

**Survei kondisi mental atlet bola voli pasir provinsi Kalimantan Selatan dalam mengikuti POMNAS ke-XVIII tahun 2023**

**The mental condition survey of sand volleyball athletes from Kalimantan Selatan province during the match of POMNAS XVIII 2023**

**Rakha Shema Alghahitza Ramiro Rap'i<sup>1</sup>, Herita Warni<sup>2</sup>, Rahmadi<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Jalan Brigjen. H. Hasan Basry, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, 70123, Indonesia*

**Abstrak**

Penelitian ini di latar belakanginya pentingnya ketangguhan mental atlet dalam pertandingan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui mental atlet Bola Voli pasir Provinsi Kalimantan Selatan pada saat betanding. Dengan mengimplementasikan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan instrument penelitian kuisisioner, reabilitas instrument ini adalah  $r_x = 0,80$ . Teknik pengambilan sample menggunakan *random sampling*, dengan populasi dan subjek penelitian atlet Provinsi Kalimantan Selatan dengan jumlah 12 atlet. Untuk menganalisis data penelitian digunakan statistik deskriptif persentase. Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental sangat penting dalam mengendalikan motivasi pemain bola voli untuk bertahan dan memandang kegagalan sebagai kesempatan belajar untuk melangkah lebih baik selanjutnya. Selain itu, kecemasan dan rasa percaya diri juga berdampak pada ketangguhan mental penampilan pemain bola voli pasir Provinsi Kalsel saat betanding.

**Kata kunci:** Kejuaraan, Mental, Bola Voli Pasir, Atlet

**Abstract**

*This research is in the background of the importance of mental toughness for athletes in the match. This research aims to determine the mental condition of Kalimantan Selatan Province sand volleyball athletes when competing. By implementing quantitative descriptive research using a questionnaire research instrument, the reliability of this instrument is  $r_x = 0.80$ . The sampling technique uses random sampling, with the research subject being Kalimantan Selatan Province athletes with a total of 12 athletes. To analyze research data, percentage descriptive statistics were used. Research findings show that mental toughness is significant in controlling volleyball players' motivation to persist and view failure as a learning opportunity to take better steps next. Apart from that, anxiety and self-confidence also have an impact on the mental toughness of the South Kalimantan Province sand volleyball players' performance when competing.*

**Keywords:** Championship, Mental, Sand Volleyball, Athlete

<https://doi.org/10.20961/phduns.v21i1.85333>

## **PENDAHULUAN**

Mentalitas merupakan kesatuan kondisi individu, kesatuan respon emosi dan intelektual (Sin, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa mental yang erat kaitannya dengan budi dan budi pekerti manusia merupakan sesuatu yang tidak terlihat dan tidak dapat dilihat secara langsung oleh penglihatan. Oleh karena itu, mental mengacu pada konsep atau gagasan psikologis yang berpotensi mempengaruhi perilaku individu. Ekspresi dan perilaku setiap orang mendukung sekaligus mencerminkan kondisi mental (suasana) mereka. Di sisi lain, para peneliti telah menunjukkan dalam beberapa penelitian bahwa kesehatan mental memainkan peran penting dalam mencapai performa puncak atlet, dengan keyakinan bahwa 80% kualitas kemenangan atlet profesional bersifat mental. Menurut sudut pandang yang berbeda, variabel psikologis, yaitu faktor mental, menyumbang setengah dari hasil pertandingan. Hal ini karena jelas bahwa bahkan dengan keterampilan fisik, teknis, dan taktis yang unggul, efektivitasnya akan hilang jika pelatihan mental tidak pernah diterima. Seperti yang dikatakan Gunarsa (Darmawan & Susanto, 2021) menjelaskan

bahwa komponen mental dalam sebuah pertandingan meliputi hal-hal berikut: mendistribusikan situasi pertandingan, mengendalikan tingkat stres yang tinggi, menjaga fokus dalam situasi stres tinggi, membedakan hal-hal yang memerlukan perhatian dan yang tidak, serta mampu mengambil keputusan yang bijaksana. dalam kondisi pertandingan dinamis. penyesuaian psikologis sepanjang kompetisi, termasuk meningkatkan kapasitas atlet untuk menangani tekanan, mempertahankan fokus, dan menunjukkan ketabahan mental agar berhasil melewati rintangan yang sulit (Aguss & Fahrizqi, 2020). Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi yang optimal seorang atlet harus mempunyai keseimbangan antara kemampuan fisik dan kemampuan mental (Budi Santoso, Djuwandi, 2018).

Sebelum bola voli berkembang menjadi olahraga untuk kesuksesan dan peningkatan kesehatan, bola voli hanyalah cara individu untuk memanjakan hobinya. Dunia bola voli di Indonesia diperkaya dengan banyaknya klub bola voli yang ada di sana. Para atlet berlatih di klub bola voli ini sejak dini dengan harapan mampu meraih kesuksesan dan membawa dampak positif bagi provinsi, bangsa, bahkan daerah. Salah satu cabang olahraga yang mengalami perubahan dari bola voli dalam ruangan adalah bola voli pasir. Perubahan tersebut terlihat dari berkurangnya jumlah pemain dua dari masing-masing tim dan fakta bahwa permainan dimainkan di lapangan pasir. (Arsyii & Pd, 2020). Organisasi induk Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia antara lain Bola Voli Pasir (PBVSI). Sebagai salah satu cabang olah raga yang digemari masyarakat, bola voli sudah selayaknya mampu memberikan yang terbaik bagi masyarakat, menarik partisipasi baik dari kalangan laki-laki maupun perempuan, baik di perkotaan maupun di pedesaan, serta anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Tentu saja, langkah pertama untuk mencapai kinerja puncak adalah memulai pelatihan sesegera mungkin. Ini adalah pengetahuan dasar dan langkah pertama menuju pengembangan atlet atau pemain yang memiliki kemampuan yang diperlukan untuk bersaing dengan atlet di seluruh dunia. negara lain di setiap kejuaraan olahraga.

Menurut (Raihanati & Wahyudi, 2021) Selain kondisi fisik yang prima, peningkatan teknik dan taktik para pemain sepak bola juga akan mendapat manfaat dari hal ini. Jika Anda tidak dalam kondisi fisik yang baik dan tidak sepenuhnya memahami pendekatan ini, upaya Anda untuk meningkatkan taktik Anda tidak akan efektif. Kondisi mental pemain akan memengaruhi kondisi fisiknya, dan kondisi fisik akan memengaruhi kondisi mentalnya, yang juga akan memengaruhi keterampilan dan strateginya. Komponen terpenting dari permainan yang baik adalah teknik, strategi, dan kebugaran fisik dan mental (Purnomo et al., 2020). Kompetisi olahraga nasional antarprovinsi untuk mahasiswa sarjana dan diploma Indonesia disebut Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Diadakan setiap dua tahun sekali adalah POMNAS. Yogyakarta menjadi tuan rumah POMNAS pertama kali pada tahun 1990. Pengurus Pusat Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Seluruh Indonesia membawahi organisasi POMNAS (PP BAPOMI).

POMNAS XVIII 2023 dibuka pada Rabu malam di halaman Kantor Gubernur Kalimantan Selatan di Banjarbaru. POMNAS XVIII Tahun 2023 ini terdapat 16 cabang olahraga yang dipertandingkan, dibandingkan dengan POMNAS sebelumnya di Sumatera Barat yang hanya mempertandingkan 14 cabang olahraga. POMNAS XVIII Tahun 2023 diikuti oleh 2.717 atlet mahasiswa dari 34 Provinsi di Indonesia, kejuaraan nasional ini dilaksanakan pada tanggal 12 - 22 November 2023 di Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Penyelenggaraan POMNAS ini merupakan ajang yang penting untuk memfasilitasi minat, bakat, serta mendorong pertumbuhan prestasi olahraga bagi mahasiswa. Bermain bola voli pasir memerlukan kombinasi keterampilan fisik, teknik, taktis, dan mental. Seorang atlet harus berada dalam kondisi fisik yang baik untuk mengembangkan keterampilan taktis, mental, dan teknisnya. Saat bertanding, atlet yang kondisi fisiknya buruk akan berdampak buruk pada performanya yang tentunya di bawah standar.

Dalam penelitian ini adalah banyaknya mental atlet yang sering goyah ketika saat pertandingan, karena di sebabkan beberapa faktor internal yaitu kurangnya rasa percaya diri, mendapatkan musuh yang lebih hebat serta faktor eksternal dari atlet. Dan bagi atlet muda di

Indonesia yang belum banyak memiliki jam terbang itu juga akan mempengaruhi kondisi mental saat pertandingan. Sehingga hambatan tersebut yang membuat atlet muda sulit berkembang karena mental atlet muda yang baru ingin memulai karirnya di dunia olahraga terhambat karena mental yang belum matang (Verawati, 2015).

## METODE

Penelitian deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian ini. Penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Penelitian kualitatif juga didefinisikan sebagai suatu strategi pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala, simbol maupun deskripsi tentang suatu fenomena, fokus dan multimetode, bersifat alami dan holistik, mengutamakan kualitas, menggunakan beberapa cara, serta disajikan secara naratif dalam penelitian (Waruwu, 2023). Populasi dan subjek penelitian adalah atlet asal Provinsi Kalimantan Selatan yang berjumlah 12 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Definisi random sampling dikemukakan oleh (Nurma Pertiwi et al., 2019) melibatkan pemilihan anggota sampel secara acak dari suatu populasi tanpa mempertimbangkan tingkat populasi. Untuk mendapatkan data yang relevan dengan penelitian ini, penulis menggunakan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data. Kuesioner ini terdiri dari serangkaian pernyataan tertulis yang harus ditanggapi responden secara tertulis. (Almeida et al., 2016). Dengan menggunakan pendekatan 4 skala, kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif. Skala likert: Skala ini diperoleh dari sikap tanggapan terhadap pernyataan atau pertanyaan yang berkaitan dengan penanda suatu konsep atau variabel yang diteliti. Tiga belas pernyataan yang berkaitan dengan unsur-unsur yang mempengaruhi topik yang dipilih dimasukkan dalam kuesioner penelitian, dan tanggapannya kemudian diberi skor pada skala 1-4. Pengambilan data ini dilakukan pada saat kejuaraan POMNAS KE- XVIII 2023 di Lapangan bola voli pasir Gatot Subroto Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Analisis data penelitian ini menggunakan statistik deksriptif persentase.

## Persamaan dan rumus

Instrumen awal berjumlah 31 butir pernyataan, ketika dilakukan uji validitas instrument yang gugur berjumlah 21 butir pernyataan, dan yang dapat dipertahankan berjumlah 9 butir. Untuk butir pernyataan yang kurang dari 0,70 berjumlah 4 butir pernyataan dan butir tersebut telah direvisi kembali, jadi jumlah keseluruhan pernyataan 13 butir yang dipilih dimasukkan dalam kuesioner penelitian. Nilai koefisien reabilitas instrument ini adalah  $r_x = 0,80$ .

## HASIL

Dalam proses penelitian saat kejuaraan POMNAS XVIII Tahun 2023 penelitian ini dilakukan di kontingen Provinsi Kalimantan Selatan dari hasil pengambilan data tersebut, berikut adalah hasil dari kontingen Provinsi Kalimantan Selatan.

**Tabel 1. Perhitungan antara 3 Faktor Percaya diri, Kecemasan dan positif negative affect**

Faktor	Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
percaya diri	sangat rendah	1 - 4,2	0	0
	rendah	4,3 - 8,5	0	0
	cukup	8,6 - 12,8	2	16,6 %
	tinggi	12,9 - 17,1	9	75 %
	sangat tinggi	17,2 - 21,4	1	8,3 %
Cemas	sangat rendah	1 - 3	0	0
	rendah	4 - 7	3	25 %
	cukup	8 - 11	4	33,3 %
	tinggi	12 - 15	5	41,6 %
	sangat tinggi	16 - 19	0	0

<b>Faktor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Range</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Positif negative affect	sangat rendah	0 - 0,6	0	0
	rendah	0,7 - 3,7	12	100 %
	cukup	3,8 - 6,8	0	0
	tinggi	6,9 - 9,9	0	0
	sangat tinggi	9,10 - 12,1	0	0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa presentase faktor percaya diri dari Provinsi Kalimantan Selatan berkategori tinggi dengan presentase 75 %, sedangkan faktor kecemasan dari Provinsi Kalimantan Selatan berkategori tinggi dengan presentase 41,6 % , dan faktor positif negatif affect dari Provinsi Kalimantan Selatan berkategori rendah 100 %.

## PEMBAHASAN

Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung tidak merasa takut, sehingga berkontribusi pada ketangguhan mental mereka yang kuat. Kemampuan untuk memiliki pengendalian diri, tekad, dan kepercayaan diri yang kuat sangat penting untuk mengembangkan ketangguhan mental. Sifat atlet yang tidak mudah menyerah menunjukkan bahwa ia mempunyai determinasi yang tinggi. Seperti yang diungkapkan oleh (Nisa & Jannah, 2021) Untuk mengatasi rasa gugup dan menekan emosi negatif yang muncul saat berkompetisi, rasa percaya diri sangatlah penting. Dengan persentase sebesar 75%, hasil penelitian atlet bola voli pasir Provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan tingkat kepercayaan diri masuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental mereka adalah tingkat kepercayaan diri. Seorang pemain bola voli pasir yang memiliki rasa percaya diri yang kuat akan mengira dirinya mampu memberikan performa yang sesuai dengan ekspektasinya. Sementara itu, rendahnya rasa percaya diri pemain bola voli pasir juga akan berdampak buruk pada kepercayaan dirinya saat bermain, seperti ketika ia melakukan kesalahan dalam satu tim dan membiarkan rekan satu timnya mempengaruhi rekan satu tim lainnya yang melakukan kesalahan sepanjang pertandingan. Hal ini juga menurunkan ketangguhan mentalnya karena atlet mudah kesal ketika menghadapi tantangan, terutama ketika ia harus mencapai prestasi yang lebih besar lagi, karena ia meragukan kemampuannya sendiri. dikutip dalam buku harian itu (Raynadi et al., 2017) Menurut (Dominikus et al., 2009) ketangguhan mental diyakini dapat membantu atlet mengurangi rasa cemas dan lebih percaya diri. Ketangguhan mental diyakini dapat membantu atlet mengurangi rasa cemas dan lebih percaya diri. Atlet harus memiliki ketangguhan mental untuk mengatasi hal ini dan tampil sesuai ekspektasi. Selain itu, ketangguhan mental juga sangat penting dalam mengendalikan motivasi pemain bola voli agar tidak cepat menyerah dan melihat kegagalan sebagai kesempatan belajar untuk fase selanjutnya yang lebih baik. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan tenang dan tahan ditiru oleh lawannya, yang berarti mereka akan secara konsisten menunjukkan sikap positif. Aulia & Prawitama (2020). Meskipun presentase faktor percaya diri dari atlet bola voli pasir Provinsi Kalimantan Selatan berkategori tinggi, ternyata ketika pemain berulang kali menghadapi lawan yang lebih kuat maka ketangguhan mentalnya akan melemah sehingga menyebabkan menurunnya rasa percaya diri dalam bertanding. Akibatnya, pemain cenderung meremehkan lawannya dan memperhatikan latar belakang kompetitif lawannya. peningkatan tingkat usaha dan variabel yang berhubungan dengan kelelahan.

Dari indikator cemas hasil penelitian di atas atlet bola voli pasir Kalimantan Selatan berkategori tinggi dengan presentase 41,6 %. Ketika para pemain voli pasir asal Provinsi Kalimantan Selatan ikut serta, tepuk tangan meriah dan dukungan lawan yang memenuhi area pertandingan tentu akan membawa pengaruh yang signifikan. Hal ini sesuai dengan pengamatan yang telah peneliti amati dan teriknya cuaca saat pertandingan juga mempengaruhi performa dari atlet tersebut dikarenakan terpapar langsung dengan sinar matahari dan atlet cabang olahraga bola voli pasir ini mengaku panik ketika selisih point jauh dengan point lawan. Selanjutnya alam pikiran

semakin terganggu dan muncul pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah dan kecemasan lainnya (Aqobah & Rhamadian, 2022). Hal ini menyebabkan pemain voli pasir Provinsi Kalimantan Selatan itu mengalami keraguan dan pergumulan internal, sehingga mempertanyakan kemampuannya dan membuatnya merasa menjadi beban. Performa seorang atlet biasanya terhambat oleh kecemasan berkompetisi karena hal tersebut menanamkan rasa kewajiban moral atau ketakutan akan kegagalan jika mereka tidak mampu menang. (Faturachman, 2017). Sebenarnya dalam sebuah pertandingan, para olahragawan terlalu gugup sehingga membuat hal-hal sulit yang seharusnya bisa diselesaikan dengan mudah. Contoh lain menyoroti bagaimana faktor mental berperan dalam menentukan keberhasilan seorang atlet dalam suatu pertandingan, bersama dengan faktor fisik, teknis, strategi, dan taktis. (Hardiyono, 2020). Dari presentase indikator positif affect berkategori rendah 100 % yang pernyataannya berupa tertekan karena tuntutan pelatih, jika diartikan bahwa atlet-atlet tersebut tidak tertekan dengan tuntutan pelatih, dikarenakan dalam permainan bola voli pasir pelatih tidak semena-mena memberi intruksi atau arahan ketika atlet sedang bertanding di dalam lapangan.

Setiap atlet harus didorong untuk berkompetisi dan berlatih. (Arnetta, 2023) menekankan bahwa persiapan mental sangat diperlukan sebelum bertanding karena kesuksesan dalam olahraga sangat bergantung pada pola pikir seseorang. Perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima stress (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (mental toughness) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat (Handayani, 2019). Selain itu, seorang atlet harus tetap termotivasi untuk mencapai hasil yang diinginkan saat bertanding, seperti ingin meraih juara pertama agar bisa tampil baik. Artinya, mempersiapkan sebuah pertandingan memerlukan waktu yang cukup lama. Seperti yang diungkapkan oleh (Sosa, 2007) Untuk mengurangi rasa stres dan kekhawatiran yang dirasakan para olahragawan baik sebelum maupun saat bertanding, maka perlu adanya persiapan. Meskipun kecemasan dalam batas wajar berfungsi untuk memberikan sinyal agar atlet lebih siap menghadapi skenario yang mungkin timbul, kecemasan pada atlet tidak selalu berarti buruk. Penting bagi atlet untuk meredakan kecemasannya agar tidak meremehkan lawannya. (2013) Hendra dkk. Menurut sudut pandang yang berbeda, faktor psikologis khususnya, faktor mental mempengaruhi 50% hasil pertandingan. Ini berarti bahwa bahkan dengan keterampilan fisik, teknis, dan taktis yang unggul, efektivitasnya akan hilang jika pelatihan mental tidak pernah diterima. (Budi Santoso, Djuwandi, 2018). Oleh karena itu, agar seorang atlet dapat tampil maksimal, kemampuan fisik dan mentalnya harus selaras (Sholicha & W, 2020). Oleh karena itu, pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan ringkasan tentang bagaimana meningkatkan dan menjaga kesehatan mental atlet saat mereka berkompetisi dan berpartisipasi dalam kejuaraan nasional dan dunia. Selain itu dapat digunakan sebagai bahan penilaian oleh pengurus, pelatih, bahkan atlet itu sendiri guna menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet. (Arnetta, 2023).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa ketangguhan mental sangat penting dalam mengendalikan motivasi pemain bola voli agar tidak mudah menyerah dan percaya bahwa kekalahan adalah pengalaman belajar yang diperlukan untuk maju ke tahap yang lebih baik dan itu adalah emosi dan kepercayaan diri. urusan. tentang ketangguhan mental bersaing pemain bola voli pasir Provinsi Kalimantan Selatan. Artinya atlet dengan ketangguhan mental yang kuat juga akan sangat percaya diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemain bola voli pasir Provinsi Kalimantan Selatan dapat tampil maksimal jika memiliki rasa percaya diri. Sifat ini juga membantu para pemain untuk mempertahankan pola pikir tangguh, yang diperlukan saat menghadapi pertandingan yang panjang. Ketegangan dan kecemasan atlet sebelum dan saat bertanding dapat diminimalisir dengan adanya persiapan.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Alhamdulillah atas rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan artikel ini dengan lancar, karya ini ku persembahkan kepada Universitas Lambung Mangkurat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah mendidik saya dalam perkuliahan, dan sebagai kampus yang banyak meluluskan banyak alumni di Kalimantan Selatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Almeida, C. S. de, Miccoli, L. S., Andhini, N. F., Aranha, S., Oliveira, L. C. de, Artigo, C. E., Em, A. A. R., Em, A. A. R., Bachman, L., Chick, K., Curtis, D., Peirce, B. N., Askey, D., Rubin, J., Egnatoff, D. W. J., Uhl Chamot, A., El-Dinary, P. B., Scott, J.; Marshall, G., Prensky, M., ... Santa, U. F. De. (2016). INSTRUMEN PENELITIAN DAN URGENSINYA DALAM PENELITIAN KUANTITATIF. *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, 5(1), 1689–1699. <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseyonsociety.com/downloads/reports/Educa>
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet the Impact of Anxiety in Sports on Athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31–36. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Arnetta, S. niken. (2023). Motivasi dan kepercayaan diri atlet hocky indoor dalam menghadapi kejuaraan nasional. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 100–108. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/829/711>
- Arsyii, N., & Pd, M. M. (2020). Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pasir Putri PUSLATDA Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4).
- Budi Santoso, Djuwandi, R. H. S. U. (2018). *Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli*. d(2), 512–528.
- Darmawan, & Susanto, I. H. (2021). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(01), 295–302. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/37782/37535>
- Dominikus, F., Fauzee, M. S. O., Abdullah, M. C., Meesin, C., & Choosakul, C. (2009). Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes. *European Journal of Social Sciences*, 9(4), 651–658.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 71–79. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/6462/6247>
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nurma Pertiwi, I., Sumarno, & Dwi, A. (2019). Pengaruh Model Make A Match Berbantu Media Kartu Bergambar terhadap Kemampuan Membaca dan Menulis. *Jurnal Mimbar PGSD*

*Undiksha*, 7(3), 261–270.

- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(2), 1–7.
- Raihanati, E., & Wahyudi, A. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pra Junior Putri Di Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 222–229. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Sholicha, I. F., & W, A. D. (2020). Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental Atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1), 91. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.2004>
- Sin, T. H. (2016). PERSIAPAN MENTAL TRAINING ATLET DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.
- Sosa, A. (2007). KECEMASAN MEMPENGARUHI PERFORMA ATLET DALAM BERTANDING. *Атлетизм, вышш*(235), 245. [http://digilib.unila.ac.id/4949/15/BAB II.pdf](http://digilib.unila.ac.id/4949/15/BAB_II.pdf)
- Verawati, I. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 39–44.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.