

SURVEY TINGKAT *SELF CONFIDENCE* PADA ATLET FUTSAL PUTRI SPIND ONE SIDOARJO

Nadia Afiyatul Rofiko

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
nadia.18103@mhs.unesa.ac.id

Mokhamad Nur Bawono

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
mokhamadnur@unesa.ac.id

Abstrak

Survey tentang *self confidence* atlet futsal putri Spin One Sidoarjo menjelaskan tentang *self confidence* merupakan suatu rasa keyakinan diri pada kemampuan yang dimiliki seseorang. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui tingkat *self confidence* atlet putri Spind One Sidoarjo saat melakukan sebuah pertandingan. *Self confidence* merupakan hal utama dalam diri atlet. Apabila mereka tidak memiliki rasa *self confidence*, akan sangat berpengaruh pada performa mereka saat bertanding. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Populasi pada penelitian ini sebanyak 23 orang, dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan SPSS 16, atlet futsal putri Spind One Sidoarjo memiliki rasa *self confidence* yang tinggi dengan nilai 3,26, dengan nilai *r* tabel menggunakan signifikansi 5% dengan $n = 23$ sebesar 0,433. Sedangkan dari hasil α sebesar 0,722 sedangkan *r* kritis pada signifikansi lima % menggunakan $n = 10$ sebesar 0,869.

Kata kunci: Futsal Putri, *Self Confidence*

Abstract

A survey on the *self-confidence* of women's futsal athletes, Spin One Sidoarjo, explained that *self-confidence* is a sense of confidence in one's abilities. The purpose of this study was to determine the level of *self-confidence* of the female athlete of Spind One Sidoarjo when doing a match. *Self confidence* is the main thing in athletes. If they do not have a sense of *self-confidence*, it will greatly affect their performance when competing. The research method used is descriptive quantitative. The population in this study were 23 people, using a saturated sampling technique. Based on the results of statistical tests using SPSS 16, the female futsal athletes of Spind One Sidoarjo have high sense of *self-confidence* in range 3,26, with the value of *r* table using 5% significance with $n = 23$ of 0.433. Meanwhile, from the results of α of 0.722 while critical *r* at five % significance using $n = 10$ of 0.869.

Keywords: Women's Futsal, *Self Confidence*

PENDAHULUAN

Olahraga futsal tidak hanya membutuhkan kondisi fisik yang baik, tetapi juga kondisi psikologis para atlet. Pencapaian prestasi seorang atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan satu dengan yang lain. Ada 4 faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi seorang atlet, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Apabila kinerja seorang atlet kurang baik dalam suatu pertandingan, maka banyak faktor yang mempengaruhi tidak hanya psikis fisik atlet tersebut, tetapi salah satunya adalah *self confidence*, atau bisa juga disebut kepercayaan diri.

Hambly (1992) berpendapat bahwa *self confidence* merupakan kepercayaan diri yang membuat kita tenang dalam menghadapi semua situasi, tidak merasa minder dengan siapapun dan tidak merasa canggung saat berhadapan dengan banyak orang. *Self confidence* adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka lebih percaya diri. *Self confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Atlet yang penuh *Self confidence* biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut. Apabila mengalami kegagalan, maka akan dihadapi dan diterima dengan lapang dada tanpa harus frustrasi.

Menurut Gunars (2008), faktor psikologis yang dapat mempengaruhi penampilan atlet waktu bertanding, yaitu rasa *self confidence*. Ketika atlet tidak percaya dengan kemampuannya, *self confidence* nya akan turun, sehingga performanya di lapangan tidak akan maksimal. Prestasi setiap atlet akan optimal apabila memiliki fisik, teknik, taktik, dan mental. Tingkat *self confidence* yang optimal dapat mempengaruhi penampilan atlet menjadi maksimal. Horn (2008) menjelaskan *self confidence* menjadi keyakinan bahwa seorang memiliki kemampuan untuk mencapai keberhasilan. Maksudnya ialah, *self confidence* berakar pada keyakinan dan harapan.

Penelitian ini ditekankan pada tingkat kepercayaan diri (*self confidence*) atlet. *Self confidence* adalah yakin dan sadar akan kemampuan yang dimiliki individu atlet untuk memperoleh keberhasilan dalam situasi perlombaan. Menurut John Feraira (Agustian, 2010), menyatakan, "Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, di samping mampu untuk mengendalikan serta menjaga keyakinan diri tersebut, akan mampu pula membuat perubahan di lingkungannya". Selain itu atlet yang mempunyai rasa *self confidence* tinggi akan senantiasa selalu berfikir

optimis untuk berprestasi, disamping itu atlet mampu memanfaatkan rasa *self confidence* yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap perlombaan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan non eksperimen. Metode ini digunakan dengan tujuan untuk memperoleh angka guna dianalisis menggunakan hitung statistik untuk menjawab permasalahan yang telah ditentukan dalam penelitian yakni tingkat *self confidence* pada sarasaran penelitian.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu sampel jenuh. Menurut Sugiyono (2017) teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan menjadi sampel. Menurut Sugiyono (2012) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet futsal putri Spin One Sidoarjo sebanyak 23 orang.

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh penelitian dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah (Suharsimi Arikunto, 2007). Adapun instrumen penelitian menggunakan angket tertutup. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini untuk masing-masing item tes dan norma tes menggunakan skala likert.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji validitas adalah suatu tingkatan yg mendeskripsikan taraf kevalidan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi, begitu pulakebaliknya. Jumlah butir angket yg diberikan untuk penelitian adalah sebesar 10 pertanyaan. Nilai r tabel menggunakan signifikan 5% menggunakan $n = 23$ merupakan sebanyak 0.433. sesuai akibat analisis didapat nilai hubungan buat buah angket yang mempunyai nilai > 0.433 sebesar 10 butir pertanyaan, (r hitung $> r$ tabel), adalah sebaran data valid.

Uji reliabilitas adalah kelanjutan dari uji validitas. Uji reliabilitas dipergunakan buat mengetahui konsistensi indera ukur yang memakai kuisioner. Tujuannya merupakan buat menilai apakah pengukuran yang dipergunakan permanen konsisten Jika

pengukuran dilakukan balik. alat ukur yang reliable mempunyai taraf reliabilitas tinggi yang ditentukan oleh suatu angka, yang dianggap koefisien reliabilitas berkisar antara 0-1. Mengingat koefisien reliabilitas, yaitu mendekati angka satu maka alat ukurnya semakin reliable.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,869	10

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat pengukur yang dipergunakan sanggup mendapatkan amanah serta permanen konsisten Bila pengukuran tadi diulang (Sulistyo, 2010: 46). Uji reliabilitas menggunakan metode cronbach's Alpha. dampak analisis diperoleh nilai alpha sebesar 0.722, sedangkan nilai r kritis pada signifikansi 5% menggunakan n (butir pernyataan) = 10 sebesar 0,869, maka bisa disimpulkan bahwa butir buah instrumen penelitian yang digunakan bersifat reliabel.

Distribusi Frekuensi Data dalam penelitian ini berjuann untuk mengetahui distribusi frekuensi jawaban dari responden terhadap berita lapangan. Berikut tabel interprestasi skor berdasarkan Riduan dan Kuncoro (2007)

Berdasarkan jawaban responden menunjukkan variabel *Self Confidence* mempunyai homogen-rata 3,26 yang berada di interval 2,61-3,40 (Cukup/ Sedang) yang artinya, Atlet Futsal Putri Spind One Sidoarjo memiliki cukup *Self Confidence* dalam kemampuan dan ilmu yang mereka miliki dan dalam menghadapi situasi yang sulit atau diluar eksptasi mereka.

- a. Saya yakin pada kemampuan dalam penguasaan olahraga yang saya geluti

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pertanyaan "a"

A		
Skor	F	%
1	0	0%
2	0	0%
3	16	69,6%
4	7	30,4%
Total	23	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebesar 16 orang atau 69,6% menentukan putusan bulat (3) serta sebanyak 7 orang atau 30,4% memilih sangat setuju (4).

- b. Saya yakin bahwa saya mampu mempertahankan kemampuan bertahan dari serangan lawan saat bertanding

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pertanyaan "b"

B		
Skor	F	%
1	0	0%
2	0	0%
3	18	78,3%
4	5	21,7%
Total	23	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 18 orang atau 78,3% menentukan putusan bulat (3) dan sebesar 5 orang atau 21,7% menentukan sangat sepatat (4).

- c. Saya yakin bahwa saya mampu menampilkan skill bertahan yang sudah dipelajari dengan baik

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pertanyaan "c"

C		
Skor	F	%
1	0	0%
2	1	4,3%
3	17	73,9%
4	5	21,7%
Total	23	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 1 orang atau 4,3% memilih tidak setuju (2), sebanyak 17 orang atau 73,9% memilih setuju (3) dan sebanyak 5 orang atau 21,7% memilih sangat setuju (4).

- d. Saya yakin mampu bangkit kembali ketika permainan saya sedang buruk

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pertanyaan (d)

D		
Skor	F	%
1	1	4,3%
2	1	4,3%
3	13	56,5%
4	8	34,8%
Total	23	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 1 orang atau 4,3% memilih sangat tidak setuju (1), sebanyak 1 orang atau 4,3% memilih tidak setuju (2), sebanyak 13 orang atau 56,5% mmilih setuju (3) dan sebanyak 8 orang atau 34,8% memilih sangat setuju (4).

- e. Saya yakin pada kemampuan saya meskipun sedang dalam kondisi sulit

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Pertanyaan “e”

E		
Skor	F	%
1	0	0%
2	0	0%
3	18	78,3%
4	5	21,7%
Total	23	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 18 orang atau 78,3% memilih setuju (3) dan sebanyak 5 orang atau 21,7% memilih sangat setuju (4).

- f. Saya yakin dapat bertanding dibawah tekanan

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Pertanyaan “f”

F		
Skor	F	%
1	0	0%
2	1	4,3%
3	18	78,3%
4	4	17,4%
Total	23	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 1 orang atau 4,3% memilih tidak setuju (2), sebanyak 18 orang atau 78,3% memilih setuju (3) dan sebanyak 4 orang atau 17,4% memilih sangat setuju (4).

- g. Saya yakin dapat berprestasi dengan persiapan yang telah dipersiapkan

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Pertanyaan “g”

G		
Skor	F	%
1	0	0%
2	0	0%
3	15	65,2%
4	8	34,8%
Total	23	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 15 orang atau 65,2% memilih setuju (3) dan sebanyak 8 orang atau 34,8% memilih sangat setuju (4).

- h. Saya yakin dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan bertanding

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Pertanyaan “h”

H		
Skor	F	%
1	0	0%
2	0	0%
3	15	65,2%
4	8	34,8%
Total	23	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sejumlah 15 orang atau 65,2% memilih setuju (3) dan sejumlah 8 orang atau 34,8% memilih sangat setuju (4).

- i. Saya yakin pada kemampuan saya dalam mengatur serangan saat pertandingan

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Pertanyaan “i”

I		
Skor	F	%
1	0	0%
2	1	4,3%
3	14	60,9%
4	8	34,8%
Total	23	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 1 orang atau 4,3% memilih tidak setuju (2), sebanyak 14 orang atau 60,9% memilih setuju (3) dan sebanyak 8 orang atau 34,8% memilih sangat setuju (4).

- j. Saya yakin dapat berkonsentrasi untuk memenangkan pertandingan

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Pertanyaan “j”

J		
Skor	F	%
1	0	0%
2	0	0%
3	15	65,2%
4	8	34,8%
Total	23	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 15 orang atau 65,2% memilih setuju (3) dan sebanyak 8 orang atau 34,8% memilih sangat setuju (4).

Pembahasan

Dari data tersebut bahwa rata – rata atlet futsal putri Spind One Sidoarjo, memiliki rasa yang *self*

confidence yaitu sebesar 3.26, yang artinya adalah atlet futsal putri Spind One Sidoarjo memiliki rasa Self Confident yang tinggi. Dengan hal tersebut menyatakan atlet futsal putri spind one sidorarjo, memiliki rasa keyakinan diri dan sportif dalam pertandingan sangat lah bagus. Hal itu memberi efek yang luar biasa yaitu bisa mendapat kejuaraan kejuaraan di saat pertandingan apapun.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mylsidayu (2016) disebutkan bahwa tingkat *self confidence* dalam pertandingan futsal antar kelas pada mahasiswa PJKR FKIP UNISMA Bekasi dalam kategori percaya diri optimal sebanyak 64 orang yakni sebesar 91.4%, sisanya dalam kategori lack confidence sebanyak 6 orang yakni sebesar 8.6%. penelitian lain yang dilakukan oleh Nisa (2021) didapatkan hasil bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Artinya atlet pelajar yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mempunyai ketangguhan mental yang baik. Sedangkan nilai R square yakni ($R^2 = 0.251$). Maknanya berarti kepercayaan diri memberikan sumbangsih sebesar 25,1%. Hasil ini membuktikan bahwa melalui kepercayaan diri atlet pelajar dapat menampilkan penampilan terbaik dan tidak mudah putus asa dalam kesulitan sehingga dapat membuat atlet pelajar bela diri mempunyai mental yang tangguh. Lebih lanjut Menurut Shared (dalam Yanti & Jannah, 2017), menjelaskan bahwa aspek dari ketangguhan mental yaitu adanya kepercayaan diri sebagai pendorong semangat untuk meraih suatu prestasi. Dengan adanya kepercayaan diri yang tinggi pada atlet pelajar cabang olahraga bela diri akan membuat dirinya tidak mudah takut sehingga atlet pelajar cabang olahraga bela diri mempunyai ketangguhan mental yang tinggi.

Tingkat *self confidence* yang optimal dapat mempengaruhi penampilan atlet menjadi maksimal. Horn (2008) menjelaskan *self confidence* menjadi keyakinan bahwa seorang memiliki kemampuan untuk mencapai keberhasilan. *Self Confidence* adalah kapital primer seseorang atlet buat mampu maju sebab perolehan prestasi yang canggih perlu dimulai menggunakan percaya bahwa mampu serta mampu melampaui prestasi yang pernah diraih (Sudibyo Setyobroto, 2002: 43). atlet yang mempunyai rasa *self confidence* tinggi akan senantiasa selalu berfikir optimis untuk berprestasi, disamping itu atlet mampu memanfaatkan rasa *self confidence* yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap perlombaan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran.

Terlepas dari hasil tersebut, studi dengan topik pembahasan *self confidence* ini masih jarang sehingga hasil dari penelitian ini layak untuk pengembangan ilmu pengetahuan olahraga terutama untuk atlet putri cabang olahraga futsal dan cabang olahraga lainnya, namun penelitian ini belum bisa memprediksi lebih dalam mengenai cara peningkatan variabel terkait. Oleh karena itu, diharapkan peneliti lain dapat mengkaji lebih dalam sehingga memperkaya hasil dari penelitian ini di kemudian hari.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa atlet futsal putri Spind One Sidoarjo, memiliki rasa *self confidence* yaitu sebesar 3.26, yang artinya adalah atlet futsal putri Spind One Sidoarjo memiliki rasa Self Confident yang tinggi. Dengan hal tersebut menyatakan atlet futsal putri spind one sidorarjo, memiliki rasa keyakinan diri dan sportif dalam pertandingan sangat lah bagus. Hal itu memberi efek yang luar biasa yaitu bisa mendapat kejuaraan kejuaraan di saat pertandingan apapun. Atlet putri Spind One Sidoarjo juga sudah mempersiapkan dirinya dengan apa yang akan terjadi apabila tidak sesuai dengan ekspektasi mereka

Saran

Saran yang hanya ditujukan Bagi penelitian selanjutnya, di sarankan untuk menambah variabel. Berdasarkan keterbatasan yang terdapat dalam penelitian yaitu , penelitian ini hanya berfokus terhadap satu variabel yaitu *self confidence*. Yang diperkirakan masih banyak faktor – faktor lain yang mempengaruhi kemampuan atlet futsal putri spin one sidorarjo. Oleh karena itu penulisan menyarankan kepada penelitian selanjutnya lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang di hasilkan lebih objektif. Sehingga dapat membandingkan hasil penelitian dengan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Handoyo. 2012. Bermain futsal. Jakarta: Nobel Edumedia. Apta Mylsidayu. 2014. Psikologi olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.
- Agil Rakasiwi, Anita Rusyana Dewi, Dan Rini Fitriyanti (2013) Developing Futsal Test Digital Media In Jogja Fik Futsal By Using Macromedia Flash Putri, Pelita, Volume Viii, Nomor 1, April 2013
- Ai Soleha , Aria Kusuma Yuda R Dan Citra Resita, (2021) Survei Tingkat Kepercayaan D Iri Dalam Permainan Futsal Peserta

- Ekstrakurikuler Siswi Di Sma Negeri 1 Pamanukan , Jurnal Ilmiah Volume 5, Juni 2021
- Alfira Rosa Br Perangin-Angin, Yeniar Indriana (2021), Efikasi Diri Atlet Futsal Putri “Klub Semarang” Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya, Jurnal Empati, Volume 10 (Nomor 02), April 2021, Halaman 92-98
- Apta Mylsidayu (2016), Tingkat Self Confidence Dalam Pertandingan Futsal Antar Kelas Pada Mahasiswa Pjkr Fkip Unisma Bekasi, Volume Vii, No.1, Maret 2016
- Badrus Soleh, Abdul Aziz Hakim, (2019) Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Motivasi Atlet Futsal Childhood Di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02. Edisi Juli 2019 Hal 496-501
- Baharuddin , Poppy Elisano Arfanda , Wahyana Mujari Wahid (2021), Analisis Tingkat Efikasi Diri Atlet Senam Sulawesi Selatan, Seminar Nasional Hasil Penelitian 2021
- Bayu Hardiyono, (2020) Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4 (1)
- Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori (2006) Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 1, Juni 2006.
- Hastria Effendi , (2016) Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet, Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial) Volume 1 Desember 2016
- Horn, Thelma S. 2008. *Advances in sport psychologist*. USA: Human Kinetics, Inc. <http://www.arthazone.com/newsdetail.php?nid=784> diunduh tanggal 3 Agustus 2021.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Unesa University Press
- Khoirul Nisa, Miftakhul Jannah (2021) Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri, Character : Jurnal Penelitian Psikologi Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA Volume 08, Nomor 03. (2021).
- Leila Azizib, Samane Pourbohloul a, Mohammad Ali Besharata, Mehri Mowlaiea (2011), The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance, Mehri Mowlaie Mehri Mowlaie et al. / *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 (2011) 138 – 142.
- Made Rustika,(2012) *Buletin Psikologi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura I Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* Volume 20, No. 1-2, 2012: 18 – 25.
- Muhammad Iqbal Pratama (2019), Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Futsal Usia Remaja, Agustus 2019.
- Rubianto Hadi, (2011) Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet, *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 1. Edisi 1. Juli 2011. Issn: 2088-6808 Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet
- Rudi Susilana, Modul 6 Populasi Dan Sampel, Penelitian Pendidikan.
- Serdar Kocaeksia, Sefer Yolacanb , Evrensel Hepera (2014). The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players. *Evrensel Heper et al. / Procedia - Social and Behavioral Sciences* 159 (2014) 197 – 200
- Sudibyo Setyobroto. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan UNJ.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syahmirza Indra Lesmana, (2015) Hubungan Antara Karakteristik Atlet Dengan Masa Pemulihan Setelah Cidera Olahraga, *Jurnal Fisioterapi* Volume 15 Nomor 1, April 2015
- Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). Pengaruh mind control training terhadap mental toughness pada atlet ukm bola basket Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1). jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id