

PENGENDALIAN KECEMASAN, PERSIAPAN MENTAL SEBELUM LATIHAN, DAN BERTANDING PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Ahmad Atiq¹, Edi Purnomo², Muhammad Ali³
Universitas Tanjung Pura^{1,2}, Universitas Jambi³
ahmad.atiq@fkip.untan.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status pengendalian kecemasan, persiapan mental sebelum latihan dan bertanding pada permainan sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survey dengan Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei dengan desain penelitian adalah *arestrospective causal-comparative design*. Populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola di Klub Sepakbola PS untan berjumlah 20 atlet. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *The Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)*, yang terdiri pengendalian kecemasan, persiapan mental. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *ANAVA one way*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata atlet sepak bola jurusan ilmu keolahragaan mengalami pengendalian kecemasan 9 masuk kategori baik dengan persentasi 43%, kategori sedang ada 6 pemain dengan persentasi 30 % dan kategori cukup ada 5 atlet ada 26% Untuk persiapan mental dari 20 atlet sebanyak 8 orang (17,30%) memiliki status persiapan mental baik, 6 orang (34,60%) memiliki status persiapan mental sedang, 5 orang (39,2%) memiliki status persiapan mental dan 2 orang (8,7%) memiliki status persiapan mental. Simpulan, pengendalian kecemasan dan persiapan mental pemain sepakbola masuk ke kategori sedang sehingga pelatih dan pemain harus selalu memperhatikan pola latihan yang meningkatkan pengendalain kecemasan, persiapan mental dan memperhatikan pada saat sebelum latihan, pertandingan maupaun dalam latihan dan pertandingan sejalan dengan setelah latihan dan pertandingan juga,
Kata Kunci: Pengendalian Kecemasan, Persiapan Mental Sebelum Latihan, Dan Bertanding Pada Permainan Sepak Bola

ABSTRACT

This study aims to determine the status of anxiety control mental preparation before training and competing in soccer games. This research uses a quantitative descriptive method with survey techniques. The type of research used in this research is quantitative descriptive research, using a survey method with a research design that is a retrospective causal-comparative design. The population of this study was 20 football players at the PS Untan Football Club. This research instrument uses the Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) scale, which consists of controlling anxiety and mental preparation. The data analysis technique used is one-way ANOVA. The results of the research showed that, on average, soccer athletes majoring in sports science experienced nine anxiety controls in the excellent category, with a percentage of 43%. In the moderate category, there were six players, with a percentage of 30%, and in the fair category, there were five athletes, 26%. For the mental preparation of 20 athletes, eight people (17.30%) had good mental preparation status, six people (34.60%) had moderate mental preparation status, five people (39.2%) had mental preparation status

and two people (8.7%) had mental preparation. In conclusion, controlling anxiety and mental preparation of football players falls into the moderate category, so coaches and players must always pay attention to training patterns that increase anxiety control, mental preparation, and paying attention before training, matches, and in training and competitions in line with after training and competitions too.

Keywords: Anxiety Control, Mental Preparation Before Training, and Competing in Football Games

PENDAHULUAN

Pengetahuan keterampilan psikologis untuk mendukung pembinaan pemain sepakbola sangat penting diketahui oleh pelatih olahraga untuk membantu pemain agar dapat berprestasi optimal. Banyak pelatih tidak memiliki pengetahuan tentang keterampilan psikologis pemain, juga aplikasinya dalam wujud latihan keterampilan mental (Csáki et al., 2017). Begitu pula para pelatih olahraga di Indonesia belum menyadari arti penting aspek mental tersebut dalam pembinaan olahraga prestasi. Sangat jarang bahkan dapat dikatakan tidak ada pelatih yang secara khusus mengaplikasikan latihan keterampilan mental pada pemainnya (Tangkudung & Mylsiday, 2017). Gucciardi et al., (2009), menyatakan bahwa peran pelatih dalam memfasilitasi perkembangan pemain untuk mendapatkan sebuah latihan yang berhubungan psikologis sangat penting untuk ketangguhan mental pemain baik pada saat latihan maupun pertandingan yang harus di jaga sepanjang menjadi atlet

Pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga tim, sehingga terdapat banyak faktor yang kompleks di dalamnya, diantaranya faktor fisik, taktik, strategi dan mental. Sepakbola menuntut pemain untuk selalu tampil maksimal dalam setiap pertandingan di level kompetitif. Sepakbola tidak hanya membutuhkan kinerja fisik tingkat tinggi tetapi juga keterampilan psikologis (Kuan & Roy, 2007). Sebagian besar peneliti psikologi olahraga merekomendasikan aspek psikologis merupakan kontributor penting bagi kinerja olahraga yang optimal (Grushko et al., 2016) Keberhasilan dan kegagalan pemain dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan faktor psikologisnya (Kurt et al., 2012) Pendapat senada diungkapkan Dimiyati, (2019), bahwa terdapat tiga unsur utama yang saling berhubungan dalam kaitannya dengan penampilan pemain, ketiga unsur tersebut adalah pelatih, lingkungan, dan individu pemain tersebut. Lebih lanjut (Lawless & Grobbelaar, 2015), berpendapat bahwa pencapaian performa tinggi pemain dapat diraih dengan memaksimalkan efisiensi fisik, teknik, taktik dan mental, Dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa faktor utama dalam mencapai level performa yang baik sangat besar ada pada diri pemain. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan masalah yang dihadapi oleh seorang pemain adalah 70% masalah mental dan 30% masalah lainnya (Lawless & Grobbelaar, 2015), Artinya 70% kinerja pemain dipengaruhi oleh faktor mental pemain dan 30% sisanya dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, dan taktik. Masalah mental yang dimaksud bisa mempunyai pengaruh positif maupun negatif kejadian yang sangat merugikan tim pada saat latihan dan pertandingan.

Jooste et al., (2014), melaporkan bahwa faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, penekanan tim, konsentrasi, dan kognisi memainkan peran penting dalam peningkatan kinerja pemain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa pemain sepakbola, sang pemain perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan

semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau masalah pribadi (Dimiyati, 2019) Mental pemain sepakbola pun demikian, harus dikembangkan dan terus menerus dilatih sama seperti mereka melatih kekuatan nafas, otot, serta skill olah bola mereka hingga pada akhirnya munculah suatu keyakinan yang bulat dan juga kepercayaan diri saat berada dalam pertandingan besar sekalipun.mental pada saat di luar lapangan dan di dalam lapangan harus mampu di kendalikan secara normatif, (Dimiyati, 2019), menyebut bahwa pemain sepakbola bermental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dari dalam diri si pemain. Artinya, mental juara tersebut dipengaruhi juga oleh motivasi itu sendiri agar terciptanya sebuah mental juara. Keterampilan psikologis yang meliputi; imagery, memusatkan perhatian dan mempertahankan konsentrasi, mengendalikan kecemasan, selftalk positif, dan penetapan tujuan untuk menuju puncak performa.

Seorang atlet sepakbola profesional dituntut agar selalu tampil baik dalam setiap pertandingan yang dijalani. Golby & Wood, (2016) dalam penelitiannya menyebut bahwa atlet elit harus dapat tampil di bawah tekanan tinggi, termotivasi, dan lebih percaya diri untuk berprestasi baik di ajang masing-masing dengan standar tertinggi dibandingkan atlet non-elit. Temuan lain dalam penelitian tersebut adalah variabel psikologis kepercayaan diri, agresi, dan motivasi berprestasi tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara pemain bertahan dan pemain tengah. Ini menunjukkan bahwa pemain belakang dan pemain tengah memiliki tipe rasa percaya diri, agresi, dan motivasi berprestasi yang hampir serupa. Siapapun yang berikan kepercayaan oleh pelatih harus mampu menunjukkan sesuatu yang bernilai pada saat latihan dan bertanding. Psikologi olahraga adalah suatu kajian ilmu yang dinilai dapat menjadi faktor kunci dan dapat mempengaruhi performa bertanding suatu atlet (Tangkudung & Mylsiday, 2017). (V. & Williams, 2006), menyebutkan bahwa psikologi olahraga diartikan sebagai psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga yang meliputi atlet sebagai individu atau kelompok yang akan bertanding serta faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan atlet tersebut , dalam hal ini setiap atlet tidak boleh memberikan masalah pada saat di dalam latihan dan pertandingan, (Dimiyati, 2019), telah mengidentifikasi aspek-aspek psikologis yang potensial dan berpengaruh terhadap penampilan, yaitu motivasi, kepercayaan, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian tim, dan konsentrasi. Kemudian aspek-aspek psikologis ini dikembangkan menjadi instrumen untuk mengukur keterampilan psikologis atlet dalam konteks khusus olahraga. Selanjutnya instrumen ini disebut dengan *The Psychological Skill Inventory for Sport (PSIS)*, motivasi, percaya diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, dan konsentrasi. Keterampilan psikologis dalam cabang olahraga sepakbola, termasuk ciri-ciri kepribadian dan keterampilan psikologis telah terbukti menjadi prediktor yang relevan dengan kinerja sepakbola (Pulungan & Dimiyati, 2019) menyebutkan bahwa pemain dari berbagai tingkat permainan mungkin berbeda tidak hanya dalam keterampilan sepakbola mereka tetapi juga dalam karakteristik permainan mereka dimana akan memberikan kontribusinya pada saat didalam dan di luar lapangan, Keterampilan psikologis pemain sepakbola harus dikembangkan dan terus menerus dilatih sama seperti mereka melatih kekuatan nafas, otot, serta skill olah bola mereka hingga pada akhirnya munculah suatu keyakinan yang bulat dan juga kepercayaan diri saat berada dalam pertandingan. (Dimiyati, 2019), menyebut bahwa pemain sepakbola bermental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seorang pemain

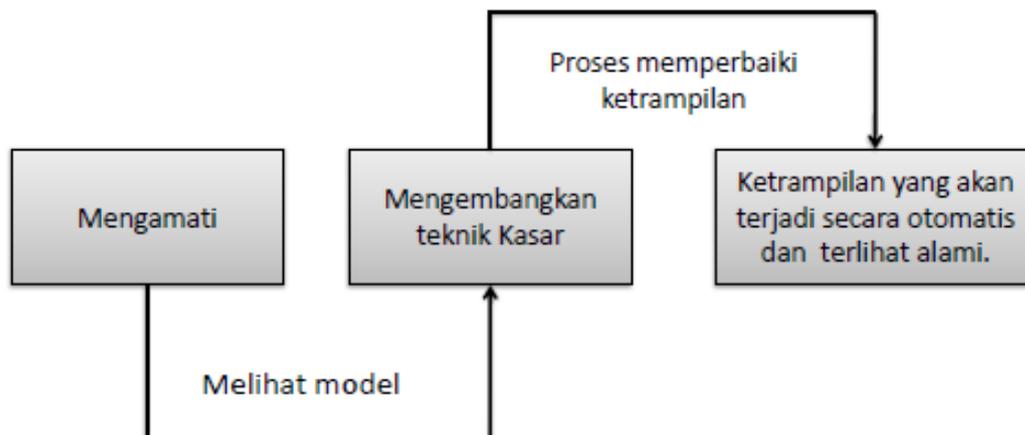
sepakbola, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dari dalam diri si pemain. Artinya, mental juara tersebut dipengaruhi juga oleh motivasi itu sendiri agar terciptanya sebuah mental juara dan di jaga agar tidak mengalami gangguan baik dari dalam diri maupun dari luar diri, Kurak & Açak, (2019) menyatakan bahwa “*Football is one of the most difficult games to learn and master. The range of skills and techniques required, using almost every part of the body, to control and move the ball through a 360- degree spectrum of possibilities, under regular pressure from opponents*”. Instrumen The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) ini dikembangkan atas kekhawatiran sifat psikometrik yang menjadi karakteristik seorang atlet. Banyak penelitian yang menggunakan instrumen ini untuk mengamati dan membedakan keterampilan psikologis atau mental pada atlet elit. Namun dalam perkembangannya instrumen ini menuai pro dan kontra (Nezhad & Sani, 2012). Instrumen ini juga pernah dibahas pada tahun 1998 oleh Kerry-Ann Wheaton di Universitas Stellenbosch, Afrika Selatan dalam sebuah karya Thesisnya yang berjudul “*A Psychological Skills Inventory for Sport*”. Bahwa salah satu hal yang ingin dicapai oleh Wheaton adalah menginginkan adanya instrumen yang praktis, *reliable*, dan valid untuk kepastian keterampilan psikologis dalam mengembangkan performa olahraga. Oleh karena itu Wheaton dalam kajian literturnya menganalisis berbagai instrumen keterampilan psikologis yang tujuan umumnya adalah untuk membedakan atlet sukses dan tidak sukses. Analisis instrumen tersebut dimulai dari *The Athletic Motivation Inventory (AMI)* oleh Lyon dan Ogilvie 1969, *The Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)* and *The Cattell Personality Factor Questionnaire (Cattell 16PF)*, *The Profil of Mood States (POMS)* (McNair, Iorr, & Droppleman, 1971) sampai dengan *The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS)*

Kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan samar, tetapi terus menerus merasa prihatin dan kekuatan. Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2016). Kecemasan pada individu ini berkembang dari konflik diantara ego, super ego atas kendali energi psikis yang ada dalam dirinya. Kecemasan adalah bagian dari arousal, yang ditandai oleh ketidakpastian, ketidaknyamanan, ketakutan, dan hal yang tidak diketahui. Kecemasan adalah respons alami bawah sadar manusia yang berevolusi untuk mengembangkan kelangsungan hidupnya dalam menghadapi ancaman pada lingkungannya (Kecemasan atlet saat menjelang latihan dan dalam situasi pertandingan. (Afta, 2015). Levitt yang dikutip oleh menyatakan “Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik.” Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Adapun menambahkan kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Menetapkan tujuan dapat meningkatkan kinerja melalui empat mekanisme. Pertama, menetapkan tujuan mengarahkan usaha dan perhatian terhadap kegiatan yang

terkait dengan tujuan dan menjauhi kegiatan yang tidak relevan. Kedua, tujuan dapat memberi energi pada seseorang dalam suatu tugas, dengan upaya yang lebih tinggi diharapkan untuk tujuan yang lebih menantang daripada tujuan yang lebih mudah. Ketiga, sasaran memengaruhi ketekunan dalam tugas yang relevan dengan pengejaran tujuan. Mental merupakan kesiapan seseorang dalam proses-proses kejiwaannya seperti aspek kognitif yang berhubungan dengan akal atlet dalam keadaan yang disadari ataupun tidak (Komarudin, 2016) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang meunjang keberhasilan atlet adalah latihan dan persiapan mental dalam menghadapi pertandingan, Persiapan mental harus dilakukan pada sebelum, selama, dan setelah pertandingan dalam event atau kejuaraan apapun baik nasional maupun internasional. Persiapan mental didefinisikan sebagai strategi kognitif, emosional, dan perilaku yang digunakan atlet dan tim untuk tercapainya suatu kondisi performa yang ideal terkait dengan psikologis dan penampilan yang optimal dalam sebuah kompetisi atau latihan. Seluruh atlet memberikan statement bahwa beberapa aspek persiapan mental berdampak positif pada performa , artinya bahwa setiap atlet harus memiliki kepanutan dalam mengembangkan mental baik didlam dan di luar lapangan. Persiapan mental membantu atlet untuk mengembangkan strategi kognitif, emosional, dan perilaku yang dapat digunakan untuk mengatur keadaan emosi. Penelitian atlet dan tim pada Olimpiade menunjukkan bahwa atlet sukses lebih banyak waktu untuk persiapan mental mereka daripada atlet yang kurang sukses Sangat penting bahwa persiapan mental atlet meningkatkan kepercayaan diri dalam menjaga diri mereka untuk tetap rileks sehingga perasaan cemas tidak memicu kepada pikiran negatif dan timbulnya keraguan pada diri sendiri.

Proses Latihan Teknik Saat latihan teknik dapat dipastikan tujuan akhirnya terletak pada hasil gerak otomatisasi, dalam latihan agar terjadi gerak otomatisasi maka perlunya beberapa proses yang harus di lalui, latihan tekni harus melalui beberapa proses yang dapat dilihat pada bagan di lembaran berikutnya:



METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini karena penelitian dilakukan dengan penyebaran kuesioner sehingga hasilnya disajikan dengan angka-angka. Data numerik ini dipakai dalam penelitian kualitatif sebagai bagian dari triangulasi atas temuan-temuan kualitatif dan/atau untuk menentukan apakah hasil wawancara mendalam konsisten dengan pandangan mereka yang tidak diwawancarai karena alasan lamanya waktu dan banyaknya tenaga yang dikeluarkan. Penelitian ini

menggunakan desain survei sebab. Penelitian survei digunakan untuk mengumpulkan informasi berbentuk opini dari sejumlah besar orang terhadap topik atau isu tertentu. Penelitian survei itu sendiri merupakan penelitian yang mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menanyakan melalui angket atau interview supaya nantinya menggambarkan berbagai aspek dari populasi dan menggunakan kuisioner. Penelitian menggunakan metode penelitian survei deskriptif. Objek studi psikologi pada umumnya adalah gejala kejiwaan yang dikaji dari tingkah laku dan pengalaman individu.

Bahan yang digunakan, yaitu: timbangan berat badan digital 0,1 kg. Tingkat dehidrasi dihitung sebagai berikut: perubahan berat badan = [(berat badan sebelum latihan – berat badan setelah latihan)/ berat badan sebelum latihan] x 100. Kriteria tingkat dehidrasi yaitu +1 sampai -1 (well hydrated); -1 sampai -3 (minimal dehydration); -3 sampai -5 (significant dehydration); < -5 (serious dehydration). Kuisioner ini mencakup beberapa aspek psikologis yang meliputi: Imagery, persiapan mental (penetapan tujuan), kepercayaan diri, manajemen kecemasan dan kekhawatiran, konsentrasi, relaksasi dan motivasi. Berdasarkan ACSI-28, keterampilan psikologis tersebut mencakup aspek cara mengatasi kesulitan, memuncak di bawah tekanan, penetapan tujuan dan persiapan mental, konsentrasi, kebebasan dari kekhawatiran, kepercayaan diri dan motivasi, dan kemampuan untuk dilatih

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, tingkat konsentrasi dan dihidrasi pada atlet sepak bola setelah latihan bertahan untuk mengetahui kemampuan memanah yaitu menggunakan tes Penelitian ini dilakukan terhadap 23 atlet yang di peroleh hasil berikut :

Hasil analisis deskriptif statistik pada

Tabel .1
Konsentrasi Atlet

No	Keterangan	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
	Kecemasan Belakang	20	25.00	4.8	20.00	34.00
	Persiapan Mental	20	24.60	5.0	22.00	32.00

Atlet kecemasan pemain sepak bola rata-rata sebesar 25,00, dengan nilai minimum 20.00 dan maksimum 34.00 sedangkan persiapan mental rata-rata sebesar 24,60, dengan nilai minum 22.00 dan maksimum32.00.

PEMBAHASAN

Atlet kecemasan pemain sepak bola rata-rata sebesar 25,00, dengan nilai minimum 20.00 dan maksimum 34.00 sedangkan persiapan mental rata-rata sebesar 24,60, dengan nilai minum 22.00 dan maksimum 32.00. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata atlet sepak bola jurusan ilmu keolahragaan mengalami pengendalian kecemasan 9 masuk kategori baik dengan persentasi 43%, kategori sedang ada 6 pemain dengan persentasi 30 % dan kategori cukup ada 5 atlet ada 26% Untuk persiapan mental dari 20 atlet sebanyak 8 orang (17,30%) memiliki status persiapan mental baik, 6 orang (34,60%) memiliki status persiapan mental sedang, 5 orang (39,2%) memiliki status persiapan mental dan 2 orang (8,7%) memiliki status persiapan mental. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmayani et al., 2021), dengan hasil pada aspek pengendalian

kecemasan cabang olahraga individu berada dikategori tinggi sedangkan olahraga tim berada di kategori rendah. Pada aspek persiapan mental cabang olahraga individu berada dikategori rendah sedangkan olahraga tim berada dikategori tinggi, pada aspek pentingnya tim olahraga individu berada dikategori rendah dibandingkan pada olahraga tim berada di kategori tinggi.

Selain itu penelitian Hananto P & Harnanditya Mashuri,(2022), bahwa ada berbagai macam cara pengendalian kecemasan pada atlet seperti pemberian coklat dan motivasi, tetapi pada penelitian ini coklat lebih berpengaruh untuk pengendalian kecemasan di baning mtovas

DAFTAR PUSTAKA

- Afta, M. (2015). Psikologi Olahraga. In *Ilara*.
- Csáki, I., Szakály, Z., Fózer-Selmeč, B., Kiss, S. Z., & Bognár, J. (2017). Psychological and Anthropometric Characteristics of a Hungarian Elite Football Academy's Players. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 73(1), 15–26. <https://doi.org/10.1515/pcssr-2017-0002>
- Dimiyati. (2019). Psikologi Olahraga untuk Sepakbola. In *UNY Press*. <https://staffnew.uny.ac.id/upload/132001804/>
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes. *Psychology*, 07(06), 901–913. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.76092>
- Grushko, A. I., Haidamashko, I. V., Ibragimov, R. R., Kornienko, D. S., Korobeynikova, E. Y., Leonov, S. V., & Veraksa, A. N. (2016). Does the Motivation, Anxiety and Imagery Skills Contributes to Football (Soccer) Experience? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 233, 181–185. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.189>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A., & Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1483–1496. <https://doi.org/10.1080/02640410903150475>
- Hananto P, R., & Harnanditya Mashuri, A. (2022). Pengaruh Cokelat Dan Motivasi Pelatih Terhadap Kecemasan Atlet Sepakbola pada Friendly Game SSB Putra Dakota U13. *Jurnal Adiraga*, 8(2), 32–48. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v8i2.6849>
- Jooste, J., Steyn, B. J. M., & Van Den Berg, L. (2014). Psychological skills, playing positions and performance of African youth soccer teams. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(1). <https://journals.co.za/doi/abs/10.10520/EJC151477>
- Komarudin, K. (2016). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Remaja Rosdakarya.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Kurak, K., & Açak, M. (2019). Investigation of the Effects of Football on Life Skills of Individuals. *Universal Journal of Educational Research*, 7(6), 1442–1447. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070611>
- Kurt, C., Çatikkaş, F., Ömürlü, I. K., & Atalağ, O. (2012). Comparison of loneliness, trait anger-anger expression style, self-esteem attributes with different playing

- position in soccer. *Journal of Physical Education and Sport*.
- Lawless, F. J., & Grobbelaar, H. W. (2015). Sport psychological skills profile of track and field athletes and comparisons between successful and less successful track athletes. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 37(3), 132–142.
- Nezhad, M. A. H., & Sani, K. D. (2012). The effect of intrinsic motivation and sport commitment on the performance of Iranian national water polo team. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(6). <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Effect-of-Intrinsic-Motivation-and-Sport-on-the-Nezhad-Sani/>
- Pulungan, K. A., & Dimiyati. (2019). Karakteristik Keterampilan Psikologis Pemain Bolavoli Indonesia Ditinjau Berdasarkan Gender dan Posisi. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Rahmayani, I., Sugihartono, T., Nopiyanto, Y. E., & Sihombing, S. (2021). Perbedaan Keterampilan Psikologis Atlet Ditinjau dari Cabang Olahraga Individu dan Olahraga Tim di Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 181–193. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.15901>
- Tangkudung, J., & Mylsiday, A. (2017). Mental Training Aspek-aspek Psikologi dalam olahraga. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*.
- V., K., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. *Applied Sport Psychology*, 7(6). <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1787153>