

## **PENGARUH *MIND CONTROL TRAINING* TERHADAP *MENTAL TOUGHNES* PADA ATLET UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

**Salmi Purnama Yanti**

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: salmi.mydha@gmail.com

**Miftakhul Jannah**

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

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya aspek mental yang memberikan sumbangan sebesar 80% pada penampilan atlet, salah satunya yaitu *mental toughness* untuk mendukung kemampuan fisik dan kemampuan teknik yang telah dimiliki oleh atlet. Rendahnya *mental toughness* pada atlet akan mengakibatkan atlet tidak mampu tampil secara maksimal meski telah memiliki kemampuan fisik dan kemampuan teknik yang bagus. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh *mind control training* sebagai salah satu metode latihan mental terhadap *mental toughness* pada atlet UKM Basket Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasi Experimental* dengan *non-randomized pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian ini berjumlah tiga puluh atlet UKM Basket Universitas Negeri Surabaya yang dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perlakuan berupa *mind control training* hanya diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Data diperoleh dengan melakukan *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok menggunakan skala *mental toughness*. Penelitian ini menggunakan analisis data uji-t berpasangan dan *gain score*. Hasil analisis data uji-t berpasangan menunjukkan terdapat perbedaan skor *mental toughness* antara sesudah dan sebelum perlakuan *mind control training* pada kelompok eksperimen (Sig.= 0,000,  $p < 0,05$ ). Selain itu, peningkatan *mental toughness* pada atlet UKM Basket Universitas Negeri Surabaya dapat dilihat dari nilai *gain score* pada kedua kelompok, nilai *gain score* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *gain score* pada kelompok kontrol ( $77,07 > 71,27$ ), artinya *mind control training* berpengaruh terhadap *mental toughness* pada atlet UKM Basket Universitas Negeri Surabaya. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis “ada pengaruh *mind control training* terhadap *mental toughness* pada atlet UKM Basket Universitas Negeri Surabaya tidak ditolak.

**Kata kunci:** *Mind Control Training*, *mental toughness*, dan Atlet Bola Basket

### **Abstract**

*This research was motivated by the importance of mental aspects that contributed 80% for athlete performance, one of them was mental toughness to supports the physical and technical ability that has been owned by the athlete. The lack of mental toughness in athletes will lead them not be able to perform optimally even they had good physical and technical ability. This research aimed to test is there an influence of Mind Control Training as one of mental training method to mental toughness in athletes UKM Basket Universitas Negeri Surabaya. This reasearch uses Quasi Experimental Research with non-randomized pretest-posttest control group design. Subjects of this research was thirty athletes of UKM Basket Universitas Negeri SURabaya which is divided into two groups, they are the experimental group and control group. Mind control training treatment were only given to the experimental group, and the control group wasn't given any treatment. Data obtained by doing pretest and posttest for both groups using scale of mental toughnes. This reaserch uses paired t-test analysis data and gain score. The result of paired t-test analysis data showed that there was difference score of mental toughness between before and after mind control training treatment in the experimental group (Sig. = 0.000,  $p < 0.05$ ). Beside that, increased of mental toughness in athlete UKM Basket Universitas Negeri Surabaya can be seen from the gain score in both groups, the value of gain score in the experimental group was higher than the value of gain score in the control group ( $77.07 > 71.27$ ), it means mind control training treatment has an effect to mental toughness in athlete UKM Basket Universitas Negeri Surabaya. The result of the analysis indicate that the hypothesis “there is influence of mind control training on mental toughness in athlete Of Student Activity Units Basket Ball Universitas Negeri Surabaya” is not rejected.*

**Keywords:** *Mind Control Training*, *mental toughness*, and *Basket Ball Athletes*.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (KBBI, 2010). Kata menguatkan mengandung makna membentuk. Hal ini dapat dilakukan melalui permainan, latihan, atau gerakan-gerakan bagian tubuh tertentu, dengan atau tanpa menggunakan alat. Olahraga terbagi atas individu dan tim, olahraga perorangan/individu adalah bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh perseorangan, bisa dilakukan satu orang atau dua orang berlawanan, misalnya (senam, menembak, renang, bulutangkis, tenis meja, tenis lapangan, atletik) sedangkan olahraga kelompok adalah yang dilakukan secara beregu yang didalamnya terdapat unsur kerja tim seperti bola voli, sepak bola, softball, dan basket Husdarta (2014).

Di Indonesia pada saat ini dunia olahraga menunjukkan kecenderungan adanya suatu peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan rekor yang dilakukan oleh atlet-atlet pada cabang olahraga tertentu, penampilan teknik yang makin efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik dan psikis yang baik. Dengan adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing dengan yang lain dalam kegiatan olahraga prestasi, harus dikembangkan kualitas fisik, teknik dan psikologis (Husdarta, 2014).

Pembinaan atlet pada cabang olahraga kelompok lebih kompleks dari pada cabang olahraga individu, karena pelatih harus membina keterampilan individu juga menangani pemain lainnya, untuk melakukan kerja sama dalam tim (Husdarta, 2014). Sama halnya pada olahraga basket setiap pemain dituntut untuk bekerja sama dengan cara mengintegrasikan keterampilan setiap individu kedalam suatu penampilan yang utuh. Dengan kerja sama yang baik antar pemain dalam tim maka akan mempengaruhi penampilan tim. Teknik dasar permainan basket *dribbling*, *Passing*, *lay up*, *Shooting*, dan *defense* membutuhkan aspek-aspek mental seperti kepercayaan diri, konsentrasi, motivasi (Dwiarni, 2012).

Pada permainan basket atlet harus memiliki kemampuan dalam memusatkan perhatian, percaya diri, tenang, memiliki koordinasi gerak yang baik, dan dapat berkonsentrasi di segala situasi. Situasi merupakan kondisi yang memberikan tuntutan tinggi akan *mental toughness* seperti dalam keadaan cedera, sedang mengalami rehabilitasi cedera, persiapan untuk latihan dan kompetisi, tantangan yang berasal dari luar dan dalam lapangan, tekanan sosial, tekanan internal misalnya kelelahan dan kurang percaya diri, dan tekanan eksternal misalnya pada saat pertandingan mendapat tekanan dari *supporter* dan resiko fisik (Dwiarni, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Oktober 2016

dengan pelatih dan 8 orang atlet UKM bola basket Universitas Negeri Surabaya. Berdasar hasil wawancara terhadap pelatih (HL, 27 tahun), menyatakan bahwa ketika atlet lelah saat berlatih motivasi atlet menurun, seperti bermain tidak serius, ketika diingatkan atlet mengatakan jika mereka sudah lelah padahal waktu latihan masih panjang. Saat latihan *performance* atlet dalam tim sudah bagus, namun ketika pertandingan yang seharusnya target pelatih tim menang, akan tetapi hasil dari pertandingan tim tersebut justru kalah, jika dilihat dari teknik timnya pun lebih bagus. Hasil wawancara dengan 6 atlet UKM basket Universitas Negeri Surabaya menyatakan bahwa, 1) atlet mengalami permasalahan seperti kurang percaya diri ketika menghadapi pemain yang lebih senior yang menimbulkan *shooting* yang tidak tepat dalam bermain, sehingga skor mereka tertinggal. 2) konsentrasi mereka terpecah saat menghadapi *supporter* yang banyak, ketika bermain seharusnya dapat bermain baik dan kompak karena konsentrasi terpecah jadi bola yang dibawa atlet dengan mudah direbut lawan. Salah satu atlet (R, 20) mengatakan dalam kurun waktu setahun terahir dari 23 pertandingan mereka kalah sebanyak 14 kali, hal ini menunjukkan bahwa *performance* mereka masih belum optimal. Pikiran negatif, dan turunnya stamina atlet menyebabkan kelelahan pada saat bermain sehingga atlet tidak dapat bermain maksimal.

Merujuk pada penelitian Clough dkk, 2002 yang menyatakan apabila seorang atlet memiliki *mental toughness* yang lemah, maka segala situasi yang menekan dan situasi yang tidak menguntungkan akan cenderung menimbulkan reaksi negatif, seperti gugup dalam bertanding, kehilangan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, dan perilaku yang diluar kendali internal atlet. Sebaliknya apabila atlet memiliki *mental toughness* yang tinggi maka reaksi yang muncul akan cenderung positif, misalnya motivasi meningkat karena tensi pertandingan yang meningkat, mampu tetap fokus meskipun skor yang didapat masih tertinggal dan tetap tenang walaupun mendapat tekanan dari *supporter*.

Pada saat bermain atlet harus dapat mengontrol diri, serta memiliki kepercayaan diri, yaitu dengan menghilangkan pikiran negatif yang muncul untuk mencapai prestasi. Prestasi olahraga dipengaruhi oleh faktor psikis. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Gunarsa dalam Giandra dan Setyawan (2015) aspek mental memiliki sumbangan sebesar 80% pada penampilan atlet dan hanya 20% berasal dari aspek lainnya.

*Mental toughness* merupakan dimensi psikologi yang penting untuk keunggulan dalam berprestasi. Secara garis besar seorang atlet yang memiliki *mental toughness* yang tinggi akan mampu meredam rasa cemas, dan

mampu mengontrol diri meskipun dalam tekanan. Terbukti dengan semakin tinggi keterampilan seseorang semakin tinggi pula *mental toughness* yang dimiliki (Jones dkk, 2007).

Sheard dkk, (2009) menyebutkan 3 faktor kunci dari *mental toughness* yaitu kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol. Ketiga faktor tersebut secara langsung mempengaruhi performa seorang atlet olahraga. Berkaitan dengan tiga kunci tersebut konsepsi tentang *mental toughness* merupakan kualitas atlet dalam mengatasi pesaing lain dengan lebih baik dan memiliki keyakinan yang kuat dalam mencapai tujuan walau mendapat tekanan dan kesulitan (Singh, 2014) yakni keyakinan kuat yang tampak dari cara menanggapi tantangan dengan tenang, santai, berenergi, serta selalu memperlihatkan kegigihan yang luar biasa, meskipun secara alami sudah tidak bisa memenangkan pertandingan lagi.

Atlet yang memiliki *mental toughness* tinggi selalu membaca tantangan sebagai peluang. Terkait dengan pelatihan atau pertandingan, seorang atlet harus memiliki keyakinan diri untuk mencapai tujuan dan menjadi lebih baik dari pesaing lainnya. Seorang atlet harus memiliki keteguhan dan kontrol yang tinggi, dengan menunjukkan tekad yang kuat serta memiliki sikap pantang menyerah dan memiliki kontrol emosi yang baik. Untuk meningkatkan *mental toughness* pada atlet dapat dilakukan dengan beberapa pelatihan mental. Pada penelitian ini menggunakan metode *mind control training*. *Mind control training* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada *Silva Method* adalah teknik latihan mental yang memadukan meditasi, visualisasi, hipnosis, dan *positive thinking* dalam menjalankan tiap langkah pada setiap prosedurnya Silva dan Bernd dalam (Jannah, 2016).

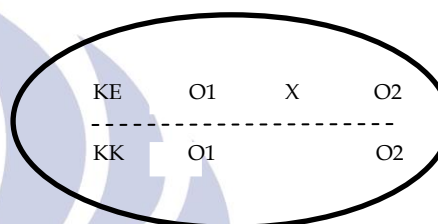
Mengacu pada (Silva, 2007) *mind control training* ada tiga tahapan yaitu; Pertama melibatkan teknik meditasi, visualisasi, dan *cue word*. Tahap ini merupakan tahap awal persiapan sebelum masuk pada tahap kedua yaitu memasuki gelombang alpha. Pada tahap pertama terdiri dari tiga langkah, yakni meditasi pernapasan, kontemplasi denyut nadi, dan meditasi penyatuan panca indra. Tahap kedua yaitu menggabungkan antara hipnosis, visualisasi, *kinesthetic feedback*, dan *positive thinking*. Terdapat beberapa langkah dalam tahapan kedua ini yakni, *deepening*, dan pemrograman. Tahap ketiga merupakan tahap akhir dari *mind control training*, pada tahap ini atlet diminta membuka mata secara perlahan-lahan, dengan sadar kembali dalam keadaan yang lebih bersemangat, memiliki energi yang tinggi dan motivasi yang kuat.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh *mind control*

*training* terhadap *mental toughness* pada atlet UKM bola basket Universitas Negeri Surabaya.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Desain penelitian yang digunakan adalah *non-randomized pretest-posttest control group design* merupakan suatu desain eksperimen yang dilakukan dengan *pretest* sebelum perlakuan dan dilakukan *posttest* setelah perlakuan diberikan, sekaligus terdapat kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) Latipun (2015). Berikut adalah bentuk desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian:



Gambar 3.1. Skema Desain Eksperimen

Keterangan :

- KE = Kelompok eksperimen
- KK = Kelompok kontrol
- =Tanpa Randomisasi dalam pembagian kelompok
- O1 = *pretest*
- O2 = *posttest*
- X = perlakuan *mind control training*

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet UKM basket Unesa. Seluruh atlet tersebut berjumlah 40. Subjek *try out* pada penelitian ini berjumlah 10 atlet dan subjek penelitian berjumlah 30 atlet yaitu 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol, pembagian subjek menggunakan teknik ordinal pairing. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut:

1. Atlet yang aktif dalam UKM bola basket UNESA.
2. Mahasiswa angkatan 2016 -2014
3. Belum pernah mengikuti *mind control training*.
4. Bersedia menjalani perlakuan dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner dengan skala *Mental Toughness* yang disusun peneliti mengacu pada teori Sheard, dkk (2009). Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah uji-t berpasangan dengan bantuan SPSS 20 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan Uji-t berpasangan yang menunjukkan bahwa ada peningkatan *mental toughness* pada kelompok eksperimen setelah diberikan *mind control training* yang mendapat nilai signifikansi (0,000

$< 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa *mind control training* berpengaruh meningkatkan *mental toughness* pada atlet UKM basket. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ivancevich; dkk, (2007) yang menyatakan bahwa *training* merupakan sebuah proses sistematis untuk mengubah seseorang atau sekelompok dalam usaha meningkatkan kinerja, sebagaimana Selk (2009) juga menyatakan bahwa *mental training* efektif digunakan oleh atlet baik sebelum dan selama pertandingan sebagai pembentukan mental yang termasuk didalamnya yakni mengelola *mental toughness*. Bentuk *mental training* yang diberikan dalam penelitian ini adalah *Mind Control Training* yang mengacu pada *Silva Method*. *Silva Method* ini meliputi konsep meditasi, visualisasi, hipnosis, dan *positive thinking* (Silva, 2007; Dyar, 2012). Bentuk *Mind Control* dalam metode ini terjadi pada tahap pemrograman ketika subjek mengontrol pikiran yang mempengaruhi *mental toughness* atlet.

*Mental toughness* merupakan suatu kumpulan nilai, sikap, perilaku dan emosi individu yang memungkinkan untuk mengatasi setiap rintangan atau tekanan yang akan dialami, tetapi juga untuk memperbaiki konsentrasi dan motivasi untuk mencapai sebuah tujuan secara konsisten (Gucciardi, dkk, 2008).

Aspek dari *mental toughness* yaitu kepercayaan diri, keteguhan dan kontrol (Sheard; dkk, 2009). Kepercayaan diri atlet pada saat latih dan pertandingan merupakan kekuatan penting untuk mendorong semangat untuk berprestasi, mengatasi kecemasan-kecemasan serta meminimalisir dampak negatif dari pesaing, penonton, maupun juri. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu melihat ancaman sebagai peluang positif untuk menunjukkan performa terbaiknya. Eysenck dan Calvo dalam Asamoah (2013) menjelaskan peran motivasi dan usaha yang gigih dalam memeperkuat rasa percaya diri yang ada akan meningkatkan peluang keberhasilan. Verma dan Singh (2014) mengemukakan bahwa kepercayaan diri yang baik akan menghasilkan performa dan prestasi olahraga yang baik. Atlet yang memiliki keteguhan mental mencerminkan bagaimana atlet harus bertekad memenuhi tuntutan untuk latihan dan bertanding, memiliki sikap pantang menyerah, bertanggung jawab terhadap tujuan dari latihan dan pertandingan serta menunjukkan kemampuan berkonsentrasi di segala situasi. Hal ini sesuai dengan yang terdapat pada materi dari *mind control training*, pada tahap pemrograman, yaitu ketika atlet diberikan sugesti untuk mampu berkonsentrasi dan memiliki sikap yang menjadikan segala tantangan sebagai peluang untuk menjadikan dirinya sebagai seorang atlet yang hebat. Atlet dengan kontrol emosi yang baik mampu mengontrol setiap stimulus positif dan negatif secara seimbang sehingga tidak mengganggu performa atlet. dengan

kemampuan mengontrol emosi yang baik dapat mengurangi rasa cemas, stress, dan frustrasi ketika dihadapkan pada kondisi-kondisi yang tidak menguntungkan mereka. Kemudian atlet dapat mengontrol dari rasa percaya diri dan bangga berlebihan yang dapat merugikan atlet. Kontrol sangat penting dalam membantu atlet agar dapat menyeimbangkan gejala-gejala emosi yang dapat mengganggu performa motorik pada atlet (Grgurinovic dan Sindik, 2015). Hal ini sesuai dengan penelitian Abdelbaky (2012) yang menyatakan bahwa dengan melakukan *mental training* dapat meningkatkan aspek psikologis yang dibutuhkan oleh atlet yakni, kepercayaan diri, konsentrasi, memiliki motivasi dan komitmen yang tinggi, serta menghubungkan antara emosi dan pikiran baik sebelum dan selama pertandingan.

Adanya pengaruh *mind control training* terhadap *mental toughness* pada penelitian ini terjadi diasumsikan dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain, yaitu antusias keaktifan subjek, dan metode pelatihan yang saling terikat satu dengan yang lain.

#### 1. Antusias keaktifan subjek

Antusias dan keaktifan subjek terlihat sejak awal pelatihan. Subjek selalu menepati waktu yang telah disepakati. Subjek aktif dalam pelatihan dan mengikuti seluruh rangkaian *mind control training*. Hal tersebut dimungkinkan karena materi pelatihan yang ditawarkan ini langsung berkaitan dengan yang akan subjek hadapi yaitu bertanding dengan tim basket lain. Situasi demikian sering kali membuat atlet merasa tertekan dan kurang mengontrol emosi, serta memiliki beban untuk memenangkan pertandingan hal ini merupakan fenomena yang dihadapi menjelang pertandingan sehingga dapat menjadi faktor internal yang mengganggu konsentrasi, dan berdampak pada performa mereka. Kemudian atlet pelatihan ini di imbangi dengan latihan fisik dan teknik yang mereka lakukan. Waktu pelaksanaan pelatihan telah diatur dan disepakati oleh pelatih, peneliti, dan pemberi perlakuan agar tidak mengganggu jadwal latihan fisik dan teknik mereka, yakni diatur setelah subjek istirahat dari berlatih fisik dan teknik. Durasi pemberian perlakuan  $\pm 30$  menit untuk tiap pertemuan.

#### 2. *Building Rapport* dalam Pelatihan

Pemberian materi dibuka dengan membangun *rapport* yakni diadakan dialog mengenai tujuan pelatihan, harapan-harapan mereka pada masa mendatang dan penandatanganan kontrak pelatihan. Melalui dialog tersebut subjek menyadari bahwa materi pelatihan dapat berguna untuk peningkatan kemampuan terkait performa olahraganya, terutama

untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi, menjadikan mereka lebih konsentrasi meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi.

### 3. Metode Pelatihan

Metode perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mind Control Training* dalam hal ini bertindak sebagai *mental training* yang membuat atlet menjadi rileks melalui tahap meditasi. Atlet dengan keadaan rileks, tenang, dan nyaman ini akan memasuki tahap pemrograman untuk mengubah pikiran-pikiran negatif yang ada pada diri atlet melalui hipnosis dan *positive thinking*.

Saat atlet sudah merasa rileks, tenang, dan nyaman, dilakukan pengontrolan pikiran mengenai pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi konsentrasi, kepercayaan diri, serta hambatan lainnya. Melalui *Mind Control Training*, pada pemrograman atlet akan diubah pola pikir atlet yang awalnya negatif menjadi positif melalui visualisasi dengan cara membayangkan segala permasalahan mereka hadapi baik saat latihan maupun bertanding. Kemudian atlet diminta untuk menghancurkan segala permasalahan mereka. Serta mengubah persepsi mereka dengan menjadikan segala hal yang negatif menjadi positif misalnya menjadikan segala situasi dan kondisi yang dihadapi pada saat pertandingan akan membuat mereka semakin termotivasi, percaya diri, serta berkonsentrasi, dan membuat mereka menjadi lebih bersemangat untuk memenangkan pertandingan. Sistem kerja *mind control* pada tahap pemrograman inilah yang dapat merubah segala pola pikir yang negatif menjadi positif sehingga mempengaruhi perilaku mereka pada saat latihan maupun pertandingan.

Pelatihan ini dapat membantu atlet secara bertahap dalam membentuk mental atlet yang tangguh dan menjelaskan apa yang harus mereka lakukan dan bagaimana melakukannya. Oleh karena itu, pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *mind control training* terhadap *mental toughness* pada atlet UKM bola basket Universitas Negeri Surabaya.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasar hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh *mind control training* terhadap *mental toughness* pada atlet UKM bola basket.

## Saran

### 1. Bagi Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengkombinasi latihan fisik dan teknik dengan latihan mental yaitu *mind control training*. Rutinnya atlet melakukan *mental training* seperti *mind control training* maka dapat meningkatkan *mental toughness* pada atlet. *Mind control training* dapat dilakukannya sebelum atau sesudah latihan fisik dan latihan teknik minimal tiga kali dalam seminggu.

### 2. Bagi Atlet

Atlet dapat menerapkan metode *mind control training* yang telah mereka dapat sesuai dengan apa yang mereka peroleh ketika pelatihan selama penelitian, sehingga dapat meningkatkan *mental toughness*.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Perlu penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah sampel yang akan diteliti dan literatur yang lebih luas. Hal ini untuk mengatasi kekurangan dari teknik *purposive sampling* untuk dilakukan generalisasi terhadap populasi.
- Perlu penelitian lebih lanjut dengan menambah variabel-variabel lain
- Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan variasi personal seperti tipe kepribadian, usia, dan jenis kelamin subjek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdelbaky, F.M. 2012. Impact of mental toughness Program on 20 KM Race Walking. *Ovidus University Annals, Series Physical Education and Sport Science, Movement and health, Volume 12, Issue, pp.67-71*
- Asamoah, B. 2013. The Role of Mental Toughness, psychological Skill and Team Cohesion in Soccer Performance. *Thesis Master of Sport Science, Department of Sport Science, Faculty Education, Stellerbosch University, unpublished, South Africa.*
- Clough, P.J., Earlie, K., & Sewell, D.2002. Mental Toughness: The Concept and its Measurement. *In Cockerill, I. (Ed). Solutions in sport psychology (pp. 32-43). 1 Edition. London, UK: Thomspson*
- Dwiarni, D. A. 2012. The Role of Mental Training in Decreasing Re-Injury Anxiety in Women Basketball Athletes. (Tesis Universitas Indonesia, Jakarta). Diperoleh dari <http://www.lib.ui.ac.id/>
- Dyar, L. A. 2012. Pelatihan metode silva. *Silva Indonesia*. Diperoleh dari <http://www.silvaindonesia.com>
- Giandra, S. N., & Setyawan, I. 2014. Hubungan Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Ketangguhan Mental Atlet (Studi Korelasi Atlet PBSI Kota Semarang). *Empati Vol 3, No 4: Empati Fak. Psikologi page. 558-569 Publisher: Empati*
- Grgurinovic, T. & Sindik, J. 2015. Application of Mental Toughness/Hardiness Scale on The Sample of

- Athletes Engaged in Different Types of Sports. *Physical Culture*, volume 69, Number 2, pp.77-78
- Gucciardi, D. F., Goerdon, S., & Dimmock, J. A. 2008. Towards an understanding of mental toughness in australian football. *Journal of applied sport psychology*. 20:261-281.
- Husdarta, H.J.S. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Ivancevich, J. M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. 2007. *Perilaku Dan Manajemen Organisasi* (Alih Bahasa Gina Gania). Edisi Tujuh, Jakarta: Erlangga.
- 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
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. 2007. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist journal*, 243-246.
- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, V.A. 2009. Progress towards Construct Validation of the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assesment*, Volume 25, Issue 3, pp. 186-193
- Silva, J., dan Bernd, E. 2007. Jose silva's everyday esp: use your mental powers to succeed in ever aspect of your life. USA: *The Career Press, Inc.*
- Singh, D & Bal, .S. 2014. An Analysis of Component of Mental Toughness in Body Contact Sport: Keys to Athletic Success. *Sop Transactions Psychology*, Volume 1, Number 1, pp.36-46.
- Verma, I.D., & Singh, P.K. 2014. Relationship between Self Confidence and Sport Achievement of Sport Graduate Students of Knipss, Sultanpur (U.P). *International Journal of Human Movements Sport & Allied Sciences*, Volume 1, Issue 2, pp. 80-85.

