
Keterampilan Psikologis Atlet Judo di Pemusatan Latihan Nasional Indonesia

M Fadli Dongoran¹, Pulung Riyanto²

^{1,2} Universitas Musamus Merauke

dongoran@unmus.ac.id, riyanto_fkkip@unmus.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2019
Disetujui September 2019
Dipublikasikan September 2019

Abstrak

Judo merupakan olahraga beladiri tangan kosong atau membela diri yang menggunakan pukulan, serangan, bergulat, menahan dan lemparan sehingga memerlukan kekuatan fisik, teknik, terlebih mental dalam kesuksesan atlet. Penelitian ini ditujukan untuk memperoleh keterampilan psikologis atlet Judo Indonesia yang berada dalam program Pemusatan Latihan Nasional. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan desain penelitian *expost facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Indonesia cabang olahraga beladiri Judo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria Atlet Judo Indonesia yang telah mendapatkan SK dalam program Pemusatan Latihan Nasional. Sampel berjumlah 20 atlet yang terdiri dari 12 laki-laki, 8 perempuan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner The Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS). Teknik analisis data menggunakan excel dengan terlebih dahulu membuat tabel kriteria menggunakan rumus: $M_i = (ST + SR)/2$ dan $SD_i = (ST - SR)/6$. Hasil yang diperoleh menunjukkan keterampilan psikologis atlet Judo di Pemusatan Latihan Nasional pada aspek Motivasi pada kategori Sangat Tinggi, Aspek Percaya diri pada kategori Tinggi, aspek Kontrol Kecemasan pada kategori Sedang, aspek Persiapan Mental pada kategori Tinggi, aspek Pentingnya Tim pada kategori Tinggi, aspek Konsentrasi kategori Tinggi.

Kata Kunci: Judo; Mental; Pelatnas

Abstract

Judo is Martial art with empty hand defense or self-defense sport that uses punches, attacks, wrestling, restraining and throwing so that it requires physical, technical, and mental

strength for athletes success. This research is intended to obtain the psychological skills of Indonesian Judo athletes who are in the National Training Camp Program. The method used in this research a survey method with ex post facto research design. The population in this study were Indonesian athletes from the martial arts Judo. The sampling technique used purposive sampling with the criteria of Indonesian Judo Athletes who had obtained a decree in the National Training Camp program. Sample of 20 athletes consisting of 12 men, 8 women. Data collection using the Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) questionnaire. The data analysis technique uses excel by first creating a criteria table using the formula: $M_i = (ST + SR) / 2$ and $SD_i = (ST - SR) / 6$. The results obtained showed the psychological skills of Judo athletes in the National Training Center in the Motivation aspect in the Very High category, Confidence Aspects in the High category, Anxiety Control aspect in the Medium category, Mental Preparation aspects in the High category, Emphasis Team aspects in the High category, Concentration in High category

ISSN 2580-6335 (online)

ISSN 2461-3961 (cetak)

PENDAHULUAN

Olahraga beladiri biasanya didefinisikan sebagai pertarungan tangan kosong atau membela diri yang menggunakan pukulan, serangan, tendangan, bergulat, menahan dan lemparan (Winkle & Ozmun, 2003). Secara kolektif, seni bela diri disebut sebagai sistem pertarungan yang berasal dari asia, dan telah berlangsung selama ribuan tahun. Judo adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari jepang yang diciptakan oleh prof. Jigoro Kano pada tahun 1882 (Kadir, 2014). Secara umum teknik-teknik Judo dikelompokkan menjadi 3 kelompok yaitu Nage Waza (teknik membanting), Katame Waza (Gripping Teknik), Atemi Waza (Stricking Teknik). Judo dikenal dengan olahraga keras dengan banyak teknik membanting, menahan, melempar, dan menyerang.

Kompetisi seni beladiri Judo membutuhkan "pengelolaan intensitas" merupakan periode singkat konsentrasi dan energi fisik yang sangat tinggi.

Konsistensi penampilan adalah salah satu tujuan paling sulit dalam olahraga kompetitif terutama mengingat luasnya tuntutan mental dan fisik dari olahraga Judo. Berbagai faktor pribadi dan lingkungan dengan mudah mengganggu kemampuan atlet beladiri dalam mempersiapkan mental untuk menghadapi pertandingan, untuk menjaga konsentrasi, untuk menerapkan keterampilan yang telah dicapai dalam kompetisi. Beberapa bentuk dari kompetisi olahraga termasuk segmen besar keterampilan mental dari seni beladiri. Aspek psikologis dari pertarungan bela diri sangat luas baik sebelum, selama dan bahkan setelah pertandingan. Konsep

seperti persiapan psikologis, konsentrasi, antisipasi, ketenangan, pengendalian emosi, pengendalian diri, kepercayaan dan daya saing merupakan inti dari bentuk pertarungan Judo.

Atlet beladiri seperti Judo yang sukses harus mampu memenuhi olahragawan dengan tuntutan mental dan fisik yang tinggi dan mencapai hasil yang maksimal dengan memiliki keterampilan psikologis yang baik. Atlet harus memiliki karakteristik psikologis dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuninya untuk berprestasi (Lutan, 2010). Pada olahraga yang keras seperti Tinju, Taekwondo, atau Judo maka ciri agresivitas haruslah dimiliki, agresivitas disini tidak diartikan sebagai bentuk serangan yang kejam atau destruktif, tetapi dikaitkan erat dengan ciri khas olahraga itu sendiri yaitu olahraga bela diri yang memang membutuhkan sikap agresif (D, Gunarsa, 2008). Karakteristik pribadi lain pada kompetitor atlet bela diri yang sukses termasuk tingkat motivasi diri yang tinggi, kesadaran diri, kontrol diri yang tinggi, semua aspek yang sangat diperlukan untuk memenuhi tuntutan fisik dan mental yang tinggi dari beladiri.

Aspek psikologis mengenai kecenderungan seseorang untuk menunjukkan pola pikir, perasaan dan penampilan dalam tipe keadaan tertentu; misalnya, sebelum kompetisi atau dalam kondisi tertentu yang terjadi selama kompetisi (Anshel, 2006). Aspek (misalnya kepercayaan diri, gaya meniru, optimisme, pengetahuan yang dipelajari) berbeda dari aspek kepribadian (misalnya stabilitas, dominasi, neurotisme, harga diri) yang stabil, dapat diprediksi, lintas situasional, berkembang di awal kehidupan, dan tertanam, kadang diwariskan, cara berpikir dan bertindak. Tidak seperti ciri-ciri kepribadian, aspek psikologis dapat dipelajari, ditentukan secara situasi, dan rentan terhadap intervensi konseling (Lazarus & Folkman, 1984).

Kajian literatur dan hasil penelitian tersebut di atas menunjukkan bahwa aspek-

aspek psikologis yang berpengaruh terhadap kesuksesan atlet Judo sangat penting untuk diketahui. Ada pun beberapa aspek psikologis yang perlu dan berpengaruh pada penampilan cabang olahraga beladiri (Pencak Silat, Tae Kwo Do, dan lain-lain) adalah konsentrasi, antisipasi, kontrol emosi, kontrol diri, kepercayaan diri dan daya juang Anshel & Payne, dalam (Dosis, 2006).

Sikap optimis sangat penting dimiliki oleh para atlet olahraga beladiri karena akan berdampak terhadap peningkatan daya juang, konsentrasi, dan fokus terhadap perhatian (Zinsser, Williams, & Bunker, 2001). Menurut Mahoney dalam (Dosis, 2006) aspek-aspek psikologis yang potensial dan berpengaruh terhadap penampilan, yaitu motivasi, kepercayaan, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian tim, dan konsentrasi yang dikembangkan menjadi sebuah instrumen disebut *the Psychological Skill Inventory for Sport* (PSIS-R-5).

Keterampilan psikologis yaitu aspek-aspek psikologis yang melekat pada diri atlet dan berpengaruh terhadap keberhasilan atau penampilan atlet (Cox, 2012). Keterampilan psikologis menjadi variabel tunggal dalam penelitian ini yang terdiri dari aspek motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian tim, dan konsentrasi. Sehingga, instrumen tersebut akan sangat tepat digunakan dalam penelitian ini. Untuk memperoleh data yang akurat maka penelitian ini ditujukan kepada atlet Pemusatan Latihan Nasional. Atlet yang tergabung dalam program pemusatan latihan adalah atlet yang telah melewati seleksi di seluruh Indonesia. Secara umum, atlet telah memperoleh pengalaman, kemampuan, dan prestasi yang baik. Maka, keterampilan psikologis telah terbentuk dan sudah melekat dalam diri atlet.

Pengetahuan dan pemahaman terkait psikologis atlet sangat penting diketahui oleh para pelatih dan pembina olahraga Judo sebagai upaya untuk mendukung dan mempersiapkan atlet agar dapat maksimal

dalam menghadapi setiap kejuaraan. Dalam penelitian ini diajukan hipotesis, yaitu: bagaimana keterampilan psikologis atlet Judo di Pemusatan Latihan Nasional Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan survei menggunakan metode *expost facto* dengan desain penelitian *A restrospective causal-comparative design*, (Airasian & Gay, 2000) merupakan riset yang berusaha memperoleh keterampilan psikologis atlet Judo di Pemusatan Latihan Nasional Indonesia. Lokasi pelaksanaan penelitian di Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) yaitu: GOR Pajajaran Kota Bandung, Jawa Barat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria Atlet Judo yang telah mendapatkan SK untuk Pemusatan Latihan Nasional. Sampel berjumlah 20 atlet yang terdiri dari 12 laki-laki, 8 perempuan. Peneliti memilih atlet pelatnas Judo karena atlet telah lama menekuni olahraga beladiri dan memiliki pengalaman dengan banyak prestasi sehingga keterampilan psikologis atlet sudah terbentuk dan melekat pada diri atlet. Atlet pelatnas Judo juga memiliki karakteristik yang sesuai dengan variabel yang akan diteliti karena beberapa aspek psikologis sangat berpengaruh pada setiap penampilan.

Pengumpulan data menggunakan instrumen yang disebut *The psychological Skills Inventory for Sport (PSIS-R-5)*. Instrumen mengungkap enam keterampilan psikologis yaitu: motivasi, percaya diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim, dan konsentrasi, yang juga merupakan variabel tunggal penelitian. Penyeoran atas jawaban subjek terhadap instrumen tersebut, skor bergerak dari satu sampai lima dengan memperhatikan sifat dari butir angket/instrumen apakah favorable atau unfavorable.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis deskriptif keterampilan psikologis atlet Judo menggunakan bantuan *microsoft excel* yang disesuaikan dengan tabel kriteria pada setiap aspek psikologis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel
Hasil Keterampilan Psikologis

Aspek	Jumlah	Rerata	Skor Item	Kategori
Motivasi	757	37.8	4.725	ST
percaya diri	565	28.25	4.0357143	T
kontrol kecemasan	460	23	3.2857143	S
persiapan mental	484	24.2	4.0333333	T
pentingnya tim	280	14	3.5	T
konsentrasi	427	21.35	3.5583333	T

Berdasarkan Tabel diatas, Hasil keterampilan psikologis atlet Judo adalah sebagai berikut; Aspek motivasi diperoleh skor rerata 37,8 berada pada kategori sangat tinggi. Aspek percaya diri diperoleh skor rerata 28,25 berada pada kategori tinggi. Aspek kontrol kecemasan diperoleh skor rerata 23 berada pada kategori Sedang. Aspek persiapan mental diperoleh skor rerata 24,2 berada pada kategori tinggi. Aspek pentingnya tim diperoleh skor rerata 14 berada pada kategori tinggi. Aspek konsentrasi diperoleh skor 21,35 berada pada kategori tinggi.

Hasil keterampilan psikologis atlet Judo di Pemusatan Latihan Nasional Indonesia akan digambarkan secara detail grafik dari setiap aspek psikologis melalui Diagram Radar sebagai berikut:



Gambar Diagram Radar Keterampilan Psikologis Atlet Judo

Berdasarkan gambar diatas hasil tertinggi diperoleh pada aspek Motivasi dengan skor item 4,7 berkategori Sangat Tinggi. Sedangkan hasil terendah diperoleh aspek kontrol kecemasan dengan skor 3,3 berkategori Sedang. Terdapat empat aspek yang memperoleh hasil sama dengan kategori tinggi (Percaya diri, Persiapan Mental, Pentingnya Tim, Konsentrasi).

Pembahasan

Aspek motivasi memperoleh hasil tertinggi dari aspek lainnya dengan kategori sangat tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa kategori aspek motivasi Atlet Judo di Pemusatan Latihan Nasional sangat baik. Motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan suatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu (D, Gunarsa, 2008). Motivasi berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak. Menurut Wongso dalam (Komaruddin, 2015) jika atlet memiliki kemauan kuat untuk sukses, 50 persen kesuksesan sudah di tangan. Apabila ditambah berjuang keras lagi secara nyata, kesuksesan 100 persen akan menjadi milik atlet yang bersangkutan.

Karakteristik pribadi lain pada kompetitor atlet beladiri yang sukses termasuk tingkat motivasi diri yang tinggi, kesadaran diri, kontrol diri yang tinggi, semua aspek yang sangat diperlukan untuk

memenuhi tuntutan fisik dan mental yang tinggi dari beladiri. Motivasi intrinsik adalah komponen psikologis penting dari kompetitor beladiri yang sukses (Dosil, 2006). Sebagai bagian integral dari seorang atlet merasakan peningkatan kepuasan dan kenikmatan dari partisipasi mereka karena peningkatan kompetensi yang dirasakan. Selain itu para kompetitor telah membuat pilihan yang ditentukan sendiri untuk terlibat dalam pengajaran beladiri dan kompetisi, dan untuk berlatih pada tingkat intensitas yang tepat untuk memenuhi tujuan pribadi mereka. Pelatihan dan berkompetisi itu menyenangkan dan memuaskan karena atlet beladiri memiliki rasa pencapaian dan prestasi.

Menurut Loehr dalam (Komaruddin, 2015) bahwa terkait dengan proses pelatihan, atlet harus memiliki motivasi diri yang merupakan sumber yang sangat kuat untuk membentuk energi positif. Tanpa motivasi penampilan atlet akan menurun. Selanjutnya (Loehr, 1986) menjelaskan secara tegas bahwa ketika atlet sudah kehilangan gairah dan tidak bisa menemukan alasan yang masuk akal, maka atlet tersebut sudah berhenti menjadi atlet kompetitif.

Motivasi diri mengacu pada kemauan atlet untuk berlatih dan menunjukkan usaha yang optimal dari waktu ke waktu, biasanya tanpa adanya tuntutan eksternal atau pemicu dari orang lain (misalnya, pelatih orang tua, anggota tim). Atlet harus menunjukkan dedikasi yang tinggi terhadap latihan dan persiapan mental mereka. Seringkali tanpa adanya pengakuan, persetujuan dan umpan balik positif. Ini adalah inti dari pengaturan diri dalam olahraga, kemampuan untuk menghasilkan dan mempertahankan pikiran yang benar, emosi dan perilaku sebelum dan selama kompetisi (Anshel, 1994). Motivasi diri selalu mencakup kemauan yang diinduksi sendiri untuk bertahan pada pemikiran, emosi dan tindakan dari waktu ke waktu tanpa adanya kendala eksternal.

Dari literatur di atas disimpulkan bahwa ada kesesuaian antara hasil dengan

teori. Motivasi sangat penting dalam olahraga Judo. Atlet Judo yang memiliki tingkat motivasi yang tinggi memiliki kemauan untuk berlatih dan menunjukkan upaya yang optimal dari waktu ke waktu, mereka termotivasi sendiri tanpa adanya tuntutan eksternal, untuk tetap bertahan menjaga pemikiran, emosi, dan perilaku yang positif. Atlet Judo yang sukses menekuni olahraga prestasi dan telah memilih cabang olahraga beladiri sebagai jalan hidup pasti telah memiliki motivasi yang tinggi dalam dirinya. Penelitian ini yang menunjukkan atlet Judo di Pemusatan Latihan Nasional Indonesia memiliki keterampilan psikologis pada aspek motivasi dalam kategori sangat tinggi. Proses latihan yang keras, seleksi yang ketat secara Nasional serta memiliki prestasi membetuk para atlet untuk memiliki motivasi yang sangat baik untuk tergabung dan tetap bertahan dalam program Pemusatan Latihan Nasional.

Sebaliknya, hasil pada aspek kontrol kecemasan atlet Judo di Pemusatan Latihan Nasional Indonesia menunjukkan nilai terendah dibandingkan aspek lainnya dengan kategori sedang. Menurut Feldmen dalam (Jannah, 2016) bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan tegang yang disebabkan oleh situasi penuh stress. Calhaun dan acocella dalam (Jannah, 2016) bahwa kecemasan merupakan perasaan terancam yang muncul karena sesuatu dianggap mengancam padahal sebenarnya tidak mengancam secara nyata. Sama seperti Baron & Menninger dalam (Semiu, 2006) mendefinisikan kecemasan sebagai kesadaran mengenai adanya tegangan yang tidak menyenangkan. Dapat disimpulkan bahwa kontrol kecemasan adalah penguasaan suatu perasaan yang tidak menyenangkan bagi seorang atlet yang berfungsi sebagai peringatan seperti "alarm" bagi seseorang atas adanya kemungkinan "ancaman" terhadap dirinya tanpa menyebabkan pemikiran yang negatif, stress yang kronis, dan gangguan fisiologis bagi atlet tersebut.

Proses merasakan stres dan kecemasan dalam olahraga dimulai dengan persepsi seorang atlet terhadap situasi yang tidak menyenangkan atau negatif (Anshel, 2006). Persepsi ini biasanya disebut sebagai "ancaman" atau "berbahaya", yang berarti bahwa atlet tersebut merasakan cemas, biasanya disebut keadaan kecemasan. Dalam sebuah penelitian mental yang dilakukan oleh (Connaughton, Wadey, Hanton, & Jones, 2008) melakukan pendekatan kualitatif dengan mewawancarai 10 atlet beladiri berprestasi tingkat internasional menemukan bahwa secara umum atlet yang berprestasi lebih konsisten dan lebih baik dari pada lawan yang ditentukan pada, fokus, kepercayaan diri, dan kontrol kecemasan.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk membandingkan hubungan antara tingkat kecemasan olahraga dengan jenis cabang olahraga yang sebagian besar menyatakan atlet yang tergabung dalam olahraga individual menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada atlet dari olahraga tim (Jannah, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh (Lowe & McGrath, 1971) memperkuat asumsi tersebut. Lowe dan McGrath menemukan bahwa atlet yang berpartisipasi dalam olahraga individual *contact* memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari pada olahraga individual *non-contact*. Olahraga individual *contact* seperti Judo, Karate, dan Tinju sementara olahraga individual *non-contact* seperti Renang, Tenis, Panahan dan lainnya.

Pada olahraga *body contact* seperti Judo menuntut atlet untuk melakukan kontak fisik dengan lawannya secara langsung, tidak ada sekat atau net yang memisahkan antara keduanya dan memiliki resiko cedera yang membuat perasaan lebih tertekan. Selain itu Judo memiliki intensitas pertandingan yang sangat cepat yang membutuhkan kondisi fisik dan mental yang tinggi, sehingga kondisi ini yang memaksa atlet lebih mungkin merasakan kecemasan yang tinggi. Hal itulah yang mendasari pentingnya kontrol terhadap kecemasan dalam olahraga Judo agar atlet mampu

menguasai perasaan cemas yang dirasakan untuk tidak sampai pada intensitas yang tinggi yang dapat mengganggu psikologis dan fisiologis sehingga berpengaruh negatif terhadap penampilan atlet.

Melalui hasil analisis menunjukkan atlet Judo sering merasa panik sesaat sebelum akan tampil dan Atlet merasa gugup karena akan mulai tampil. Ditemukan bahwa atlet merasakan *competitive state anxiety (competitive A-state)* yaitu kecemasan yang timbul karena situasi spesifik, yang merupakan respon atas situasi persaingan yang mengancam dalam pertandingan. Penelitian yang dilakukan oleh Mabwezara, Andrews, dan Lench (2014) menemukan bahwa *competitive state anxiety* yang dirasakan oleh atlet semakin meningkat dari satu minggu sampai satu jam sebelum pertandingan dimulai. Sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dongoran & Dimyati, 2017) yang menyatakan bahwa aspek kecemasan merupakan kelemahan pada atlet beladiri Indonesia yang dipersiapkan menuju SEA Games.

Hasil diatas diperkuat temuan peneliti yang pada praktiknya belum ada pelatih mental mendampingi para atlet, atlet hanya berlatih mental secara mandiri. Secara khusus belum ditemukan program yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan agar atlet dapat menguasai dan mempraktikkan keterampilan-keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa pada atlet Judo.

Diperlukan pelatihan mental untuk meningkatkan keterampilan psikologis atlet khususnya pada aspek kontrol kecemasan untuk meraih hasil yang maksimal dari setiap atlet di Pemusatan Latihan Nasional Indonesia. Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil penelitian pada aspek lainya yaitu percaya diri, persiapan mental, pentingnya tim, dan konsentasi yang berada pada kategori Tinggi. Diperlukan strategi berupa teknik latihan mental untuk meningkatkan level keterampilan psikologis para atlet. Teknik latihan mental seperti; imagery, positive self-talk,

progressive muscle relaxation, visualisasi dan lainnya guna persiapan atlet dan meningkatkan mental atlet untuk meraih prestasi yang tinggi.

KESIMPULAN

Keterampilan psikologis atlet Judo di Pemusatan Latihan Nasional Indonesia berdasarkan rincian setiap aspek psikologis diperoleh hasil tertinggi pada aspek Motivasi dengan kategori Sangat Tinggi. Sedangkan hasil terendah diperoleh aspek Kontrol Kecemasan dengan kategori Sedang. Kemudian, terdapat empat aspek psikologis yang memperoleh hasil sama yang berada pada kategori Tinggi (Percaya diri, Persiapan Mental, Pentingnya Tim, Konsentrasi).

DAFTAR PUSTAKA

- Airasian, P., & Gay, L. R. (2000). *Educational research: Competence for analysis an application* (6th ed.). New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Anshel, M. H. (1994). *Psychology Sport from Theory to Practice*. United State of America: Gorsuch Scarisbrick Publishers.
- Anshel, M. H. (2006). *Applied exercise psychology: A practitioner's guide to improving client health and fitness*. New York, NY: Springer Pub.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Cox. (2012). *Sport Psychology Concepts and Applications* (7th ed). New York: Mc Graw-Hill.
- D, Gunarsa, S. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Dongoran, F., & Dimyati, D. (2017). Psychological Characteristics of Indonesian Martial Sports Athletes SEA Games 2017: *2nd International*

- Conference on Sports Science, Health and Physical Education*, 12–17. <https://doi.org/10.5220/0007054200120017>
- Dosil, J. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. 734.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga: Teori, Pengukuran, dan Latihan Mental*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kadir, A. (2014). *Olahraga Judo*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Komaruddin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Retrieved from Springer Publishing Company
- Loehr, J., E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene.
- Lowe, R., & McGrath, J. E. (1971). Stress arousal and performance: Some findings calling for a new theory. *AFOSR*, 1161–1167.
- Lutan, R. (2010). *Modul Mata Kuliah Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Wagiran. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta.
- Zinsser, N., Williams, J. M., & Bunker, L. (2001). *Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance*. (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.