

Pengaruh Latihan Mental terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kodim Bukittinggi

Yoli Firda Salfina, Prima Aulia
Universitas Negeri Padang
Email: yolifirdasalfina11@gmail.com

Abstrak

Dalam kondisi saat ini masih banyak ditemukan atlet yang masih bermasalah dalam pengontrolan atau menangani kecemasan bertanding yang dialaminya, walau sudah beberap kali mengikuti pertandingan. Kecemasan bertanding merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi atlet dalam pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atlet dalam pertandingan seperti penampilan yang tidak optimal dan penurunan prestasi. Salah satu Teknik yang dapat digunakan dalam mengelola kecemasan yaitu latihan mental. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat pengaruh latihan mental terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuasi eksperimen dan menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah seluruh atlet taekwondo kodim Bukittinggi dengan kelas pra-junior dan junior, Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 10 orang dan pada penelitian ini semua subjek menjadi kelompok eksperimen. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah menggunakan skala kecemasan bertanding (CSAI-2R) yang disusun Marten dan rekan-rekan dan disesuaikan oleh peneliti dengan kondisi atlet, jumlah item dalam skala tersebut sebanyak 12 item. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini paired sample t-test. Hasil uji pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor yang signifikan pada nilai mean pretest dan posttest. Dimana saat pretest didapat mean sebesar (29,30) dan posttest sebesar (21,50), jadi bisa dikatakan terdapat penurunan yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Pada uji paired sample t-test terdapat hasil nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga bisa disimpulkan bahwa latihan mental dapat berpengaruh pada penurunan kecemasan bertanding atlet.

Kata Kunci : *Kecemasan Bertanding, Latihan Mental, Atlet Taekwondo*

Abstract

In the current condition, there are still many athletes who still have problems controlling or dealing with competition anxiety that they experience, even though they have participated in several competitions. Competing anxiety is one of the psychological factors that affect athletes in the competition, so that it is one of the causes of athletes' failures in competitions such as unoptimal performances and decreased performance. One technique that can be used in managing anxiety is mental exercise. This study aims to see the effect of mental training on reducing competing anxiety in taekwondo athletes at Kodim Bukittinggi. This type of research is a quasi-experimental quantitative research and the research design used is one group pretest-posttest design. The population used in this study were all taekwondo athletes from the Kodim Bukittinggi with pre-junior and junior classes. The sampling technique used was saturated samples. The number of subjects in this study were 10 people and in this study all subjects became the experimental group. The data collection technique used was a competition anxiety scale (CSAI-2R) compiled by Marten and colleagues and adjusted by the researcher to the athlete's condition. The number of items on the scale was 12 items. This study used the paired sample t-test data analysis technique. The test results in this study indicate that there is a significant decrease in the score on the mean pretest and posttest. Where the pretest obtained a mean of (29.30) and posttest of (21.50), so it can be said that there was a significant decrease after being given treatment. In the paired sample t-test, there

is a p value = 0.000 ($p < 0.05$), so it can be concluded that mental exercise can have an effect on decreasing athletic competition anxiety.

Keywords: Competitive Anxiety, Mental Training, Taekwondo Athletes

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan berolahraga manusia akan jadi sehat dan mendapatkan tubuh yang bugar dalam kehidupannya. Manfaat lain dari olahraga yaitu memberikan kesenangan yang menunjang pada psikologis seseorang. Didalam olahraga juga terdapat berbagai cabang yang secara resmi memiliki induk organisasi, seperti yang banyak diminati dan populer dikalangan orang-orang didunia yaitu: bela diri, atletik, sepakbola, bola voli, basket, dan lainnya. Ini bertujuan agar atlet dan pelatih memiliki tempat atau wadah untuk berkarir (Akbar et al., 2019).

Dalam kamus bahasa Indonesia, seorang olahragawan yang mengikuti pertandingan disebut sebagai seorang atlet. Menurut Komarudin dalam (Maulana, Khairani, 2017) menjadi seorang atlet yang berprestasi diperlukan beberapa factor seperti kesiapan fisik, teknik, dan taktik. Selain itu juga diperlukan kesiapan psikologis agar dapat mencapai kemampuan terbaik dan menjadi atlet unggulan. Dalam pertandingan atlet yang unggul juga mampu mengatasi berbagai gangguan dari sekitar mereka yang dapat mengacaukan konsentrasi mereka (Satiadarma, 2000).

Taekwondo olahraga yang berasal dari Korea, dalam bahasa memiliki arti Tae berarti menghancurkan dan menendang menggunakan kaki, Kwon berarti tinju dan Do berarti seni. Di Indonesia taekwondo termasuk kedalam cabang olahraga yang dipertandingkan (Sakti & Rozali, 2015). Taekwondo juga tergolong kedalam olahraga body contact, yang dimaksud dengan olahraga body contact ialah olahraga yang selama pertandingan (aktivitas) terjadi sentuhan fisik secara langsung (Sukadiyanto, 2015). Menurut Hedges (dalam Raynadi, Rachmah, & Akbar, 2016) mengatakan kecemasan bertanding lebih tinggi terjadi dalam olahraga body contact. Selain itu penyebab kecemasan bertanding seorang atlet yaitu tuntutan berprestasi. Apabila perasaan tersebut menetap dalam waktu yang lama akan menimbulkan perasaan tertekan, sehingga apabila berkelanjutan akan mengalami kesemasan (Putri, Karini, & Agustin, 2015).

Kecemasan bertanding merupakan kejadian umum dalam situasi kompetitif memberikan efek pada kinerja olahraga yang melemah (Martens et al., 1977). Reaksi emosi yang negatif pada diri atlet saat merasa self esteem terancam hal ini dikarenakan anggapan bahwa pertandingan sebagai suatu tantangan yang berat yang mana disebutkan sebagai kecemasan bertanding (Smith et al., 1990). Kecemasan bertanding dapat mengganggu performance atlet karena muncul perasaan takut akan gagal (Faturachman, 2016). Berdasarkan yang peneliti temukan pada atlet taekwondo kodim Bukittinggi, peneliti menyimpulkan terdapat beberapa atlet yang bermasalah dalam kecemasan bertanding dan kurangnya pengetahuan tentang cara mengatasi atau pengelolaan emosi pada diri sendiri.

Dalam pengelolaan emosi terdapat beberapa teknik yang bisa digunakan dalam mengurangi kecemasan bertanding salah satunya ialah latihan mental. latihan mental merupakan latihan jangka panjang yang dilakukan dengan adanya tujuan melatih dan secara terjadwal dan berkala untuk mengembangkan keterampilan mental seorang atlet (Firdaus, 2012). Juriana & Tahki (2017), latihan mental adalah latihan yang dilakukan atlet agar meningkatnya fungsi berfikir sehingga atlet bisa mengendalikan diri dan perbuatannya. Latihan mental (mental training) merupakan sebuah latihan yang dilakukan oleh atlet sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, hal tersebut dikarenakan dalam latihan mental atlet bisa mengontrol perilaku, pikiran, dan emosinya dengan lebih baik (Mardhika & Dimiyati, 2015).

Didukung juga penelitian yang dilakukan oleh Xiong yang mengatakan latihan mental bisa bermanfaat untuk membantu menghilangkan lelah atlet, menumbuhkan kemampuan kolaborasi mental atlet, meredakan kacemasan dan ketegangannya atlet, juga memperkuat kualitas kemauan atlet dalam bertanding seperti memperkuat kemampuan mereka untuk menghadapi segala macam kesulitan (Xiong, 2014). Soflu dan rekan-rekan juga melakukan

penelitian yang mengatakan dampak positif dari keahlian mental seperti kontrol emosi, berdampak positif pada kemajuan dan kinerja atlet (Soflu, Esfahani, & Assadi, 2011). Begitu juga dengan Rogers mengatakan latihan mental dapat meningkatkan perolehan keterampilan teknik baru, dan meningkatkan kesiapan emosional untuk tampil dengan situasi penuh tekanan (Rogers, 2006). Sama halnya dengan Eldred-Evans dan rekan-rekan yang mengatakan latihan mental telah diakui dapat meningkatkan kinerja profesi salah satunya dibidang olahraga dan telah menunjukkan bahwa atlet olimpiade saat dilatih secara mental ia akan lebih baik dari biasanya (Eldred-Evans et al., 2013).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian quasi experiment, dengan desain penelitian one-group pretest-posttest design. Variabel dalam penelitian ini terdapat 2 jenis yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan mental, dan variabel terikat ialah kecemasan bertanding. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo kodim bukittinggi yang berada dalam kategori kelas pra-junior (12-14 tahun) dan junior (15-17 tahun) dengan jumlah 10 orang atlet. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu teknik sampel jenuh. Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala kecemasan bertanding (CSAI-2R) merupakan skala yang disusun oleh Martens dan rekannya (2003) yang disesuaikan untuk mengukur kecemasan bertanding pada atlet taekwondo bukittinggi dengan 12 item dan 4 alternatif jawaban dengan nilai $r = 0,81$ pada aspek kognitif dan $0,82$ pada aspek somatik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji paired sample t-test dengan mencari perbedaan antara mean pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada skala kecemasan bertanding dibagi menjadi tiga kategori penilaian yaitu rendah sedang tinggi. Pada tabel berikut terdapat selisih skor antara pretest dan posttest.

Table 1. Perbandingan data pretest, posttest, dan gain score subjek

NO	Inisial	Total Pretest	Kategori	Total Posttest	Kategori	Gain Score	Keterangan
1	AN	38	Tinggi	31	Sedang	7	Skor turun 7 dan kategori menurun
2	DAF	23	Sedang	21	Rendah	2	Skor turun 2 dan kategori menurun
3	FHP	34	Sedang	25	Sedang	9	Skor turun 9 dan kategori tetap
4	GM	32	Sedang	20	Rendah	12	Skor turun 12 dan kategori menurun
5	MGA	24	Sedang	18	Rendah	6	Skor turun 6 dan kategori menurun
6	NRN	36	Tinggi	25	Sedang	11	Skor turun 11 an kategori menurun
7	NA	30	Sedang	18	Rendah	12	Skor turun 12 dan kategori menurun
8	PPAS	30	Sedang	22	Rendah	8	Skor turun 8 dan kategori menurun
9	RA	25	Sedang	21	Rendah	4	Skor turun 4 dan kategori menurun
10	ZF	21	Rendah	14	Rendah	7	Skor turun 7 dan kategori tetap.

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwasanya subjek cenderung mengalami penurunan skor antara nilai pretest ke nilai posttest. Tidak ditemukan subjek mengalami kenaikan skor.

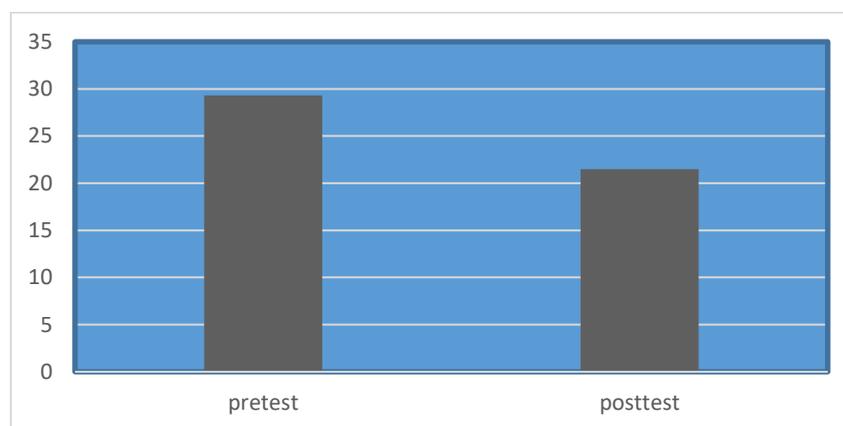
Jika dilihat dari kategorisasi pada awalnya terdapat 2 orang subjek dengan kategori tinggi, 7 orang subjek dengan kategori sedang, dan 1 orang subjek dengan kategori rendah. Kemudian mengalami penurunan yaitu terdapat nilai 0 pada kategori tinggi, 3 orang subjek dengan kategori sedang, dan 7 orang subjek dengan kategori rendah. Jika disimpulkan terdapat 8 orang subjek dengan kategori menurun dan 2 orang subjek pada kategori tetap/sama. Dan didapat selisih tertinggi yaitu 12 dan terendah 2.

Secara deskriptif perbedaan mean pretest, mean posttest dan mean gain score bisa dilihat pada tabel 2.

Table 2. Rata-rata nilai pretest, posttest dan gain score subjek

No.	Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Gain Score
1	Eksperimen	29,30	21,50	7,8

Berdasarkan tabel diatas, bisa dilihat bahwa mean antara pretest dan posttest mengalami penurunan yakni dari 29,30 menjadi 21,50 dengan gain score sebesar 7,8. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skor kecemasan bertanding mengalami penurunan dengan selisih nilai sebesar 7,8.



Gambar 1. Grafik pergerakan nilai mean pretest dan posttest

Pada grafik dapat dilihat perbandingan mean nilai pretest dan posttest skala kecemasan bertanding menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata pretest dan posttest.

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis paired sample t-test dengan bantuan program SPSS versi 20. Teknik analisis data ini membandingkan skor pretest dan posttest, metode ini juga berguna untuk melihat apakah terdapat perbedaan atau pengaruh antara dua sampel yang berpasangan (Seniati et al., 2005).

Tabel 3. Berikut hasil yang didapatkan setelah menggunakan

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	t	df	sig
PRE-TEST	29,20	10	5,92171			
POST-TEST	21,90	10	4,81779	5,473	9	.000

Pada tabel diatas bisa dilihat skor rata-rata responden saat pretest ialah 29,20 dan rata-rata skor subjek saat posttest ialah 21,90. Dimana nilai mean posttest lebih rendah dari pada pretest, oleh karena itu hal tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan setelah

dilakukannya latihan mental. Skor signifikansi dua sisi atau sig. (2 tailed) sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ pada taraf kepercayaan 95%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean pretest dan posttest.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa pemberian intervensi latihan mental pada atlet taekwondo dapat menurunkan kecemasan bertanding. Hal ini juga dibuktikan dengan terdapatnya perbedaan dari hasil statistik yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan gain score yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hasil uji hipotesis juga dinyatakan diterima, dimana terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara means pretest dan posttest.

Latihan mental salah satunya imagery dapat menurunkan kecemasan bertanding, hal ini dikarenakan pada saat latihan mental imagery atlet merefleksikan bagaimana pertandingan yang akan diikutinya. Hal ini dapat memungkinkan atlet untuk merancang teknik dan tendangan yang akan dilakukannya pada saat pertandingan, sehingga atlet bisa menampilkan kemampuannya yang prima pada saat pertandingan. Nurjanah dkk menjelaskan bahwa latihan relaksasi guided imagery terbukti efektif dalam penurunan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di kabupaten purbalingga (Nurjannah et al., 2018). Hal ini dikarenakan saat melakukan latihan mental imagery kita tidak hanya fokus pada penguasaan teknik dan kondisi pertandingan tetapi juga pengenalan emosi dan bagaimana cara menyikapi emosi atau rasa cemas.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Sholikhin dkk yang menyatakan latihan mental progresive muscle relaxation dan imagery dapat mempengaruhi dalam meningkatkan konsentrasi, menurunkan kecemasan, dan ketepatan memanah (Sholikhin et al., 2019). Ekawaldi & Liftiah juga menyimpulkan teknik relaksasi pernafasan terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan atlet futsal yang akan bertanding (Ekawaldi & Liftiah, 2017). Fatahilah dan rekan-rekan menyimpulkan model latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental yang dikembangkan, efektif untuk menurunkan kecemasan atlet (Fatahilah et al., 2017). Setiawan dan rekan-rekan juga menyimpulkan bahwa latihan relaksasi secara progresif dapat mempengaruhi penurunan kecemasan pada sepak takraw putra di Universitas Sriwijaya (Setiawan et al., 2018).

Kecemasan dalam bertanding merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari dalam kondisi pertandingan, hal ini merupakan salah satu penyebab kegagalan seperti prestasi yang menurun atau penampilan yang tidak optimal dari seorang atlet (Gunarsa, 1989). Hal ini dikarenakan tuntutan berprestasi yang membuat atlet seringkali merasa gelisah, takut, dan tegang dalam menghadapi pertandingan (Putri et al., 2015). Xiong mengatakan latihan mental bisa membantu menghilangkan lelah atlet, menumbuhkan kemampuan kolaborasi mental atlet, meredakan kecemasan dan ketegangan atlet, dan juga memperkuat kemampuan atlet untuk menghadapi segala macam kesulitan (Xiong, 2014). Rogers juga mengatakan latihan mental dapat meningkatkan perolehan teknik baru, dan meningkatkan kesiapan emosional untuk tampil dengan situasi penuh tekanan (Rogers, 2006).

Berdasarkan pengkategorian peraspek, aspek kognitif mendapatkan means tertinggi. Pada aspek kognitif gambaran perilaku berdasarkan item yang ada pada alat ukur ialah saya khawatir tidak dapat melakukan yang terbaik dalam pertandingan, saya khawatir orang lain kecewa dengan kinerja saya, saya khawatir gugup dibawah tekanan. Berdasarkan prosedur dan landasan intervensinya dalam latihan mental imagery telah diarahkan bagaimana atlet menyikapi ketegangannya, bagaimana gambaran kondisi lapangan, dan membuat atlet mampu mengurangi kekhawatiran yang beraa didalam pikirannya.

Selanjutnya somatik mendapatkan means terendah dengan gambaran perilaku didalam item yaitu tubuh saya tegang, jantung saya berdetak kencang, dan tangan saya basah. Didalam materi latihan mental relaksasi progresif atlet diberikan gerakan-gerakan yang meredakan ketegangan didalam tubuhnya. Sebagian besar atlet Kodim Bukittinggi baru mengikuti latihan mental, sehingga baru bagi mereka untuk menguasai semua teknik latihan mental.

Pada dasarnya, latihan mental harus dilaksanakan dalam jangka waktu yang panjang dan berkala (Unestahl, 2013). Pada saat sesi terakhir latihan mental dilakukan wawancara terakhir dengan beberapa atlet dan mereka mengatakan pada awalnya merasa canggung dengan latihan mental tetapi setelah sering diikuti baru mulai terbiasa dan mulai merasakan efek dari latihan mental seperti mendapatkan gambaran bagaimana suasana pertandingan, menyikapi perasaan tegang, dan berfikir fokus dalam kondisi panik. Berdasarkan penjabaran dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, ditemukan hasil bahwa skor posttest subjek lebih rendah daripada skor pretest, dapat disimpulkan bahwa latihan mental memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi.

KESIMPULAN

Sesuai penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh latihan mental terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi, sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut: Sebelum dilakukannya intervensi latihan mental pada 10 orang atlet, terdapat 2 orang responden/subjek memiliki kecemasan bertanding dalam kategori tinggi, 7 orang subjek dalam kategori sedang, dan 1 orang subjek dengan kategori rendah. Namun setelah dilakukannya intervensi latihan mental, terdapat 3 orang dalam kategori sedang dan 7 dalam kategori rendah. Tingkat kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi mengalami penurunan setelah diberikannya intervensi latihan mental. Terdapat pengaruh latihan mental terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13.
- Ekawaldi, I. Z., & Liftiah. (2017). Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal yang Hendak Bertandng. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(1), 9–14.
- Eldred-Evans, D., Grange, P., Cheang, A., Yamamoto, H., Ayis, S., Mulla, M., Immenroth, M., Sharma, D., & Reedy, G. (2013). Using the mind as a simulator: A randomized controlled trial of mental training. *Journal of Surgical Education*, 70(4), 544–551.
- Fatahilah, A., Rahayu, S., & Soekardi, S. (2017). Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapy dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 211–217.
- Faturochman, M. (2016). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta*, 71–79.
- Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga Teori & Aplikasi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Gunarsa, S. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia.
- Juriana, J., & Tahki, K. (2017). Peran Latihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9.
- Mardhika, R., & Dimiyati, D. (2015). Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 106–116.
- Martens, M. P., Cox, R. H., & Russell, W. D. (2003). Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519–533.
- Martens, R., Burton, D., & Vealey, R. S. (1977). *Competitive Anxiety In Sport*. Human Kinetics.

- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON Aceh Ditinjau Dari Jenis Aktivitas Olahraga. *JIPT*, 05(01).
- Nurjannah, U., Andromeda, & Rizki, B. M. (2018). Relaksasi Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat. *INTUISI*, 10(1), 50–58.
- Putri, A., Karini, S. M., & Agustin, R. W. (2015). Pelatihan Mental Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo di Dojang Patriot Wonosobo. *Jurnal Psikologi*, 7(14), 1–10.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru Relationship Between Mental Toughness And Competitive Anxiety In Pencak. *Jurnal Ecopsy*, 3(3)149–154.
- Rogers, R. G. (2006). Mental Practice and Acquisition of Motor Skills: Examples from Sports Training and Surgical Education. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 33(2), 297–304.
- Sakti, G., & Rozali, Y. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo Dalam Berprestasi. *Jurnal Psikologi*, 13(01).
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Indonesia: PT INDEKS
- Setiawan, A., Jannah, M., & Wijono, W. (2018). Pengaruh Latihan Relaksasi Secara Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pembinaan Prestasi Sepak Takraw. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1(1), 4–8.
- Sholikhin. Nurkholis. Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Progressive Muscle Relaxation dan Imagery Terhadap Konsentrasi, Kecemasan, dan Ketepatan Memanah. *Jendela Olahraga*, 4, 18-25.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280.
- Soflu, H. G., Esfahani, N., & Assadi, H. (2011). The comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and team athletes in superior league. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394–2400.
- Sukadiyanto. (2015). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. 33(1), 50–62.
- Unestahl, L. E. (2003). *Sport Psychology in Theory and Practice Sport Psychology in Theory and Practice*. Orebo : VEJE International Publ.
- Xiong, J. (2014). The Functions and Methods of Mental Training on Competitive Sports. 33, 2011–2014.