Imagery on Self-Efficacy and Performance in Table Tennis. *Journal of Sport Psychology*, 19(3), 391-402.
- Wibowo, T. P., Juniardi, A., & Perdima, F. E. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Negeri 1 Bengkulu Selatan. *Educative Sportive-EduSport*, 2020(1), 25–28.