
Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018

Mia Rosalina¹, Wahyu Adi Nugroho²

Universitas 17 Agustus 1945 Cirebon

k.meeva.janoko@gmail.com, wahyuadipkl11@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine how much the level of confidence and motivation of Cirebon POPDA 2018 martial arts athletes ". The method used is quantitative descriptive. The population in this study were 8 Cirebon martial arts athletes who were members of the Regional Student Sports Week (POPDA). Data collected through questionnaires and analyzed using percentages manually. The results of the study showed the score of the level of confidence and achievement motivation of martial arts athletes in POPDA the highest value of 8.75, then with a fairly high category has a value of 8.625, and a moderate category of 8.125. While the concentration is included in the low category of 5,625. This explains that the level of confidence and achievement motivation of the majority of pencak silat athletes in POPDA is classified as very high.

Keywords : Confidence, Motivation, Pencak Silat

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat keyakinan dan motivasi atlet pencak silat Cirebon POPDA 2018". Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 8 atlet pencak silat Kota Cirebon yang tergabung dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA). Data yang dikumpulkan melalui angket dan dianalisis dengan menggunakan persentase secara manual. Hasil penelitian menunjukkan skor tingkat keyakinan dan motivasi berprestasi atlet pencak silat dalam POPDA nilai tertinggi sebesar 8,75, kemudian dengan kategori cukup tinggi mempunyai nilai 8,625, dan kategori sedang sebesar 8,125. Sementara konsentrasi termasuk dalam kategori rendah sebanyak 5,625. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat keyakinan dan motivasi berprestasi mayoritas atlet pencak silat dalam POPDA tergolong sangat tinggi.

Kata Kunci : Keyakinan, Motivasi, Pencak Silat

History

Received 2020-05-16, Revised 2020-07-01, Accepted 2020-07-11

Pencak silat adalah budaya asli Indonesia dan saat ini terus tumbuh, baik dalam regulasi dan organisasi. Organisasi pencak silat di Indonesia disebut sebagai Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia, yang disingkat menjadi IPSI. Ini diprakarsai oleh Bapak Wongsonegoro dan diresmikan pada 18 Mei 1948 di Surakarta dengan tujuan untuk menyatukan dan membina semua lembaga pencak silat yang ada di Indonesia.

Pencak Silat adalah salah satu seni bela diri Indonesia yang telah dilombakan baik dalam acara nasional maupun internasional. Mirip dengan afiliasi olahraga lainnya, ada empat pertimbangan dan persiapan dalam pencak silat untuk mencapai kesuksesan; mereka adalah kondisi fisik, teknik, taktik,

dan kondisi mental. Keempat pertimbangan ini saling terkait satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan secara terpisah selama pelatihan. Khusus untuk kondisi mental, beberapa ahli sepakat bahwa kondisi mental adalah kesiapan atlet sebelum dan selama kompetisi. Dalam hal ini, seorang pelatih harus mengakomodasi keinginan dan keinginan atlet dengan sangat baik untuk memotivasi dia untuk mengikuti pelatihan dan untuk mempelajari materi yang diajarkan. Memiliki motivasi yang tinggi akan membantu atlet memahami dan mempelajari materi dengan mudah. Perilaku manusia dipengaruhi oleh motif tertentu yang mendorong mereka untuk berperilaku (Walgito, 2010). Dalam sudut pandang psikologi, motivasi memainkan peran penting untuk memutuskan individu untuk bertindak serta dalam proses pelatihan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi atlet selama pelatihan; salah satunya adalah pemahaman pelatih tentang kepribadian atlitnya.

Pencak silat dibagi menjadi tiga konteks, yaitu seni bela diri yang dipamerkan melalui daya tarik gerakan dan ritme, pencak silat sebagai olahraga, dan pencak silat sebagai alat untuk bela diri (Kartomi, 2011). Di era modern, pencak silat berkembang menjadi olahraga prestasi yang bersaing dalam kategori saingan dan kategori seni. Untuk kategori seni itu terdiri dari angka tunggal, angka tim, dan angka ganda.

Pencak silat mencakup kombinasi latihan aerobik dan anaerobik, di mana seorang atlet harus mampu bertahan dari kelelahan dalam waktu tiga menit (Aziz et al., 2002). Karakteristik pencak silat mirip dengan Taekwondo dan olahraga Boxer. Penggunaan anggota tubuh dan lengan sebagai sarana untuk mendapatkan poin dalam pertandingan (Chiodo et al., 2011), keduanya memiliki kontribusi dalam mendukung kemampuan atletik atlet (Heller et al., 1998) Teknik, strategi, kondisi psikologis dan fisik menjadi satu kesatuan dalam mendukung prestasi atlet (K. A. Matsushigue, K. Hartmann, dan E. Franchini, 2009). Pencak silat adalah olahraga yang memiliki karakteristik respons metabolisme anaerobik dan aerobik yang tinggi (Aziz et al., 2002) ini tidak memberikan kesimpulan dan memerlukan penelitian lebih lanjut.

Kompetisi merupakan suatu tolak ukur dari prestasi atlet-atlet pencak silat berprestasi yang dibentuk ditingkat daerah maupun nasional. Pembinaan prestasi atlet pencak silat terprogram melalui pusat pembinaan dan latihan olahraga salah satunya melalui Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kota Cirebon. Pembinaan atlet-atlet pelajar ini menjadi fokus pembinaan untuk menghadapi pertandingan POPDA/X Tingkat Jawa Barat Tahun 2018.

Persiapan atlet yang akan bertanding secara fisik tentunya dapat dikatakan ideal untuk menghadapi kejuaraan, Akan tetapi kecenderungan atlet yang selalu menjadi juara adalah atlet yang mempunyai keyakinan, kestabilan emosi yang baik, serta kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan berlatih dan bertanding. Masalah-masalah itu dapat bermacam-macam bentuknya, Salah satunya kecemasan (Anxiety) saat menghadapi pertandingan. Pertandingan akan direspon dengan keyakinan dan perilaku positif oleh atlet yang mempunyai keyakinan dan motivasi

tinggi, sehingga ketegangan dan kecemasan akan dapat dihindari atau diminimalkan. Namun bagi atlet yang memiliki tingkat keyakinan dan motivasi yang rendah, kecemasan menjadi kuat atau bertambah karena gangguan kecemasan berupa kurangnya rasa percaya diri mengkondisikan kecemasan. Hasil penelitian Faradina (2013) tentang hubungan keyakinan dengan motivasi menghadapi pertandingan pada atlet panahan tingkat nasional, menunjukkan hasil koefisien korelasi negatif, Artinya semakin tinggi keyakinan, maka motivasi menghadapi pertandingan Silat semakin tinggi pula.

Prestasi atlet dipengaruhi oleh kepribadian atlet itu sendiri. Keyakinan atau keyakinan diri diartikan sebagai suatu keyakinan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupannya, serta bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri (Rakhmat, 2000:53). Keyakinan akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya dipencak silat, selain itu apabila seorang atlet memiliki rasa percaya diri yang tinggi maka atlet tersebut dapat mengelola rasa cemas yang dimiliki. Karena semakin tinggi keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, maka semakin kuat pula semangat dan motivasi untuk berprestasi (Feizi, M. R, 2014).

Untuk mempersiapkan pertandingan, para atlet harus berusaha dengan keras agar memenangkan pertandingan tersebut. Usaha para atlet tersebut diantaranya latihan setiap hari dan menjaga kesehatan tubuh. Selain usaha yang keras untuk mencapai prestasi atlet memerlukan rasa percaya diri, karena tanpa rasa percaya diri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang diimpikan dan diinginkan. Menurut Komarudin (2013) atlet dengan keyakinan kurang akan meragukan kemampuan yang dimilikinya. Atlet menjadi tegang dan putus asa. Keadaan ini akan merugikan atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya. Kurang percaya diri membuat atlet cemas ketika bertanding karena perasaan tegang yang dialaminya. Dalam dunia olahraga atlet sering kali dihadapkan pada situasi-situasi yang penuh ketegangan. Situasi yang penuh ketegangan akan membuat atlet menjadi cemas. Kecemasan atlet ketika menghadapi perlombaan masih sangat tinggi, sehingga masih ada beberapa atlet yang menjadi kurang percaya diri.

Dari pemaparan latar belakang di atas menunjukkan adanya permasalahan tentang kecemasan yang berkaitan dengan keyakinan dan motivasi atlet. Berdasarkan permasalahan dan dua penelitian yang berkaitan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang analisis tingkat keyakinan dan motivasi atlet pencak silat Kota Cirebon pada POPDA 2018.

METODE

Metode yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 8 atlet pencak silat Kota Cirebon yang tergabung dalam Pekan Olahraga Pelajara Dearah (POPDA). Pengambilan sampel dalam penelitian ini didasarkan berdasarkan hasil seleksi pertandingan POPWILDA Tahun 2017 (Pekan Olahraga Pelajar Wilayah Daerah) dari hasil

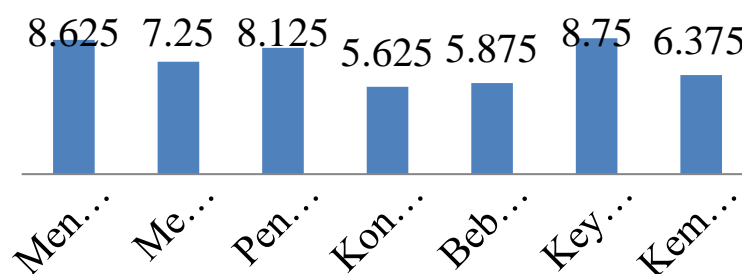
seleksi tersebut atlet pencak silat Kota Cirebon yang masuk ke tingkat POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) Tahun 2018 sebanyak 8 atlet. Adapun dari 8 atlet tersebut dapat dilihat pada tabel 3.1 dengan nama, berat badan dan kelas yang dipertandingkan.

Tabel 1. Jumlah Subjek Penelitian

No	Nama Atlet	Berat Badan	Kelas yang dipertandingkan
1	Atlet 1	43-47	B (pi)
2	Atlet 2	43-47	B (pa)
3	Atlet 3	47-51	C (pa)
4	Atlet 4	51-55	D (pa)
5	Atlet 5	55-60	E (pa)
6	Atlet 6	60-64	G (pi)
7	Atlet 7	60-64	G (pa)
8	Atlet 8	68-72	H(pa)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan skor tingkat keyakinan dan motivasi berprestasi atlet pencak silat dalam POPDA nilai tertinggi sebesar 8,75, kemudian dengan kategori cukup tinggi mempunyai nilai 8,625, dan kategori sedang sebesar 8,125. Sementara konsentrasi termasuk dalam kategori rendah sebanyak 5,625. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat keyakinan dan motivasi berprestasi mayoritas atlet pencak silat dalam POPDA tergolong sangat tinggi. Ini tentunya mengindikasikan terhadap maksimalnya pembinaan mental dan psikologis pada atlet dalam POPDA tersebut, kaitannya dengan pentingnya keyakinan dan motivasi berprestasi bagi atlet dalam meraih prestasi olahraga.



Gambar 1. Hasil angket karakteristik psikologi atlet pencak silat dalam popda tahun 2018

Dari grafik di atas, dapat dijelaskan bahwa pada karakteristik psikologi keyakinan dan motivasi, sampel dengan jumlah terbanyak berada pada kategori yang tinggi dengan nilai 8,75, kemudian jumlah terbanyak kedua dengan kategori cukup tinggi mempunyai nilai 8,625, dan kategori sedang sebesar 8,125. Sementara konsentrasi termasuk dalam kategori rendah sebanyak 5,625.

Pada tahap pertama, penelitian ini berusaha membedakan tipe kepribadian atlet, mana atlet yang mempunyai tipe motivasi yang tinggi dan mana yang tidak memiliki motivasi. Setelah diperoleh 8 atlet memiliki motivasi yang bervariasi, kemudian dilakukan klasifikasi tingkatan skor. Masing-masing sampel diurutkan berdasarkan tingkatan tinggi, cukup tinggi, sedang, dan rendah.

Keyakinan dan motivasi sebenarnya merupakan istilah yang lebih umum untuk menunjukkan pada proses gerakan, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu atau dalam diri atlet, tingkah laku yang ditimbulkan, tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan. Karena itu, bisa juga dikatakan bahwa keyakinan dan motivasi adalah penggerak motif, membangkitkan daya gerak, atau menggerakkan orang lain dan diri sendiri untuk berbuat sesuatu dalam rangka mencapai tujuan atau kepuasan.

Penelitian ini menunjukkan berbagai tingkat analisis Atlet Pencak Silat dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) di Kota Cirebon sangat bervariasi. Mengatasi kesulitan bahwasanya pada saat dilapangan atlet pencak silat dalam POPDA Tahun 2018 Kota Cirebon masih memiliki rasa cemas, *nervous*, takut dan khawatir, untuk menghadapi lawan.

Akan tetapi mereka mampu menyesuaikan kesulitan tersebut dengan selalu berfikir positif, optimis, dan bermain dengan irama sendiri, tidak terbawa oleh irama main lawan.

Menjalankan strategi yang telah disiapkan, serta mereka yakin dengan kemampuan yang mereka miliki. Sehingga atlet pencak silat POPDA Kota Cirebon dapat mengatasi atau meminimalisir mengatasi kesulitan pada saat dilapangan.

Keyakinan dan motivasi berprestasi atlet pencak silat POPDA Kota Cirebon pada saat bertanding atlet mempunyai keyakinan yang sangat tinggi, berambisi untuk bisa dapat mengalahkan lawan-lawannya, yakin dengan kemampuan yang dimiliki, percaya diri, dan memiliki motivasi yang sangat tinggi untuk dapat berprestasi. Sehingga pada saat bertanding atlet tetap fokus pada saat sedang menghadapi lawan mereka.

Atlet pencak silat yang memiliki keyakinan dan motivasi tinggi dengan sifat yang berani menerima tantangan, responsif terhadap rangsangan dari luar, agresif terhadap segala sesuatu yang menuntut dia agresif, menyukai kesenangan, minat sosial tinggi, optimis, aktif, dan menyukai perubahan diyakini lebih terdorong untuk meraih prestasi olahraga dan mengusahakan semaksimal mungkin dengan intensitas yang lebih tinggi, dibandingkan dengan konsentrasi.

Kemampuan memilih atlet pencak silat POPDA Kota Cirebon pada saat pertandingan atlet tersebut masih kebanyakan tidak yakin dengan teknik dan kemampuan sendiri, pada saat dilapangan atlet tersebut bermain masih ragu-ragu kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Karena biasanya ketika sudah dilapangan atlet tersebut merasakan nerves yang terlalu

berlebihan.

Memang ada beberapa faktor yang diperlukan seorang atlet pencak silat untuk memenangi sebuah pertandingan atau meraih prestasi olahraga, yang berasal dari motivasi internalnya diantaranya atlet pencak silat harus mempunyai perhitungan yang matang dengan berfikir sebelum bertindak, kemudian mempunyai ketenangan dalam menghadapi lawan bertanding, dan konsistensi aktifitas bela diri dengan tekun berlatih, tetapi ini tidak spesifik dalam pengertian yang sangat luas yang kemudian mampu menetralsi motivasi dari luar dirinya.

Banyaknya perbedaan motivasi berprestasi dari indikator-indikator motivasi tersebut terjadi karena kurang maksimalnya proses penelitian dengan terdapatnya beberapa variabel lain yang mencampuri (*intervening*), karena tidak dikontrol oleh peneliti. Variabel yang dikontrol hanyalah lamanya menjadi anggota resmi, keaktifan latihan rutin, padahal banyak sekali variabel lain yang mungkin sangat berperan dalam menentukan tingkat motivasi berprestasi dan menentukan karakteristik psikologi atau hubungan antar kedua variabel tersebut.

Sejauh ini pria lebih mendominasi dalam jumlah dan partisipasi dalam setiap kejuaraan dan pertandingan. Hal ini juga kemungkinan terkait dengan peran jenis kelamin atau *gender role*. Semangat berkompetisi dalam hal yang berkaitan dengan kegiatan menantang, ekstrim, dan dibutuhkan mental dan fisik yang kuat, nampaknya masih tetap bagian dari tipikal gender maskulin dan kemudian diasosiasikan dengan jenis kelamin laki-laki. Meskipun memang tidak menutup kemungkinan wanita juga memiliki tipikal yang mendukung tipe kegiatan seperti di atas.

Tidak menutup kemungkinan ada atlet perempuan yang mempunyai prestasi pencak silat tinggi. Hal ini bisa disebabkan karena perkembangan. Hal lain yang juga dianggap berpengaruh dan mempunyai peran besar dalam karakteristik psikologi tersebut dengan motivasi berprestasi tidak signifikan adalah karena perbedaan tipikal karakteristik psikologi telah dinetralsir oleh pelatih maupun pola latihan yang telah dipakai selama ini. Sengaja atau tidak, pelatih dan lingkungan latihan telah berusaha menyeragamkan pikiran, karakter, visi dan misi tiap individu dalam berlatih maupun bertanding.

Berdasarkan paradigma tersebut, ada beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam peningkatan motivasi berprestasi pada atlet pencak silat. Dalam pribadi atlet misalnya terdapat aspek kebutuhan pribadi, minat, sasaran, dan kepribadian atlet itu sendiri yang kesemuanya secara kolektif harus mendapat perhatian dari pelatih dan perguruan, pelatih tidak hanya memperhatikan bagaimana sebuah materi beladiri bisa diajarkan dan bisa diserap oleh atlet, melainkan harus memperhatikan segala aspek yang mendorong atlet mempunyai motivasi berprestasi tinggi.

Berbagai faktor harus saling mendukung untuk bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Namun disamping itu, perlu diperhatikan bahwa atlet yang menjadi subjek binaan berada pada suatu situasi tertentu pula, dimana situasi tersebut sangat memungkinkan untuk menjadikan motivasi

berprestasi tersebut fluktuatif.

Maka, bisa dikatakan bahwa orientasi interaksional merupakan suatu interaksi yang terjadi antara faktor pribadi dan faktor situasional yang tidak bisa dipisahkan dalam rangka meningkatkan motivasi berprestasi atlet. Tiap aspek dalam faktor pribadi maupun faktor situasi merupakan hal yang sangat mempengaruhi motivasi berprestasi atlet.

Hal ini berangkat dari kenyataan bahwa atlet pencak silat POPDA pada lingkungan yang berbeda-beda. Sebagian atlet hidup di lingkungan yang memiliki lingkungan dengan pola hidup yang sarat dengan keteraturan, sementara sebagian yang lain hidup di lingkungan yang tidak terlalu fokus dalam prestasi olahraga.

Selanjutnya, ada tiga faktor yang mendalam kaitannya dengan lingkungan, yang mempengaruhi kepribadian seseorang, yaitu keluarga, kebudayaan, dan lingkungan. Setiap orang selalu berada di tengah-tengah sistem sosial yang kompleks. Tetapi pengaruh yang paling berdampak dalam perkembangan kepribadian adalah keluarga. Para teoritis kepribadian manaruh perhatian yang cukup banyak terhadap pengaruh keluarga dan orang tua.

Syamsu dan Juntika (2010: 38) mengatakan keluarga dipandang sebagai penentu utama pembentukan kepribadian anak. Alasannya adalah (1). Keluarga merupakan kelompok sosial pertama yang menjadi pusat identifikasi anak (2). Anak banyak menghabiskan waktu di lingkungan keluarga (3) para anggota keluarga merupakan "*significant people*" bagi pembentukan kepribadian anak. Baldwin Dkk telah melakukan penelitian tentang pola asuh dalam keluarga. Pola asuh demokratis ditandai dengan perilaku menciptakan kebebasan, bersikap respek terhadap anak, objektif, serta cara mengambil keputusan secara rasional.

Sementara *authoritarian* ditandai dengan sikap kesewenang-wenangan atau *dictator* dalam memberikan perlakuan terhadap anak. Lebih spesifik lagi bisa diartikan dengan siapa individu tersebut berinteraksi. Maka perkembangan kepribadian juga dipengaruhi oleh teman sebaya .

Harry Stack Sullivan dalam Howard dan Mirian menyebut *Chums* atau teman sebagai sesuatu yang sangat penting, khususnya pada masa-masa remaja, karena selain penting bagi pembentukan kepribadian, teman sebaya juga sangat penting bagi pembentukan identitas kelompok. Ketika mendiskusikan tentang prestasi dalam bidang apapun, selalu ada kaitannya dengan keberbakatan.

Hal ini juga belum tersentuh dalam penelitian ini. Apakah atlet dengan motivasi tinggi diimbangi dengan bakat dari awal atau tidak ? Apakah atlet dengan motivasi berprestasi rendah memang tidak memiliki bakat dalam bidang beladiri ? Bakat dalam beladiri termasuk dalam bakat yang bersifat psikofisik dimana menempatkan kemampuan jasmaniah sebagai fundamen atau dasar dari bakat tersebut.

Seperti kemampuan penginderaan, ketangkasan atau ketajaman panca indera, kemampuan

motorik, kekuatan badan, kelincahan jasmani, dan keterampilan anggota badan. Bakat tersebut kemudian memungkinkan seorang atlet merasakan maksimalisasi dan kepuasan dalam melakukan aktifitas yang sesuai dengan bakatnya tersebut.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan, bahwa atlet yang dapat berprestasi memiliki beberapa faktor diantaranya keyakinan dan motivasi yang sangat tinggi, mampu mengendalikan emosi dengan baik, bisa mengendalikan nerves, bisa mengatasi kesulitan pada saat dilapangan, yakin dengan kemampuan yang dimiliki, memiliki percaya diri, mengikuti arahan atau intruksi pelatih, dan selalu fokus dan konsentrasi pada saat dilapangan.

Dan bagi atlet yang belum bisa berprestasi masih memiliki faktor sebagai berikut lingkungan yang kurang mendukung, rasa kurang percaya diri, tidak yakin dengan kemampuannya, belum bisa mengendalikan emosinya, nerves yang terlalu berlebihan, masih memiliki akan rasa takut menghadapi lawan, konsentrasi masih kurang sehingga arahan dari pelatih tidak bisa dipahami dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa jawaban atas pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Atlet Pencak Silat dalam POPDA dengan keyakinan dan motivasi berprestasi tergolong tinggi.”

DAFTAR PUSTAKA

- Anshel M.H. (2003), *Sport Psychology: From Theory to Practice (4th ed.)*, Benjamin-Cummings, San Francisco CA
- Aziz, A. R., Tan, B., & Teh, K. C. (2002). Physiological responses during matches and profile of elite pencak silat exponents. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Chamberlain, S. T., & Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress and Coping*. <https://doi.org/10.1080/10615800701288572>
- Chiodo, S., Tessitore, A., Cortis, C., Cibelli, G., Lupo, C., Ammendolia, A., De Rosas, M., & Capranica, L. (2011). Stress-related hormonal and psychological changes to official youth Taekwondo competitions. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01046.x>
- Cruickshank, A., & Collins, D. (2012). Culture Change in Elite Sport Performance Teams: Examining and Advancing Effectiveness in the New Era. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.650819>
- Feizi, M. R. 2014. *Anak Usia TK Menumbuhkan Keyakinan*. Jakarta: BumiAksara.

- Gunarsa, Singgih, D. (2011). *Konseling dan Psikoterapi. Psikologi*.
- Haag H. (1994), *Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Disipline Contribution to a Philisophy (Meta-Theory) of Sport Science*, Verlag Karl Hofmann Schondorf, Federal Republic of Germany.
- Heller, J., Perič, T., Dlouhá, R., Kohlíková, E., Melichna, J., & Nováková, H. (1998). Physiological profiles of male and female taekwon-do (ITF) black belts. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/026404198366768>
- Kartomi, M. (2011). Traditional and modern forms of pencak silat in Indonesia: The suku mamak in Riau. *Musicology Australia*. <https://doi.org/10.1080/08145857.2011.580716>
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nossek J. (1982), *General Theory of Trainning*, Pan African Press Ltd., Lagos National Institute for Sport, pp. 63-69
- Rakhmat. 2000. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Walgito, B. (2010). Pengantar Psikologi Sosial. In *Yogyakarta: Andi Offset*.
- Williams, J. M. (1993). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, 2nd ed. In *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, 2nd ed.*
- Y.S. Santoso Giriwijoyo, M. Ichsan, Harsono, Iwan Setiawan, K. K. W. (2005). *Manusia dan Olahraga. Institut Teknologi Bandung*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>