

HUBUNGAN INTIMASI PELATIH-ATLET DENGAN KECEMASAN BERTANDING ATLET TINJU

Nadia Pertiwi,PrimaAulia
Universitas NegeriPadang
e-mail: npertiwi20@gmail.com

Abstract: *Relationship of Coach-Athlete Intimacy with Competitive Anxiety Boxing Athletes.* The aims of this study is to examine the relationship between coach-athlete intimacy and competitive anxiety boxing athletes of Sumatera Barat. This study use a quantitative method with the study population consisting of boxing athletes in Sumatera Barat. The sample is chosen by simple random sampling technique. Then the sample obtained is 35 people. Retrieval of research data using the athlete coach intimacy scale by Jowett (2003) and competitive anxiety scale by Sue (1986). The results of this study show that r score is $r=-.543$ which means moderate correlation with significance $p=0.001$ ($p < .05$), which means that there is a coach-athlete intimacy relationship with competitive anxiety among boxing athletes of Sumatera Barat.

Keywords: *Coach athlete intimacy, competitive anxiety, athletes.*

Abstrak: **Hubungan Intimasi Pelatih-Athlet dengan Kecemasan Bertanding Atlet Tinju.** Tujuan dilakukannya penelitian ini yakni untuk melihat hubungan intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding atlet tinju Sumatera Barat. Jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan populasi penelitian terdiri dari atlet tinju Sumatera Barat. Sampel dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel yang didapatkan sebanyak 35 orang. Pengambilan data penelitian menggunakan skala intimasi pelatih atlet oleh Jowett (2003) dan skala kecemasan bertanding oleh Sue (1986). Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai $r=-.543$ yang memiliki arti korelasi sedang dengan signifikansi $p=0.001$ ($p < .05$) yang memiliki arti bahwa adanya hubungan intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet tinju Sumatera Barat.

Katakunci: Intimasi pelatih atlet, kecemasan bertanding, atlet tinju.

PENDAHULUAN

Olahraga tinju ialah salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang berbahaya besar terhadap para atletnya. Tinju ialah olahraga yang beresiko buat dicoba. Olahraga ini membutuhkan kontak raga pelakunya, sehingga gesekan-gesekan yang terjalin dapat membuat banyak kemungkinan terjadi. Peristiwa yang sangat sederhana merupakan memar di sebagian bagian badan. Apalagi ada yang hingga berdarah ketika terserang pukulan oleh lawan (Karlita, 2017).

Tinju mempunyai kemungkinan luka serius. Olahraga ini pula mempunyai reputasi sebagai salah satu olahraga yang brutal serta menimbulkan pendarahan sebab menggunakan segala kontak tubuh (Situmorang, 2015). Olahraga tinju dikenal juga dengan olahraga *body contact*.

Sukadiyanto (2006) menjelaskan bahwa olahraga yang melibatkan kontak badan secara langsung sepanjang aktivitasnya antara atlet dan lawan tandingnya disebut dengan olahraga *body contact*. Olahraga *body contact* dapat memancing timbulnya perasaan emosi di antara olahragawan. Perihal ini bisa dilihat dari fenomena Tyson menggigit telinga Holyfield pada pertandingan *rematch* 28 Juni 1997, dikala itu Tyson mengaku marah sebab Holyfield sering menanduk dirinya dengan kepala serta perasaan ingin mengalahkan Holyfield di pertandingan

(CNN Indonesia, 2019). Gejolak emosi yang dialami oleh atlet bisa mempengaruhi performa pertandingan, yang nantinya berakibat pada prestasi atlet itu sendiri.

Salah satu aspek yang memberikan kontribusi sangat berarti dalam menggapai prestasi ialah psikis. Aspek psikis timbul dari psikis seorang seperti ketegangan, kegairahan, serta kecemasan (Rohmansyah, 2017). Gunarsa (1989) menerangkan aspek psikis yang dimaksudkan merupakan keahlian atlet untuk tampil dengan baik dalam kondisi yang diwarnai ketegangan dan persaingan. Kecemasan bisa mempengaruhi penampilan pemain dalam bertanding. Perihal ini didukung dengan hasil riset yang dicoba oleh Faturochman (2017) yang meneliti mengenai pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet *softball* yang membuktikan bahwasanya *peak performance* atlet secara langsung dipengaruhi oleh kecemasan atlet dalam bertanding. Dapat ditarik kesimpulan bahwa apabila kecemasan bertanding tinggi, maka akan berdampak pada semakin rendahnya *peak performance* atlet tersebut.

Anshel (1997) menjelaskan bahwa kecemasan ialah sesuatu respon emosi terhadap sesuatu keadaan yang dipersepsi mengecam. Anshel menjelaskan bahwa dalam pertandingan berolahraga, kecemasan mencerminkan perasaan atlet pada kejadian

suatu yang tidak dikehendaki, semacam penampilan kurang baik, lawan yang lebih superior, serta dicemooh oleh orang lain. Jarvis (2005) menjelaskan bahwa keahlian untuk menghadapi kecemasan akan menentukan siapa yang kalah serta menang, dan begitupun sebaliknya. Menurut Hardy (1999), kecemasan yang wajib terdapat dalam kompetensi adalah kecemasan dalam batasan wajar, sebagai sesuatu wujud kesiapan mental atlet dalam mengalami pertandingan. Apabila kecemasan mengalami pertandingan besar, maka strategi, taktik serta metode yang telah disiapkan tidak akan berguna untuk menampilkan penampilan yang baik.

Hasil pengambilan data awal peneliti lakukan pada tanggal 19 Januari 2019 terhadap 3 atlet tinju Provinsi Sumatera Barat, diperoleh informasi tentang adanya indikasi kecemasan bertanding yang dialami secara fisik ataupun psikis kala pertandingan akan dimulai. Kecemasan tersebut tergambar dari reaksi fisiologis yang timbul seperti detak jantung lebih cepat, berkeringat, serta badan bergemeter. Selain reaksi fisik, reaksi psikis juga timbul pada atlet seperti pikiran-pikiran kurang baik, ketakutan mengalami lawan yang lebih besar, kecemasan mengalami kekalahan, cemoohan dari orang lain, merasa akan mengecewakan pelatih, serta luka-luka yang akan didapatkan.

Banyak perihal yang dapat menjadi sumber kecemasan bertanding atlet, salah satunya adalah ikatan personal atlet dengan pelatih. Bersumber pada hasil riset Andi (2019) membuktikan kalau terdapat kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap penurunan kecemasan bertanding atlet pencak silat. Perihal ini selaras dengan temuan riset oleh Bekiningtyas (2015) yakni adanya hubungan negatif antara intimasi pelatih atlet terhadap tingkat *stress* pada atlet.

Keberadaan pelatih yang bisa membangkitkan hal-hal positif, bisa menjadi sumber kekuatan serta motivasi untuk para atlet. Interaksi serta kedekatan antara pelatih atlet yang baik bisa berdampak positif terhadap atlet (Gunarsa, 2008). Dengan demikian sangat penting untuk membangun komunikasi antara pelatih serta atlet dan membangun kedekatan emosional (intimasi). Prager (1995) menjelaskan intimasi merupakan wujud tingkah laku penyesuaian diri seorang dalam menunjukkan diri akan kebutuhannya terhadap orang lain. Sebaliknya menurut Jowett (2003) intimasi pelatih- atlet merupakan ikatan interpersonal yang unik, di mana situasi emosi, pikiran, dan perilaku pelatih dan atlet yang jadi sejalan serta saling memerlukan.

Pentingnya hubungan intimasi pelatih-atlet dapat dilihat dari kisah hidup Mike Tyson, atlet tinju dunia dimana kedekatan antara Tyson dengan pelatihnya

Cus D'Amato sudah seperti anak dan ayah. Tyson dan Cus D'Amato memiliki mimpi, harapan untuk menjadi juara dunia yang akhirnya membuat Tyson menjadi petinju dunia yang berjudulan *Iron Mike The Baddest Man On The Planet Kid*. Karir Tyson merosot dengan cepat saat Cus D'Amato wafat pada tahun 1985, Tyson mulai tak disiplin berlatih. Tyson kehilangan orang yang memandu dirinya, dalam sebuah kalimat Tyson mengenang Cus D'Amato "kami adalah dua orang yang bukan siapa-siapa yang kemudian bersatu untuk menjadi sesuatu" (Kardi, 2015). Didasarkan pada uraian fenomena penelitian, hal ini menarik atensi peneliti untuk meneliti hubungan intimasi pelatih-atlet menjadi variabel yang bisa mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding atlet tinju sesuai dengan fenomena yang telah peneliti terangkan.

METODE

Tujuan dilakukannya penelitian ini yakni agar dapat melihat terdapat atau tidaknya hubungan antar variabel yang akan diteliti sehingga penelitian ini memakai metode kuantitatif dengan kuantitatif korelasional. Alasan mengapa metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini adalah dikarenakan metode kuantitatif dapat digunakan pada sampel dari populasi tertentu yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data melalui *instrument* penelitian, sehingga dapat dianalisis secara

statistik untuk menguji hipotesis yang peneliti perkirakan (Sugiyono, 2013). Dua variabel yang akan diuji pada riset ini, yaitu intimasi pelatih-atlet dan kecemasan bertanding.

Definisi operasional dari kecemasan bertanding dapat diartikan dengan sebuah emosi negatif yang sering kali dirasakan oleh atlet sebelum bertanding yang dapat berupa kekhawatiran, kegelisahan, dan fikiran akan ketidakmampuan atlet dalam memenuhi harapan dalam pertandingan. Tingkat kecemasan akan diukur menggunakan sakala tingkat kecemasan oleh Andi dan Aulia (2019) yang dikembangkan berdasarkan aspek kecemasan dari Sue (1986). Sedangkan, Intimasi pelatih-atlet diukur menggunakan skala intimasi pelatih-atlet oleh Jowett (2003).

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tinju Sumatera Barat dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* yakni teknik untuk mengambil sampel yang merupakan bagian dari populasi dengan secara *random* dengan menghiraukan strata yang terdapat dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Setelah dilakukan pengambilan sampel, didapatkan sebanyak 35 atlet tinju sebagai subjek yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*.

Penelitian ini menggunakan instrumen sebagai alat ukur penelitian yakni

skala kecemasan bertanding dan skala intimasi pelatih-atlet. Skala *Likert* digunakan sebagai teknik pengumpulan data, yakni berisi pernyataan persetujuan dan ketidaksetujuan akan pernyataan atau item yang tujuan digunakannya skala *Likert* ini. Subjek penelitian mengisi dua jenis skala yaitu skala intimasi pelatih atlet dan skala kecemasan bertanding. Skala penelitian ini berbentuk *likert* yang mempunyai 4 opsi pilihan atau respon untuk subjek, yakni: sangat sesuai (ss), sesuai (s), tidak sesuai (ts), dan sangat tidak sesuai (sts).

Item pada tiap skala disajikan berupa pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable* sehingga peneliti dapat menghindari adanya pola pikir yang bersifat *stereotype* pada respon subjek. Skala kecemasan bertanding dari Andi dan Aulia (2019) disusun berdasarkan aspek kecemasan menurut Sue et al. (1986) dengan nilai koefisien reliabilitas .895 dan skala intimasi pelatih-atlet disusun berdasarkan aspek intimasi pelatih-atlet menurut Jowett (2003) dengan nilai koefisien reliabilitas .893. Skala kecemasan bertanding terdiri atas tiga aspek, yaitu: manifestasi kognitif, manifestasi behavior, dan manifestasi somatik yang diturunkan menjadi beberapa indikator. Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur intimasi Pelatih-atlet disusun berdasarkan

aspek yang dikemukakan oleh Jowett (2003), yaitu *Closeness, co-orientation, dan complementarity*.

Ketepatan atau seberapa akuratnya sebuah alat ukur untuk menilai apa yang seharusnya akan diukur diartikan sebagai validitas dari sebuah alat ukur. Sedangkan reliabilitas alat ukur diartikan sebagai ketepatan instrument untuk mampu mengukur sesuatu secara berulang kali dengan hasil yang konsisten (Sugiyono, 2013). Data yang didapatkan akan dianalisis menggunakan *product moment correlation* yang dapat menggambarkan hubungan antar dua variable atau lebih. Teknik analisis regresi ganda atau *multiple regression analysis* digunakan untuk menganalisis data dalam riset ini. Sehingga peneliti akan dapat melihat bagaimana hubungan antar variabel yakni kecemasan bertanding dan intimasi pelatih-atlet dengan bantuan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

One sample kolmogroff smirnov merupakan uji normalitas yang digunakan peneliti. Hasil dari perhitungan yang dilakukan didapatkan nilai signifikansi pada masing-masing variabel lebih besar dari .05. Temuan ini memiliki arti bahwa data penelitian berdistribusi normal, dijelaskan lebih lanjut pada tabel 1, yakni:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Intimasi Pelatih Atlet dan Variabel Kecemasan Bertanding (n=35)

Variabel	SD	Mean	K-SZ	P	Keterangan
Intimasi Pelatih-atlet	7.391	97.29	.817	.516	Normal
Kecemasan Bertanding	6.847	68.23	1.013	.257	Normal

Uji linearitas memakai model statistik *F-linearity*. Adapun kaidah yang dipakai untuk melihat linearitas yakni jika $p < .05$ maka dapat diartikan linear atau jika $p > .05$ artinya sebaran diartikan tidak linear. Berdasarkan hasil pengolahan data linearitas pada Intimasi Pelatih-atlet dan kecemasan bertanding didapatkan $F=3.199$ yang memiliki $p=.000$ ($p < .05$) dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwasanya asumsi linearitas pada riset telah terpenuhi.

Teknik *product moment* merupakan teknik yang dipakai untuk menguji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh koefisien korelasi $r=-.543$ yang menandakan nilai koefisien korelasi rendah dengan nilai signifikansi (p)= .001 ($p < .05$). nilai ini memiliki arti terdapat hubungan intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet tinju. Berikut table 2 yang menjelaskan hasil uji hipotesis penelitian ini:

Tabel 2. Uji Hipotesis Variabel Intimasi Pelatih-atlet dengan Kecemasan Bertanding

Variabel	Koefisien korelasi (r)	P (significant)	Keterangan
Kecemasan bertanding dan intimasi pelatih-atlet	-.543	.001	Korelasi negatif

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menunjukkan terdapat hubungan intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet tinju. Sehingga hipotesis (H_a) bahwa terdapat hubungan intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding atlet tinju diterima. Temuan ini selaras dengan temuan dalam riset oleh Putri (2007) yang menemukan bahwasanya ada hubungan

negatif yang signifikan antara hubungan intimasi pelatih-atlet dan kecemasan bertanding pada IPSI Semarang. Artinya semakin tinggi intimasi pelatih-atlet maka semakin rendah kecemasan bertanding atlet.

Kecemasan selalu terjadi pada atlet jika atlet berpikir bahwa sesuatu adanya rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan atau pemikiran kalah

mengganggu pikiran atlet (Mylsidayu, 2014). Berdasarkan hasil pengkategorian skala kecemasan bertanding didapatkan bahwa kecemasan bertanding atlet tinju prov. Sumbar berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian pengkategorian kecemasan bertanding yang terdiri dari: *manifestasi kognitif*, *manifestasi behavior* dan *manifestasi somatic* berada pada kategori sedang. Aspek pertama yaitu *manifestasi kognitif* berada pada kategori sedang yang memiliki arti bahwa atlet tinju dalam penelitian ini bisa mengatasi kecemasan dalam kognitifnya. Menurut Sue et al. (1986) menjelaskan bahwa *manifestasi kognitif* atlet ditandai dengan perasaan khawatir terhadap hal yang akan dihadapi dan membayangkan hal buruk yang belum tentu terjadi sehingga membuat seseorang sulit berkonsentrasi.

Aspek kedua yaitu *manifestasi behavior* berada pada kategori sedang yang memiliki arti atlet tinju dalam penelitian ini dapat mengatasi kecemasan dalam bentuk *behavior*. Menurut Sue et al. (1986) *manifestasi behavior* ditandai dengan perilaku yang tidak normal seperti tidak dapat tenang, gelisah, menggigit kuku. Aspek ketiga yaitu *manifestasi somatik* yang berada pada kategori sedang dengan memiliki arti atlet tinju dalam penelitian ini dapat mengatasi kecemasan dalam bentuk somatik. Menurut Sue et al. (1986) *manifestasi somatic* ditandai dengan

perubahan organ-organ tubuh seperti deru nafas, detak jantung berdetak lebih cepat, otot-otot yang terasa kaku, keringat dingin dan tubuh bergemetar.

Pada pengkategorian subyek berdasarkan variabel kecemasan bertanding diketahui bahwa ketiga aspek sama-sama mempengaruhi kecemasan atlet dalam bertanding. Mylsidayu (2014) menyatakan bahwa sumber dari kecemasan berada dalam diri atlet (internal) serta bersumber dari luar atlet (eksternal). Temuan riset ini tidak sejalan dengan temuan Andi (2019) yang menemukan bahwasanya aspek yang paling berkontribusi adalah aspek behavior yang menurut Sue et al. (1986) manifestasi behavior dalam kecemasan bertanding ditandai dengan perilaku tidak normal seperti menggigit kuku, gelisah dan tidak dapat tenang. Meskipun bertolak belakang dengan penelitian yang sebelumnya, pada penelitian ini ketiga aspek menyebabkan tingkat kecemasan yang sama.

Pete et al. (1993) menjelaskan bahwasanya pelatih dapat menjadi sumber utama kecemasan pada atlet dikarenakan pelatih sumber tempatnya hukuman serta *reward* yang memunculkan perasaan percaya diri pada atlet atau sebaliknya. Keberadaan pelatih yang mampu membangkitkan hal-hal positif mampu menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi para atlet. Interaksi dan kedekatan antara pelatih-atlet yang baik ini yang memberikan

dampak positif terhadap atlet (Gunarsa, 2008). Jowett (2003) menyatakan bahwa intimasi pelatih-atlet adalah hubungan interpersonal yang unik, di mana situasi emosi, pikiran, serta perilaku pelatih dan atlet menjadi sejalan dan saling membutuhkan satu sama lainnya.

Pada hasil penelitian pengkategorian skala intimasi pelatih-atlet didapatkan hasil bahwa intimasi pelatih-atlet tinju Prov. Sumatera Barat terletak di kategori tinggi. Yang mana ini sejalan dengan penelitian Bektiningtyas (2015) yang meneliti tentang hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan tingkat stres ditinjau dari tipe kepribadian.

Berdasarkan hasil riset pengkategorian masing-masing aspek dari intimasi pelatih-atlet yaitu *closeness*, *co-orientation*, dan *complementarity* pada kategori tinggi. Pada aspek pertama yaitu *closeness* berada pada kategori tinggi. Hal ini memiliki arti bahwa intimasi pelatih-atlet tinju sangat baik dari aspek *closeness*. Jowett (2003) menjelaskan bahwa perasaan dekat antara pelatih dengan atlet merupakan usaha untuk saling memahami jiwa maupun perasaan namun berada pada batas tertentu.

Aspek kedua yaitu *co-orientation* berada pada kategori tinggi. Hal ini memiliki arti bahwa intimasi pelatih-atlet tinju sangat baik dilihat dari aspek *co-orientation*. Jowett (2003) menjelaskan bahwa *co-orientation* (orientasi bersama)

adalah komunikasi yang mencakup pada penetapan tujuan, pemikiran, negosiasi dan sosial yang mempengaruhi pencapaian penampilan. Weinberg et al. (1999) menjelaskan bahwa komunikasi efektif antara pelatih dan atlet adalah faktor paling berpengaruh dalam keberhasilan tim.

Aspek ketiga yaitu *complementarity* berada pada kategori tinggi. Hal ini memiliki arti bahwa intimasi pelatih-atlet tinju sangat baik dilihat dari aspek *complementarity*. Jowett (2003) menjelaskan bahwa tindakan yang berlawanan seperti perebutan kekuasaan, kebutuhan yang tidak setara dan kurangnya dukungan mempengaruhi *performance* puncak. Husdarta (2010) menjelaskan bahwa pelatih bertugas untuk membantu atlet untuk mencapai prestasi dan bertugas memberikan dukungan sosial secara optimal.

Pada pengkategorian subyek berdasarkan variabel intimasi pelatih-atlet diketahui bahwa aspek yang paling mempengaruhi intimasi pelatih-atlet dalam penelitian ini adalah aspek *complementarity*. Artinya dalam penelitian ini intimasi pelatih-atlet subjek baik dalam aspek *complementarity*. Menurut Jowett (2003) *complementarity* menggambarkan keinginan menyatukan perilaku interpersonal seperti: responsif, perasaan ramah, damai, serta keinginan untuk saling ada satu sama lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Didasarkan temuan peneliti serta pengujian hipotesis riset ini sehingga bisa ditarik kesimpulan yakni:

1. Secara umum kecemasan bertanding atlet tinju prov. Sumatera Barat dari 35 subjek berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan kecemasan bertanding pada atlet tinju sedang dengan presentase 100%.
2. Secara umum intimasi pelatih atlet terhadap kecemasan atlet tinju prov. Sumatera Barat berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan intimasi pelatih-atlet pada atlet tinju tinggi dengan presentase 54.29%
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding atlet tinju. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya semakin tinggi intimasi pelatih-atlet berefek pada semakin rendah kecemasan bertanding pada atlet.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh, peneliti memiliki saran sebagai berikut:

1. Atlet

Dengan informasi dampak kecemasan yang ada dalam penelitian ini, disarankan pada atlet untuk dapat mengontrol kecemasan dan merubahnya menjadi hal-hal yang positif sehingga tercapai tujuan dalam pertandingan.

2. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa semakin bagus intimasi pelatih-atlet sehingga apabila semakin rendah kecemasan bertanding atlet maka pelatih diharapkan untuk dapat mengembangkan intimasi antara pelatih dan atlet sehingga dapat memberikan dukungan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan dan dapat menjadi motivator bagi atlet. Selain itu pelatih juga diharapkan untuk memperhatikan psikis atlet dan bukan hanya memperhatikan kemampuan fisik, teknik dan taktik.

3. Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti lainnya yang tertarik pada topik terkait dengan variabel pada riset ini ada baiknya agar memilih variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan bertanding serta memperhatikan seberapa besar budaya mempengaruhi kecemasan bertanding. Selanjutnya ke pada peneliti selanjutnya hendaknya mencari subjek penelitian sesuai dengan kebutuhan peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, S., & Aulia, P. (2019). Kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3).
- Anshel, M.H. (1997). *Sport psychology; from theory to practice* (3rd ed.) Scottsdale, AZ: Gorsuch Scaris Brick.
- Bekiningtyas, N. (2015). *Hubungan antara Intimasi Pelatih-Athlet dengan Tingkat Stres ditinjau dari Tipe Kepribadian* (Unpublished skripsi). Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- CNN Indonesia. (2019). Holyfield mengaku ingin belas gigit Tyson. Diakses pada 30 Desember 2019, dari <https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20191010052855-178-438254/holyfield-mengaku-ingin-belas-gigit-tyson>.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performa pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 71-79.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. (1989). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hardy, L., Jones, G, & Gould, D. (1999). Stress, anxiety and performance. *Journal of science and medicine in sport*. 2 (3), 227-233.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jarvis, M. (2005). *Sport Psychology*. New York: Routledge.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2003). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245-257.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245-257.
- Kardi, D.D. Cus D'Amato. (2015) Bukan Sekedar Pelatih Tinju Bagi Mike Tyson. Diakses 18 Juli 2019 dari <https://m.cnnindonesia.com/olahraga/20150630072239-178-63165>.
- Karlita, N. (2017). Ini Dia, 5 Olahraga Paling Berbahaya untuk Dilakukan. Diakses 22 Juli 2019 dari <https://sports.okezone.com>.
- Mylsidayu, Apta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pete, R. R., Mcclenaghan, B., & Ratella, R. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Terj. Kasiyo Dwijowinoto). Semarang: IKIP Semarang.
- Prager, K. J. (1995). *The Psychology of Intimacy*. New York: The Guilford Press.

- Ika Putri, Y. (2007). *Hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Rohmansyah, A, N. (2017). Kecemasan bertanding. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1), 44-59.
- Situmorang, R. (2015). Tinju Olahraga Bela Diri Paling Berbahaya. Diakses 22 Juli 2019 dari m.analisadaily.com/tinju-olahraga-bela-diri-paling-berbahaya/186463/2015/11/07.
- Sue David, Sue Derald Wing, Sue Diane, & Sue Stanley. (1986). *Understanding Abnormal Behavior*. Canada: Nelson Education, Ltd [E-Book] ISBN. 10-1-305-08806-9.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact. *Jurnal psikologi*, 33(1), 50-62.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (2nd ed.) Human Kinetics Publishers (UK) Ltd.