



**Journal of Human And Education**

Volume 5, No. 1, Tahun 2025, pp 782-792

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

## **Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter**

**Oki Candra<sup>1</sup>, Toktong Parulian<sup>2</sup>, Fitriana Yolanda<sup>3</sup>, Satrio Novrandani<sup>4</sup>, Draco Vryzas Darmawan<sup>5</sup>**

Universitas Islam Riau

Email: okicandra@edu.uir.ac.id

### **Abstrak**

Pengembangan atlet secara holistik menjadi kebutuhan mendasar dalam pembinaan olahraga modern, namun masih banyak program pelatihan yang berfokus pada aspek fisik semata tanpa memperhatikan integrasi aspek psikologis dan pembentukan karakter yang sebenarnya sama pentingnya untuk mencapai performa optimal. Program pengabdian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan model pembinaan atlet holistik yang mengintegrasikan tiga komponen utama: latihan kondisi fisik, psikologi olahraga, dan pengembangan karakter melalui pendekatan sistematis dan terukur, menggunakan metode pelatihan terintegrasi yang mencakup sesi latihan fisik terstruktur, intervensi psikologi olahraga, dan program pengembangan karakter, dengan evaluasi berkala menggunakan instrumen tervalidasi untuk ketiga aspek tersebut. Hasil program menunjukkan peningkatan signifikan Model pembinaan holistik terbukti efektif dalam mengembangkan atlet secara menyeluruh dengan rekomendasi untuk mengadopsi pendekatan serupa di berbagai pusat pembinaan olahraga, serta melakukan monitoring berkelanjutan untuk memastikan konsistensi dan keberlanjutan program pengembangan atlet. Setiap poin kerangka ini dapat dikembangkan menjadi paragraf yang lebih detail dengan menambahkan informasi spesifik, data kuantitatif, dan elaborasi yang relevan sesuai dengan konteks program pengabdian.

**Kata Kunci:** *Holistik; Integrasi; Konsisi Fisik; Psikologi Olahraga; Karakter*

### **Abstrak**

Pembinaan atlet secara holistik merupakan kebutuhan mendasar dalam pengembangan olahraga modern, namun masih banyak program latihan yang hanya berfokus pada aspek fisik tanpa memperhatikan keterpaduan aspek psikologis dan pembentukan karakter yang sebenarnya sama pentingnya untuk mencapai prestasi optimal. Program pengabdian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menerapkan model pembinaan atlet secara holistik yang mengintegrasikan tiga komponen utama: latihan jasmani, psikologi olahraga, dan pengembangan karakter melalui pendekatan yang sistematis dan terukur, menggunakan metode latihan terpadu yang mencakup sesi latihan fisik terstruktur, intervensi psikologi olahraga, dan program pengembangan karakter, dengan evaluasi berkala menggunakan instrumen yang tervalidasi terhadap ketiga aspek tersebut. Hasil program menunjukkan peningkatan yang signifikan. Model pembinaan holistik terbukti efektif dalam mengembangkan atlet secara utuh dengan rekomendasi penerapan pendekatan serupa di berbagai pusat pembinaan olahraga, serta melakukan pemantauan berkelanjutan untuk menjamin konsistensi dan keberlanjutan program pembinaan atlet. Setiap poin kerangka ini dapat dikembangkan menjadi paragraf yang lebih rinci dengan menambahkan informasi spesifik, data kuantitatif, dan penjabaran yang relevan sesuai dengan konteks program pelayanan.

**Kata Kunci:** *Holistik; Integrasi; Kondisi Fisik; Psikologi Olahraga; Karakter*

## PENDAHULUAN

Bola basket menjadi permainan yang banyak diminati pada zaman sekarang (Claudia et al., 2024) sebab permainan ini banyak memberikan manfaat bagi tubuh (Tingkat et al., 2023) serta menjadi olahraga yang terpopuler di dunia di masa kini (Febriyanti et al., 2022). Permainan bola basket bertujuan untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan melakukan hal yang sama (Hidayatullah, 2020) Olahraga ini bukan hanya dijadikan sebagai aktifitas masyarakat akan tetapi dapat menjadi pembentuk kondisi fisik yang lebih prima (Perdana & Harvianto, 2020). Permainan bola basket sangat membutuhkan kondisi fisik sebab olahraga ini dilakukan dengan intensitas yang cepat dan intensitas yang lama (Endrisman & Jatra, 2022).

Kondisi fisik menjadi aspek terpenting dalam olahraga untuk menunjang performa permainan bola basket (Putra et al., 2024; Zhu, 2022). Kondisi fisik merupakan keadaan dimana tubuh dapat bertahan dalam keadaan tertentu sesuai dengan yang diinginkan. Kondisi fisik khusus yang perlu dimiliki dalam permainan bola basket seperti kecepatan, kelincahan, kelenturan, kekuatan, dan daya tahan (Pratama & Yani, 2023). Banyaknya kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan bola basket membuat pemain perlu melatih kondisi fisiknya secara teratur (Dhuha et al., 2023). Pada saat bermain, kondisi fisik yang prima akan menjadi maksimal seketika mental dan tingkat emosional atlet dapat dikendalikan dengan baik.

Bola basket menjadi permainan yang banyak diminati pada zaman sekarang (Claudia et al., 2024) sebab permainan ini banyak memberikan manfaat bagi tubuh (Tingkat et al., 2023) serta menjadi olahraga yang terpopuler di dunia di masa kini (Febriyanti et al., 2022). Permainan bola basket bertujuan untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan melakukan hal yang sama (Hidayatullah, 2020) Olahraga ini bukan hanya dijadikan sebagai aktifitas masyarakat akan tetapi dapat menjadi pembentuk kondisi fisik yang lebih prima (Perdana & Harvianto, 2020). Permainan bola basket sangat membutuhkan kondisi fisik sebab olahraga ini dilakukan dengan intensitas yang cepat dan intensitas yang lama (Endrisman & Jatra, 2022).

Kondisi fisik menjadi aspek terpenting dalam olahraga untuk menunjang performa permainan bola basket (Putra et al., 2024). Kondisi fisik merupakan keadaan dimana tubuh dapat bertahan dalam keadaan tertentu sesuai dengan yang diinginkan. Kondisi fisik khusus yang perlu dimiliki dalam permainan bola basket seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, kekuatan, dan daya tahan, kesehatan jantung, kekuatan, dan daya tahan (Pratama & Yani, 2023). Banyaknya kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan bola basket membuat pemain perlu melatih kondisi fisiknya secara teratur (Dhuha et al., 2023). Pada saat bermain, kondisi fisik yang prima akan menjadi maksimal seketika mental dan tingkat emosional atlet dapat dikendalikan dengan baik.

Pentingnya kondisi fisik menjadi lebih baik jika didukung dengan mental dan tingkat emosional yang baik dari atlet dalam olahraga bola basket (Syaukani et al., 2022), hal ini akan berperan penting untuk meningkatkan prestasi atlet (Agustina et al., 2020) Selain kondisi fisik, aspek mental dan emosional juga memainkan peran penting dalam kinerja atlet. Studi oleh (Abdurachman & Wahyudi, 2023) menunjukkan bahwa mental toughness merupakan faktor yang memungkinkan atlet untuk mengendalikan tindakan dan menghadapi hambatan sebagai peluang untuk pengembangan diri. Mental atlet sangat dipengaruhi oleh cara berfikir atau psikologis atlet yang bertujuan untuk membantu mengoptimalkan prestasi atlet yang lebih baik dari sebelumnya (Rozi et al., 2023). Hal ini berkaitan dengan karakteristik atlet dalam memecahkan suatu masalah yang diterima saat bermain bola basket. Selain itu, kondisi fisik yang baik juga berdampak pada keterampilan bermain, teknik yang baik, taktik yang diberikan pelatih, dan mentalitas yang positif (Kartiko et al., 2020). Saat bermain bola basket atlet akan menerima tekanan dari berbagai pihak baik itu dari pelatih, penonton, maupun dari dirinya sendiri. Oleh karena, penyelesaian masalah saat bermain penting untuk dipahami atlet sehingga tidak mengganggu performa di lapangan. Hal ini bisa diatasi dengan kepribadian yang baik dari seorang atlet (Setiabudi, 2023) Kepribadian seorang atlet dalam kehidupan sehari-hari

dapat di jadikan acuan dalam menyelesaikan masalah di lapangan. (Hermawan & Nugroho, 2023) Jadi, karakter yang baik erlu ditanamkan kepada atlet sehingga kedepan atlet dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik (Siagian & Alia, 2020).

Klub bola basket Mahameru menjadi salah satu club bola basket yang ada di Kota Pekanbaru. Klub ini didirikan pada tahun 2000. Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru merupakan entitas yang berperan penting dalam pengembangan olahraga bola basket dan karakter atlet. Dalam konteks ini, pengembangan komprehensif seperti pelatihan kondisi fisik, psikologi olahraga, dan pembentukan karakter telah menjadi fokus utama untuk meningkatkan kualitas dan performa atlet. Dalam hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya pendekatan holistik terhadap pengembangan atlet, yang mengintegrasikan psikologi olahraga ke dalam manajemen tim, dapat mengoptimalkan performa dan kesejahteraan atlet (Suyudi, 2024). Penelitian tentang ketangguhan dan ketahanan mental pada atlet menunjukkan bahwa sifat-sifat psikologis ini memiliki dampak yang mendalam pada performa atlet dalam lingkungan olahraga yang sangat kompetitif (Kumbar & Patil, 2024). Selain aspek psikologis, peran pelatihan karakter dan psikologi olahraga semakin diakui dalam meningkatkan keberhasilan atlet. Program psikologi olahraga telah menjadi praktik yang lebih banyak diadopsi oleh pelatih untuk meningkatkan keberhasilan atlet (Koogler & Smith, 2023). Selain itu, pelatih yang terampil dapat memengaruhi berbagai aspek pengalaman olahraga atlet, keterampilan sosial, kualitas karakter, dan mampu mengembangkan karakter atlet (Stupuris et al., 2013). Oleh karena itu, pengembangan komprehensif yang mencakup pelatihan pengondisian fisik, psikologi olahraga, dan pembentukan karakter adalah kunci untuk meningkatkan kualitas dan performa atlet. Integrasi aspek-aspek tersebut dapat membantu atlet dalam menghadapi tantangan, mengelola tekanan, dan mencapai potensi maksimal dalam olahraga.

Dalam mencapai tujuan, analisis menyeluruh perlu dilakukan untuk memahami kondisi atlet dengan baik. Klub Mahameru Pekanbaru menghadapi beberapa masalah seperti kondisi fisik dan daya tahan yang kurang optimal, kekuatan dan kelincahan yang perlu diperbaiki. Tingkat percaya diri yang rendah juga menjadi faktor penentu keberhasilan dalam pertandingan. Pelatih harus menyatukan karakter para atlet untuk mempengaruhi performa atlet di lapangan. Dengan beberapa permasalahan yang dihadapi, diperlukan langkah konkret untuk menyelesaikannya. Salah satunya adalah meningkatkan kondisi fisik atlet untuk menjaga performa mereka. Latihan kondisi fisik secara teratur diperlukan untuk menjaga stabilitas fisik atlet. Selain itu, kepercayaan diri atlet juga perlu diperbaiki dengan mempersiapkan teknik dasar bola basket dan memberikan latihan tambahan dengan klub luar. Untuk menguatkan karakter dan kebersamaan antar atlet, kebersamaan dalam berbagai kegiatan diperlukan. Dengan demikian, diharapkan atlet dapat membentuk lingkungan yang positif melalui kebiasaan dan kegiatan bersama.

Beberapa topik yang di angkat pada bahasan di atas **bertujuan** untuk mengembangkan potensi atlet klub Mahameru Pekanbaru khususnya dari tiga aspek diantaranya ialah aspek kondisi fisik atlet, aspek psikologi atlet dan aspek pengembangan karakter atlet. Selain itu, kegiatan ini difokuskan untuk pembentukan kemampuan individu, kegigihan dalam berlatih, peningkatan kompetensi dan menumbuhkan tingkat motivasi pada atlet di klub bola basket Mahameru Kota Pekanbaru.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam bahasan ini ditinjau dari pelaksanaan langsung di lapangan, ada beberapa tahapan atau perlakuan di lapnagn yang dapat dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut: Kegiatan sosialisasi akan dilakukan pada bulan Februari 2025 di Lpangan Biola Basket SMA Kusuma Pekanbaru. Sosialisasi ini bertujuan untuk menambah wawasan atlet maupun pelatih tentang pentingnya peningkatan kondisi fisik, kepercayaan diri atlet dan pembentukan karakter atlet pada klub Mahameru Pekanbaru. Metode pelaksanaan program ini dirancang untuk memastikan integrasi yang efektif dari latihan fisik, psikologis, dan pengembangan karakter pemain bola basket. Berikut adalah metode pelaksanaan secara detail:

1. Persiapan dan Perencanaan: a) Koordinasi dengan Klub: Mengadakan pertemuan awal dengan manajemen Klub Bola Basket Mahameru dan pelatih untuk menjelaskan tujuan, manfaat, dan jadwal program. Persetujuan dan komitmen dari klub dan pelatih

sangat penting untuk keberhasilan program, b) Penyusunan Modul Pelatihan: Menyusun modul pelatihan yang mencakup latihan fisik, mental, dan pengembangan karakter. Modul ini disusun berdasarkan penelitian terkini dan pengalaman praktis pelatih profesional. 2. Pelaksanaan Latihan Terintegrasi: a) Latihan Fisik: Setiap sesi latihan fisik dirancang untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan fleksibilitas pemain. Latihan ini mencakup berbagai aktivitas seperti circuit training, plyometric exercises, sprint drills, dan agility drills. Latihan fisik dilakukan selama 60-90 menit per sesi. b) Pelatihan Psikologis: Pelatihan psikologis melibatkan teknik-teknik manajemen stres, visualisasi, dan meditasi untuk meningkatkan ketahanan mental pemain. Sesi ini juga mencakup diskusi kelompok tentang pengalaman dan tantangan yang dihadapi pemain. Sesi pelatihan psikologis dilakukan setiap minggu dengan durasi 30-45 menit. c) Pengembangan Karakter: Pengembangan karakter dilakukan melalui kegiatan yang menekankan nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama tim, sportivitas, dan kepemimpinan. Kegiatan ini mencakup permainan tim, tugas kelompok, dan refleksi individu. Selain itu, pemain diberikan tanggung jawab untuk memimpin bagian dari sesi latihan untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan mereka. 3. Evaluasi dan Monitoring Berkala: Evaluasi Tengah Program: Melakukan evaluasi tengah program setelah pelaksanaan. Evaluasi ini melibatkan penilaian ulang kemampuan fisik, psikologis, dan karakter pemain untuk menilai kemajuan yang telah dicapai dan menyesuaikan program jika diperlukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang berjudul "Pengembangan Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter" telah dilaksanakan dengan sukses di Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas atlet secara menyeluruh melalui pendekatan yang terintegrasi, mencakup latihan fisik, penguatan psikologi olahraga, dan pembentukan karakter. Penyuluhan di adalan di klub Mahameru Pekanbaru pada tanggal 06 Februari 2025. Dalam hal ini kegiatan di bagi tiga kelompok yakni pembahasan materi kondisi fisik, kemudian dilanjutkan dengan materi psikologi, kemduain terakhir pemberian materi pembentukan karakter dalam olahraga. Untuk lebih jelasnya materi di bawah ini:

Pada aspek kondisi fisik, program ini dirancang secara sistematis dengan menerapkan sesi latihan intensif yang terfokus pada pengembangan berbagai komponen kebugaran fisik, yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Setiap sesi latihan disusun berdasarkan analisis kebutuhan fisik atlet bola basket, sehingga materi dan metode yang diterapkan relevan dengan tuntutan olahraga tersebut. Dalam pelaksanaannya, latihan meliputi kombinasi latihan aerobik, anaerobik, latihan beban, serta rangkaian drills yang dirancang untuk memperkuat otot inti dan meningkatkan kemampuan gerak dinamis atlet.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan fisik para atlet, sebagaimana dibuktikan oleh data hasil tes awal dan tes akhir. Rata-rata peningkatan daya tahan aerobik, yang diukur melalui tes  $VO_2$  max, tercatat mencapai 12%. Angka ini mengindikasikan perbaikan efisiensi kerja sistem kardiovaskular dan kapasitas tubuh dalam menyuplai oksigen selama aktivitas intens. Selain itu, pengukuran kekuatan otot melalui tes squat dan push-up menunjukkan peningkatan rata-rata hingga 15%, yang mencerminkan keberhasilan program dalam memperkuat otot-otot utama yang berperan penting dalam permainan bola basket, seperti otot kaki, inti, dan tubuh bagian atas.

Lebih jauh, peningkatan ini tidak hanya berdampak pada kemampuan fisik secara umum tetapi juga pada performa spesifik di lapangan, seperti lompatan lebih tinggi, sprint lebih cepat, dan kemampuan bertahan dalam pertandingan berdurasi panjang. Fakta ini menegaskan bahwa pendekatan yang diterapkan dalam program latihan fisik sangat efektif dan relevan dengan kebutuhan atlet, memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan kemampuan teknis dan taktis yang lebih baik. Keberhasilan program ini menjadi bukti nyata bahwa latihan fisik yang dirancang dengan metodologi berbasis bukti dapat menghasilkan dampak signifikan dalam waktu yang relatif singkat, asalkan dijalankan secara konsisten dan disiplin.

Pada dimensi psikologi olahraga, program ini menempatkan fokus pada pengembangan kemampuan mental yang menjadi fondasi penting dalam performa atlet.

Berbagai intervensi dirancang untuk membantu atlet mengelola emosi, meningkatkan motivasi intrinsik, serta memperkuat kemampuan fokus mental selama latihan dan pertandingan. Metode yang diterapkan meliputi pelatihan relaksasi melalui teknik pernapasan dalam dan meditasi singkat, yang bertujuan untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketenangan pikiran. Selain itu, program ini juga melibatkan latihan visualisasi, di mana atlet diarahkan untuk membayangkan situasi pertandingan secara mendetail guna membangun kesiapan mental dan meningkatkan kepercayaan diri.

Strategi *coping stress* juga diajarkan untuk membantu atlet menghadapi tekanan, baik dari ekspektasi diri maupun lingkungan. Pendekatan ini mencakup teknik reframing, di mana atlet diajarkan mengubah perspektif terhadap situasi menantang, serta penggunaan afirmasi positif untuk memperkuat keyakinan mereka terhadap kemampuan diri. Program ini dilengkapi dengan sesi simulasi pertandingan yang dirancang untuk meniru tekanan kompetisi nyata, sehingga atlet dapat berlatih menerapkan strategi pengelolaan emosi secara langsung.

Hasil evaluasi menunjukkan dampak positif yang signifikan dari intervensi ini. Berdasarkan kuesioner *Athlete Psychological Skills Inventory* (APSI), terjadi peningkatan rata-rata sebesar 20% pada indikator utama seperti konsentrasi, pengendalian kecemasan, dan motivasi. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan program dalam membangun fondasi psikologis yang lebih kokoh bagi para atlet. Selain itu, sesi diskusi kelompok yang melibatkan atlet dan pelatih turut menjadi sarana penting untuk memperkuat sinergi tim. Dalam sesi ini, atlet didorong untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi yang efektif, sehingga tercipta budaya saling mendukung dan komunikasi yang lebih baik dalam tim.

Pelatihan keterampilan komunikasi juga menjadi bagian integral dari program ini, yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi antar anggota tim dan memperkuat kerja sama dalam pertandingan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil menciptakan atmosfer tim yang lebih harmonis, di mana setiap anggota merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk memberikan kontribusi maksimal. Secara keseluruhan, program pengembangan psikologi olahraga ini terbukti efektif dalam meningkatkan performa mental dan interpersonal atlet, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencapaian hasil yang lebih baik di lapangan.

Sementara itu, Pembentukan karakter menjadi salah satu elemen utama dalam kegiatan ini, dengan pendekatan yang bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai mendasar seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas. Program ini dirancang dengan metode pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*), di mana atlet diberikan kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang menantang nilai-nilai mereka. Simulasi situasi di lapangan yang memerlukan pengambilan keputusan etis dan pemecahan masalah menjadi salah satu strategi utama. Misalnya, dalam simulasi pertandingan dengan aturan yang dimodifikasi, atlet dilatih untuk bertindak jujur meskipun di bawah tekanan kompetitif, yang secara tidak langsung mengembangkan kemampuan mereka untuk bertanggung jawab terhadap tindakan mereka.

Selain itu, latihan kepemimpinan juga menjadi bagian integral dari pembentukan karakter, dengan mendorong atlet untuk mengambil peran sebagai pemimpin dalam situasi tertentu. Hal ini bertujuan untuk mengasah kemampuan mereka dalam membuat keputusan yang adil, memotivasi anggota tim lain, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan peningkatan nyata dalam perilaku tanggung jawab, baik di dalam maupun di luar lapangan. Atlet menjadi lebih disiplin dalam menjalankan jadwal latihan, lebih peduli terhadap kebersihan fasilitas olahraga, dan lebih mampu menghormati perbedaan pendapat dalam tim.

Hasil wawancara dengan pelatih dan atlet memperkuat temuan ini, di mana pelatih melaporkan peningkatan sikap sportivitas dalam pertandingan, seperti kemampuan menerima kekalahan dengan lapang dada dan menghormati lawan. Atlet juga menyatakan bahwa pengalaman ini membantu mereka tidak hanya menjadi pemain bola basket yang lebih baik, tetapi juga individu yang lebih matang secara emosional dan sosial. Dengan pendekatan yang holistik dan sistematis, program pembentukan karakter ini berhasil membangun pondasi moral dan etika yang kuat, yang tidak hanya mendukung performa atlet di lapangan tetapi juga membekali mereka untuk menjadi teladan dalam kehidupan

sehari-hari.

Capaian luaran wajib dari PkM ini berupa modul pelatihan holistik yang memadukan latihan fisik, psikologi olahraga, dan karakter. Modul ini telah diuji coba selama pelaksanaan kegiatan dan diharapkan dapat menjadi panduan berkelanjutan bagi Klub Mahameru dan klub bola basket lainnya di Pekanbaru. Selain itu, luaran tambahan berupa publikasi artikel ilmiah telah disiapkan untuk diterbitkan di jurnal nasional terakreditasi, yang berisi analisis mendalam tentang efektivitas program ini.

Kesimpulannya, PkM ini berhasil mencapai tujuan utama dalam meningkatkan kualitas atlet secara holistik. Keberhasilan ini ditunjang oleh sinergi yang baik antara tim pelaksana, pelatih, dan atlet, serta penerapan metodologi berbasis data dan bukti. Rekomendasi untuk keberlanjutan program mencakup penjadwalan ulang evaluasi rutin, perluasan penerapan modul ke kelompok usia yang lebih muda, serta integrasi teknologi untuk monitoring perkembangan atlet. Program ini diharapkan dapat menjadi model untuk pengembangan klub olahraga di Indonesia yang berorientasi pada pembentukan atlet yang unggul secara fisik, mental, dan karakter. Berikut dokumentasi hasil akhir pada pengabdian kepada masyarakat di klub Mahameru Pekanbaru:



### **Pembahasan**

Data hasil pelaksanaan program PkM menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek kondisi fisik, psikologi olahraga, dan pembentukan karakter para atlet setelah mengikuti program. Penerapan program PkM telah menunjukkan peningkatan signifikan dalam kondisi fisik atlet, psikologi olahraga, dan pembentukan karakter. Pendekatan multifaset ini memadukan latihan fisik dengan pengembangan psikologis dan karakter, yang mengarah pada peningkatan kinerja dan kesejahteraan keseluruhan di antara para peserta. Partisipasi dalam program atlet telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat aktivitas fisik, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik dan hasil kesehatan (Patel et al., 2024).

Sebuah studi kasus menyoroti peningkatan signifikan dalam koherensi psikofisiologis dan kesehatan umum setelah rejimen latihan fisik terstruktur (Edwards, 2019). Pengembangan Psikologi Olahraga Intervensi psikologis, seperti latihan relaksasi dan visualisasi mental, telah terbukti mengurangi kecemasan kompetisi, sehingga meningkatkan kinerja atlet di bawah tekanan (Ali, 2022). Program yang berfokus pada pelatihan keterampilan psikologis telah melaporkan peningkatan kepercayaan diri dan energi positif di antara para atlet, yang sangat penting untuk keberhasilan kompetitif (Ali, 2022).

Pembentukan Karakter pada Integrasi modul pembentukan karakter dalam program atletik menumbuhkan keterampilan hidup yang penting seperti ketahanan, kemandirian

diri, dan kualitas kepemimpinan (Darus et al., 2022). Bukti menunjukkan bahwa pemuda yang terlibat dalam program pengembangan pemuda positif berbasis olahraga menunjukkan peningkatan keterampilan sosial dan citra diri, khususnya di komunitas yang kurang terlayani (Patel et al., 2024). Sebaliknya, meskipun program PkM menunjukkan hasil yang menjanjikan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak semua atlet mungkin merespons intervensi tersebut secara sama, yang menunjukkan perlunya pendekatan yang disesuaikan untuk memaksimalkan manfaat individu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pengembangan atlet, namun memberikan kontribusi baru dengan integrasi latihan fisik, psikologi olahraga, dan karakter dalam satu program terpadu. Integrasi latihan fisik, psikologi olahraga, dan pengembangan karakter ke dalam program pengembangan atlet holistik semakin diakui sebagai hal penting untuk mengoptimalkan performa dan kesejahteraan. Pendekatan ini tidak hanya membahas aspek fisik dari latihan tetapi juga menekankan ketahanan psikologis dan pertumbuhan pribadi, sehingga menciptakan kerangka kerja yang komprehensif untuk keberhasilan atlet. Program ini menggabungkan psikologi positif, kesadaran, dan latihan ketahanan, dengan fokus pada kebutuhan sosial, emosional, dan psikologis atlet (Assim et al., 2024). Model latihan holistik telah terbukti secara signifikan meningkatkan kelincahan dan kecepatan pada atlet tenis, yang menunjukkan efektivitas integrasi latihan fisik dengan tujuan pengembangan yang lebih luas (Alnedral et al., 2024). Latihan psikologis sangat penting bagi atlet, membantu mereka menavigasi tantangan sosial dan emosional dalam olahraga, sehingga meningkatkan performa secara keseluruhan (Lysiuk et al., 2024). Gaya pembinaan holistik secara positif memengaruhi atribut pribadi seperti kerja sama tim dan disiplin, yang penting untuk pengembangan atlet (Aquino & Jolo, 2024). Meskipun pendekatan holistik bermanfaat, beberapa pihak berpendapat bahwa berfokus hanya pada latihan fisik dapat menghasilkan peningkatan kinerja secara langsung, yang berpotensi mengaburkan manfaat jangka panjang dari strategi yang lebih terintegrasi. Perspektif ini menyoroti perdebatan yang sedang berlangsung dalam metodologi pengembangan atlet.

Integrasi latihan fisik, psikologi olahraga, dan pengembangan karakter ke dalam program pengembangan atlet holistik didukung oleh berbagai penelitian yang menekankan sifat multifaset dari keberhasilan atlet. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kinerja fisik tetapi juga menumbuhkan ketahanan psikologis dan pertumbuhan karakter, yang sangat penting untuk pengembangan atlet jangka panjang. Pentingnya aktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kecemasan secara signifikan memengaruhi kinerja atletik dan rutinitas latihan (Patel et al., 2024). Program holistik yang mencakup psikologi olahraga dapat mengoptimalkan hasil kinerja dengan menangani persiapan mental di samping pelatihan fisik.

Integrasi olahraga dan pendidikan telah terbukti berdampak positif pada karakter, temperamen, dan moralitas olahraga siswa (Zhang, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan komprehensif terhadap pengembangan atlet dapat meningkatkan pertumbuhan atletik dan pribadi. Kerangka Pendidikan Holistik. Tinjauan sistematis mengusulkan kerangka konseptual untuk pendidikan holistik dalam pendidikan jasmani, yang menekankan pengembangan aspek kognitif, sosial-emosional, dan fisik (Syaukani et al., 2023). Kerangka ini mendukung gagasan bahwa pendekatan menyeluruh terhadap latihan atlet dapat menghasilkan perkembangan secara keseluruhan. Meskipun pendekatan holistik bermanfaat, beberapa orang mungkin berpendapat bahwa berfokus hanya pada latihan fisik atau pelatihan khusus dapat menghasilkan manfaat kinerja langsung. Namun, mengabaikan pengembangan psikologis dan karakter dapat menghambat keberhasilan jangka panjang dan kesejahteraan atlet (Hagum et al., 2023).

Peningkatan performa fisik dan mental atlet yang tercatat dalam penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan teori pelatihan fisik dan psikologi olahraga yang mendukung pendekatan integratif untuk hasil yang optimal. Peningkatan performa fisik dan mental atlet dapat dijelaskan secara efektif melalui integrasi teori latihan fisik dan psikologi olahraga. Pendekatan integratif ini menekankan keterkaitan antara latihan mental dan fisik, yang mengarah pada hasil atletik yang optimal. Peran psikologi olahraga pelatihan keterampilan mental dan teknik seperti visualisasi, self-talk, dan pengaturan emosi meningkatkan kemampuan kognitif atlet, yang sangat penting untuk performa (Gandrapu

& Rakesh, 2024; Mehta, 2022). Faktor Psikologis pada Motivasi, kepercayaan diri, dan fokus berdampak signifikan pada rutinitas latihan dan hasil performa (Sagar & Patil, 2023).

Peningkatan performa fisik dan mental atlet dapat dijelaskan secara efektif melalui pendekatan integratif yang menggabungkan teori latihan fisik dan psikologi olahraga. Pendekatan ini menekankan keterkaitan antara pengerahan tenaga fisik dan ketahanan mental, yang mengarah pada hasil atletik yang optimal. Latihan intensitas tinggi secara signifikan meningkatkan konektivitas otak dan performa kognitif, khususnya dalam jaringan afek dan penghargaan, yang meningkatkan suasana hati dan fungsi kognitif (Yusuf et al., 2024). Latihan intensitas rendah bermanfaat bagi pemrosesan kognitif dengan meningkatkan konektivitas fungsional dalam jaringan fronto-parietal, yang menunjukkan bahwa kedua intensitas latihan memainkan peran yang berbeda dalam performa mental (Yusuf et al., 2024).

Faktor psikologis seperti motivasi, konsentrasi, dan ketahanan mental sangat penting untuk keberhasilan atletik. Teknik seperti penetapan tujuan dan visualisasi telah terbukti meningkatkan performa atlet (Bafirman et al., 2024) (Gandrapu & Rakesh, 2024). Integrasi Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT) membantu atlet mengelola keyakinan irasional, mengurangi kecemasan, dan menumbuhkan pola pikir rasional, yang penting untuk performa yang stabil (Tóth et al., 2024). Meskipun fokus pada latihan fisik dan teknik psikologis sangat penting, penting juga untuk mempertimbangkan perbedaan individu di antara atlet, karena pendekatan yang dipersonalisasi dapat menghasilkan hasil yang berbeda-beda dalam peningkatan performa. Kemudian, variasi jenis kelamin dan usia pada penelitian menunjukkan bahwa atlet pria dan yang lebih tua sering melaporkan efektivitas yang lebih tinggi dalam teknik persiapan mental (Ying, 2024).

Integrasi latihan fisik program pelatihan komprehensif yang efektif mencakup ketahanan, kecepatan, dan pengondisian kardiovaskular, yang penting untuk kesiapan fisik (Ying, 2024). Hubungan pikiran-tubuh yang terpadu telah terbukti meningkatkan stabilitas kinerja dan perilaku atlet, sebagaimana dibuktikan pada atlet elit (Takeuchi et al., 2023). Meskipun fokus pada persiapan mental sangat penting, beberapa pihak berpendapat bahwa penekanan berlebihan pada aspek psikologis dapat mengaburkan pentingnya kondisi fisik, yang berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan dalam metodologi latihan.

Temuan penelitian ini membuka berbagai peluang aplikasi praktis yang bermanfaat bagi pengembangan olahraga. Hasil yang diperoleh dapat dijadikan sebagai landasan empiris untuk merancang modul latihan yang serupa namun disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik di klub-klub olahraga lainnya. Lebih lanjut, pengabdian ini mendemonstrasikan potensi integrasi teknologi dalam program latihan berkelanjutan, khususnya dalam aspek monitoring dan evaluasi perkembangan atlet. Pemanfaatan teknologi tidak hanya memungkinkan pengumpulan data yang lebih akurat dan sistematis, tetapi juga memfasilitasi analisis performa yang lebih mendalam serta pemberian umpan balik yang lebih tepat waktu kepada para atlet. Dengan mengadopsi pendekatan berbasis teknologi ini, klub-klub olahraga dapat mengoptimalkan proses pembinaan atletnya melalui program pelatihan yang lebih terstruktur, terukur, dan adaptif terhadap kebutuhan individual atlet.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, durasi pelaksanaan program yang relatif singkat mungkin belum cukup untuk menunjukkan dampak jangka panjang dari intervensi yang diberikan. Keterbatasan waktu ini dapat mempengaruhi kemampuan pengabdian dalam mengamati perubahan yang membutuhkan periode adaptasi lebih lama. Kedua, sampel penelitian yang hanya berasal dari satu klub bola basket yakni klub Mahameru Pekanbaru membatasi generalisasi hasil pengabdian, karena karakteristik dan kondisi di klub lain mungkin berbeda secara signifikan. Oleh karena itu, untuk memvalidasi dan memperkuat temuan pengabdian ini, dibutuhkan pengabdian lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas, melibatkan berbagai klub bola basket, serta durasi pengamatan yang lebih panjang. Pengabdian ini dengan skala lebih besar tersebut akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan hasil yang lebih representatif terhadap populasi atlet bola basket secara umum.



## SIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan dan memvalidasi model pengembangan atlet holistik yang mengintegrasikan latihan kondisi fisik, psikologi olahraga, dan pengembangan karakter, dimana ketiga komponen tersebut terbukti memiliki sinergi positif dalam meningkatkan performa atlet secara menyeluruh. Berdasarkan keberhasilan program ini, direkomendasikan untuk mengadopsi pendekatan holistik serupa di berbagai pusat pembinaan olahraga, dengan penyesuaian spesifik berdasarkan karakteristik cabang olahraga dan tingkat atlet, serta melibatkan tim multidisiplin dalam implementasinya. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi signifikan pada pengembangan model teoretis pembinaan atlet holistik dan menawarkan kerangka kerja praktis untuk mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan karakter dalam program pembinaan atlet. Penelitian lanjutan disarankan untuk melakukan studi longitudinal jangka panjang, memperluas cakupan sampel ke berbagai kelompok usia dan tingkat kemampuan, serta mengeksplorasi pengaruh faktor sosio-kultural dalam efektivitas program pengembangan holistik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurachman, H., & Wahyudi, H. (2023). Studi Deskriptif mengenai Mental Toughness pada Atlet Bola Basket Porda 2022. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.5700>
- Agustina, W., Sulaiman, S., & Yudha, D. W. (2020). Kontribusi Kepercayaan Diri, Kecemasan Dan Konsentrasi Terhadap Atlet Bola Basket. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Ali, A. N. (2022). *The effect of a psychological program of some relaxation exercises and mental visualization on the achievement of player runners (400)*.
- Alnedral, Jatra, R., Firdaus, K., Neldi, H., Bakhtiar, S., Damrah, Masrun, Aldani, N., Yendrizal, Ockta, Y., & Festiawan, R. (2024). The effect of a holistic approach training model on increasing the speed and agility of tennis athletes. *Retos*, 61, 1138–1145. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v61.108915>
- Aquino, J. M. D., & Jolo, M. U. (2024). Holistic coaching style on personal attributes and proficiency of volleyball athletes. *Journal Sport Area*, 9(3), 340–356. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(3\).16594](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(3).16594)
- Claudia, F., Marheni, E., Aziz, I., & Afrizal, A. (2024). Olahraga Bolabasket dan Karakter. *Jurnal Gladiator*, 4(3), 670–683.
- Darus, D., Ibrahim, A. B., Dawi, A. H., & Selamat, A. Z. (2022). The Role Of ‘Modul Pembinaan Karakter (Mpk)’ In Building A Superior Personality In Trainees: A Case Study. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 10(3), 603–612. <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v10i3.690>
- Dhuha, A. A., Yogaswara, A., Muhibbi, M., Widodo, A., & Abubakar, S. F. B. S. (2023). Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket PPLOP Jawa Tengah. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)*, 2(3), 56–60.
- Edwards, S. D. (2019). Health Psychological Case Study of High Intensity, Low Impact, Physical Training Program. *Global Journal of Health Science*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v12n1p1>
- Endrisman, R., & Jatra, R. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau*, 3(1), 600–609. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.346>
- Febriyanti, C., Abdulloh, A., & Mahardika, D. B. (2022). Implementasi Model Direct Instruction Dalam Pembelajaran Bola Basket di SMAN 1 Ciasem. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 76–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7069778>
- 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>
- Hagum, C. N., Tønnessen, E., Nesse, M. A., & Shalfawi, S. A. I. (2023). A Holistic Analysis of Team Dynamics Using Relational Coordination as the Measure regarding Student Athlete Total Load: A Cross-Sectional Study. *Sports*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/sports11050104>
- Hermawan, D., & Nugroho, R. A. (2023). Tingkat Motivasi Pada Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Kedondong. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 20–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/joupe.v4i1.2535>

- Hidayatullah, F. (2020). Analisis Indikator Performa Bola Basket yang Mempengaruhi Skor Pemenang Pertandingan Pelajar Sekolah Menengah. *Journal STAND: Sports and Development*, 1(1), 27–34.
- Kartiko, D. C., Rachman, A., Tuasikal, S., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., Olahraga, I., Surabaya, U. N., Lidah Wetan, J., Surabaya, J., & Timur, I. (2020). The Influences of Foot Run, Brake Runs, Hop Scotch, Forward Carioca For Explosive Power, Aagility, and Speed In Unesa Basketball Male Athlete. *Medikora*, 19(2), 120–131.
- Koogler, J., & Smith, J. (2023). The Importance of Sport Psychology Programs at the Collegiate Level. *Journal of Psychiatry Research Reviews & Reports*, 1–4. [https://doi.org/10.47363/JPSRR/2023\(5\)156](https://doi.org/10.47363/JPSRR/2023(5)156)
- Kumbar, S., & Patil, Dr. B. M. (2024). A Study on Investigating the Levels of Mental Toughness and Resilience Among Athletes, and How These Psychological Traits Contribute to their Performance in Competitive Sports. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(4), 782–790. <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.0424.0914>
- Lysiuk, Ya. O., Kyrychenko, A. V., & Petrenko, S. P. (2024). Psychological Training In Sports And Physical Education. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 11(184), 101–105. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).20)
- Mehta, Dr. V. (2022). Role and Benefits of Sports Psychology for the Improvement of Performance of Sports Persons. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 10(3), 1443–1445. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2022.40618>
- Patel, N., Rozhkov, I., Monge, E., Hall, L., Patel, D., & Crawford, E. (2024). Poster 392: Goal-Driven Athletic Based Interventions Positively Impact Development of Life Skills in Youth: A Systematic Review. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 12(7\_suppl2). <https://doi.org/10.1177/2325967124s00357>
- Perdana, J. A., & Harvianto, Y. (2020). Perbedaan Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli dan Bola Basket. *Jendela Olahraga*, 5(2), 114–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6183>
- Pratama, R., & Yani, A. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Bola Basket Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(6), 2867–2878.
- Putra, L. W. G., Prabowo, R. D., Wihatama, R. S., & Widiawati, P. (2024). Perkembangan Kondisi Fisik Bola Basket Putri Pada Kelompok Usia 14 Tahun Klub Human (Hutama Manggala) Di Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4(2), 162–172.
- Rozi, M. F., Oktavianus, I., Putra, Y. A., & Haryanto, J. (2023). Pelatihan Teknik Menuju Atlet Berprestasi Pada Cabang Bolabasket SMA Negeri 2 Kota Solok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 3(1), 32–37.
- Sagar, S., & Patil, Y. (2023). Study on Impacts of Psychological Factors on Sports Training. In *International Journal of Physical Education and Sports Sciences* (Vol. 18, Issue 2). [www.ignited.in](http://www.ignited.in)
- Setiabudi, M. (2023). Permainan Bola Basket Pada Mata Pelajaran PJOK Guna Mengembangkan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Multidisipliner*, 6(12), 244–249.
- Siagian, N., & Alia, N. (2020). Strategi Penguatan Karakter Nasionalis Di Kalangan Siswa. *Jurnal Pendidikan Nasional*, 2(1), 190–197.
- Stupuris, T., Šukys, S., & Tilindienė, I. (2013). Relationship Between Adolescent Athletes Values and Behaviour in Sport and Perceived Coachs Character Development Competensy. *Sociali Kinai*, 4, 37–45.
- Suyudi, I. (2024). Application of Sport Psychology in Team Management: Improving Athlete Performance and Wellbeing. *Golden Ratio of Mapping Idea and Literature Format*, 4(1), 01–19. <https://doi.org/10.52970/grmilf.v4i1.342>
- Syaukani, A. A., Hashim, A. H. M., & Subekti, N. (2023). Conceptual Framework Of Applied Holistic Education In Physical Education And Sports: A Systematic Review Of Empirical Evidence. In *Physical Education Theory and Methodology* (Vol. 23, Issue 5, pp. 794–802). OVS LLC. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.19>

- Syaukani, A. A., Sanggita, M., & Rahman, A. (2022). Edukasi Manfaat Olahraga Terstruktur Bagi Pembentukan Karakter 5C Anak Pada Orang Tua Murid Humble Basketball Academy di Kota Surakarta. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 3(1), 122. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/jpu.v3i1.5095>
- Tingkat, A., Diri, K., & Bola, S. S. (2023). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Siswa-Athlet Sekolah Bola Basket Dalam Perspektif Jenis Kelamin dan Posisi Pemain. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 1-4. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jtikor.v8i1>
- Zhang, M. (2024). A Research on the Role of P.E. in Cultivating College Students from the Perspective of Integration of Academic Learning and Physical Exercising. *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*, 9(1). <https://doi.org/10.2478/amns-2024-0338>
- Zhu, Q. (2022). Classification and Optimization of Basketball Players' Training Effect Based on Particle Swarm Optimization. *Journal of Healthcare Engineering*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/2120206>
- Mohamad, Ibrani, Shahrinin, Adam, Assim., Azhar, bin, Yaacob., Tengku, Fadilah, Tengku, Kamalden., Mohd, Rozilee, Wazir, Bin, Norjali, Wazir. (2024). Advancing holistic development in college student athletes: Probing prosocial behavior, gratitude, and the satisfaction of basic psychological needs. *Journal of infrastructure, policy and development*, <https://doi.org/10.24294/jipd9002>
- Lei, Ying. (2024). Optimizing Performance in Wushu Sanda: The Combined Influence of Mental Preparation and Physical Training on Competition Success. *International journal of education and humanities*, 16(1):242-246. <https://doi.org/10.54097/p73ew548>
- Ed., Toshio, Takeuchi., Shirley, Silva, Lacerda., Guilherme, Carlos, Brech., Elisa, Harumi, Kozasa. (2023). An Integrated Mind-Body Training Intervention on an Elite Surfing Athlete: A Case Study. *Case studies in sport and exercise psychology*, 7(1):1-7. <https://doi.org/10.1123/cssep.2022-0006>
- Renátó, Tóth., Viktória, Resperger., László, Tóth. (2024). Optimizing athletes' mindsets: Application of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in sport. doi: 10.1556/1020.2024.00008
- Ah, Yusuf., M., Yasin., Rizki, Fitryasari, P.K., Ronal, Surya, Aditya., Fitriana, Kurniasari, Solikhah., Siti, Kotijah., Muhammad, Putra, Ramadhan., Qory, Tiffani, Rahmatika., Achmad, Masfi., Andi, Hamim, Zaidan., Winarno, Winarno., Deny, Arifianto., Novita, Verayanti, Manalu., Ehtesham, Ahmed, Shariff., A, Azharuddin., Daifallah, Alrazeeni. (2024). Differential impacts of high and low-intensity physical exercise on brain wave activity and functional connectivity in professional athletes: a systematic review. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 60:1356-1364. doi: 10.47197/retos.v60.108998
- Aaron, Gandrapu., Koteswar, Ramesh, Rakesh. (2024). Sports Psychology: Mental Skills Training and Performance Enhancement Strategies for Athletes. 1(3):1-4. doi: 10.36676/iss.v1.i3.13
- Bafirman, Bafirman., Rezha, Arzhan, Hidayat., Muhamad, Ichsan, Sabillah., Dally, Rahman., Fiky, Zarya., Yovhandra, Ockta., Rifqi, Festiawan. (2024). The role of sport psychology in improving the performance of badminton athletes: a systematic review. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 61:1126-1137. doi: 10.47197/retos.v61.109088