

KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL PELATIH TERHADAP KECEMASAN BERTANDING ATLET PENCAK SILAT DI BUKITTINGGI

Saipul Andi, Prima Aulia
Universitas Negeri Padang
e-mail: saipulandi56@gmail.com

Abstract: *Coach Social Support for anxiety Competing Pencak Silat Athletes Bukittinggi.* The research aims to know the contribution of trainers' social support to anxiety competing in pencak silat athletes in Bukittinggi. The kind of research is quantitative method. The population in this study consisted of all pencak silat athletes in Bukittinggi. The sample is chosen by using purposive sampling with certain characteristic. Then, the number of sample of the research is 87 subjects. While the data collection in this study uses the scale of the coach's social support and the scale of anxiety to compete. The results in this study showed p of 0.048 ($p < 0.05$) which means that there was a contribution of coach social support to the decrease in anxiety competing in martial arts athletes in Bukittinggi.

Keywords: *Social support, competitive anxiety, athletes.*

Abstrak: **Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Bukittinggi.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari semua atlet pencak silat di Bukittinggi. Sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Sehingga sampel dalam penelitian didapatkan sebanyak 87 subjek. Sedangkan pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial pelatih dan skala kecemasan bertanding. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan p sebesar 0.048 ($p < 0.05$) yang berarti bahwa terdapat kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap penurunan kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi.

Kata kunci: Dukungan sosial, kecemasan bertanding, atlet.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga tidak hanya untuk kesehatan saja tetapi olahraga juga menjadi jalan untuk berprestasi. Salah satu olahraga yang bisa mengukir prestasi adalah olahraga pencak silat yang merupakan asli beladiri dari Indonesia (Amrullah, 2015).

Prestasi yang diraih dalam pertandingan sangat ditentukan oleh penampilan (*performance*) seorang atlet. Harsono (dalam Gunarsa, Satiadarma & Soekasah, 1996) mengatakan bahwa 80% keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh faktor mental sedangkan 20% nya ditentukan oleh faktor lain, sehingga faktor mental ini harus dikelola dengan baik. Anshel (1997) juga mengatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Hal ini jika dibiarkan akan mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet. Anshel menjelaskan lebih lanjut bahwa dalam pertandingan olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa akan terjadi sesuatu yang tidak dikehendaki, seperti tampilan buruk, lawan yang superior, dan dicemooh oleh orang lain apabila kalah. Hedges (dalam Raynadi, Rachmah, & Akbar, 2016) menyebutkan jenis olahraga kontak langsung juga memiliki kecemasan bertanding yang lebih tinggi daripada

olahraga yang bersifat kontak tidak langsung. Menurut Sukadiyanto (2006) olahraga *body contact* adalah olahraga yang selama dalam pertandingan (aktivitas) terjadi sentuhan fisik secara langsung seperti olahraga bela diri, salah satunya Pencak Silat.

Kecemasan yang terjadi pada olahraga pencak silat dapat dilihat dari hasil wawancara terhadap 5 orang atlet pencak silat kota Bukittinggi pada tanggal 12 Agustus 2018 yang pernah mengikuti berbagai pertandingan, kelima atlet tersebut secara konsisten mengatakan bahwa mereka mengalami kecemasan hampir sama, seperti takut melihat badan lawan yang lebih besar, takut kalah, takut dimarahi pelatih maupun guru, takut dicemooh atau direndahkan oleh teman-teman mereka, serta takut cedera.

Salah satu sumber kecemasan dari luar individu saat bertanding adalah pelatih yang memperlihatkan sifat tidak peduli akan atlet meskipun atlet tersebut sudah berupaya dengan sebaik mungkin. Pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atlet yang dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut (Mylsidayu, 2014). Pate, McClenaghan, dan Rotella (1993) menyebutkan bahwa sumber kecemasan yang dialami atlet saat menghadapi pertandingan adalah pelatih, karena pelatih merupakan sumber pujian dan hukuman, serta pelatih juga bisa mendorong dan

menimbulkan kepercayaan diri pada atletnya atau malah sebaliknya bisa menghancurkan kepercayaan diri atletnya itu.

Menurut Uchino (dalam Raharjo, 2014) dukungan sosial dapat diartikan sebagai adanya perasaan nyaman, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang didapatkan dari orang lain maupun kelompok. Pentingnya dukungan sosial dari pelatih dalam pertandingan pencak silat dapat dilihat dari hasil wawancara ke dua pada tanggal 9 Maret 2019 kepada 4 atlet PORPROV pencak silat kota Bukittinggi 2018. Keempat atlet itu mengatakan bahwa mereka mengalami kecemasan dalam bertanding dan hal itu membuat penampilan mereka tidak optimal sehingga target mereka jadi juara tidak tercapai. Padahal cabang olahraga pencak silat merupakan cabang yang di harapkan kota Bukittinggi menyumbangkan medali terbanyak namun hal itu tidak tercapai. Dari 15 atlet yang diturunkan, hanya 3 perunggu saja yang dapat diraih. Menurut salah satu atlet yang di wawancarai hal itu disebabkan kurangnya dukungan dari pelatih hal itu dilihat dari ketidakhadirannya ketika pertandingan berjalan. Menurut salah satu atlet lainnya, dukungan dari pemerintah setempat juga ada pengaruhnya terhadap hasil yang didapatkan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2007) yang menyatakan adanya hubungan negatif yang

signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding. Artinya semakin baik intimasi pelatih dengan atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding dan sebaliknya. Hal ini juga di dukung oleh penelitian Sakti dan Rozali (2015) yang mengatakan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri. Artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima para atlet Taekwondo maka semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki atlet tersebut dan sebaliknya. Berdasarkan fenomena di atas membuat peneliti ingin meneliti tentang kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) metode kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial pelatih dan kecemasan bertanding sebagai variabel terikat. Populasi penelitian ini adalah semua atlet pencak silat yang ada di Bukittinggi dengan jumlah subjek sebanyak

87 orang. Teknik pengambilan sampel sesuai kriteria atau *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan adanya pertimbangan atau karakteristik-karakteristik tertentu (Sugiyono, 2013). Karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota pencak silat aktif di Bukittinggi dan pernah mengikuti pertandingan atau turnamen baik itu daerah, provinsi, nasional maupun internasional.

Subjek penelitian ini nantinya akan mengisi dua jenis skala yaitu skala dukungan sosial pelatih dan skala kecemasan bertanding. Kedua skala ini dibuat sendiri oleh peneliti. Model skala penelitian berbentuk likert yang terdiri dari

4 pilihan jawaban. Pilihan jawaban tersebut adalah sangat sesuai (ss), sesuai (s), tidak sesuai (ts) dan sangat tidak sesuai (sts).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *one sample kolmogorof smirnov*. Dari hasil perhitungan yang dilakukan diperoleh nilai signifikansi pada masing-masing variabel $> 0,05$. Hal ini berarti data penelitian ini berdistribusi normal seperti yang terlihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel kecemasan bertanding dan variabel dukungan sosial pelatih (n=87)

Variabel	SD	Mean	K-SZ	Asym sig (2-tailed)	Ket
Kecemasan bertanding	6.368	69.91	0.905	0.386	Normal
Dukungan sosial pelatih	9.587	90.10	1.105	0.173	Normal

Uji linearitas penelitian ini digunakan model statistik dengan melihat nilai *deviation from linearity*. Berdasarkan data yang diperoleh variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear dengan nilai *deviation from linearity* $> 0,05$. diketahui bahwa nilai F-linearity sebesar 5.503 dan

nilai P sebesar 0.22 ($P < 0.5$). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik regresi sederhana. Berdasarkan dari hasil analisis

statistik yang dilakukan diperoleh nilai F sebesar 4.009 dan nilai p sebesar 0.048 ($p < 0.05$). Hal ini berarti dukungan sosial pelatih memberikan kontribusi terhadap kecemasan

bertanding dengan kontribusi sebesar 4.5%. Hasil uji regresi sederhana yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Sebaran Variabel Dukungan Sosial Pelatih Dan Sebaran Variabel Kecemasan Bertanding (N=87)

Variabel	Korelasi (R)	Rsquare	Koefisienregresi	P (signifikan)
Dukungan sosial pelatih dengan kecemasan bertanding	0.212	0.045	-0.141	0.048

Dilakukan analisis data tambahan per aspek setelah dilakukan uji hipotesis secara umum, guna untuk melihat berapa kontribusi per aspek dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding dan untuk melihat aspek mana yang paling besar kontribusinya. Berdasarkan analisis yang dilakukan diketahui pada aspek *attachment* (kedekatan) didapatkan hasil *R Square* sebesar 0.056, artinya kontribusi aspek *attachment* (kedekatan) dari dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittingi adalah sebesar 5,6%. Pada aspek *social integration* (integrasi sosial) didapatkan hasil *R Square* sebesar 0.013, artinya kontribusi aspek *social integration* (integrasi sosial) dari dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittingi adalah sebesar 1.3%. Aspek *reassurance*

(penghargaan atau pengakuan) didapatkan hasil *R Square* sebesar 0.041, artinya kontribusi aspek *reassurance* (penghargaan atau pengakuan) dari dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittingi adalah sebesar 4.1%. Pada aspek *reliable alliance* (hubungan yang diandalkan) didapatkan hasil *R Square* sebesar 0.020, artinya kontribusi aspek *reliable alliance* (hubungan yang diandalkan) dari dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittingi adalah sebesar 2%. Pada aspek *guidance* (bimbingan atau arahan) didapatkan hasil *R Square* sebesar 0.002, artinya kontribusi aspek *guidance* (bimbingan atau arahan) dari dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittingi adalah sebesar 0.2%. Dan pada

aspek *opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu) didapatkan hasil R^2 sebesar 0.060, artinya kontribusi aspek *opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu) dari dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi adalah sebesar 6 %. Dari analisis yang dilakukan dapat diketahui bahwa aspek *opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu) berkontribusi paling besar yaitu 6%.

Pembahasan

Hasil penelitian terhadap kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Kota Bukittinggi dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa terdapat kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di kota Bukittinggi. Secara umum dukungan sosial pelatih hanya memberikan kontribusi sebesar empat koma lima persen terhadap kecemasan bertanding atlet, selebihnya ditentukan oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Hal ini tidak jauh berbeda dengan hasil penelitian Raharjo (2014) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet sebesar enam persen selebihnya ditentukan oleh faktor lain. Faktor lain disini seperti yang diungkapkan oleh Gunarso, Satiadarma, dan

Soekasah (1987) bahwa faktor psikologis merupakan pengarah atau penggerak atlet untuk bertanding secara optimal. Sedangkan menurut Mylsidayu (2014) mengatakan faktor lain yang mempengaruhi kecemasan atlet adalah tuntutan atau harapan dari luar, pengaruh massa (penonton), dan hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca dan lainnya.

Hasil analisis tambahan yaitu analisis per aspek diketahui bahwa aspek *opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu) memberikan kontribusi yang paling besar yaitu enam persen. Aspek *attachment* (kedekatan) memberikan kontribusi sebesar lima koma enam persen. Aspek *social integration* (integrasi sosial) memberikan kontribusi sebesar satu koma tiga persen. Aspek *reassurance worth* (penghargaan atau pengakuan) memberikan kontribusi sebesar empat koma satu persen. Aspek *reliable alliance* (hubungan yang diandalkan) memberikan kontribusi sebesar dua persen. Aspek *guidance* (bimbingan atau arahan) memberikan sumbangan sebesar nol koma dua persen.

Hasil penelitian pada pengkategorian skala dukungan sosial pelatih menunjukkan bahwa dukungan sosial pelatih terhadap atlet pencak silat di kota Bukittinggi memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi yaitu sebesar delapan puluh koma empat puluh enam persen. Sarason dan Sarason (1983) mengungkapkan bahwa

seseorang yang memiliki dukungan sosial tinggi cenderung individu itu pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang tinggi, serta pandangan hidup lebih positif dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial lebih rendah. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Sarafino dan Smith (2011) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial bisa didapat dari berbagai sumber salah satunya yaitu dengan adanya dukungan dari pelatih. Hal ini didukung oleh penelitian Raharjo (2014) kepada atlet bola basket di Universitas Kristen Satya Wacana. Pada penelitian tersebut mengungkapkan terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding. Artinya semakin tinggi dukungan sosial pelatih maka semakin rendah kecemasan bertanding yang dialami atlet.

Berdasarkan hasil penelitian, pengkategorian masing-masing aspek dari dukungan social palatih yaitu *social integration* (sosial integrasi), *reassurance of worth* (penghargaan atau pengakuan), *reliable alliance* (ikatan atau hubungan yang diandalkan), *guidance* (bimbingan atau arahan) berada pada kategori tinggi sementara *attachment* (kedekatan) dan *opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu) berada pada kategori sedang. Aspek pertama yaitu *attachment* (kedekatan) berada pada kategori sedang dengan persentase lima puluh satu persen. Artinya

kedekatan antara pelatih dan atlet pencak silat di kota Bukittinggi baik. Hal ini sesuai dengan ungkapan Jowett dan Cockerill(2003) yang menjelaskan bahwa merasa dekat antara pelatih dengan atlet merupakan usaha untuk memahami jiwa dan perasaan antara atlet dengan pelatih. Kedekatan yang dibangun memiliki batasan tertentu sebagai upaya agar pelatih tetap memiliki penilaian yang objektif atas kepribadian atletnya.

Aspek kedua *social integration* (sosial integrasi) berada pada kategori tinggi dengan persentase tujuh puluh tujuh persen. Artinya sosial integrasi yang didapatkan oleh atlet pencak silat di kota Bukittinggi dari pelatih sangat baik. Hal ini didukung oleh pernyataan Taylor dkk (dalam Sakti dan Rojali, 2015). Dukungan sosial akan menimbulkan perasaan dicintai, dihargai dan merasa tidak sendiri dalam menghadaip pertandingan. Hal ini akan menimbulkan perasaan nyaman dalam diri Atlet. Dengan demikian, atlet tersebut akan merasa nyaman dan mampu memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya.

Aspek ketiga *reassurance of worth* (penghargaan atau pengakuan) berada pada kategori tinggi dengan persentase tujuh puluh lima persen. Artinya penghargaan atau pengakuan yang didapatkan atlet pencak silat di kota Bukittinggi dari pelatih sangat baik. Penghargaan merupakan suatu bentuk dukungan dari orang lain (pelatih)

yang terjadi melalui ekspresi seseorang dengan memberikan atau menunjukkan perasaan menghargai, dukungan atau persetujuan terhadap ide-ide atau perasaan yang di alami individu tersebut (atlet) hal ini akan membangkitkan perasaan berharga atas kemampuan dan kebermaknaan diri sendiri (Sepfitri, 2011).

Aspek ke empat, *reliable alliance* (ikatan atau hubungan yang diandalkan) berada pada kategori tinggi dengan persentase tujuh puluh satu persen. Artinya ikatan atau hubungan antara pelatih dengan atlet pencak silat di kota bukittinggi sangat baik. Hal ini didukung oleh pernyataan Pate, Mcclenaghan, dan Rotella (1993) yang mengatakan bahwa atlet yang mau berbagi seperti perasaan yang dirasakan, nilai dan tingkah laku dengan pelatih hal itu akan menimbulkan dukungan sosial dari pelatih dan akhirnya dapat membuat atlet lebih tenang dan percaya diri dalam bertanding.

Aspek ke lima, *guidance* (arahan atau bimbingan) berada pada kategori tinggi dengan persentase tujuh puluh satu persen. Artinya arahan atau bimbingan dari pelatih kepada atlet pencak silat di Kota bukittinggi sangat baik. Hal ini di dukung oleh pernyataan Gunarsa Satiadarma, dan Soekasah (1996) yang menyatakan jika pelatih selalu memberikan arahan dan dukungan terhadap seorang atlet hal itu akan membangun semangat atlet. Sikap positif dari pelatih ini akan membuat

suasana atau perasaan atlet menjadi nyaman.

Aspek ke enam, *opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu) berada pada kategori sedang dengan persentase lima puluh delapan persen. Artinya pelatih bersedia membantu permasalahan yang dihadapi atlet pencak silat di kota Bukittinggi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Husdarta (2010) yang mengatakan bahwa dukungan sosial pelatih ikut ambil andil bagi prestasi yang dihasilkan atlet, hal itu dikarenakan dukungan sosial yang diberikan pelatih akan membuat atlet bertanding secara optimal. Pelatih juga memiliki tugas untuk membantu anak didiknya (atlet) dalam mencapai prestasi yang di inginkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di kota Bukittinggi maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum kecemasan bertanding atlet pencak silat di kota Bukittinggi berada pada kategori sedang.
2. Secara umum dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan atlet pencak silat di kota Bukittinggi sangat baik.

3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial pelatih memiliki kontribusi terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di kota Bukittinggi. Dalam hal ini sumbangan efektif dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding sebesar 4.5 %. yang berarti semakin tinggi dukungan sosial pelatih maka semakin rendah kecemasan bertanding yang di alami atlet pencak silat di kota Bukittinggi dan sebaliknya.

Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan agar membuat program yang bisa meningkatkan aspek psikologis atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama ada baiknya untuk mempertimbangkan variabel lain yang dapat berkontribusi terhadap kecemasan bertanding serta memperhatikan seberapa besar budaya mempengaruhi kecemasan bertanding. Selain itu peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan berdasarkan dari referensi yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, R. (2015). Pengaruh latihan training resistense xander terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol 4(1), 88–100.
- Anshel, M. H. (1997). *Sport psychology: from theory to practice* (3rd ed.). Scottsdale, AZ: Gorsuchcarisbrick.
- Gunarsa, S. D., Satiadarma, M. P., & Soekasah, M. H. R. (1996). *Psikologi olahraga: teori dan praktek*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D., Satiadarma, M. P., & Soekasah, M. H. R. (1987). *Psikologi olahraga: teori dan praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan filsafat olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Jowett, S., & Cockerill, I. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology Of Sport And Exercise*, Vol 4, 313–331.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara
- Pate, R., Mcclenaghan, B., & Rotella, R. (1993). *Dasar-dasar ilmiah*

- kepelatihan (terj. Kasiyo Dwijowinoto)*. Semarang: Ikip Semarang.
- (studi pada atlet taekwondo club bjtc, kabupaten tangerang). *Jurnal Psikologi*, Vol 13 (1), 26–33.
- Putri, Y.I. (2007). Hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang. Universitas Diponogoro Semarang.
- Sarafino, E., P. & Smith, T., W. (2011). *Health psychology*. United States of America: Wiley Press
- Raharjo, Y. (2014). Hubungan dukungan sosial pelatih dengan kecemasan bertanding pada mahasiswa yang tergabung dalam KBM bola basket di Universitas Kristen Satya Wacana. Jawa Tengah: Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Sarason, I., G, & Sarason, B.R. (1985). *Social support: theory, research and applications*. Seattle, Washington, USA: University of Washington
- Raynadi, F. B., Rachmah, D.N., & Akbar, S.N., (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, Vol 3 (3), 149–154.
- Sepfitri, N. (2011). *Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa MAN 6 Jakarta*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif hidayatullah.
- Sukadiyanto. (2006). Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact. *Jurnal Psikologi*, Vol 33(1), 50–62.
- Sakti, G. F., & Rozali, Y.A. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet cabang olah raga taekwondo dalam berprestasi
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.