

PENGARUH PELATIHAN TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP COMPETITIVE STATE ANXIETY PADA ATLET UKM BULU TANGKIS UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Fitria Ardini

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: fitriardini6@gmail.com

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Competitive state anxiety merupakan aspek psikologis yang dapat mengganggu penampilan atlet saat bertanding. Salah satu *treatment* yang dapat digunakan untuk mengaturnya adalah pelatihan relaksasi pernafasan dalam. Maka, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pelatihan relaksasi pernafasan dalam terhadap *competitive state anxiety* pada atlet ukm bulu tangkis. Penelitian ini termasuk dalam penelitian *Quasi Experimental* dengan *one group time series design*. Perlakuan dalam penelitian ini adalah pelatihan relaksasi pernafasan dalam yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Subjek penelitian adalah 20 orang atlet bulu tangkis yang tergabung dalam ukm bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. Instrumen pada penelitian ini menggunakan adaptasi CSAI-2. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,931 ($p > 0,05$), artinya bahwa ada perbedaan antara kecemasan baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) pelatihan relaksasi pernafasan dalam. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan relaksasi pernafasan dalam terhadap *competitive state anxiety* pada atlet ukm bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya.

Kata Kunci: Relaksasi Pernafasan Dalam, *Competitive State Anxiety*, Atlet bulu tangkis

Abstract

Competitive state anxiety was one of the aspects of mental which can disturb athletes' performance. Treatment which can use to manage it was deep breathing relaxation technique training. So, this study was conducted to analyze the influence of deep breathing relaxation technique training to competitive state anxiety of the badminton athletes. This study used quasi-experimental method of one group time series design. The treatment of this study was deep breathing relaxation technique training which has given for 3 consecutive days. Subjects of this study were 20 athletes of UKM Badminton in State University of Surabaya. Instrument that applied was adaptation of CSAI-2. Data analysis used Wilcoxon Match Pair Test This result was showing significant score about 0,931 ($p > 0,05$), it means that there was differencies between good anxiety for pretest or posttest in deep breathing relaxation technique training . So, it can be conclude that there was influence in deep brathing relaxation training for competitive state anxiety specially for athlete UKM Badminton in State University of Surabaya.

Key words: Deep Breathing Relaxation, *Competitive State Anxiety*, Badminton athletes.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk permainan yang terorganisir dan bersifat kompetitif (Husdarta, 2011). Olahraga tidak hanya mencakup aspek fisik saja tetapi juga mencakup aspek psikologis seseorang. Hal tersebut tertuang dalam deklarasi *International Council of Sport and Physical Education*, yang menyatakan bahwa olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain atau terhadap kekuatan-kekuatan alam tertentu (Moeloek, 2004). Atlet bukan hanya memiliki raga saja akan tetapi juga memiliki jiwa dan emosi, oleh karena itu atlet sering mengalami masalah psikis seperti kecemasan serta stress yang akan berpengaruh terhadap prestasinya. Atlet adalah orang yang melakukan latihan dan terus berlatih agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan

dalam mempersiapkan diri jauh-jauh hari sebelum pertandingan dimulai. Atlet akan mencapai prestasi yang optimal dengan melakukan pelatihan yang sistematis dan bersifat dinamis. Adapun program pelatihan yaitu suatu konsep kognitif, afektif, dan psikomotor yang disusun oleh pelatih secara objektif guna diterapkan untuk atlet sesuai dengan tujuan, sasaran, dan waktu yang diterapkan secara teratur dan berkesinambungan (Dartija, 2013).

Ada tiga faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu : faktor fisik, teknik, dan psikologis (Adisasmito, 2007). Bagi seorang atlet, dalam suatu pertandingan selain kondisi fisik, kondisi psikis juga sangat dibutuhkan yaitu kondisi dimana atlet dapat menghadapi respon dan tekanan. Semua atlet akan dihadapkan pada sejumlah stimulus yang memberikan pengalaman stress terhadap dirinya pada saat pertandingan. Penelitian ini berfokus pada

aspek psikologis. Hal ini dikarenakan faktor psikologis merupakan struktur dan fungsi aspek psikis, seperti emosi, kecemasan, konsentrasi, motivasi, *self-efficacy* dan beberapa aspek psikologis lainnya. Faktor psikologis memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi oleh atlet, 80 % faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007).

Atlet tentunya memiliki tingkat kecemasan yang berbeda tergantung dari pemikiran serta tingkat kekhawatiran yang dialami oleh setiap atlet. Kecemasan merupakan reaksi emosi menghadapi situasi yang dipersepsikan mengancam dan tidak menyenangkan yang individu tersebut tidak mengetahui secara jelas sumbernya, Spielberger, 1996 dan Datsetan, 1991 (dalam Jamshidi, et al, 2011). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet dalam olahraga terbagi menjadi dua yaitu eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi situasi pertandingan, pelatih, *skill level*, pengalaman bertanding, dan cabang olahraga yang digeluti. Sedangkan faktor internal seperti kepercayaan diri, kecemasan bawaan, *positive-negative-affect*, dll. Faktor internal yang mempengaruhi kecemasan tersebut dapat diminimalisir saat latihan dengan pelatihan. Pada bidang olahraga, Cox (2002) menyatakan pelatihan untuk mengurangi kecemasan bagi atlet adalah proses yang ditujukan pada atlet untuk mengajarkan/melatih bagaimana cara mengatasi kecemasan serta mengendalikan pikiran.

Sesuai dengan *study* pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada UKM Bulu tangkis UNESA pada November 2016, peneliti menemukan fenomena pada cabang olahraga tersebut yang mana pada tahun kemarin telah mengalami penurunan prestasi dari biasanya mendapatkan juara 1 menjadi juara 3 dari 50 atlet pada satu kategori saja yaitu ganda putra dalam kejuaraan nasional LIMA se-Jawa Timur. Berdasarkan hasil wawancara pada pelatih, dan beberapa atlet yang selesai berlatih, mereka mengatakan bahwa penurunan prestasi tersebut terjadi karena beberapa hal, seperti 1) Takut akan lawan yang dipandang lebih senior; 2) Takut permainan tidak maksimal dan 3) mengecewakan kelompok; dsb. Selain itu pelatih mengatakan saat menjelang pertandingan atlet tiba-tiba merasa cemas, khawatir, merasa tegang, gugup, gelisah, takut karena berada dalam lingkungan yang baru ataupun dalam lingkungan yang kurang mendukung, sehingga menurunkan kepercayaan diri untuk menampilkan kemampuan terbaiknya dan hal tersebut akan berdampak pada kondisi psikis, kelancaran penampilannya dan ketika akan melakukan pukulan dan mengarahkan kok ke lawan atlet tiba-tiba merasa deg-degan dan pikirannya

terpecah karena ketakutan akan kekalahan dengan lawannya.

Gunarsa (dalam Videman, 2007) mengatakan bahwa, dampak dari kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan atlet tinggi maka akan mempengaruhi peregangan otot-otot yang berpengaruh pada kemampuan teknisnya, penampilannya pun akan menjadi lebih buruk. Kemudian, alam pikiran semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah dan kembali muncul kecemasan baru. Sama halnya dengan apa yang telah dialami oleh atlet UKM Bulu tangkis diatas. Meskipun demikian kecemasan ini masih bisa dikelola dengan beberapa latihan mental untuk mengurangi kecemasan. Ada beberapa teknik intervensi untuk mengatasi kecemasan atlet yaitu, teknik relaksasi, *self talk*, *self hypnosis*, *autogenic training*, *quiet eye training*, yoga dan meditasi.

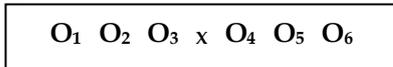
Penelitian ini menggunakan metode pelatihan relaksasi pernafasan dalam. Teknik relaksasi merupakan teknik *self-control*, dimana teknik ini berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stress dan lainnya, Kazdin (dalam Subandi 2015). Secara fisiologis, pelatihan relaksasi memberikan respon relaks, dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit (Henrick, 1980). Teknik relaksasi pernafasan ini memiliki fungsi untuk merelakskan tubuh dengan mengatur pernafasan secara teratur, pelan, dan dalam, karena pada saat kondisi kita merasakan stress atau cemas maka tubuh akan tegang dan pernafasan menjadi pendek (Davis, Eshelman, & McKay, 1995).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam pada bidang olahraga, khususnya mengenai pengaruhnya terhadap *competitive state anxiety* pada atlet ukm bulu tangkis. Jika memang memiliki pengaruh, maka teknik relaksasi pernafasan dalam dapat menjadi salah satu teknik yang dapat diterapkan pada atlet untuk manajemen kecemasan yang dirasakannya sehingga membantu atlet agar dapat menampilkan penampilan terbaik mereka dalam setiap pertandingan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Desain penelitian yang digunakan adalah *one group time series design*. Desain ini hanya menggunakan satu kelompok saja yakni, kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Sebelum diberikan perlakuan, kelompok eksperimen terlebih dahulu diberikan *pretest*

sebanyak tiga kali dalam rentang waktu satu minggu, kemudian baru diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan modul pelatihan relaksasi pernafasan dalam dan setelah itu diberikan *posttest* sebanyak tiga kali sama dengan *pretest* dengan rentang waktu yang sama yaitu seminggu, sehingga akan diperoleh selisih antara skor *pretest* dan *posttest*. Berikut adalah bentuk desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian:



Gambar 2.1. One group time series design

Keterangan :

- O_1 : *pretest* pertama
- O_2 : *pretest* kedua
- O_3 : *pretest* ketiga
- x : perlakuan
- O_4 : *posttest* pertama
- O_5 : *posttest* kedua
- O_6 : *posttest* ketiga

Populasi penelitian ini adalah 20 atlet bulu tangkis pada UKM Bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. Subjek *try out* pada penelitian ini berjumlah 20 atlet dan subjek penelitian berjumlah 20 atlet menjadi 1 kelompok eksperimen. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* atau sampel non-probabilitas, karena pengambilan subjek dilakukan secara tidak acak dan memiliki batasan-batasan dalam pengambilan subjek (Latipun, 2011). Adapun pertimbangan-pertimbangannya adalah sebagai berikut :

1. Subjek merupakan atlet bulu tangkis yang tergabung dalam UKM Bulu tangkis UNESA
2. Subjek telah bergabung dengan UKM 3 tahun lamanya
3. Subjek sedang mengikuti kejuaraan bulu tangkis.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner dengan adaptasi skala CSAI-2 ,yang merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Martens, Burton, Vealey, Smith, dan Bump. CSAI-2 terdiri dari 27 item yang dibagi menjadi 3 subskala (Martens, Vealey, dan Burton, 1990). Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah teknik *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS 21.0 for Windows.

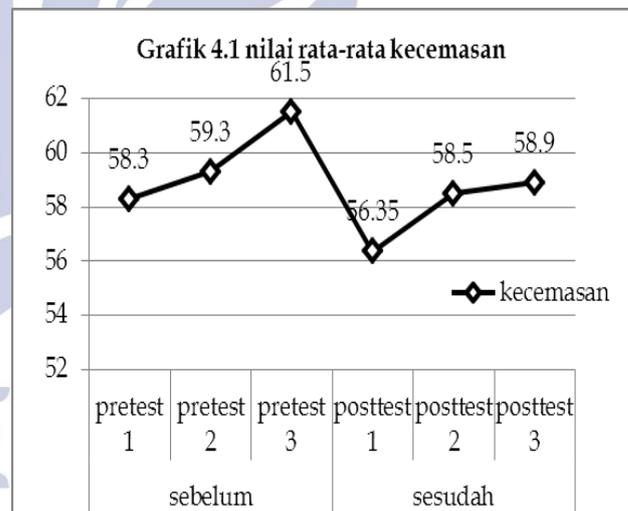
HASIL

Validitas konstruk pada skala kecemasan menunjukkan bahwa 27 aitem yang diuji cobakan dan diuji validitasnya diperoleh 23 aitem yang memenuhi skor yang dipertahankan dan mewakili semua aspek kecemasan serta terdapat 4 aitem yang tidak dipertahankan. 23 aitem dinyatakan valid dengan melihat nilai *corrected item-total correlation coefficient* $\geq 0,30$.

Tabel 1.3 Hasil Analisis Validitas Skala Kecemasan

	Σ	Nomor Aitem
Valid	23	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27
Gugur	4	1, 2, 3, 4

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatiha relaksasi pernafasan dalam (*deep breathing*) terhadap kecemasan atlet UKM bulu tangkis. Berdasarkan hasil penelitian terhadap satu kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan menggunakan analisis *Wilcoxon* menunjukkan bahwa hasil dari *pretest-posttest* kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,009 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara kecemasan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan berupa pelatihan relaksasi pernafasan dalam. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang didapatkan, diketahui koefisien reliabilitas (*r* hitung) instrument sebesar 0,652 dengan *r* tabel sebesar 0,444. Sehingga, alat ukur ini dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.



Dari hasil analisis data rata-rata *pretest* dan *posttest* pada grafik di atas diperoleh nilai sebesar 58,3 pada *pretest* pertama yang berarti pada saat *pretest* awal subjek penelitian mengalami skor yang tinggi berdasarkan penormaan skala yang ada, pada *pretest* kedua subjek penelitian mengalami kenaikan menjadi 59,3 yang masih dalam kategori kecemasan tinggi, *pretest* ketiga tingkat kecemasan subjek penelitian meningkat menjadi 61,5 dengan kategori kecemasan yang sangat tinggi. Setelah dilakukan *pretest* awal sebelum perlakuan, subjek diberikan *posttest* sesudah perlakuan dengan mengalami penurunan menjadi 56,35 pada *posttest* awal namun masih dalam kategori kecemasan tinggi, pada *posttest* kedua dan

ketiga subjek penelitian mengalami peningkatan dan masih dalam kategori kecemasan tinggi.

Hipotesis penelitian ini adalah ada perbedaan antara kecemasan baik sebelum atau sesudah pelatihan relaksasi pernafasan dalam pada atlet UKM bulu tangkis. Pelatihan relaksasi pernafasan dapat mengurangi kecemasan pada atlet UKM bulu tangkis. Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam dengan nilai ($0,009 < 0,05$).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam (*deep breathing*) terhadap kecemasan atlet UKM bulu tangkis. Berdasarkan hasil penelitian terhadap satu kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan menggunakan analisis *Wilcoxon* menunjukkan bahwa hasil dari *pretest-posttest* kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,009 dan Z score -2,618 dengan mean sebesar 11.43 dan 6,00. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara kecemasan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan berupa pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Utami (2014) yang juga mengatakan bahwa relaksasi pernafasan dalam efektif dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh individu.

Pengaruh yang dimaksudkan dalam hasil penelitian ini berupa penurunan tingkat *competitive A-state* yang dapat dilihat dari beberapa skor *posttest* subjek yang lebih rendah daripada *pretest*-nya. Pengaruh yang terjadi dalam penelitian ini adalah karena pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam dan *competitive A-state* memiliki keterkaitan secara teori meskipun belum ada tokoh yang menjelaskannya secara lebih luas (Cox, 2002; Pennebaker, 2012; Park, Ramirez, dan Beilock, 2014). Relaksasi pernafasan dalam merupakan suatu teknik yang mengatur irama pernafasan secara teratur, dinamis, dan harmonis, sehingga pemusatan pikiran dapat menghilangkan stres, kecemasan dan ketegangan fisik yang dialami oleh seorang atlet Handoyo (2002), dan pertandingan atau kompetisi merupakan situasi yang dapat menekan bagi atlet dan menimbulkan *competitive A-state* (Cox, 2012). Nideffer (dalam Monty, 2002) menjelaskan bahwa dengan melakukan latihan pernafasan dalam seseorang akan mengalami perasaan lebih stabil, lebih terpusat dan lebih rileks serta mudah untuk memusatkan pikirannya sendiri terkait dengan tekanan atau situasi menekan yang sedang dialami, termasuk penyebab dan solusinya.

Meskipun demikian terdapat pula faktor-faktor yang menjadi ancaman atas validitas internal penelitian

eksperimen (Azwar, 2009) yang tidak dapat dikontrol dalam penelitian ini (Seniati, 2005), yaitu *testing* dan *retroactive history*. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan sampel yang lebih banyak sehingga dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu diharapkan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan jenis penelitian eksperimen selain quasi eksperimen untuk meminimalisir ancaman terhadap validitas internal penelitian eksperimen (Seniati, Yulianto, dan Setiadi, 2009). Berdasarkan hasil dari uji hipotesis diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam efektif dalam mengatasi kecemasan atlet UKM bulu tangkis sebelum bertanding.

PENUTUP

Simpulan

Berdasar hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh pelatihan relaksasi pernafasan dalam terhadap *Competitive State Anxiety* pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya.

Saran

1. Bagi Pelatih

Guna memiliki atlet yang berkualitas diharapkan UKM bulu tangkis UNESA untuk memberikan materi psikologis yang lebih dengan melakukan pelatihan-pelatihan mental yang lebih baik yang mungkin bisa memberikan pengaruh positif pada atlet. Psikologis menjadi salah satu aspek terpenting terhadap konsentrasi serta penanganan kecemasan sehingga berpengaruh terhadap prestasi atlet.

2. Bagi Atlet

Melakukan latihan mental secara rutin dan lebih baik lagi untuk mengasah konsentrasi dan mengatur kecemasan yang mampu menunjang dalam olahraganya sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Perlu penelitian lebih lanjut dengan populasi yang lebih luas serta perlakuan yang diberikan lebih dikontrol
- Lebih bisa mengkondisikan situasi dan keadaan atlet
- Perlu *literature* yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- The effects of relaxation breathing on procedural pain and anxiety during burn care. (2013). *SciVerse ScienceDirect*, 1101-1106.
- Adisasmito, I. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Aji, S. (2016) *Buku Olahraga Paling Lengkap_Kumpulan Macam- Macam Cabang*

- Olahraga Nasional dan Internasional*. Jakarta: Ilmu
- Alidina, S. (2012). *Relaxation for dummies*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Psakal Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boroujeni, S.T., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Zahra & Shahhosseini, Sara 2012. *The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. Journal of Social and Behavioral Sciences, 46, 1440 – 1444.*
- Campbell, D. T. (1979). *Quasi Experimentation. Design & Analysis Issues for Field Settings*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Chulsum, U., & Novia, W. 2010. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Surabaya: Kashiko
- Darmawan, D. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Cetakan Ketiga. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Fanin, J. (2009). *S.C.O.R.E for life*. Pymble: Perfect Bound.
- Fatimah. 2016. Pengaruh Ekspresive Writing terhadap Competitive State Anxiet pada Atlet Bulu Tangkis. Skripsi tidak diterbitkan
- Feist G J, F. (2010). *Teori Kepribadian edisi 7 Buku 1 Terjemahan Handriatno*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Haryanta. 2016. Peran Ketangguhan Mental, Kecemasan Dan Tingkat Stress Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Husdarta, H. J. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Ika, Y. P. (2007). Hubungan antara Intimasi Pelatih Atlet dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). *Skripsi*, 56-58.
- J. N. Han, K. S. (1996). Influence of Breathing Therapy on Compalints, Anxiety and Breathing Pattern in Patients With Hyper Ventilation Syndrome an Anxiety Disorder. *Journal of Psychosomatic*, Vol. 41, No. 5, pp. 481-493,.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga : Teori, Pengukuran, dan Latihan Mental*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jannah, M. 2016. *Psikologi Eksperimen (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press
- Jurko, D. (2013). Relations between competitive anxiety and self-confidence states and situational achievement of elite European junior female volleyball players. *Acta Kinesiologica, 7 (1)*, 55-59. Retrieved September 16, 2015, from HYPERLINK "http://www.actakin.com/PDFS/BR0701/SVEE/04%20CL%2010%20DJ.pdf" http://www.actakin.com/PDFS/BR0701/SVEE/04%20CL%2010%20DJ.pdf .
- Komarudin. (2014). *Psikologi Olahraga. Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kustanti E, W. A. (2008). Pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa daerah Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol 1 No 3 : 125-130*
- L, S. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lotte K, M. S. (2016). Trait anxiety mediates the effect of stress exposure on post-traumatic. *Journal of Affective Disorders, Vol 1, No. 3 : 216-223.*
- Monty, P. S. (2002). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nurhasan & Cholil, D. H. 2007. *Modul tes dan pengukuran keolahraagaan*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Purwanto. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahayu, A. (2004). *Observasi dan Wawancara*. Jawa Timur: Bayumedia Publishing.
- Ritonga, D. A. (2016). Latihan Mental dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Wushu Sanda Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Iptek Olahraga, Vol. 18, No. 1 : 38-58.*