



Metode Hipnoterapi Menurunkan Tingkat Kecemasan Atlet

Tian Agustiana Merdekawati^{1*}, Sagitarius¹

¹ Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

*Correspondence: E-mail: tagustiana375@gmail.com

ABSTRACTS

The purpose of this research is to know the influence of the application of psychological methods of hypnotherapy against decrease in anxiety level karate athletes of PPLP in West Java. The research method used is the method of experimentation. The population of this research is the Karate athlete PPLP in West Java. The sampling techniques used in this research is Purposive Sampling as samples so that the sample in this research the entire the Karate athlete PPLP in West Java. This research instrument is the now CSAI-2 Revised The .ZR Competitive State Anxiety Inventory-2 (Cox et al. 2003). Based on the results of data analysis and discussion, there is a significance value of $0.018 > 0.05$. It can be concluded that the effect of hypnotherapy treatment applied to the experimental group has a significant effect on the anxiety level of karate athletes.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan metode psikologis hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet karate PPLP Jawa Barat. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah para atlet Karate PPLP Jawa Barat. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling sebagai sampel sehingga sampel dalam penelitian ini seluruh atlet Karate PPLP Jawa Barat. Instrumen penelitian ini adalah angket CSAI-2.zR yaitu The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (Cox, et al. 2003). Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang diperoleh, maka terdapat nilai signifikansi $0,018 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa pengaruh treatment hipnoterapi yang diterapkan kepada kelompok eksperimen terjadi pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan atlet karate.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Received 29 August 2020

Revised 10 September 2020

Accepted 17 September 2020

Available online 20 September 2020

Keyword:

Mental Training,
Hypnotherapy,
Anxiety,
Psychology Skill Training,
Karate.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 29 Agustus 2020

Direvisi 10 September 2020

Diterima 17 September 2020

Tersedia online 20 September 2020

Kata Kunci:

Latihan Mental,
Hipnoterapi,
Kecemasan,
Psychology Skill Training,
Karate.

1. PENDAHULUAN

Penelitian ini diangkat ketika peneliti di lapangan, terdapat satu masalah yaitu tingkat kecemasan atlet yang sangat tinggi pada saat akan menghadapi pertandingan. Dengan tingkat kecemasan yang tinggi sangat mempengaruhi konsentrasi pada saat akan bertanding, sehingga kelemahan ini harus adanya *treatment* dengan pelatihan hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan. Di dalam pelatihan hipnoterapi berfungsi untuk mengendalikan atau mengontrol tingkat kecemasan dan emosi menjadi lebih baik.

Kecemasan diartikan sebagai suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan pada individu dapat memberikan motivasi untuk mencapai sesuatu dan merupakan sumber penting dalam usaha memelihara keseimbangan hidup. Kecemasan adalah respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan di komunikasikan secara interpersonal.

Menurut Asmadi (2009) kecemasan merupakan gejala emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu di luar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi masalah. Menurut Craig (2009) kecemasan adalah sesuatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa ketakutan serta gejala fisik yang menengangkan serta tidak

diinginkan. Gejala tersebut merupakan respon terhadap stress yang normal dan sesuai, tetapi menjadi patologis bila tidak sesuai dengan tingkat keparahan stress, berlanjut setelah stressor menghilang, atau terjadi tanpa adanya stressor eksternal.

Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Keringat bercucuran, denyut jantung yang bertambah dan berdegup kencang, tangan yang dingin dan berkeringat, kesemutan pada tangan dan kaki, sakit perut seperti penyakit diare, dan nafas akan terasa lebih cepat ketika individu mengalami gangguan psikis seperti kecemasan, stress.

Masalah yang dialami atlet ini, hampir dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga. Salah satu cabang yang atletnya sering mengalami kecemasan adalah cabang olahraga karate. Berdasarkan hasil observasi saya di PPLP Karate Jawa Barat, tingkat kecemasan pada atlet sangatlah tinggi sehingga tidak dapat mengontrol tingkat kecemasan atlet pada klub tersebut, peneliti melihat suatu konsep hipnoterapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan atlet sehingga meningkatkan prestasi atlet karate tersebut.

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk

penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut *hypnotherapist*.

Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata - kata yang disampaikan dengan teknik - teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi (Kahija). Hipnoterapi adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya yang dicapai dengan cara mengendalikan emosional seseorang dengan serangkaian aktifitas. Hipnoterapi dapat digunakan untuk menghilangkan beberapa kebiasaan buruk dari dirinya atau menyimpan suatu keadaan yang lebih tenang dalam dirinya. Hipnoterapi adalah sebuah penyembuhan dengan hipnotis. Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugesti kepada pikiran bawah sadar (Susilo, 2010).

Hipnoterapi biasa diterapkan untuk kasus-kasus yang terkait dengan mental & emosional, seperti: stress, depresi, traumatik, phobia, kecanduan, motivasi, dan juga penyakit fisik yang bersumber dari ketidakselarasan psikologis atau dikenal dengan istilah penyakit psikosomatis. Ada lima komponen yang diperlukan untuk menginduksi hipnosis, yaitu: 1) Motivasi yaitu proses hipnosis harus dari kehendak anda sendiri, 2) Relaksasi yaitu hipnosis adalah keadaan relaksasi yang mendalam, 3) Konsentrasi yaitu anda akan menggunakan semua kemampuan anda untuk berkonsentrasi, 4) Imajinasi yaitu anda akan menggunakan imajinasi anda, 5) Saran yaitu anda

akan mendengar dan merespon semua saran yang diberikan oleh alam sadar.

Berdasarkan beberapa penjelasan dan paparan mengenai keuntungan dalam penggunaan hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan atlet beladiri di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai seberapa besar pengaruh dari penerapan metode psikologi ini terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet karate dengan membandingkan penerapan latihan konvensional dan latihan hipnoterapi dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet karate.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian pretest and posttest control group design oleh Sugiyono (2015). Alur penelitian yang dapat peneliti gambarkan adalah mengidentifikasi masalah, meninjau teori, pemilihan partisipan, pengambilan data, analisis dan penafsiran data, pelaporan dan evaluasi penelitian.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini menggunakan angket CSAI-2R yaitu *The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2*. Angket seperti penjelasan Sugiyono (2015) menyatakan bahwa angket “merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis pada responden untuk dijawabnya”.

2.1 Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah atlet Karate Jawa Barat yang memiliki prestasi nasional dan internasional yang berjumlah 46 orang.

Jumlah sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 22 orang dengan usia rata-rata sampel pada penelitian ini yaitu 16 - 21 tahun.

2.2. Prosedur Penelitian

Tahapan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) Membuat angket dengan kisi-kisi dari teori yang relevan (2) Setelah itu angket lalu diuji cobakan pada partisipan yang karakteristiknya sama dengan sampel (3) Melakukan tes validitas dan reabilitas pada angket yang telah diuji cobakan (4) Membuat angket untuk melakukan penelitian dengan menghapus pertanyaan atau pernyataan yang tidak valid dan tidak reabilitas (5) Melaksanakan penelitian dengan menyebar angket pada sampel (6) Setelah data mentah di dapat, lalu melakukan analisis data untuk mengolah data mentah tersebut (7) Setelah data diolah selanjutnya melakukan penafsiran hasil analisis data hingga dapat menjadi acuan dalam pengambilan kesimpulan.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil perhitungan dan Uji signifikansi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 3.1 Uji Signifikansi Koefisiensi Korelasi

Variabel	Nilai Sig.	Alpha	Hasil
Kelompok Eksperimen	0,018	0,05	Signifikan
Kelompok Kontrol	0,051	0,05	Signifikan

Berdasarkan Tabel 1 pada nomor 1 nilai signifikansi untuk kelompok Eksperimen sebesar $0.018 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan

metode psikologis hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet Karate. Sedangkan pada nomor 2 nilai Signifikansi untuk kelompok kontrol sebesar $0.051 > 0.05$, artinya terdapat pengaruh yang tidak Signifikan untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet Karate.

4. PEMBAHASAN

Menurut Singer (1980) mengemukakan secara singkat bahwa psikologi olahraga adalah “*the Science of Psychology applied to athletes and athletic situations*”. Selanjutnya Cox, R.H. (1986) mengemukakan bahwa “*Sport Psychology is a science in which the principles of psychology are applied in a sport setting*”. Jadi, Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995) mengemukakan bahwa “*Sport and exercise psychology is the scientific study of people and their behavior in sport and exercise context*”.

Tabel 3.2 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir

Descriptive Statistics					
Variabel Kecemasan	N	Mean	Std. Dev	Min	Max
Pretest V1	11	83.82	7.40	65	90
Postest V1	11	80.91	9.76	59	91
Gain		2.91	5.65	-11	11
Pretest V2	11	81,64	8.15	60	87
Postest V2	11	80.18	7.73	60	87
Gain		1.45	1.04	.00	3.00

Grafik 3.1 Perolehan Data Awal dan Akhir tingkat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen



Grafik 3.2 Perolehan Data Awal dan Akhir tingkat Kecemasan pada Kelompok Konvensional



Berdasarkan Grafik 3.1. di atas dapat dilihat bahwa terdapat 11 sampel yang diberikan treatment hipnoterapi untuk menurunkan tingkat kecemasannya. Informasi biodata sampel dirahasiakan terkait kode etik dari suatu penelitian dan permintaan dari pihak pelatih. Pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa orang nomor 1 memiliki tingkat kecemasan pada awal yaitu sebesar 80 dan pada akhir setelah pemberian treatment hipnoterapi menjadi 74, dengan demikian gain atau peningkatan dari orang nomor 1 yaitu sebesar 6. Selanjutnya orang nomor 2 memiliki tingkat kecemasan pada awal yaitu sebesar 87 dan pada akhir setelah pemberian treatment hipnoterapi menjadi 84, dengan

demikian gain atau peningkatan dari orang nomor 2 yaitu sebesar 3.

Selanjutnya orang nomor 3 memiliki tingkat kecemasan pada awal yaitu sebesar 90 dan pada akhir setelah pemberian treatment hipnoterapi menjadi 82, dengan demikian gain atau peningkatan dari orang nomor 3 yaitu sebesar 8. Selanjutnya orang nomor 4 memiliki tingkat kecemasan pada awal yaitu sebesar 80 dan pada akhir setelah pemberian treatment hipnoterapi menjadi 69, dengan demikian gain atau peningkatan dari orang nomor 4 yaitu sebesar 11. Selanjutnya orang nomor 5 memiliki tingkat kecemasan pada awal yaitu sebesar 65 dan pada akhir setelah pemberian treatment hipnoterapi menjadi 59, dengan demikian gain atau peningkatan dari orang nomor 5 yaitu sebesar 6. Selanjutnya Orang Nomer 6 Memiliki Tingkat Kecemasan Pada Awal Yaitu Sebesar 80 Dan Pada Akhir Setelah Pemberian Treatment Hipnoterapi Menjadi 80, Dengan Demikian Gain Atau Peningkatan Dari Orang Nomer 6 Yaitu Sebesar 0. Selanjutnya Orang Nomer 7 Memiliki Tingkat Kecemasan Pada Awal Yaitu Sebesar 87 Dan Pada Akhir Setelah Pemberian Treatment Hipnoterapi Menjadi 83, Dengan Demikian Gain Atau Peningkatan Dari Orang Nomer 7 Yaitu Sebesar 4. Selanjutnya Orang Nomer 8 Memiliki Tingkat Kecemasan Pada Awal Yaitu Sebesar 87 Dan Pada Akhir Setelah Pemberian Treatment Hipnoterapi Menjadi 85, Dengan Demikian Gain Atau Peningkatan Dari Orang Nomer 8 Yaitu Sebesar 0.

Selanjutnya orang nomor 9 memiliki tingkat kecemasan pada awal yaitu sebesar 86 dan pada akhir setelah pemberian treatment hipnoterapi menjadi 85, dengan demikian gain atau

peningkatan dari orang nomer 9 yaitu sebesar 1. Selanjutnya orang nomer 10 memiliki tingkat kecemasan pada awal yaitu sebesar 90 dan pada akhir setelah pemberian treatment hipnoterapi menjadi 90, dengan demikian gain atau peningkatan dari orang nomer 10 yaitu sebesar 0. Selanjutnya orang nomer 11 memiliki tingkat kecemasan pada awal yaitu sebesar 90 dan pada akhir setelah pemberian treatment hipnoterapi menjadi 88, dengan demikian gain atau peningkatan dari orang nomer 11 yaitu sebesar 2.

Dalam dunia olahraga semua bagian di dalamnya memiliki ambisi dan ekspektasi terhadap pencapaian olahraga dalam sebuah kompetisi dan ini membuat terciptanya cemas, seperti yang dikatakan oleh Keshavarzy & Puran dalam (Carstens, et al) bahwa “These expectations and the competition itself create a high level of stress, and this stress is a consequence of anxiety”. Semakin tinggi tuntutan atau target yang harus dicapai oleh seorang atlet maka akan semakin besar juga kecemasan yang dirasakan. Selain itu juga kecemasan akan mempengaruhi penampilan atau performa atlet seperti dikatakan oleh Weinberg & Gould dalam (Parnabas, et al, 2013, hlm. 1) bahwa “*Anxiety as a negative emotional affect perceptions in sport competitions, where a large majority of athletes consider anxiety to be debilitating towards performance, which may results in decreases in performance.*”

Gejala kecemasan bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun bisa dilihat dari tingkah laku atlet, berikut ini gejala-gejala kecemasan menurut Gunarsa (1996) yaitu, seseorang yang mengalami kecemasan (*anxiety*) cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa

dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya, seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Weinberg & Gould (2011) bahwa “The more important degree of uncertainty an individual feels about an outcome or others’ feelings and evaluations, the greater the state anxiety and stress”. Atau dengan kata lain bahwa semakin penting peristiwa yang dialami maka akan semakin tinggi tingkat stress yang dirasakan dan semakin seseorang merasa dalam keadaan tidak pasti maka semakin tinggi pula kecemasan dan stress yang akan dialaminya.

Hipnoterapi dilakukan pada subjek dalam Kondisi Hipnosis. Hipnoterapi adalah ilmu hipnosis yang lebih dalam dibandingkan dengan yang dipelajari oleh seorang hipnotis. hipnoterapi digunakan untuk menterapi seseorang yang mengalami gangguan dalam hidupnya. Selanjutnya hypnosis sangat berguna dalam mengatasi beragam kasus berkenaan dengan kecemasan, ketegangan, depresi, phobia dan dapat membantu untuk menghilangkan kebiasaan buruk seperti ketergantungan pada rokok, alkohol dan obat-obatan. dengan memberi sugesti, seseorang terapis dapat membangun berbagai kondisi emosional positif berkenaan dengan menjadi seorang bukan perokok dan penolakan terhadap sesuatu.

Hipnoterapi dapat digunakan untuk membawa orang mundur ke masa lampau atau Regresi kehidupan masa lalu untuk mengobati trauma dengan memberikan kesempatan untuk mengubah “fokus” perhatian.

Hipnoterapi juga dapat digunakan untuk meningkatkan optimalitas pembelajaran. Berkaitan dengan pembelajaran, hypnotherapy dapat aplikasikan untuk meningkatkan daya ingat, kreativitas, fokus, merubuhkan tembok batasan mental (*self limiting mental block*) dan lainnya.

Dengan berakhirnya penelitian yang telah dilakukan hasil ini sama dengan dugaan hipotesis sementara yang menduga bahwa terdapat pengaruh psikologis hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan atlet karate. Hasil penelitian semoga menjadi manfaat untuk pelatih kedepannya agar bisa lebih dapat memberikan arahan serta semangat sehingga memiliki tingkat kecemasan yang sangat baik terhadap atletnya.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susilo. (2010). Peningkatan Hasil Belajar Kewarganegaraan Tentang Penanaman Nilai – Nilai Budi Pekerti Melalui Metode Bermain Peran Pada Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri 04 Karangrejo, Kecamatan Kerjo, Kabupaten Karanganyar Semester 1 Tahun Pembelajaran 2009/2010. Fakultas Perguruan Dan Ilmu Pendidikan UMS Surakarta.
- Davies, T & Craig, TKJ. (2009). ABC Kesehatan Mental. Jakarta : EGC.
- Singgih Gunarsa dkk. (1996). Psikologi Olahraga Teori dan Praktek. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Kahija, YF. 2007. Hipnoterapi Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Singer, R N (1980) Motor Learning and Human Performance: An Application to Motor Skills and Movement Behaviours. Macmilan Pub. New York.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RD. Bandung: Alfabeta.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Alder, D., Ford, P. R., Causer, J., & Williams, A. M., 2016. The Effects of High- and Low-Anxiety Training on the Anticipation Judgments of Elite Performers, *Journal of Sport and Exercise Psychology* 93-104. Human Kinetics, Inc. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2015-0145>.
- Barbas, I., Kouli, O., Bebetos, E., Mirzaei, B., & Curby, D. G., 2016. The Relationship between Emotions and Confidence among Wrestling Athletes in Greece, *International Journal of Wrestling Science*, 1:1, 33-41. <http://doi.org/10.1080/21615667.2011.10878917>.
- Cox, R. H. (1985). *Sport Psychology: Concepts and Application*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode psikologi hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet karate. Artinya, bahwa dengan menerapkan metode psikologi hipnoterapi terhadap atlet karate pada saat berlatih secara sistematis dan berkelanjutan dapat menurunkan tingkat kecemasan atlet karate tersebut sehingga metode hipnoterapi ini sangat dianjurkan untuk diterapkan pada setiap sesi latihan atau terdaoat sesi latihan khusus yang membuat atlet karate bisa mengatur kecemasannya sehingga menjadi lebih rileks dan memiliki performance yang optimal.

- Dwijonoto, Kasiyo. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Dwivedi, Sachin K, et al. (2017). Management of Performance Anxiety through Hypnotherapy of University level Hockey Players. *International Journal of Research in Social Sciences*, 125-139.
- Dyke, E. V., Vanraalte, J., Mullin, E. M., & Brewer, B. W., 2017. Self-Talk and Competitive Balance Beam Performance, *The Sport Psychologist Journal*. *Human Kinetics*.
<https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0085>.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Herman. (2011). *Psikologi Olahraga*. Makasar: Universitas Negeri Makassar.
Tersedia: <http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-herman-343-1-1.herma-c.pdf>
- Hidayat, Yusuf. (2008). *Pengantar Psikologi Olahraga*. Bandung: FPOK-UPI.
- Hidayatullah, et al. (2013). *Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Renang Atlet Di Club Renang Tirta Kencana Bandung*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pelana, Ramdan. (2013). *Persepsi Atlet Terhadap Sdm Pplm Tentang Prestasi Atlet*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Tersedia:
<http://journal.ppsunj.org/gjik/article/download/103/10>
- Puspa, Liliani. (2009). *Hubungan Fisiologi Dengan Prestasi Olahraga*. Medan: Staf Pengajar STOK Bina Guna Medan. Tersedia:
https://library.pancabudi.ac.id/jurnal_files/35d962f73b9bea11e4a108c4128ada9b05c09a7f_9._Liliani_Puspa.pdf
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R., et al. (2016). Building Mental Toughness : Perceptions of Sport Psychologists, *The Sport Psychologist Journal* No. 30, 231–241. *Human Kinetics*. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2015-0090>.
- Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W., 2003. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis, *Journal of Sport Science* No. 21, 443-457.
<http://doi.org/10.1080/0264041031000101809>