

---

## STIMULASI MOTIVASI BERPRESTASI ATLET MENGGUNAKAN UMPAN BALIK

**M. Rambu P. Wasak**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang

e-mail: [rambuwasak@ukaw.ac.id](mailto:rambuwasak@ukaw.ac.id)

### ABSTRAK

Umpan balik sebagai alat untuk mendapatkan informasi tentang suatu aktivitas, olahraga salah satunya. Umpan balik menjadikan aktivitas olahraga menjadi bermakna, tidak stasioner, melainkan menampilkan perubahan-perubahan terstruktur hingga menuju kepada standar ketetapan. Ada dua umpan balik yang lazimnya digunakan pelatih dan atlet dalam “mendramatisasi” proses latihan dan kompetisi, baik yang datang dari atlet sendiri berupa informasi-informasi yang real time (misalnya melewati pelari lainnya). Ataupun yang datang dari luar, misalnya jauh lompatan untuk atlet lompat jauh. Umpan balik positif mendorong atlet untuk meningkatkan motivasi berprestasinya. Prestasi-prestasi yang telah diukir atlet bisa dijadikan pula sebagai strategi umpan balik. Atlet semakin terobsesi untuk mempertahankan dan bahkan meningkatkan prestasinya dengan memecahkan rekornya sendiri. Selain itu, pelatih perlu mendokumentasikan setiap performa atlet dengan melakukan perbaikan dan pengembangan umpan balik yang berorientasi kepada prestasi sehingga tumbuhnya sikap optimistik pada kemajuan. Karena setiap atlet berbeda satu sama lain, pelatih mesti mengenali emosi setiap atletnya. Sehingga saat memberikan umpan balik tidak terjadi kesalahpahaman antara pelatih dan atlet untuk tujuan prestasi olahraga yang akuntabel.

**Kata kunci:** Umpan balik, motivasi berprestasi, atlet

### ABSTRACT

Feedback is a tool to get any information regarding activities; sport is the one of the activities. Feedback makes a sport activity becomes meaningful, stationary yet demonstrate the organized changing leading to the standard of determination. There are two kinds of feedback are commonly used by the coaches and athletes to dramatize the training process and competition; the feedback coming from the athletes in form of real time information (for instance, a runner who passes other runners) and other external feedback such as the jump distance of the long Jump athletes. Positive feedback pushes athletes to improve their performance motivation. Achievements reached by athletes can be the strategy of feedback. Athletes are more and more obsessed to defend and even improve their achievement by reaching their own scor. Besides, it is necessary to coaches to document every performance of athletes and do improvement and feedback development oriented towards the achievement so that the optimistic attitude to the progress grows up. Because every athlete is different, coaches must recognize each of athletes' emotion so that when giving them feedback, there is no misunderstanding between coach and athlete to the purpose of accountable sport achievement.

**Keywords:** *Feedback, motivation of achivement, athletes.*

## PENDAHULUAN

Perbaikan selama proses latihan yang bertalian dengan aspek fisik, teknik, strategi, dan mental merupakan sebuah kewajaran guna kualitas performa atlet. Salah satu penghubung yang dapat dipakai pelatih dan atlet untuk capaian tersebut (kualitas performa) adalah umpan balik (Mouradis, Lens, & Vanteenkiste, 2010:620). Ini sebagai proses pemantauan diri dan evaluasi untuk meningkatkan kesadaran perilaku atlet serta mendorongnya pada kepatuhan dengan pendekatan yang positif (Smoll & Smith, 2006:30).

Tentunya proses ini harus sejalan dengan status emosional atlet, dan dapat dilakukan selama proses latihan maupun diakhirnya. Setiap atlet memiliki kekhasan dalam menerima informasi yang datang dari luar atau dalam dirinya. Apalagi bertalian dengan kesiapan menjelang kompetisi (nasional maupun internasional), atlet ada yang termotivasi dan adapula yang merasa cemas karena tingginya tuntutan prestasi.

Implementasi umpan balik sebagai salah satu aspek penting dari perilaku pelatih dalam latihan (Minoo, Nasser, & Misagh, 2014:523). Menurut Pat Tunstall dan Caroline Gipps, umpan balik memberikan pengalaman pengetahuan yang bermakna terhadap akuisisi keterampilan atlet (Tanes, Arnold, King, & Remnet, 2011:2414) terhadap kelemahan-kelemahan performa olahraganya.

Chris LeDoux juga menambahkan pilihan-pilihan umpan balik dapat digunakan selama respon emosional, dan beberapa sangat cepat dan spesifik

yang cukup untuk memainkan peran dalam pengalaman-pengalaman subjektif (Uphill, McCarthy, & Jones, 2009:168). Sebagai contoh, umpan balik intrinsik dan umpan balik ekstrinsik (Fischman & Oxendine, 2001:22), umpan balik positif, umpan balik informatif, umpan balik negatif, umpan balik korektif, dan tanpa umpan balik (Minoo, Nasser, & Misagh, 2014:524). Jenis-jenis umpan balik ini dapat digunakan pelatih sesuai dengan preferensi situasi sosial dan emosional atlet saat latihan maupun berkompetisi.

Penyediaan umpan balik harus ditekankan pada perilaku positif dan kebutuhan motivasi berprestasi atlet. Perluasan pengalaman dan peningkatan frekuensi atas kejadian positif berfungsi sebagai pendorong atlet selama fase latihan (Rushall, 2006:377). Pengalaman-pengalaman positif tersebut membentuk motivasi diri yang positif terhadap performa atlet, contohnya pengalaman menjadi juara (naik podium). Untuk meningkatkan motivasi berprestasi, pelatih dan atlet harus merencanakan, menganalisis, mengolah informasi, dan menggunakan umpan balik yang tepat.

Misalnya dengan memeriksa keterampilan lawan sebelum berkompetisi, menentukan strategi untuk lawan, atau mendapatkan kembali kontrol dari situasi ketika menguntungkan (Anshel & Payne, 2006:363). Jika diijinkan, penting pula temperamen atlet dalam menerima kritik konstruktif, *input* yang keras selama latihan dan kompetisi, dan ketahanan untuk bangkit dalam "keterpurukan" sangat dihargai oleh pelatih (Silva,

2006:215). Sebab tidak ada prestasi yang lahir tanpa ketidaknyamanan (Maksum, 2007:113).

Motivasi berprestasi telah dikonseptualisasikan sebagai dimensi penguasaan, pekerjaan, dan daya saing. Ini berarti bahwa atlet mendekati prestasi dengan keinginan berjuang untuk keunggulan. Atlet dengan motivasi berprestasi yang kuat selalu berusaha melampaui prestasi pernah dicapainya sendiri ataupun selalu berpacu dengan prestasi orang lain (Kusumajati, 2011:59; Chiu, Mahat, Marzuki, & Hua, 2014:19).

Motivasi berprestasi mendorong partisipasi atlet dalam kompetisi olahraga (Thomassen & Halvari, 1996:63) serta mampu menekan tingkat kecemasan berkompetisi atlet (Khan, Heider, Ahmad, & Khan, 2011:1). Dengan motivasi berprestasi, atlet akan dibantu untuk menentukan upaya, aspirasi, dan ketekunan selama latihan dan kompetisi.

Atlet yang termotivasi menjadikan tantangan sebagai peluang untuk mencapai prestasi. Ini tidak hanya sebatas pada persepsi, namun vitalitas fisik pun ditunjukkan. Dicontohkan ketika atlet menetapkan sasaran untuk menjadi juara lomba lari maraton, maka dia akan selalu berlatih dengan menggunakan waktu dan tenaga secara efektif dan efisien. Ini dilakukan secara sadar, sebab kompetisi juga melibatkan pelari-pelari profesional lain yang tentu memiliki obsesi yang sama (prestasi).

Selama berlangsungnya proses latihan, pelatih telah mengimplementasikan umpan balik. Ini strategi pelatih untuk menjaga semangat dan gairah berprestasi dari atlet. Saat latihan misalnya, umpan balik verbalistik

pelatih untuk motivasi atlet yang mulai menurun performanya adalah: "Kakak (sapaan kepada atlet), ingat ini kepercayaan harus kita jaga nama daerah". Umpan balik ini sebagai *reminder* bagi atlet agar sigap semangat dan serius menjalani latihan.

Selain secara verbalistik, pelatih juga kerap mengontrol irama kaki atlet agar harus sesuai dengan waktu ideal yang telah ditetapkan sesuai dengan nomor lari yang dikompetisikan. Jika tidak mencapai target, maka evaluasi cepat akan ditempuh atlet dan pelatih. Pelatih dan atlet sadar bahwa dengan bergantinya tahun, kompetisi selalu menyajikan atmosfer yang ketat. Atlet-atlet akan berjibaku untuk mencapai, mempertahankan, dan melampaui prestasi. Untuk itulah, jika mendapatkan umpan balik yang tepat dan strategis dari pelatih atas performa olahraganya, atlet kerap menunjukkan motivasi berprestasi.

## PEMBAHASAN

### Rasionalisasi Umpan Balik

Umpan balik adalah informasi tentang kesalahan dan mengoreksi aspek dari performa seseorang (Setyawati, 2012:29). Umpan balik memberikan informasi tentang reaksi suatu produk yang diberikan mengenai kemajuannya ke arah capaian. Secara khusus, umpan balik sebagai informasi bagi atlet dalam mengetahui performa atlet yang bertalian dengan keterampilannya. Umpan balik ini diberikan kepada atlet agar ia dapat mengatasi kesulitan atau kelemahan-kelemahan yang masih terjadi dalam performa olahraganya.

Baik secara teknik, taktik, strategi, maupun mental. Informasi tersebut bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan performa olahraganya. Dalam teori-teori klasik, belajar motorik adalah proses peningkatan performa seluruh praktik dan umpan balik terhadap otomatisasi, yang dianggap sebagai tonggak utama dari proses latihan (Junior, Maia, & Tani, 2012:456) dan dengan penggunaan umpan balik memainkan peran penting membantu individu mencapai tujuan pembelajaran keterampilan motorik (Weng, 2014:130).

Jika umpan balik tidak diberikan kepada atlet, dirinya beranggapan bahwa ia tidak memiliki kelemahan untuk diperbaiki. Untuk itulah, Smoll & Smith (2006:33) menyarankan agar umpan balik diperlukan untuk meningkatkan performa olahraga. Selain itu, dukungan sejawat dengan umpan balik korektif dan taktis diperlukan juga. Ini lebih positif dari pada mencari alasan membela diri atas kelalaian atlet sendiri (Silva, 2006:229). Penguatan motivasi atlet dapat dilakukan secara lisan maupun tertulis dalam mempertahankan performa serta meningkatkan ketekunan atlet untuk berlatih.

Atlet harus membiasakan diri untuk menerima hasil atas performanya, baik secara kritis maupun suportif yang datang dari pelatih maupun *field record*. Atlet yang prestatif mulai menyiasati sistem evaluasi untuk mereduksi kelemahannya. Evaluasi dilakukan secara terukur, setiap capaian akan direkam untuk melakukan pengembangan lanjutan. Pengembangan ini maksimal sejalan dengan umpan balik yang diterimanya. Mustahil

memang, atlet mengidamkan prestasi, namun tidak memiliki data-data terhadap perbaikan-perbaikan yang dijumpai oleh umpan balik.

### Umpan Balik Intrinsik

Umpan balik intrinsik (*intrinsic feedback*) adalah informasi yang diterima atlet sebagai suatu konsekuensi alami dari gerak, ini juga disediakan oleh sistem sensorik atlet sendiri (Fischman & Oxendine, 2001:22). Umpan balik intrinsik kadang disebut juga sebagai umpan balik yang melekat. Umpan balik intrinsik adalah informasi sensorik yang timbul sebagai konsekuensi alami yang menghasilkan gerakan. Umpan balik intrinsik berasal dari sumber-sumber di luar tubuh seseorang (*exteroception*) atau dari dalam tubuh (*proprioception*) (Setyawati, 2012:31). Sedangkan menurut Magill (2001:235) umpan balik intrinsik merupakan persepsi informasi sensorik yang adalah bagian alami dari performa keterampilan.

Setiap sistem sensorik pada tubuh manusia dapat memberikan tipe umpan balik. Umpan balik ini dapat terjadi dengan berbagai cara yang dirasakan atlet sebagai respon sensorik terhadap suatu harapan atau tujuan. Seperti halnya ketika pemain bola basket menembak (*shooting*) bola, mereka dapat merasakan sensasi proprioseptif yang berasal dari otot mereka, sendi, dan tendon. Mereka bisa mendengar suara bola menghantam pinggiran papan ring atau mungkin berdesir melalui net.

Akhirnya, mereka bisa melihat apakah bola masuk ke keranjang atau tidak. Semua sensasi ini memberikan

atlet informasi tentang hasil singkat dalam mencapai tujuan. Sebagai contoh, jika atlet panahan melemparkan panah pada sasaran di dinding, ia menerima tugas visual-intrinsik umpan balik dari melihat terbangnya atau jalannya arah panah dan di mana itu mendarat pada sasaran, berapa banyak pin yang dijatuhkan saat *bowling*, atau apakah bola tenis mendarat di area lapangan secara tepat.

Mereferensi pada contoh-contoh di atas, kegiatan tersebut (*intrinsic feedback*) berlangsung atau terjadi tanpa melibatkan unsur lain dalam memberikan informasi mengenai performa atlet. Hal ini seperti yang dikemukakan Weng (2014:130-131) bahwa umpan balik intrinsik bagi atlet dalam menerima proses keterampilan belajar melalui perasaan mereka sendiri, seperti auditorial, taktil, visual, kesadaran keterampilan, dan performa mereka.

Selain itu, Stephan P. Swinnen juga menambahkan bahwa informasi yang diterima atlet dalam umpan balik intrinsik bersifat "*real time*" melalui mekanisme sensorik yang berbeda (*interoception* dan *proprioception*) yang memungkinkan atlet untuk mengatur gerakan regulasi diri dan atau mengadaptasi pelaksanaan tugas gerak untuk model gambar (Perez, Llana, Brizuela, & Encarnacion, 2009:30). Artinya bahwa informasi yang atlet terima langsung atau pada saat yang bersamaan dengan keterampilan gerak yang telah dilakukannya, dapat terjadi selama proses latihan maupun saat berlangsungnya kompetisi.

### Umpan Balik Ekstrinsik

Menurut Swinnen, umpan balik ekstrinsik ialah nama yang diberikan untuk umpan balik artifisial yang melengkapi umpan balik intrinsik, atau umpan balik yang bersifat informasi tambahan (Perez, Llana, Brizuela, & Encarnacion, 2009:30). Umpan balik ekstrinsik, juga dikenal sebagai faktor peningkatan manusia. Umpan balik ini berasal dari pelatih, atlet, atau media lainnya setelah eksekusi hasil tindakan atau proses yang berkualitas (Weng, 2014:131). Menyimak dua definisi tersebut, maka umpan balik ekstrinsik adalah informasi eksplisit yang dimiliki atau disediakan oleh orang lain (juri, ofisial, pelatih, maupun atlet lain) yang secara langsung berhubungan dengan interaksi. Atau dengan kata lain adalah tambahan pada interaksi yang sebenarnya yang berkaitan dengan performa olahraga atlet atau hal lainnya yang membutuhkan perbaikan.

Umpan balik ekstrinsik (*extrinsic feedback*) adalah informasi yang diterima atlet yang bukan merupakan konsekuensi alami dari pengurangan sebuah tanggapan. Ini disediakan oleh beberapa sumber ekstrinsik seperti pelatih, rekan setimnya, *stopwatch*, skor hakim, rekaman video *replay*, dan sebagainya (Fischman & Oxendine, 2001:22).

Hal senada juga dikemukakan oleh Setyawati (2012:31) bahwa umpan balik ekstrinsik kadang-kadang disebut umpan balik ditingkatkan atau umpan balik ditambah. Ini terdiri dari informasi sensori yang diberikan kepada atlet oleh beberapa sumber dari luar, seperti umpan balik dari pelatih, instruktur atau

terapis, tampilan *stopwatch* digital, nilai ditandatangani juri, film dari sebuah permainan, video *replay* gerakan, dan sebagainya. Singkatnya umpan balik ekstrinsik menyampaikan informasi tentang hasil dari gerakan.

Umpan balik seperti ini kerap dijumpai dalam olahraga-olahraga yang berlangsung dengan tingkat kecepatan dan kekuatan yang relatif singkat. Misalnya saja dalam olahraga lari, seorang *sprinter* tidak harus mengetahui catatan waktu larinya pada percobaan lari 100 meter sampai diberitahukan oleh orang lain (misalnya pelatih atau *official*). Atlet lompat tinggi pun demikian, ia tidak mengetahui ketinggian lompatannya sampai suatu kepastian diambil dan dilaporkan *official* atau pelatih. Begitu juga pada atlet lompat jauh, ia tidak akan mengetahui hasil jauh lompatannya, apabila tidak disampaikan oleh juri, *official* atau pelatih.

Olahraga-olahraga tipe ini minim dalam implementasi umpan balik intrinsik, sebab pada saat bergerak atlet mengarahkan seluruh kemampuannya secara maksimal untuk mencapai target yang telah ditetapkan tanpa adanya kesempatan untuk melihat dan merasakan keterampilan performanya secara langsung. Sehingga secara otomatis, atlet-atlet ini sudah memberikan kepercayaan yang tinggi pada pelatih atau juri untuk menentukan hasil performa keterampilannya.

### **Umpan Balik dan Motivasi Berprestasi Atlet**

Olahraga telah menjadi bagian penting dari beragam perhelatan di jagad raya ini. Secara masif memaksa

atensi pemerintah dan swasta melalui dukungan sumbangan-sumbangan secara materil dan moril. Setiap atlet dan pelatih yang dipercayakan menjadi bagian komunitas olahraga, harus dapat memberikan hasil positif sebagai bentuk pertanggungjawaban atas kepercayaan dengan beragam program latihan.

Seperti halnya dalam suatu proses pembelajaran, pelatihan pun membutuhkan capaian disetiap level maupun periode. Level capaian tersebut sebagai indikator dalam menentukan kualitas latihan dalam telah dilakukan oleh pelatih (peran perancangan) dan atlet (peran pelaksana). Jika saja capaian telah berhasil, maka metode dan strategi yang digunakan oleh pelatih dan atlet telah berhasil diimplementasikan selama proses latihan. Tentu untuk ke level tersebut (prestasi), ada rintangan-rintangan yang dievaluasi secara berkelanjutan. Pada kondisi inilah, umpan balik berperan penting didalamnya, selalu mengiringi setiap perubahan performa.

Umpan balik adalah informasi yang disediakan antar sesama individu tentang performa mereka dan perilaku yang berkaitan evaluasi diri dengan tugas dan pekerjaan dalam rangka membantu atlet memenuhi tujuan (Poertner & Miller, 1996:13; Blegur, 2016:167). Atlet maupun pelatih memiliki tujuan yang hendak digapai dalam menjalani aktivitas olahraganya. Untuk mencapainya tujuan tersebut, salah satu unsur penting psikologis adalah dengan pemberian umpan balik.

Menurut Edwin Locke dan Gary Latham, penetapan tujuan hanya akan efektif bila ada umpan balik mengenai

kemajuan ke arah tujuan individu (Kingston & Wilson, 2009:87). Lebih lanjut, Briyant J. Cratty menambahkan bahwa umpan balik merupakan suatu variabel yang sangat penting dalam pembelajaran keterampilan motorik (Markland & Martinek, 1988:290).

Umpan balik diperlukan atlet untuk mengetahui bagaimana hasil latihannya, dan hal apa yang masih harus diperhatikan dan ditekankan dalam latihan-latihan untuk kemajuan prestasinya (Harsono, 1988:87). Dengan demikian, keuntungan dari fokus pada hasil gerakan individu tidak hanya penting berkenaan dengan instruksi yang disediakan, tetapi memungkinkan untuk berpengaruh terhadap umpan balik yang diberikan kepada atlet (Wulf, Nathan, Gartner, & Schwarz, 2002:172).

Umpan balik berfungsi sebagai pendorong, dan penguat. Kesuksesan biasanya dapat menjadi penguatan yang positif. Sehingga kalau atlet sukses dalam usahanya, dia akan terdorong untuk ingin menjadi lebih baik (Harsono, 1988:88). Hasil penelitian tindakan telah memberi bukti ilmiah bahwa umpan balik dapat meningkatkan harapan keberhasilan, reaksi afektif, dan ketekunan perilaku (Foll, Rasclé, & Higgins, 2008:77).

Absurd memang, jika selama proses latihan atlet tidak mendapatkan umpan balik (intrinsik maupun ekstrinsik). Bagaimana ia dapat mengetahui level capaian performa olahraganya. Atau paling tidak variabel-variabel apa saja yang menghambat performa olahraganya tidak akan teridentifikasi secara baik. Ketika tidak teridentifikasi secara baik, maka

perbaikan atau solusi yang ditawarkan pun akan mubasir, sebab tidak sejalan dengan permasalahan yang dihadapi atlet atas performa olahraganya.

Pada tahun 2014, Weng menyimpulkan hasil penelitiannya sebagai berikut: 1) Setiap jenis umpan balik dapat meningkatkan performa keterampilan *forehand* atlet pemula, 2) Setiap jenis umpan balik memiliki dampak positif pada pembelajaran atlet pemula, dan 3) Keputusan jenis umpan balik harus dipilih oleh kompleksitas belajar gerak (Weng, 2014:130). Pada saat memberikan umpan balik, pelatih harus secara cermat memperhatikan *timing* baik dalam bentuk waktu maupun cara berkomunikasi dengan atlet. Sebab umpan balik dapat meningkatkan semangat, gairah, dan motivasi atlet (Blegur, 2016:167). Atlet yang termotivasi akan selalu optimis untuk bergerak maju dengan memperbaiki kelemahan-kelemahan yang dimilikinya setelah mendapatkan umpan balik secara intrinsik maupun ekstrinsik.

Hasil kajian memberi bukti bahwa umpan balik positif dari pelatih berkorelasi positif dan signifikan dengan motivasi atlet (Minoo, Nasser, & Misagh, 2014:532). Selanjutnya, pelatih juga perlu memperhatikan jenis dan jumlah umpan balik yang diberikan kepada atlet (Markland & Martinek, 1988:290). Hal ini bertujuan agar atlet dan pelatih dapat menggunakan informasi umpan balik untuk lebih sukses dalam performa dan karir olahraga mereka. Meskipun kuantitas umpan paling penting, kualitas umpan balik lebih direkomendasikan. Sebab kualitas umpan balik dapat

memprediksi kuantitas perilaku umpan balik pelatih dan atlet (Carpentier & Megau, 2013:423).

## KESIMPULAN

Atlet dan pelatih adalah makhluk sosial yang pastinya terlibat dalam interaksi, baik secara verbalistik maupun non verbalistik. Reliabilitas umpan balik akan memberikan suasana emosi yang tenang, bersemangat, dan bergairah, baik dalam bentuk pemilihan kata, nada suara, maupun ekspresi wajah. Bisa juga sebaliknya, pelatih dapat melemahkan motivasi berprestasi atlet jika tidak reliabel dalam pengaplikasiannya.

Atlet bisa mendulang prestasi dengan model umpan balik yang diberikan pelatih. Mencatat setiap rekor hasil performa atlet dengan melakukan perbaikan dan pengembangan umpan balik yang berorientasi kepada prestasi. Alasan ini membuat atlet memberikan kepercayaan penuh kepada pelatih untuk "mendramatisasi" proses latihan. Tidak adanya kecanggungan, malah gairah motivasi berprestasi atlet semakin melonjak.

Pelatih pun harus selektif saat memberikan umpan balik, sebab tidak semua atlet memiliki stabilitas emosional yang baik, apalagi sifatnya ekstrinsik. Oleh karena itu, pengenalan terhadap emosi setiap atlet sangat membantu pelatih dalam memberikan umpan balik yang bermuara pada prestasi olahraga. Keadilan dan kejujuran dalam memberikan umpan balik sangat mempengaruhi motivasi berprestasi atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M.H., & Payne, J.M. (2006). Application of sport psychology for optional performance in martial arts. In J. Dosil (Eds.). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement* (pp. 353-374). 1<sup>st</sup> Edition. England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Blegur, J. (2016). *Feedback and sport performance: Study at ppld athletes of East Nusa Tenggara Province*. International Conference of Sport Science (pp. 167-170). 1<sup>st</sup> June 2016, Surabaya State University, Indonesia.
- Carpentier, J., & Mageau, G.A. (2013). When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 423-435.
- Carpentier, J., & Mageau, G.A. (2014). The role of coaches' passion and athletes' motivation in the prediction of change-oriented feedback quality and quantity. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 326-335.
- Chiu, L.K., Mahat, N.I., Marzuki, N.A., & Hua, K.P. (2014). Student-athletes' evaluation of coaches' coaching competencies and their sport achievement motivation. *Review of European Studies*, 6(2), 17-30.
- Fischman, M.G., & Oxendine, J.B. (2001). Motor skill learning for effective coaching and performance. In J.N. William (Eds.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 13-28). 4<sup>th</sup> Edition. California: Mayfield Publishing Company.
- Foll, D.L., Rasclé, O., & Higgins, N.C. (2008). Attributional feedback changes in functional and

- dysfunctional attributions, expectations of succes, hopefulness, and short-term persistence in a novel sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 77-101.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Cetakan 1. Jakarta: Depdikbud, RI.
- Junior, C.M.M., Maia, J.A.R., & Tani, G. (2012). Frequency and precision of feedback and the adaptive process of learning a dual motor task. *Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte, Sao Paulo*, 26(3), 455-462.
- Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N., & Khan, S. (2011). Sport achievement motivation and sport competition anxiety: a relationship study. *Journal of Education and Practice*, 2(4), 1-6.
- Kingston, K.M., & Wilson, K.M. (2009). The application of goal setting in sport. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.). *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 75-123). 1<sup>st</sup> Edition. Madison Avenue, New York: Routledge.
- Kusumajati, D.A. (2011). Hubungan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi berprestasi pada atlet anggar di DKI Jakarta. *Humaniora*, 2(2), 58-65.
- Magill, R.A. (2001). *Motor learning: Concepts and applications*. 6<sup>th</sup> Edition. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Maksum, A. (2007). Kualitas pribadi atlet: Kunci keberhasilan meraih prestasi tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108-115.
- Markland, R., & Martinek, T.J. (1988). Descriptive analysis of coach augmented feedback given to high school varsity female volleyball players. *Journal of Teaching in Physical Education*, 7, 289-301.
- Minoo, D., Nasser, B., & Misagh, H. (2014). The effect coach's feedback behaviors on intrinsic and satisfaction in elite athletes of Golestan province. *European Journal of Experimental Biology*, 4(1), 523-526.
- Mouratidis, A., Lens, W., & Vansteenkiste, M. (2010). How you provide corrective feedback makes a difference: The motivating role of communicating in an autonomy-supporting way. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 619-637.
- Perez, P., Llana, S., Brizuela, G., & Encarnacion, A. (2009). Effect of three feedback conditions on aerobic swim speeds. *Journal of Sport Science and Medicine*, 8, 30-36.
- Poertner, S., & Miller, K.M. (1996). *The art giving and receiving feedback*. 1<sup>st</sup> Edition. Virginia Beach, VA: Coastal Training Technologies Corp.
- Rushall, B.S. (2006). Psychological factors and mental skills in wrestling. In J. Dosil (Eds.). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement* (pp. 375-402). 1<sup>st</sup> Edition. England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Setyawati, H. (2012). Pemberian umpan balik dalam belajar gerak. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 11(2), 27-39.
- Short, A., & Stewart-Roos, L. (2009). A review of self-efficacy based interventions. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.). *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 221-280). 1<sup>st</sup> Edition. Madison Avenue, New York: Routledge.
- Silva, J.M. (2006). Psychological aspects in the training and performance of team handball athletes. In J. Dosil (Eds.). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-*

- specific performance enhancement* (pp. 211-244). 1<sup>st</sup> Edition. England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Smoll, F.L., & Smith, R.E. (2006). enhancing coach-athlete relationship: Cognitive-behavioral principles and procedures. In J. Dosil (Eds.). *The Sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement* (pp. 19-38). 1<sup>st</sup> Edition. England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Tanes, Z., Arnold, K.E., King, A.S., & Remnet, M.A. (2011). Using signals for appropriate feedback: Perceptions and Practice. *Computer & Educational*, 57, 2414-2422.
- Thomassen, T.O., & Halvari, H. (1996). Achievement motivation and involvement in sport competitions. *Perception Motor Skill*, 83(3), 63-74.
- Tzetzis, G., Votsis, E., & Kourtessis, T. (2008). The effect of different corrective feedback methods on the outcome and self confidence of young athletes. *Journal of Sport Science Medicine*, 7, 371-378.
- Uphill, M.A., McCarthy, P.J., & Jones, M.V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical application. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.). *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 162-194). 1<sup>st</sup> Edition. Madison Avenue, New York: Routledge.
- Weng, C.Y. (2014). The effect of different feedback methods impact the leaning of novice badminton forehand serve in fifth grade students. *US-China Educational Review*, 4(2), 130-138.
- Wulf, G., Nathan, Mc., Gartner, M., & Schwarz, A. (2002). Enhancing the learning of sport skills through external-focus feedback. *Journal of Motor Behavior*, 34(2), 171-182.