

Goal Setting Assistance for Central Java Pencak Silat Athletes PON 2024

Pendampingan *Goal Setting* Atlet Pencak Silat Jawa Tengah PON 2024

Rony Syaifullah¹, Baskoro Nugroho Putro^{*2}, Hanik Liskustyawati³, Sri Santoso Sabarini⁴, Agus Mukholid⁵, Djoko Nugroho⁶, Waluyo⁷, Aulia Maris Syahputri⁸, Putri Indah Nazareta⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret

E-mail: ronysyaifullah@staff.uns.ac.id¹, baskoro.np@staff.uns.ac.id², hanik_l@staff.uns.ac.id³, srisantoso@staff.uns.ac.id⁴, agusmukholid@staff.uns.ac.id⁵, djokonugroho@staff.uns.ac.id⁶, waluyo66@staff.uns.ac.id⁷, auliamaris95@staff.uns.ac.id⁸, nazareta@staff.uns.ac.id⁹

Abstract

Goal setting assistance helps Central Java Pencak Silat athletes set specific goals, increase motivation, and manage emotions for optimal performance in PON 2024. Neuro-linguistic programming (NLP) helps pencak silat athletes set and achieve goals by exploring optimal mental potential. NLP includes strategies such as powerful visualization, turning internal language into positive, building self-confidence, and managing emotions through grounding techniques. Anchoring and mindfulness techniques improve focus and concentration, helping athletes achieve high achievement and a sustainable champion mentality. Central Java Pencak Silat athletes now use visualization, positive language, and NLP techniques to recognize and manage emotions, improve focus and performance, and replace negative beliefs, helping them achieve achievements in PON 2024.

Keywords: Pencak Silat; NLP; Mental; Psychology

Abstrak

Pendampingan goal setting membantu atlet Pencak Silat Jawa Tengah menetapkan tujuan spesifik, meningkatkan motivasi, dan mengelola emosi untuk prestasi optimal di PON 2024. Neuro-linguistic programming (NLP) membantu atlet pencak silat menetapkan dan mencapai tujuan dengan menggali potensi mental optimal. NLP mencakup strategi seperti visualisasi yang kuat, mengubah bahasa internal menjadi positif, membangun keyakinan diri, dan mengelola emosi melalui teknik grounding. Teknik anchoring dan mindfulness meningkatkan fokus dan konsentrasi, membantu atlet meraih prestasi tinggi dan mental juara berkelanjutan. Atlet Pencak Silat Jawa Tengah kini menggunakan visualisasi, bahasa positif, dan teknik NLP untuk mengenali dan mengelola emosi, meningkatkan fokus dan performa, serta mengganti keyakinan negatif, membantu mereka meraih prestasi di PON 2024.

Kata kunci: Pencak Silat; NLP; Mental; Psikologi

1. PENDAHULUAN

Pencak silat, seni bela diri tradisional Indonesia, memiliki warisan budaya dan makna sejarah yang kaya (Marjanto & Widjaja, 2020). Diakui sebagai warisan budaya UNESCO sejak 2019, menggabungkan teknik pertahanan diri dengan gerakan artistik, yang mencerminkan tradisi lokal dan nilai-nilai filosofis (Dwiatmini et al., 2023). Seni bela diri telah berevolusi menyebar secara nasional dan internasional, menggabungkan nilai-nilai positif di samping teknik fisik (Hadiana et al., 2022). Meskipun ada tantangan dalam popularitas dibandingkan dengan olahraga dan seni tradisional lainnya, upaya untuk melestarikan pencak silat terus berlanjut dan menunjukkan komitmen yang kuat terhadap pembangunannya (Irvan et al., 2011). Upaya ini berkontribusi pada pelestarian dan evolusi berkelanjutan dari praktik budaya penting ini. Di ajang nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), pencak silat menjadi salah satu cabang yang diandalkan untuk meraih medali. Jawa Tengah, sebagai salah satu provinsi yang memiliki tradisi pencak silat yang kuat, selalu berupaya mengembangkan potensi para atletnya agar mampu bersaing di tingkat nasional. Namun, dalam upaya mencapai prestasi tertinggi,

sering kali para atlet dihadapkan pada tantangan dalam merumuskan dan menetapkan tujuan atau **goal** yang spesifik dan terukur.

Salah satu kendala yang dihadapi oleh para atlet pencak silat Jawa Tengah adalah kurangnya kebiasaan dalam menentukan **goal** dengan jelas. Dalam pencak silat, pembinaan atlet menghadapi kendala seperti rendahnya pemahaman dalam membuat program latihan dan pemahaman aspek psikologis persaingan (Utami, 2020). Untuk mengatasi masalah transparansi seleksi, metode pencocokan profil telah diusulkan untuk seleksi atlet (Lintas et al., 2021). Yang terpenting, penetapan tujuan diidentifikasi sebagai hal yang penting untuk meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi atlet, khususnya dalam olahraga individu seperti pencak silat (Tarigan, 2011). Kebanyakan atlet masih menetapkan tujuan yang bersifat abstrak dan global, seperti "ingin menjadi juara" atau "ingin memberikan yang terbaik", tanpa merinci langkah-langkah spesifik yang perlu diambil untuk mencapai tujuan tersebut. Ketidakjelasan ini bisa menyebabkan kurangnya fokus dalam latihan dan persiapan, serta menurunkan efektivitas strategi yang diterapkan dalam kompetisi.

Pendampingan dalam penetapan **goal** yang jelas dan terstruktur menjadi sangat penting untuk membantu atlet merumuskan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu.

Penetapan tujuan memainkan peran penting dalam meningkatkan kinerja dan motivasi atlet. Menerapkan pelatihan penetapan tujuan virtual dapat secara efektif meningkatkan motivasi pencapaian, terutama selama masa-masa sulit seperti persiapan kompetisi yang panjang (Divina et al., 2020). Bimbingan yang tepat dalam mengembangkan tujuan yang jelas dan terstruktur sangat penting bagi atlet untuk merumuskan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan terikat waktu. Pendekatan ini diterapkan dalam olahraga untuk meningkatkan kinerja (Hariyadi et al., 2024). Selain itu, memberikan dukungan dan pelatihan bagi pelatih pemula dalam menciptakan program pelatihan yang sistematis dan terencana dengan baik sangat penting untuk pengembangan atlet yang berkelanjutan dan peningkatan prestasi olahraga (Gustian et al., 2020). Dengan adanya **goal setting** yang tepat, para atlet tidak hanya memiliki panduan yang lebih jelas dalam menjalani proses latihan dan persiapan, tetapi juga dapat meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri dalam mencapai target-target yang telah ditetapkan. Pendampingan ini juga diharapkan dapat memberikan dampak positif pada kinerja atlet saat bertanding di PON 2024.

Oleh karena itu, kegiatan "Pendampingan Goal Setting untuk Prestasi Atlet Pencak Silat Jawa Tengah PON 2024" ini dirancang untuk memberikan dukungan yang komprehensif bagi para atlet dalam menetapkan dan mencapai tujuan mereka. Melalui program ini, para atlet akan diajak untuk menggali potensi diri yang terdalam, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan mentalitas yang tangguh. Dengan memahami kekuatan dan kelemahan diri, para atlet dapat menetapkan goal yang lebih menantang namun tetap realistis, sehingga mereka dapat terus termotivasi untuk berlatih lebih keras dan mencapai prestasi terbaik. Selain itu, program ini juga akan membantu para atlet dalam mengelola emosi, mengatasi kegagalan, dan mempertahankan fokus di tengah persaingan yang ketat.

2. METODE

Neuro-linguistic programming (NLP) dapat menjadi alat yang sangat berharga dalam membantu atlet pencak silat untuk menetapkan dan mencapai tujuan mereka. Dengan memanfaatkan NLP, atlet dapat menggali potensi mental mereka secara optimal (Boughattas et al., 2022). NLP meliputi berbagai strategi untuk memaksimalkan potensi atlet (Grosu et al., 2013). Salah satu strategi utama adalah membangun visualisasi yang kuat, di mana atlet diajak membentuk citra mental yang jelas tentang diri mereka melakukan gerakan dengan sempurna, memenangkan pertandingan, dan meraih prestasi tertinggi. Visualisasi ini melibatkan semua indera, seperti mendengarkan suara tepuk tangan penonton atau merasakan sensasi saat melakukan tendangan, sehingga meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri mereka (Daniel Oktariza Efendi et al., 2019). Selain itu, mengubah bahasa internal juga menjadi fokus penting, dengan mengajak atlet menggunakan bahasa yang positif dan membuat afirmasi positif untuk

mengubah pola pikir negatif. Dalam membangun keyakinan diri, atlet diidentifikasi dan diajak mengubah keyakinan yang membatasi dengan yang lebih mendukung (Akbar & Sahri, 2023). Contoh penggunaannya adalah mengganti pemikiran "Saya tidak cukup kuat" dengan "Saya memiliki potensi untuk menjadi juara." Pengelolaan emosi juga menjadi bagian integral, dengan atlet diajarkan mengenali dan mengelola emosi mereka melalui teknik grounding seperti pernapasan dalam dan fokus pada sensasi tubuh (Anggrainy et al., 2023). Terakhir, meningkatkan fokus dan konsentrasi melalui teknik anchoring dan latihan mindfulness membantu atlet mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi dan fokus pada saat ini (Fatahilah & Firlando, 2020). NLP tidak hanya membantu atlet dalam mencapai tujuan jangka pendek seperti memenangkan pertandingan, tetapi juga dalam membangun mental juara yang kuat dan berkelanjutan. NLP menawarkan berbagai teknik yang dapat membantu atlet pencak silat untuk mencapai tujuan mereka. Dengan menerapkan prinsip-prinsip NLP, atlet dapat mengembangkan mental yang kuat, meningkatkan performa, dan meraih prestasi yang lebih tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam sesi visualisasi, para atlet benar-benar menyelami dunia imajinasi mereka. Mereka tidak hanya membayangkan gerakan-gerakan fisik, tetapi juga menciptakan pengalaman sensorik yang sangat nyata. Setiap detail, sekecil apapun, diperhatikan dengan seksama. Atlet bisa merasakan berat mat di bawah kaki mereka, mencium aroma khas arena pertandingan, bahkan merasakan hembusan angin yang menerpa wajah mereka saat berlari. Suara-suara di sekitar pun begitu hidup: sorakan penonton yang menggelegar, instruksi pelatih yang tegas, dan detak jantung mereka sendiri yang berpacu kencang. Visualisasi juga melibatkan emosi yang sangat kuat. Atlet bisa merasakan adrenalin yang mengalir deras saat pertandingan mencapai puncaknya, ketegangan saat menghadapi lawan yang tangguh, serta rasa bangga dan puas ketika berhasil memenangkan pertandingan. Mereka juga bisa membayangkan mengatasi rintangan yang mungkin muncul, seperti cedera atau tekanan dari lawan, dan menemukan solusi kreatif untuk keluar dari situasi sulit. Dengan latihan visualisasi yang konsisten, atlet dapat membentuk koneksi neural yang kuat antara pikiran dan tubuh. Otak akan mengirimkan sinyal ke otot-otot, seolah-olah gerakan tersebut benar-benar sedang dilakukan. Hal ini membuat tubuh menjadi lebih siap dan responsif ketika menghadapi situasi yang sebenarnya. Selain itu, visualisasi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet, mengurangi kecemasan, dan membantu mereka untuk mencapai tingkat fokus yang lebih tinggi. Dengan kata lain, visualisasi adalah sebuah simulasi mental yang memungkinkan atlet untuk berlatih dan meningkatkan performa mereka tanpa harus benar-benar berada di lapangan pertandingan. Melalui kekuatan pikiran, atlet dapat menciptakan pengalaman belajar yang kaya dan mendalam, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada prestasi mereka. Kemampuan visualisasi yang baik dapat memberikan keunggulan kompetitif yang signifikan, memungkinkan atlet untuk tampil lebih baik dan mencapai hasil yang diinginkan dengan lebih efektif (Wattimena, 2020).

Atlet Pencak Silat Jawa Tengah mengalami transformasi signifikan dalam cara mereka berkomunikasi dengan diri sendiri dan orang lain. Mereka kini mampu menggunakan bahasa yang positif, konstruktif, spesifik, dan terukur dalam setiap aspek latihan dan kompetisi mereka. Setiap kali mereka menghadapi tantangan, atlet-atlet ini tidak lagi mengatakan, "Saya tidak bisa melakukannya," tetapi menggantinya dengan, "Saya akan belajar bagaimana melakukannya dengan lebih baik." Bahasa internal mereka berubah dari pesimistis menjadi optimis, dari meragukan diri menjadi penuh keyakinan. Misalnya, saat latihan teknik baru, mereka tidak lagi mengatakan, "Ini terlalu sulit," melainkan, "Saya akan berlatih lebih keras untuk menguasai teknik ini." Bahasa yang mereka gunakan kini juga lebih konstruktif. Daripada fokus pada kesalahan, mereka lebih menekankan pada area yang perlu ditingkatkan dan langkah-langkah konkret untuk mencapainya. "Saya perlu memperbaiki posisi kaki saya saat melakukan tendangan" menggantikan "Saya selalu salah saat menendang. Para atlet juga menggunakan bahasa yang spesifik dan terukur untuk menetapkan tujuan mereka. Alih-alih memiliki tujuan yang umum seperti "menjadi lebih baik," mereka menetapkan tujuan yang jelas dan terukur seperti "meningkatkan kecepatan tendangan sebanyak 10% dalam dua bulan ke depan." Dengan

demikian, mereka dapat memantau progres mereka dengan lebih akurat dan membuat penyesuaian yang diperlukan sepanjang perjalanan mereka. Dampak dari perubahan ini sangat signifikan. Dengan menggunakan bahasa yang positif dan konstruktif, para atlet merasakan peningkatan dalam kepercayaan diri dan motivasi (Ningsih et al., 2023).

Setelah menjalani pendampingan dengan Neuro-Linguistic Programming (NLP), para atlet Pencak Silat Jawa Tengah berhasil mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang membatasi mereka. Proses ini dimulai dengan mengajak para atlet untuk secara aktif mengeksplorasi pikiran dan perasaan mereka, mengidentifikasi keyakinan negatif seperti "Saya tidak cukup kuat" atau "Saya tidak cukup cepat." Mereka diajak untuk memahami bahwa keyakinan-keyakinan ini hanyalah penghalang mental yang dapat diatasi dengan pendekatan yang tepat. Dengan bimbingan yang tepat, para atlet mulai mengganti keyakinan yang membatasi tersebut dengan keyakinan yang lebih positif dan mendukung. Keyakinan baru seperti "Saya memiliki potensi untuk menjadi juara" dan "Saya mampu belajar dan berkembang" menggantikan keyakinan negatif sebelumnya. Proses ini melibatkan latihan mental yang konsisten, di mana para atlet mengulang-ulang afirmasi positif dan membayangkan diri mereka berhasil mencapai tujuan. Dampak dari perubahan keyakinan ini sangat luar biasa. Secara mental, para atlet menjadi lebih percaya diri dan termotivasi. Mereka tidak lagi meragukan kemampuan diri mereka, melainkan yakin bahwa dengan kerja keras dan dedikasi, mereka dapat mencapai prestasi tertinggi. Keyakinan baru ini juga mendorong mereka untuk mengambil risiko yang lebih besar dan mencoba teknik baru tanpa takut gagal. Di sisi lain, perubahan ini juga berdampak pada performa fisik mereka. Dengan keyakinan bahwa mereka mampu, para atlet menjadi lebih fokus dan berkomitmen pada latihan mereka. Mereka menunjukkan peningkatan dalam ketahanan fisik dan kecepatan gerakan, serta mampu menguasai teknik-teknik baru dengan lebih cepat. Ini juga tercermin dalam hasil pertandingan, di mana mereka tampil lebih tenang dan yakin, mengatasi lawan dengan strategi yang lebih matang dan efektif. Selain itu, perubahan keyakinan ini juga mempengaruhi hubungan mereka dengan pelatih dan rekan satu tim. Para atlet menjadi lebih terbuka terhadap umpan balik dan lebih kolaboratif dalam tim. Mereka memahami bahwa setiap tantangan adalah kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan ancaman terhadap harga diri mereka. Secara keseluruhan, kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang membatasi, serta menggantinya dengan keyakinan yang lebih mendukung, telah membawa dampak positif yang besar bagi para atlet Pencak Silat Jawa Tengah. Para atlet menjadi lebih siap secara mental dan fisik untuk menghadapi kompetisi, dengan keyakinan bahwa mereka memiliki potensi untuk meraih prestasi tertinggi (Ardhika Falaahudin et al., 2021).

Atlet Pencak Silat Jawa Tengah kini mampu mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih efektif, serta menggunakan teknik grounding untuk menjaga ketenangan dan fokus. Pada tahap awal, para atlet diajak untuk lebih peka terhadap emosi mereka, mengenali tanda-tanda stres, kecemasan, atau frustrasi yang mungkin muncul sebelum, selama, dan setelah pertandingan. Mereka belajar untuk tidak mengabaikan emosi ini, tetapi memahaminya sebagai bagian penting dari pengalaman mereka sebagai atlet. Melalui latihan mindfulness dan refleksi diri, para atlet dapat mengidentifikasi pemicu emosi negatif dan cara-cara efektif untuk menghadapinya. Salah satu teknik yang diajarkan adalah teknik grounding, yang melibatkan pernapasan dalam dan fokus pada sensasi tubuh. Misalnya, sebelum pertandingan, para atlet diajarkan untuk mengambil napas dalam-dalam, merasakan aliran udara masuk dan keluar dari tubuh mereka, serta memperhatikan sensasi fisik seperti berat tubuh di tanah atau sentuhan seragam di kulit mereka. Teknik ini membantu mereka untuk tetap hadir di saat ini, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan fokus. Dampak positif dari kemampuan mengenali dan mengelola emosi serta menggunakan teknik grounding ini sangat signifikan. Secara mental, para atlet menjadi lebih tenang dan terkendali. Mereka tidak lagi mudah terbawa oleh stres atau tekanan pertandingan, melainkan mampu mempertahankan ketenangan dan kejernihan pikiran. Hal ini memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik dan merespons situasi dengan lebih efektif. Secara fisik, kemampuan ini juga berkontribusi pada performa yang lebih konsisten dan optimal. Dengan emosi yang terkendali, para atlet dapat menjaga energi mereka

dan menghindari kelelahan yang disebabkan oleh stres berlebihan. Teknik grounding juga membantu mereka untuk tetap fokus dan reaktif, memungkinkan mereka untuk mengeksekusi gerakan dengan presisi tinggi. Selain itu, kemampuan mengenali dan mengelola emosi serta menggunakan teknik grounding juga meningkatkan hubungan antar atlet dan dengan pelatih. Dengan emosi yang lebih stabil, para atlet menjadi lebih terbuka terhadap umpan balik dan lebih mampu berkomunikasi dengan jelas dan efektif (Hamid et al., 2023). Ini menciptakan lingkungan latihan yang lebih positif dan mendukung, di mana setiap anggota tim merasa dihargai dan didukung. Secara keseluruhan, kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi serta menggunakan teknik grounding telah memberikan para atlet Pencak Silat Jawa Tengah keunggulan kompetitif yang nyata. Mereka kini lebih siap untuk menghadapi tantangan di PON 2024, dengan ketenangan dan fokus yang diperlukan untuk meraih prestasi tertinggi.

4. KESIMPULAN

Visualisasi, sebagai simulasi mental, memungkinkan atlet Pencak Silat Jawa Tengah untuk berlatih dan meningkatkan performa tanpa harus berada di lapangan, menciptakan pengalaman belajar yang mendalam dan berdampak positif pada prestasi mereka. Kemampuan visualisasi yang baik memberi mereka keunggulan kompetitif yang signifikan. Para atlet juga menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur, seperti meningkatkan kecepatan tendangan sebesar 10% dalam dua bulan, yang membantu memantau progres dengan lebih akurat dan meningkatkan kepercayaan diri serta motivasi. Mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang membatasi dengan yang lebih mendukung, membuat para atlet lebih siap secara mental dan fisik untuk menghadapi kompetisi, yakin akan potensi mereka meraih prestasi tertinggi. Selain itu, kemampuan mengenali dan mengelola emosi serta menggunakan teknik grounding meningkatkan hubungan antar atlet dan dengan pelatih. Dengan emosi yang lebih stabil, mereka lebih terbuka terhadap umpan balik dan komunikasi menjadi lebih efektif. Semua ini menciptakan lingkungan latihan yang positif dan mendukung, memberikan keunggulan kompetitif nyata bagi para atlet Pencak Silat Jawa Tengah, mempersiapkan mereka untuk sukses di PON 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM UNS yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I. A. P. J., & Sahri. (2023). Tingkat Kepercayaan Diri Pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh Pada Perisai Diri Cup V 2023. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 3(2), 169–175. <https://doi.org/10.32665/citius.v3i2.1955>
- Anggrainy, N. E., Mansyur, Z., Saelangi, A. S., Rufnis, H. M., Tombinawa, F. A., & Wahid, M. Z. (2023). Pelatihan Pengelolaan Emosi Pada Mahasiswa IAIN Manado. *TARSIUS: Jurnal Pengabdian Tarbiyah, Religius, Inovatif, Edukatif & Humanis*, 5(1), 35–39. <https://doi.org/10.30984/tarsius.v5i1.479>
- Ardhika Falaahudin, Tri Iwandana, D., & Aditya Rachman. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.55081/jbpbkm.v2i1.484>
- Boughattas, W., Ben Salha, M., & Moella, N. (2022). Mental training for young athlete: A case of study of NLP practice. *SSM - Mental Health*, 2, 100076. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100076>
- Daniel Oktariza Efendi, Juriana, J., & Sujiono, B. (2019). PENERAPAN LATIHAN GOAL SETTING DAN VISUALISASI TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI PEMAIN DAKSINA FUTSAL ACADEMY. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 133–139. <https://doi.org/10.21009/JSCE.03214>

- Divina, A., Radini, A., Julia, F., Azilia, K., Abiyyu, M., & Tondok, M. S. (2020). Pendampingan Komunitas Atlet Bola Voli Melalui Pelatihan Virtual Goal Setting untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Masa Pandemi Covid-19. *Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.29062/engagement.v4i2.449>
- Dwiatmini, S., Listiani, W., & Rustiyanti, S. (2023). MEDIA PEMBELAJARAN ARTISTIK PENCAK SILAT: ANALISIS LITERATUR TERBITAN SCOPUS TAHUN 2021-2023. *Sebatik*, 27(1), 215–222. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v27i1.2245>
- Fatahilah, A., & Firlando, R. (2020). TINGKAT KONSENTRASI ATLET KOTA LUBUKLINGGAU. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 38. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3096>
- Grosu, V. T., Rusu, A. C., & Grosu, E. F. (2013). Neurolinguistic programming techniques in sports training for enhancing performance capacity Tehnicile de programare neuro-lingvistică în antrenamentul sportiv pentru creșterea capacității de performanță (Vol. 14, Issue 3).
- Gustian, U., Purnomo, E., Puspitaswati, I. D., Supriatna, E., Juni, Y. T., Program, S., Pendidikan, S., Olahraga, K., Tanjungpura, U., Prof, J., Hadari, H., & Pontianak, N. (2020). Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 3(1).
- Hadiana, O., Subarjah, H., Ma'mun, A., Mulyana, M., Budi, D. R., & Rahadian, A. (2022). Pencak Silat Tapak Suci: Overview in a Historical Perspective of Muhammadiyah Autonomic Organizations in Indonesia. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(2), 408–416. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i2.1915>
- Hamid, M. W., Nawir, N., Rhesa, M., & Sutriawan, A. (2023). Hubungan Antara Self-Talk dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa-Athlet Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 7(1), 50. <https://doi.org/10.26858/sportive.v7i1.46007>
- Hariyadi, A., Ikhwandi, M. R., & Fauzi, F. (2024). Pendampingan Penyusunan Goal Setting TK Plus Al Ikhlas Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(11), 2818–2824. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i11.606>
- Irvan, O., Balai, S., Sejarah, P., Nilai, D., Bandung, T., Cinambo, J., 136, N., & Bandung, U. (2011). Eksistensi seni pencak silat di kabupaten Purwakarta (kajian tentang strategi adaptasi) (Vol. 3, Issue 3).
- Lintas, I. L. P., Mumpuni, R., & Sugiarto. (2021). Pembuatan Aplikasi Seleksi Atlet Pencak Silat Menggunakan Metode Profile Matching. *Jurnal Informatika Dan Sistem Informasi*, 2(2), 292–301. <https://doi.org/10.33005/jifosi.v2i2.353>
- Marjanto, D. K., & Widjaja, I. (2020). PERKEMBANGAN PENCAK SILAT DI JAWA TENGAH DAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA. *Kebudayaan*, 15(2), 77–88. <https://doi.org/10.24832/jk.v15i2.330>
- Ningsih, D. N., Herlina, & Damaianti, L. F. (2023). PENGARUH SELF-TALK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET PANAHAN REMAJA. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 342–352. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.8088>
- Tarigan, N. P. (2011). DAMPAK GOAL SETTING TERHADAP INDIVIDUAL PERSONAL DEVELOPMENT ALUMNI SEMINAR INTERNASIONAL HAGGAI INSTITUTE YANG BERASAL DARI INDONESIA PADA PERIODE TAHUN 2000-2002 Nuah Perdamenta Tarigan. *Jurusan Psikologi*, 2(2), 1069–1083.
- Utami, F. W. (2020). ANALISIS PEMBINAAN ATLET KELAS REMAJA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT DI KELAS OLAHRAGA SMP NEGERI 1 SUBOH KABUPATEN SITUBONDO.
- Wattimena, F. (2020). PERBANDINGAN METODE LATIHAN VISUALISASI DAN RELAKSASI TERHADAP PENINGKATAN SKOR JARAK 10 METER PADA ATLET PANAHAN TINGKAT PEMULA. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 63–71. <https://doi.org/10.21009/JSCE.04210>