HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT DI BANJARBARU

RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND COMPETITIVE ANXIETY IN PENCAK SILAT ATHLETES IN BANJARBARU

Fajar Bayu Raynadi[1*], Dwi Nur Rachmah[2] dan Sukma Noor Akbar[3]

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat,
Jalan. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 7014, Indonesia
**Email: bayuraynadi@yahoo.com*
No. Handphone: 085950000662

ABSTRAK

Aspek psikologis merupakan salah satu komponen yang penting dalam menentukan keberhasilan atlet pencak silat untuk mencapai prestasi olahraga. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keadaan psikologis atlet di lapangan adalah kecemasan. Atlet pencak silat dituntut memiliki persiapan mental, sehingga mampu mengatasi kecemasannya. Ketangguhan mental dapat berperan penting untuk mengatur dan meminimalisir kecemasan atlet dalam bertanding. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Hipotesis yang diajukan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat. Subjek pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner yang terdiri dari skala ketangguhan mental dan kecemasan bertanding. Hasil uji korelasi product moment dari Karl Pearson menemukan terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dengan sumbangan efektif sebesar 37,7% sedangkan 62,3% sisanya adalah sumbangan dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat, semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin rendah kecemasan bertanding, sebaliknya semakin rendah ketangguhan mental maka semakin tinggi kecemasan bertanding pada atlet pencak silat.

Kata kunci: Ketangguhan Mental, Kecemasan Bertanding, Atlet Pencak Silat

ABSTRACT

Psychological aspect is one important component in determining the success of pencak silat athletes to achieve sports achievements. One of the factors that may affect the psychological state of the athletes on the field is anxiety. Pencak silat athletes are required to have mental preparation, so as to cope with anxiety. Mental toughness can be very important in order to manage and minimize the anxiety of athletes during the match. The objective of this study was to find out whether there was a relationship between mental toughness and competitive anxiety. The proposed hypothesis of this study was that there was a relationship between mental toughness and competitive anxiety in pencak silat athletes. Subjects in this study were 30 people. The sampling technique used in this study was saturated sampling technique; the sampling technique when all members of the population were used as samples. Data were collected using questionnaires consisting of mental toughness and competitive anxiety scales. The results of product moment correlation test of Karl Pearson showed the correlation between mental toughness and competitive anxiety with the effective contribution of 37.7%. The remaining 62.3% was contributed by other variables not examined in this study. Based on the results, it can be concluded that there was a relationship between mental toughness and competitive anxiety in pencak silat athletes; the higher the mental toughness, the lower the competitive anxiety and conversely, the higher the mental toughness, the lower the competitive anxiety in silat athletes.

Keywords: mental toughness, competitive anxiety, pencak silat athletes

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Sementara itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif, sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga Pencak Silat. Utami (2014), menyatakan data tahun 2011 menyebutkan bahwa total jumlah medali yang diperoleh atlet kelas olahraga cabang olahraga Pencak Silat pada berbagai macam kejuaraan yang diikuti baik di tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional mencapai 13 medali. Memasuki awal tahun 2012 hingga 2013, perolehan medali yang diperoleh atlet kelas olahraga cabang Pencak Silat di berbagai kejuaraan menurun yakni delapan medali.

Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian oleh Yulianto (2006) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do. Kemudian, penelitian oleh Supriyanto (2013), menyatakan bahwa pelatihan konsentrasi dapat meningkatkan prestasi olahraga pada atlet renang. Dengan demikian, hasil tersebut membuktikan bahwa faktor psikis atlet memiliki pengaruh penting terhadap pencapaian pencapaian prestasi.

Ardiansyah (2014) berpendapat, baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan. Menurut Ciptaningtias (2011) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet di lapangan adalah kecemasan. Juriana (2012) mengatakan bahwa performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga tekhnik yang dikuasainya juga berkurang. Penelitian tentang kecemasan pada atlet pernah dilakukan oleh Ardiansyah (2014), dari ketiga subjek yang diteliti secara kualitatif, semua atlet mengalami gejolak kecemasan psikis seperti gangguan perhatian dan kosentrasi, hilangnya kepercayaan diri, timbul obsesi, dan kurangnya motivasi.

Jenis olahraga juga memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan. Penelitian para ahli juga menemukan bahwa kecemasan bertanding lebih tinggi dialami oleh atlet olahraga individu daripada olahraga tim (Saimon, dalam Nazerian 2011). Kemudian, Hadges (dalam Nazerian, 2011) menyebutkan jenis olahraga kontak langsung juga memiliki kecemasan bertanding yang lebih tinggi daripada olahraga yang bersifat kontak tidak langsung. Menurut Sukadiyanto (2006) Olahraga *body contact* adalah olahraga yang selama dalam pertandingan (aktivitas) terjadi sentuhan fisik secara langsung di antara olahragawan, salah satunya Pencak Silat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara pada tanggal 4 Januari 2016 kepada kedua atlet Pencak Silat, subjek pertama mengutarakan pengalamannya sebelum bertanding merasakan jantung deg-degan saat akan memasuki arena pertandingan, membayangkan lawan yang akan dihadapi, hingga membayangkan hasil yang akan diperoleh dari tuntutan pelatih. Subjek kedua mengungkapkan, hal yang paling ditakutkannya saat bertanding antara lain, takut hilang konsentrasi, beban dipandang sebagai unggulan, dan terutama cedera fisik, karena Pencak Silat adalah olahraga yang rentan akan cedera fisik.

Atlet Pencak Silat diperkirakan memiliki reaksi emosional yang tinggi dalam bertanding. Menurut Sukadiyanto (2006), reaksi emosional adalah terjadinya perubahan tingkat kegairahan yang dapat memudahkan atau justru menghambat keinginan seseorang untuk berperilaku atau bertindak. Sesuai dengan penjelasan (Fahmi, 2013), bahwa kondisi mental sangatlah penting dan perlu disiapkan sebaik-baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seorang atlet Pencak Silat untuk memiliki persiapan mental yang baik sehingga dapat mengatasi gangguan seperti kecemasan yang dapat mempengaruhi performa dalam pertandingan.

Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental (Fauzee, Saputra, Samad, Gheimi, Asmuni, & Johar, 2012). Gucciardi (2008) menjelaskan ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami. Kecemasan diperkirakan berhubungan dengan ketangguhan mental yang dimiliki oleh seorang atlet. Dominikus, Fauzee, Abdullah, Meesin, & Choosakul, (dalam Nizam, Fauzee, & Samah, 2009) mengatakan ketangguhan mental diperkirakan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membangun kepercayaan di antara para atlet.

Berdasarkan dari uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti tertarik ingin mengetahui dan membuktikan secara ilmiah bahwa terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet Pencak Silat.

Adapun Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Pencak Silat di Banjarbaru.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2010). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan karakteristik subjek dengan batasan usia 17-22 tahun dan telah mengikuti minimal kejuaraan tingkat daerah. Subjek penelitian diambil di Kota Banjarbaru berjumlah 30 orang. Adapun skala yang digunakan adalah skala *likert* yang meliputi skala ketangguhan mental dan skala kecemasan bertanding.

Skala ketangguhan mental menggunakan empat pilihan respon untuk mengumpulkan data tentang ketangguhan mental. Skala ketangguhan mental disusun mengacu pada empat komponen dari Clough (2002), yaitu (1) *Control (Life and Emotion)*, (2) *Challenge*, (3) *Commitment*, dan (4) *Confident (Ability and Interpersonal)*. Skala kecemasan bertanding yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dengan berdasarkan tiga komponen dari kecemasan menurut Martens (dalam Ciptaningtyas, 2012) yang terdiri atas, kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Skala tersebut menggunakan empat piihan respon untuk mengumpulkan data tentang kecemasan bertanding. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 5 Mei – 20 Mei 2016.Penelitian dilaksanakan di perguruan silat wilayah Banjarbaru. Proses pengambilan data penelitian dilakukan secara langsung oleh peneliti. Cara penskoringan skala penelitian dilakukan dengan menentukan nilai tertinggi pada masing-masing pernyataan *favourable*, yaitu nilai 4 untuk respon sangat setuju dan nilai 4 untuk respon jawaban sangat tidak setuju pada pernyataan *unfavourable.*

Berikut kategorisasi data penelitian variabel ketangguhan mental:

Tabel 1. Distribusi Kategorisasi Data Variabel Ketangguhan Mental

Variabel	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Ketangguhan Mental	x <76	Rendah	0	0%
	76≤ x < 114	Sedang	13	43,3%
	114≤ x	Tinggi	17	56,67%

Hasil kategorisasi subjek terhadap respon skala ketangguhan mental menunjukkan bahwa tidak ditemukan subjek dengan ketangguhan mental rendah, sedangkan untuk kategori sedang ditemukan 13 subjek (43,33 %), untuk kategori tinggi ditemukan 17 subjek (56,67 %).

Berikut kategorisasi data penelitian variabel kecemasan bertanding:

Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Data Variabel Kecemasan Bertanding

Variabel	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Kecemasan Bertanding	x <26	Rendah	9	30%
	26 ≤ x < 39	Sedang	21	70%
	39 ≤ x	Tinggi	0	0%

Hasil kategorisasi subjek terhadap respon skala kecemasan bertanding menunjukkan bahwa ditemukan subjek dengan kecemasan bertanding rendah sebanyak 9 subjek (30%), sedangkan untuk kategori sedang ditemukan 21 subjek (70 %).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Uji Linearitas Variabel Ketangguhan Mental dan Kecemasan Bertanding

Variabel	Uji Normalitas	Uji Linearitas
Ketangguhan Mental	Normal (p= 0,200)	Linear (p= 0,000)
Kecemasan Bertanding	Normal (p= 0,139)	

Berdasarkan uji normalitas, diketahui nilai signifikansi untuk skala ketangguhan mental sebesar 0,200 (>0,05), sedangkan nilai signifikansi untuk kecemasan bertanding sebesar 0,139 (>0,05). Maka, dapat disimpulkan bahwa data skala ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding berdistribusi normal.

Pada uji linearitas nilai signifikansi didapatkan sebesar 0,000 (<0,05). Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang liniear antara variabel ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding.

Berikut hasil uji korelasi pada variabel ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Variabel Ketangguhan Mental dan Kecemasan Bertanding

Variabel	P	Sig	r2
Ketangguhan Mental Kecemasan Bertanding	-0,614	0,001	0,377

Berdasarkan uji korelasi penelitian, diperoleh nilai korelasi sebesar r = -0,614 dengan p = 0,001 (p < 0,05) maka diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet silat. Menurut Priyatno (2010)

hasil korelasi 0,614 yang diperoleh antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet silat berada pada tingkatan kuat yaitu direntang 0,60 – 0,799. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian yang menyatakan ada hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dapat diterima. Nilai r negatif tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang tidak sejalan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet silat.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Zulkarnaen dan Rahmasari (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri yang merupakan salah satu komponen ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri. Penelitian lain yang menguatkan temuan ini dilakukan oleh Martin, Craib, & Mitchell (2008), menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kesadaran diri yang tinggi, lebih mampu mewaspadai dan mengatur dirinya terhadap munculnya kecemasan. Kesadaran diri merupakan manifestasi dari komponen ketangguhan mental, yaitu *control life.*

Berdasarkan kategorisasi diketahui bahwa secara umum ketangguhan mental yang dimiliki atlet silat termasuk dalam kategori sedang dan tinggi, dengan presentase sebesar 43,33% kategori sedang dan 56,67% kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa rata-rata atlet yang pernah mengikuti kejuaraan pada tingkat provinsi dan nasional memiliki ketangguhan mental dengan kategori tinggi. Temuan ini membuktikan bahwa atlet silat yang pernah mengikuti kejuaraan minimal tingkat daerah memiliki ketangguhan mental yang baik.

Menurut Nicholls, Polman, Levy .et al (2009), faktor tingkat kejuaraan yang tinggi memiliki pengaruh terhadap tingginya tingkat ketangguhan mental. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum atlet silat memiliki ketangguhan mental yang baik. Hasil penelitian Pero, Minganti, Pesce, Capranica, & Piacentini. (2013) juga membuktikan bahwa efikasi diri, salah satu komponen ketangguhan mental, yang dimiliki atlet berpengalaman, akan lebih percaya diri dan tidak takut dengan resiko cedera, menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dari kecemasan bertanding.

Kecemasan bertanding pada atlet silat dalam penelitian ini sebagian besar termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 21 atlet (70%) dan kategori rendah yaitu sebanyak 9 atlet (30%). Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa atlet silat dalam penelitian ini adalah atlet yang berprestasi dan berada pada tingkat minimal sudah berpengalaman/ memiliki prestasi di tingkat daerah (kejurda/porda), menurut penelitian De Pero, dkk (2013) mengatakan bahwa atlet elit memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi terhadap kemampuan teknik dan pengalamannya, serta tidak takut terhadap cedera akan menunjukkan kecemasan yang rendah. Nayek dan Chatterjee (2013) menambahkan, atlet dengan tingkat kejuaraan tinggi (mis, nasional) lebih berpengalaman dan memiliki kemampuan penyesuaian terhadap lingkungan dan situasi sebelum kompetisi. Ia lebih mampu mengendalikan emosi dan kecemasannya.

Banyaknya atlet yang memiliki kecemasan bertanding dengan tingkat sedang dan rendah pada penelitian ini menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kecemasan pada taraf sedang maupun rendah dapat mengoptimalkan penampilannya saat bertanding. Hal ini sesuai dengan temuan Dasinger (2013) yang menyebutkan kecemasan yang dialami oleh atlet dalam sebuah kompetisi sangat diperlukan karena dapat menempatkan atlet dalam penampilan terbaiknya, sehingga ia mampu mengelola kecemasannya.

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh sebesar 0,936 menunjukkan besaran sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding yaitu sebesar 37,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental pada atlet silat merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan bertanding. Sementara 62,3% sumbangannya lainnya kemungkinan dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti halnya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan bertanding.

Jarvis (2006) menggolongkan faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecemasan bertanding menjadi dua, yakni faktor individu dan faktor situsional. Faktor individu adalah faktor-faktor munculnya kecemasan yang dialami atlet yang berasal dalam diri. Faktor individu meliputi kecemasan bawaan, perhatian terhadap performa, harga diri, efikasi diri, dan kondisi fisik. Faktor situasional adalah faktor-faktor kecemasan bertanding yang dialami atlet yang berasal dari luar diri atau berdasarkan situasi spesifik yang dihadapi. Faktor situasional meliputi karakteristik pertandingan, tuntutan dan harapan orang lain terhadap dirinya, perubahan strategi permainan, dan ambiguitas dalam pertandingan. Selain itu, Athan dan Sampson (2013) menambahkan tingkat keterampilan, pengalaman, dan tingkat gugahan dalam aktivitas keseharian merupakan faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan bertanding.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jarvis (2006) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan bertanding pada atlet yang dapat berkaitan dengan komponen pembentuk ketangguhan mental. Komponen ketangguhan mental tersebut seperti *control* yang berhubungan dengan ambiguitas dalam pertandingan, serta tuntutan dan harapan orang lain terhadap dirinya, *confidence* yang berhubungan dengan harga diri dan efikasi diri, komponen *challenge dan commitment* yang berkaitan dengan faktor situasional cara menghadapi lawan seperti, karakteristik pertandingan dan perubahan strategi permainan. Dengan demikian, dalam penelitian ini faktor lain yang kemungkinan mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet di luar ketangguhan mental adalah kecemasan bawaan dan kondisi fisik.

SIMPULAN

Adapun simpulan dari penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Nilai r yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa signifikansi hubungan korelasi ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet silat termasuk dalam kategori tinggi. Sumbangan efektif ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding diketahui sebesar 37,7% dengan demikian 62,3% lainnya merupakan sumbangan faktor-faktor diluar ketangguhan mental seperti kecemasan bawaan dan kondisi fisik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental bukan merupakan satu-satunya faktor yang memiliki hubungan terhadap kecemasan bertanding.

Adapun saran yang sesuai dengan penelitian ini antara lain adalah Bagi para atlet silat, diharapkan menyadari bahwa aspek mental berperan penting dalam menentukan keberhasilan pertandingan, khususnya ketangguhan mental sehingga atlet silat mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam pertandingan.

Bagi pihak pembina dan pelatih atlet silat, diharapkan mampu meningkatkan perhatian terhadap aspek mental, khususnya ketangguhan mental sebagai komponen penting pada atlet silat untuk mengembangkan program dan teknik pelatihan mental pada atlet silat. Melalui teknik yang tepat, seperti teknik visualisasi, *goal setting*, *cognitive restructuring*, dan *developing self-confidence* diharapkan para atlet pencak silat memiliki mental bertanding yang tangguh sebagai upaya membangun kepercayaan diri sehingga mampu mengendalikan kecemasannya.

Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya memperbanyak penelitian yang berfokus pada ketangguhan mental dan kecemasan bertanding lebih mengarah pada psikologi olahraga. Peneliti yang ingin meneliti dengan tema yang sama agar dapat menambah faktor-faktor dari variabel penelitian yang belum terungkap dalam penelitian ini seperti kecemasaan bawaan dan kondisi fisik. Selain itu juga menggunakan cabang olahraga beladiri yang berbeda, baik jenis kategori beladiri tanding maupun seni.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas* Vol 8, No 1 (2014) dari http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/view/6281 diakses 21 Januari 2016

Athan, A.N., & Sampson, U.I. (2013). Coping with pre-competitive anxiety in sports competition. *European Journal of Natural and Applied Sciences,* 1(1), 1-9 http://www.marynsam.com/uploads/1/4/0/7/14075053/full_text_coping_with_pre-competitive_anxiety_in_sports.pdf diakses 11 Juni 2016

Ciptaningtyas, T. (2012). Program intervensi imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa. *Tesis*. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. http://lib.ui.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jsp?id=20314827&lokasi=lokal diakses 21 Januari 2016

Clough, P., Crust, L., and Earle, K. (2010). *The Design and Development of The MTQ48*. GdB Conflict & Agressie management. www.conflictenagressie.nl

Dasinger, T.M. (2014). Parental pressure, anxiety, and performance among age group swimmers. *Thesis.* Louisiana State University. Dari http://etd.lsu.edu/docs/available/etd-07082014194007/unrestricted/DassingerThesis.7-29-14.pdf diakses 29 Maret 2016

Fahmi, M.H. (2013). Hubungan antara kecemasan dengan ketepatan floating overhand serve bolavoli pada siswa ekstrakulikuler bolavoli di MA Negeri Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 1, No 2, (2013). Dari http://ejournal.unesa.ac.id/article/3493/17/article.pdf diakses 21 Januari 2016

Fauzee, M.S.O., Saputra, Y.H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M.N., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footbaers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 – 658. Dari https://mail.google.com/mail/u/0/#imp/1527e8ad5a1ed847 diakses 27 Januari 2016

Jarvis, M. (2006). Sport Psychology A Student's Handbook. New York: Routledge dari http://bookzz.org/book/1102056/6cbd6e diakses 29 Maret 2016

Martin, Craib, & Mitchell. (2008). The relationship of anxiety and self-attention to running economy in competitive male distance runners. *Journal of sport science.* 13, 371-376.

Nazerian, I., Zamani, A., & Soltani, A. (2011). The Comparison of Trait Anxiety, State Anxiety, and Self-Confidence among Male Athletes of Team Sports and Individual Sports in the Country.

Jurnal Physical Education and Sport Science. Dari http://www.wbiconpro.com/459-Akram.pdf diakses 29 Maret 2016

Nayek, B., & Chatterjee, K. (2013). Comparative study on pre-competitive anxiety between national and state level women athletes. *Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*. Vol.1 Issue 2 (Nov-Dec 2013), PP 33-36 Dari http://www.iosrjournals.org/iosr-jspe/papers/vol1-issue2/E0123336.pdf diakses 11 Juni 2016

Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., & Backhous, S. (2009). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Journal Personality And Individual Differences*, 47, 73-75. https://mail.google.com/mail/u/0/#imp/1527e8ad5a1ed847 diakses 27 Januari 2016

Nizam, M.A., Fauzee, O.M.S., & Samah, B.A. (2009). The affect of higher score of mental toughness in the early stage of the league toward winning among Malaysian football players. *Research Journal Of International Studies*, 12, 67-78. Dari https://mail.google.com/mail/u/0/#imp/1527e8ad5a1ed847 diakses 27 Januari 2016

Pero, R.D., Minganti, C., Pesce, C., Capranica, L., & Piacentini, M.F. (2013). The relationships between pre-competition anxiety, self-efficacy, and fear of injury in elite teamgym athletes. *Kinesiology* 45 (2013) 1:63-72. Dari http://hrcak.srce.hr/file/153732 diakses 11 Juni 2016

Priyatno, D. (2010). *Paham analisis statistik data dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.

Zukarnaen, A.A & Rahmasari D. (2013). Hubungan antaraself-efficacy dan optimism dengan kecemasan pada atlet beladiri alkido. *Character*, Vol 02 No 02. Dari http://ejournal.unesa.ac.id/article 11 Juni 2016

Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sukadiyanto. (2006). Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact. *Jurnal Psikologi*. Vo. 33, No. 1, 50-62 http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/83 diakses 7 Maret 2016

Supriyanto, A & Lismadiana. (2013). Penggunaan metode hypnotherapy untuk meningkatkan konsentrasi saat start dalam renang. *Jurnal Iptek Olahraga*, Vol 15, No.2, Mei-Agustus 2013: 111-124

Utami, W. F. (2014). Analisis pembinaan atlet kelas remaja cabang olahraga pencak silat di kelas olahraga smp negeri 1 suboh kabupaten situbondo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014. Dari http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/6403 diakses 7 Maret 2016

Yulianto, F & Nashori, F. (2006). Kepercayaan diri dan prestasi atlet tae kwon do daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No. 1, Juni 2006.Darihttp://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/692 diakses 7 Maret 2016