

KEPERCAYAAN DIRI ATLET PON DIY MENGHADAPI PON XVI DI PALEMBANG

Oleh:
Dimiyati
Staf Pengajar FIK UNY

Abstract

This research aimed to know the level of self-confidence of all the atlet of National Games (PON) of Yogyakarta Special Province (DIY) which is drawn up to face the National Games (PON) XVI in Palembang.

The population is all readily atlet National Games (PON) of Yogyakarta Special Province (DIY) fought in National Games (PON) XVI in Palembang, the amount to 158 atlets coming from 28 athletic branch. The population only 90 atlets coming from 18 athletic branches becoming sampel in this research. Technique Sampling used is simple random sampling. Instrument used is, "The Sport Confidence Inventory" which have been modified.

The result indicated that the mean of all atlet of National Games of (PON) Yogyakarta Special Province (DIY) had the level of self-confidence 73.37% in facing National Games (PON) XVI in Palembang. The Concluded that all atlets of the National Games (PON) of Yogyakarta Special Province (DIY) had the level of high self confidence in facing of National Games (PON) XVI in Palembang.

Key Words: self-confidence, atlet, national games.

PENDAHULUAN

Di Indonesia prestasi olahraga dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan fenomena sosial yang selalu menarik untuk diamati dan dikaji. Hampir seluruh daerah atau provinsi di Indonesia tidak lepas dari usaha untuk menciptakan prestasi dalam even olahraga empat tahunan tersebut sebab dengan prestasi olahraga yang tinggi suatu daerah atau provinsi akan mendapatkan tempat terhormat di antara daerah-daerah lain di Nusantara ini. Bagaimana prestasi olahraga di PON itu dicapai merupakan

persoalan yang selalu mengikat pemerintah daerah, pembina olahraga, para pelatih, dan tentunya para atlet itu sendiri.

Keberhasilan suatu daerah dalam Pekan Olahraga Nasional selain dapat menumbuhkan kebanggaan dan harga diri daerah, juga dapat mengangkat citra kepala pemerintah atau gubernur daerah terkait. Peristiwa ini membuktikan bahwa sesungguhnya prestasi olahraga merupakan fenomena sosial yang juga sekaligus menjadi kekuatan sosial yang potensial. Tidaklah berlebihan apabila daerah-daerah yang secara ekonomi kuat seperti DKI Jakarta, Jawa Timur, Jawa Barat, dan daerah kaya lainnya rela mengeluarkan uang milyaran rupiah untuk pembinaan olahraga dalam rangka mendongkrak prestasi atletnya agar berhasil memperoleh medali emas dalam arena PON tersebut. Sebagai contoh untuk mempersiapkan atletnya dalam menghadapi PON XVI, Pemerintah Provinsi DKI Jakarta mengeluarkan dana Rp 40 milyar dari APBD 2004 (Kompas, 12 Mei 2004). Namun, di sisi lain Nossok (1982) mengatakan bahwa usaha pembinaan olahraga untuk menciptakan prestasi tinggi merupakan masalah yang kompleks dan rumit yang banyak bergantung serta dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pembinaan olahraga tidak cukup hanya mengandalkan dana, pengorganisasian, dan manajemen, serta kerja keras, tetapi yang tidak kalah pentingnya adalah peran dan pendekatan ilmiah dari berbagai disiplin ilmu.

Bagi daerah yang tidak kuat secara finansial seperti Daerah Istimewa Yogyakarta, namun sebagai kota pelajar yang kuat dalam hal sumberdaya manusia (banyak para ilmuwan), pendekatan dari dimensi kajian ilmiah inilah yang sesungguhnya perlu dioptimalkan. Sudibyo Setyobroto (1993) menegaskan bahwa keberhasilan olahraga di negara-negara maju salah satunya berkat dukungan dan pendekatan ilmiah yang diaplikasikan dalam pembinaan olahraga. Pate dkk. (1993) mengatakan bahwa sampai pada saat ini ada tiga bidang ilmu dasar yang telah berkembang menjadi subdisiplin ilmu yang mendukung praktik kepelatihan

olahragawan yang sempurna, yaitu bidang Psikologi Olahraga, Biomekanika, dan Psikologi Kecepatan.

Psikologi Olahraga merupakan subdisiplin Psikologi yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam olahraga dan usaha-usaha untuk mengembangkan, menjelaskan, dan memprediksi prestasi dalam olahraga (Davies, 1989). Singgih D. Gunarsa (dalam Kompas, 8 Mei 2004) mengatakan bahwa ketangguhan mental yang merupakan aspek Psikologi Olahraga bisa menjadi faktor yang sangat penting dibandingkan faktor lain, seperti, fisik, teknik, dan strategi. Bahkan untuk kondisi tertentu, 90% keberhasilan seorang atlet sangat bergantung pada ketangguhan mental ini. Salah satu aspek mental tersebut di antaranya adalah kepercayaan diri atlet. Williams (1993) mengatakan bahwa kepercayaan diri dalam olahraga pada umumnya dan kepercayaan diri atlet pada khususnya merupakan salah satu aspek penting dalam kajian Psikologi Olahraga. Cox (2002) menegaskan bahwa kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut, dikatakan olehnya bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan atlet.

Hanya saja, hal ini sangat disayangkan. Dikatakan demikian, mengingat kenyataan bahwa pentingnya aspek mental pada umumnya dan aspek kepercayaan diri atlet khususnya belum disadari oleh para pelatih dan pembina olahraga di tanah air kita. Singgih D. Gunarsa (dalam Kompas, 8 Mei 2004) menegaskan bahwa pelatih dan pembina olahraga di Indonesia lebih dominan memberikan latihan fisik dan teknik, tetapi melupakan latihan mental yang sesungguhnya merupakan faktor yang sangat penting. Pengetahuan tentang kepercayaan diri dalam proses pembinaan olahraga umumnya dan oleh pelatih dalam proses latihan khususnya adalah sesuatu hal yang penting. Pengetahuan tentang tingkat kepercayaan diri atlet akan membuat seorang pelatih dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengendalikan dan

mengarahkan kepercayaan diri atletnya, sekaligus bisa memahami dirinya sendiri.

Pelatih dalam hubungannya dengan atlet, tanpa didukung oleh pengetahuan tentang tingkat kepercayaan diri atlet dapat menjadi kendala dalam upayanya membina atlet untuk meraih prestasi puncak. Begitu juga atlet yang tidak mampu mengendalikan kepercayaan dirinya akan berdampak negatif. Weinberg dan Gould (2003) menegaskan bahwa rasa percaya diri memberikan dampak positif terhadap emosi, konsentrasi, sasaran, usaha, strategi, dan momentum. Lebih lanjut, dikatakan olehnya bahwa rasa percaya diri yang tinggi akan menjadikan atlet lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi, dan membuka berbagai peluang bagi atlet tersebut untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Jelaslah bahwa pengetahuan tentang kepercayaan diri ini penting bagi para pelatih dan pembina olahraga pada umumnya dan para pelatih cabang olahraga PON XVI DIY pada khususnya. Para pelatih yang mengenal lebih jauh kepercayaan diri atletnya diharapkan dapat meningkatkan kualitas proses latihan secara optimal, yang pada gilirannya akan bermuara pada pencapaian prestasi puncak pada PON XVI Palembang. Bertitik tolak dari latar belakang inilah selanjutnya penelitian ini mencoba untuk mengungkapkan tingkat kepercayaan diri atlet PON XVI yang akan berlaga pada PON XVI Palembang. Diharapkan dengan terungkapnya tingkat kepercayaan diri atlet PON XVI DIY dapat memberikan manfaat kepada para pelatih khususnya dan para pembina olahraga DIY umumnya dalam rangka mengoptimalkan persiapan atlet PON XVI DIY yang akan terjun pada PON XVI Palembang.

Cara Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap seluruh atlet PON XVI yang akan berlaga pada PON XVI di Palembang. Dengan demikian, populasi penelitian ini adalah seluruh atlet PON XVI DIY yang

dipersiapkan untuk ikut serta dalam PON XVI di Palembang dari seluruh 28 cabang olahraga dengan jumlah 158 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sampling random sederhana (*simple random sampling*). Berdasarkan teknik pengambilan sampel tersebut diperoleh jumlah sampel sebanyak 18 cabang olahraga dengan jumlah responden sebanyak 90 orang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Dalam konteks ini variabel kepercayaan diri diartikan sebagai suatu tingkat atau derajat kepercayaan diri atlet PON XVI DIY mengenai keyakinan akan kemampuannya untuk berhasil dalam PON XVI di Palembang. Tingkat kepercayaan diri tersebut akan diungkap dengan instrumen berupa angket, yaitu "*The Sport Confidence Inventory*" yang dikembangkan oleh Weinberg dan Gould (2003). Instrumen ini terdiri dari 10 (sepuluh) pertanyaan yang diklasifikasikan menjadi tiga pilihan, yaitu: (1) Kurang Percaya Diri (*Underconfidence*)/Tidak Yakin; (2) Percaya Diri (*Confidence*)/Yakin, dan (3) Terlalu Percaya Diri (*Overconfident*)/Sangat Yakin. Dengan ketentuan bahwa ketiga jawaban harus selalu berjumlah 100%. Namun, responden dapat mendistribusikan angka 100% itu sesuai dengan perasaan tingkat keyakinan masing-masing yang dirasakannya. Di lain pihak responden diperbolehkan mendistribusikan angka 100% itu hanya untuk 1 (satu) kategori keyakinan atau dapat membagi ke dalam 2 (dua) kategori, bahkan ke dalam 3 (tiga) kategori tingkat keyakinan. Adapun kesepuluh pertanyaan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Apakah Anda memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan selama menjalani proses latihan dalam rangka persiapan PON XVI?

2. Apakah Anda memiliki kemampuan untuk membuat keputusan dalam situasi kritis sepanjang pertandingan uji coba dalam rangka mempersiapkan diri menuju PON XVI?;
3. Apakah Anda memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi pada setiap latihan dalam rangka persiapan menuju PON XVI?;
4. Apakah Anda memiliki kemampuan untuk melaksanakan aktivitas di bawah tekanan dalam rangka persiapan menuju PON XVI?;
5. Apakah Anda memiliki kemampuan untuk melaksanakan strategi yang tepat dan berhasil dalam berlaga di PON XVI mendatang?;
6. Apakah Anda memiliki kemampuan yang diperlukan untuk berhasil baik selama latihan maupun bertanding pada PON XVI mendatang?;
7. Apakah Anda memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi selama pertandingan atau kompetisi dalam PON XVI mendatang?;
8. Apakah Anda memiliki kemampuan mengatasi pengaruh pelatihan fisik selama proses latihan dalam rangka persiapan menuju PON XVI?;
9. Apakah Anda memiliki kemampuan untuk menghubungkan keberhasilan yang diperoleh kepada pelatih selama proses latihan dalam rangka persiapan menuju PON XVI?; dan
10. Apakah Anda memiliki kemampuan untuk kembali bangkit dari kegagalan selama pertandingan dalam PON XVI mendatang?

Mengacu instrumen yang digunakan sebagaimana tersebut di atas, selanjutnya teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data tentang kepercayaan diri atlet PON DIY dalam menghadapi PON XVI di Palembang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan satu macam teknik, yaitu analisis deskriptif kuantitatif yang digunakan untuk menganalisis data yang berwujud angka-angka.

PEMBAHASAN

Penelitian ini berlokasi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data penelitian ini dilangsungkan dari tanggal 4 Agustus 2004 s.d. 15 Agustus 2004. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh atlet PON DIY yang dipersiapkan untuk menghadapi PON XVI di Palembang. Rincian dari subjek penelitian tertera pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Daftar Jumlah Sampel Penelitian

| No | Nama cabang Olahraga | Jumlah Responden |
|----|----------------------|------------------|
| 1 | Bola Basket | 19 atlet |
| 2 | Panjat Tebing | 7 atlet |
| 3 | Wushu | 2 atlet |
| 4 | Tarung Derajat | 2 atlet |
| 5 | Kempo | 7 atlet |
| 6 | MTB | 2 atlet |
| 7 | Balap Sepeda | 3 atlet |
| 8 | Para Layang | 3 atlet |
| 9 | Aeromodeling | 3 atlet |
| 10 | Pencak Silat | 4 atlet |
| 11 | Tae Kwon Do | 6 atlet |
| 12 | Sepatu Roda | 10 atlet |
| 13 | Bulu Tangkis | 7 atlet |
| 14 | Atletik | 4 atlet |
| 15 | Judo | 6 atlet |
| 16 | Karate | 2 atlet |
| 17 | Panahan | 2 atlet |
| 18 | Renang | 2 atlet |
| | Jumlah | 90 atlet |

Sebagaimana disebutkan di atas bahwa analisis data dalam penelitian ini menggunakan satu macam teknik, yaitu analisis deskriptif kuantitatif yang digunakan untuk menganalisis data yang berwujud angka-angka. Dalam rangka analisis data ini dilakukan langkah-langkah sebagai berikut.

1. Editing, yaitu meneliti catatan data yang masuk apakah cukup baik dan memenuhi untuk dianalisis ke tahap berikutnya. Berdasarkan hal ini ada tiga responden yang keliru mengisi data angket. Artinya angket yang diisi jumlahnya kurang dari 100% (relevansi jawaban) tidak sesuai.
2. Mengklarifikasi dan menabulasikan jawaban responden berdasarkan cabang olahraga dan persentase tingkat keyakinan/tingkat kepercayaan tiap-tiap responden.
3. Mengategorikan data berdasarkan frekuensi untuk setiap cabang olahraga dan tingkat keyakinan/tingkat kepercayaan tiap-tiap responden.
4. Menabulasikan tingkat keyakinan/tingkat kepercayaan responden berdasarkan tiap-tiap item dan cabang olahraga.
5. Membuat rerata tingkat keyakinan/tingkat kepercayaan responden berdasarkan tiap-tiap item angket dan cabang olahraga. Data responden dalam bentuk angket tersebut kemudian dikuantitatifkan untuk memberikan informasi-informasi tentang keadaan suatu kelompok subjek yang dijadikan sampel.
6. Membuat rerata total (*grand mean*) tentang tingkat keyakinan/tingkat kepercayaan untuk seluruh responden dan seluruh cabang olahraga.

Berdasarkan langkah-langkah teknik analisis data sebagaimana tersebut di atas, selanjutnya dapat dideskripsikan data rerata tingkat keyakinan/kepercayaan responden berdasarkan cabang olahraga seperti yang tertera pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Rerata Tingkat Keyakinan/Kepercayaan Responden Berdasarkan Cabang Olahraga

| No | Cabang Olahraga | Tingkat Keyakinan/Kepercayaan | | |
|----|-----------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | Sangat Yakin | Kurang Yakin | Tidak Yakin |
| 1 | Bola Basket | 71.87 | 18.05 | 10.08 |
| 2 | Panjat Tebing | 75.19 | 17.46 | 7.36 |
| 3 | Wushu | 89.30 | 7.35 | 3.35 |
| 4 | Tarung Derajat | 95.00 | 3.35 | 3.35 |
| 5 | Kempo | 73.14 | 17.79 | 9.07 |
| 6 | MTB | 71.75 | 18.08 | 10.18 |
| 7 | Balap Sepeda | 75.33 | 17.00 | 7.67 |
| 8 | Para Layang | 97.00 | 3.00 | 0.00 |
| 9 | Aeromodeling | 51.50 | 36.00 | 12.50 |
| 10 | Pencak Silat | 81.88 | 12.50 | 5.63 |
| 11 | Tae Kwon Do | 76.75 | 14.40 | 8.85 |
| 12 | Sepatu Roda | 55.80 | 26.90 | 17.30 |
| 13 | Bulu Tangkis | 70.14 | 18.36 | 11.50 |
| 14 | Atletik | 75.00 | 16.81 | 8.19 |
| 15 | Judo | 75.08 | 15.02 | 9.90 |
| 16 | Karate | 69.00 | 21.50 | 9.50 |
| 17 | Panahan | 73.50 | 18.90 | 7.60 |
| 18 | Renang | 97.55 | 2.23 | 0.23 |
| | Grand Mean | 73.37 | 17.30 | 9.33 |

Berdasarkan data sebagaimana tersebut di atas dapat diinterpretasikan bahwa secara keseluruhan responden atau atlet PON DIY memiliki tingkat keyakinan atau tingkat kepercayaan diri yang tinggi (73.37%) dalam menghadapi PON XVI di Palembang. Bahkan, untuk para atlet wushu, tarung derajat, para layang dan renang rata-rata tingkat keyakinan/kepercayaan diri mereka mencapai antara 90% s.d. 97%. Hal ini berarti mereka memiliki tingkat kepercayaan/keyakinan diri di atas rata-rata para atlet cabang olahraga lainnya. Namun demikian, untuk para atlet *aeromodeling* dan sepatu roda mereka hanya memiliki tingkat keyakinan/kepercayaan diri dalam menghadapi PON XVI di Palembang berkisar antara 51% s.d. 56%. Artinya mereka memiliki

tingkat kepercayaan lebih rendah daripada para atlet cabang olahraga lainnya.

Weinberg dan Gould (2003) mengatakan bahwa seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik yakin bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Bertitik tolak dari teori ini besar harapan bahwa para atlet PON DIY dalam berlaga di PON XVI Palembang dapat menampilkan kinerja yang baik. Artinya bahwa para atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri atau keyakinan diri yang tinggi seperti atlet wushu, tarung derajat, para layang, dan renang yang rata-rata tingkat kepercayaan diri/keyakinan dirinya mencapai 90% dapat tampil baik di PON XVI Palembang. Atlet *aeromodeling* dan sepatu roda yang hanya memiliki tingkat keyakinan diri/kepercayaan diri 51% s.d 57% masih diragukan bahwa penampilannya di PON XVI Palembang akan optimal. Ditegaskan Horn (1993) bahwa harapan positif ini akan membawa dampak positif pada penampilan. Namun, sebaliknya harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan. Bandura (1997) menegaskan harapan positif atau negatif seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan suatu tugas dengan baik (*self efficacy*).

Penelitian ini tidak bermaksud untuk menghubungkan antara tingkat kepercayaan/keyakinan diri dengan prestasi atau penampilan atlet. Akan tetapi, penelitian ini sekadar ingin mengungkap tingkat kepercayaan diri atlet menghadapi PON XVI di Palembang. Namun, sebagai bahan analisis dapat dikemukakan bahwa prediksi tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan berkorelasi dengan prestasi atlet PON DIY, apabila ukuran prestasi adalah medali ternyata tidak terbukti. Sebagai contoh atlet renang yang memiliki tingkat kepercayaan paling tinggi (97%) dibandingkan dengan atlet pada cabang olahraga lainnya ternyata prestasinya tidak begitu baik pada PON XVI Palembang. Hal yang

sama juga terjadi pada para atlet cabang olahraga para layang dan tarung derajat.

Untuk menjelaskan fenomena sebagaimana tersebut di atas, Cox (2002) menegaskan bahwa berbicara tentang kepercayaan diri harus dibedakan antara kepercayaan diri yang bersifat umum (*global self confidence*) dengan kepercayaan diri terhadap situasi yang khusus (*situational-specific self confidence*). Kepercayaan diri yang bersifat umum lebih merupakan suatu ciri dari kepribadian atau disposisi seseorang. Seseorang dapat memperlihatkan banyak kepercayaan diri yang bersifat umum, tetapi belum tentu akan berhasil untuk suatu olahraga yang bersifat khusus. Kepercayaan diri yang bersifat umum merupakan suatu karakteristik kepribadian yang penting karena dapat memudahkan hidup sehari-hari. Kepercayaan diri ini dapat membantu dalam memberikan harapan seorang untuk berusaha dalam berbagai hal baru, keadaan kepercayaan semacam ini tidak dapat diterapkan untuk mencapai keberhasilan pada tugas yang bersifat spesifik.

Lebih lanjut, Cox (2002) memberikan contoh perilaku dalam aktivitas olahraga yang termasuk ke dalam kepercayaan diri yang bersifat khusus (*situational-specific self confidence*), yaitu ketika seorang pemain bola basket merasa yakin bahwa dia dapat melemparkan bola dengan sukses pada detik-detik akhir pertandingan yang akan menentukan kemenangan timnya. Istilah *situation specific self-confidence* ini oleh Bandura (1997) disebut dengan istilah *self-efficacy*, yaitu suatu keyakinan tentang sejauh mana seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu tugas khusus atau spesifik. Dalam konteks ini dapat ditegaskan bahwa kepercayaan diri yang diungkap dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri yang bersifat umum. Dengan demikian, adalah hal yang wajar apabila kepercayaan diri tidak berkorelasi positif dengan prestasi, apabila yang dimaksud adalah prestasi mendapatkan medali pada PON XVI Palembang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebagaimana tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa para atlet PON DIY memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dalam menghadapi PON XVI di Palembang. Oleh karena itu, implikasi teoretis dari penelitian ini dapat memperkaya khasanah kajian pemikiran atau kajian tentang psikologi olahraga, khususnya aspek kepercayaan diri. Namun demikian, perlu diteliti lebih lanjut dan mendalam tentang aspek kepercayaan diri ini dikaitkan dengan prestasi atlet dalam wujud penelitian kuantitatif positivistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Cox, H.R. (2002). *Sport Psychology Concepts and Applications*. Dubuque: Wm.C Brow Publishers.
- Davies, Don. (1989). *Psychological Factors in Competitive Sport*. Philadelphia: The Palmer Press, Tylor & Francis Inc.
- Hom, T.S. (1993). Leadership effectiveness in the sport domain. Champaign, IL. Human Kinetics.
- Morris, T., & Summer, J. (1995). *Sport Psychology Theory: Applications and Issues*. Brisbane: John Willey & Sons.
- Nossek, J. (1982). *General Theory of Training*. Lagos National Institute for Sport: Pan African Press Ltd.
- Pate, R.R.; McCleanaghan, B.; & Rotella, R. (1993). *Scientific Foundations of Coaching* (terjemahan Kasiyo Dwijowinoto). Semarang: IKIP Semarang Press.

Kepercayaan Diri Atlet PON DIY Menghadapi PON XVI di Palembang (Dimiyati)

- Sudibyo Setyobroto (1993). *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: CV Jaya Sakti.
- Sugiyono. (2000). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: ALFABEHA.
- Vealey, R. (1986) Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R., & Knight, B. (2002). *Multidimensional Sport Confidence: A Conceptual and Psychometric Extension*. Miami University, Oxford, OH.
- Weinberg, R.S., Gould, S. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.
- Williams, J.M. (1993). *Applied Sport Psychology Person Growth to Peak Performance*. London: Mayfield Publishing Company.
- Winarno Surakhmad. (1989). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metoda Teknik*.