

Pelatihan Mental Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo di *Dojang Patriot Wonosobo*

Mental Imagery Training For Reducing Anxiety in Competition on Taekwondo Athletes at Dojang Patriot Wonosobo

Ayuningtyas Sekar Asmara Putri, Suci Murti Karini, Rin Widya Agustin

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Setiap atlet pasti mempunyai keinginan tampil secara maksimal agar dapat mencapai hasil yang terbaik. Tuntutan yang dialami oleh atlet tidak hanya dari dalam dirinya sendiri namun juga biasa diperoleh dari lingkungan disekitarnya. Tekanan-tekanan baik dari dalam diri dan dari lingkungan atlet itu sendiri menyebabkan atlet mengalami kecemasan, jika tidak dapat dikontrol maka akan mempengaruhi performa sehingga tidak dapat tampil dengan maksimal.

Pelatihan *mental imagery* merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek yang bertujuan membantu atlet taekwondo untuk dapat mengontrol kecemasan bertanding yang dialami sehingga dapat memberikan performa yang terbaik dalam bertanding. Pelatihan *mental imagery* menggunakan metode ceramah, diskusi, role play dan simulasi.

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperiment* dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 10 orang atlet taekwondo yang mempunyai kecemasan sedang dan tinggi berdasarkan skala kecemasan dari peneliti yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu lima subjek untuk kelompok eksperimen dan lima untuk kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *matching*. Pelatihan *mental imagery* diberikan oleh dua orang fasilitator sebanyak tiga kali pertemuan dengan materi hari pertama ketajaman, materi hari kedua keterkendalian, dan materi hari ketiga evaluasi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan dengan indeks korelasi bergerak dari 0,011 sampai dengan 0,751 dan koefisien reliabilitas (α) 0,741.

Berdasarkan analisis kualitatif masing-masing subjek kelompok eksperimen mengalami penurunan skor kecemasan bertanding setelah diberi perlakuan berupa pelatihan *mental imagery*. Sedangkan uji hipotesis dengan menggunakan uji *Mann-Whitney U-test* diperoleh nilai probabilitas (p) 0,094 (uji dua sisi) ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan skor kecemasan bertanding antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mental imagery*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *mental imagery* tidak efektif untuk menurunkan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo, perbedaan skor kecemasan bertanding yang dialami oleh subjek dimungkinkan terjadi karena faktor-faktor lain dan bukan karena pengaruh dari pelatihan *mental imagery*.

Kata kunci : kecemasan bertanding, atlet taekwondo, pelatihan *mental imagery*.

PENDAHULUAN

Tuntutan prestasi yang dialami atlet membuat atlet seringkali merasa takut, tegang dan gelisah dalam menghadapi sesuatu. Perasaan tersebut dapat menimbulkan ketegangan atau ketertekanan, sehingga dalam perkembangan

lebih lanjut akan mengalami kecemasan.

Satiadarma (2000) mengatakan bahwa sering kali terdengar bahwa kekalahan dari atlet karena faktor psikologis mereka, tetapi jarang sekali terdengar komentar pelatih bahwa

seorang atlet dapat memenangkan pertandingan disebabkan oleh aspek psikologis, jadi seolah-olah aspek psikologis memiliki atribusi negatif (*negative attribution*) bagi diri seorang atlet. Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan (*performance*) atlet dalam suatu kompetisi. Harsono (1988) mengungkapkan bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental ini dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana.

Harsono (1988) mengemukakan bahwa perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak terus berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai.

Penanganan untuk masalah kecemasan atlet sebelum bertanding dapat dilakukan dengan program intervensi seperti yang telah dikonsepsikan oleh Weinberg dan Gould (1995) yaitu dengan program *mental imagery*. Dengan diberikannya pelatihan *mental imagery* kepada para atlet diharapkan dapat mengatasi kecemasan yang dialami atlet sehingga para atlet dapat mencapai performa terbaiknya. Menurut Weinberg dan Gould (1995) pelatihan mental imagery mempunyai dua landasan dasar yaitu ketajaman (*vividness*) dan keterkendalian (*controllability*).

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa atlet yang mengalami kecemasan dalam pertandingan dapat mempengaruhi penampilan atlet sehingga tidak dapat menampilkan performa terbaiknya. Untuk dapat mencapai performa terbaik dan mengurangi kecemasan maka perlu diberikan latihan mental untuk para atlet. Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan Pelatihan *Mental Imagery* guna membantu atlet dalam mengatasi kecemasan bertanding.

DASAR TEORI

1. Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo

Kecemasan secara umum merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan. Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan *distress* yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet taekwondo terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena

senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

Kecemasan tidak dapat diketahui langsung tetapi dapat diketahui melalui gejala-gejala yang nampak. Menurut Calhoun dan Acocella (1995), aspek-aspek kecemasan dapat dikemukakan dalam tiga aspek, yaitu:

a. Aspek emosional

Aspek emosional adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri dan individu lain.

b. Aspek kognitif

Aspek Kognitif adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan kemampuan berpikir jernih karena pengaruh ketakutan dan kekhawatiran sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar.

c. Aspek fisiologis

Aspek fisiologis adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Aspek ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk antara lain jantung berdetak lebih keras, napas lebih cepat, tekanan darah meningkat.

2. Pelatihan *mental imagery*

Pelatihan *mental imagery* merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan

terorganisir, guna membantu individu untuk dapat mengelola kecemasan yang dialami sebelum bertanding sehingga dapat menampilkan performa yang maksimal saat bertanding.

Pelatihan ini menggunakan teori pelatihan *mental imagery* dari Weinberg dan Gould (1995) yang mempunyai dua landasan dasar latihan yaitu ketajaman (*vividness*) dan keterkendalian (*controllability*).

Pendekatan yang akan digunakan dalam pelatihan ini adalah pendekatan pengalaman (*experiential learning*). *Experiential learning* didefinisikan sebagai upaya membangkitkan teori tindakan dari pengalaman individu dan dimodifikasi secara terus menerus untuk meningkatkan keefektifan ketrampilan (Johson & Johson, 2000).

Metode pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini mengambil beberapa metode yang diungkapkan oleh Sikula (dalam Mangkunegara, 2003) yaitu metode ceramah, *role play*, studi kasus, simulasi dan permainan, serta pemutaran video.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo yang tergabung dalam *dojang* Patriot Wonosobo yang berjumlah 30 orang. Adapun karakteristik subjek adalah :

a. Atlet Taekwondo *dojang* Patriot Wonosobo.

- b. Mengikuti pemusatan latihan (training center) di Dojang Patriot.
- c. Belum pernah mendapatkan pelatihan mental imagery.
- d. Mengalami gejala-gejala kecemasan sedang dan tinggi berdasarkan dengan skala kecemasan yang diberikan saat pre test.

Penelitian ini merupakan eksperiment dengan desain penelitian adalah pretest-posttest control group design. Pada awal penelitian peneliti melakukan pengukuran terhadap variabel tergantung kelompok eksperimen, kemudian melakukan manipulasi dan melakukan pengukuran kembali dengan menggunakan alat ukur yang sama.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan bertanding yang disusun oleh peneliti dan modul pelatihan *mental imagery*.

a. Skala Kecemasan Bertanding

Skala kecemasan bertanding disusun dengan menggunakan aspek kecemasan dari Calhoun dan Acocella (1995) yaitu aspek emosional, aspek kognitif, dan aspek fisiologis.

Skala kecemasan bertanding terdiri dari 30 aitem dengan empat alternatif jawaban, yaitu Selalu (S), Sering (R), Jarang (J) dan Tidak Pernah (TP). Setiap aitem yang dijawab S mendapat skor 4, R mendapat skor 3, J mendapat skor 2, TP mendapat skor 1.

b. Modul Pelatihan *Mental imagery*

Modul pelatihan *mental imagery* disusun berdasarkan teori dari Weinberg dan Gould (1995). Secara garis besar modul pelatihan memberikan bekal kepada subjek untuk dapat melatih ketajaman dalam hal penggambaran situasi pertandingan dan penggambaran keterampilan diri, mampu mengontrol emosi dan motivasi ketika menghadapi pertandingan serta mampu menciptakan *mental imagery* yang positif guna mengurangi kecemasan bertanding yang dialami. Pelatihan *mental imagery* menggunakan metode ceramah, diskusi kasus, *role play*, simulasi dan permainan, serta video.

HASIL- HASIL

1. Analisis Data Kuantitatif

a. Analisis Hasil *pretest* dan *posttest*

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah skor kecemasan bertanding subjek penelitian berdasarkan Skala Kecemasan bertanding yang diukur sebelum eksperimen (*pretest*) dan setelah eksperimen (*posttest*).

Terjadi penurunan tingkat kecemasan bertanding subjek penelitian antara sebelum dengan setelah diberikan pelatihan *mental imagery*, yaitu *mean* subjek sebelum pelatihan sebesar 64,60 dan setelah pelatihan sebesar 53,60.

b. Uji Hipotesis

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Mann Whitney U-test* didapatkan nilai probabilitas (p) 0.094. Oleh karena probabilitas (p) 0,094 lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka kita

dapat menerima H_0 , dan menolak H_a . Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara skor kecemasan bertanding sebelum pelatihan (*pretest*) dan setelah pelatihan (*posttest*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Artinya, pelatihan *mental imagery* tidak berpengaruh terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo di *dojang* Patriot Wonosobo.

2. Analisis Data Kualitatif

Analisis kualitatif bertujuan untuk melihat proses-proses yang dialami oleh subjek selama dan setelah melakukan pelatihan *mental imagery*. Selain itu, analisis kualitatif juga bertujuan untuk mengetahui gambaran proses perubahan yang dialami subjek selama dan setelah mengikuti pelatihan *mental imagery*. Analisis kualitatif dilakukan pada subjek berdasarkan skor tingkat kecemasan bertanding, diskusi mengenai pengalaman bertanding selama proses pelatihan, hasil observasi dan wawancara setelah pelatihan dilakukan.

Kesimpulan analisis data kualitatif pada subjek menunjukkan bahwa subjek penelitian mengalami penurunan skor kecemasan bertanding yang telah diukur sebelum dan setelah pelatihan *mental imagery*. Seluruh subjek pada kelompok eksperimen menerapkan metode *mental imagery* dan mengalami kemajuan dalam hal mengenali potensi diri serta motivasi yang terarah, namun terkadang subjek mengalami kesulitan dalam menerapkan *mental imagery* karena pengalaman subjek yang masih terbatas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji hipotesis dengan uji *Mann Whitney U-test* dapat dilihat pada Tabel 15 yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan bertanding sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan atau pelatihan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh dari Pelatihan *Mental imagery* terhadap kecemasan bertanding pada atlet taekwondo di *dojang* Patriot Wonosobo ditolak. Hal ini dapat dilihat pada hasil analisis dengan menggunakan teknik analisis uji *Mann Whitney U-test* yang menunjukkan nilai probabilitas (p) $0,094 > 0,05$. Hasil tersebut berarti, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan bertanding sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tidak adanya perbedaan kecemasan bertanding pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan berupa pelatihan *mental imagery* dipengaruhi oleh beberapa hal yang mempengaruhi kecemasan bertanding. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding menurut Hardy (1999) adalah pengalaman. Menurut Hardy (1999) atlet yang sudah berpengalaman atau ahli memiliki kemampuan kontrol yang baik dalam mengendalikan gejala-gejala kecemasan dibandingkan atlet pemula.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo dari *Dojang* Patriot

dimana subjek-subjek tersebut belum mempunyai jam terbang yang tinggi dalam bertanding. Kebanyakan subjek mengaku bahwa mereka ketakutan dan menjadi cemas jika bertemu dengan lawan yang lebih senior, hal ini karena taekwondo adalah olahraga *body contact*, para subjek mengaku takut akan cedera atau kalah telak jika bertemu lawan yang lebih senior. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sukadiyanto (2006) bahwa kecemasan bertanding adalah lebih tinggi pada atlet muda dalam olahraga individual dibandingkan dengan olahraga tim dan lebih tinggi pada olahraga individual kontak dibandingkan dengan olahraga individual *non* kontak.

Menurut Vealey & Greenleaf (dalam Cox, 2002) bahwa *Mental imagery* adalah teknik latihan mental yang melibatkan penggunaan semua penginderaan, meliputi pikiran, perasaan, emosi dan penginderaan seperti penglihatan, pendengaran, maupun hormon adrenalin yang menciptakan pengalaman atau mengulang lagi pengalaman dalam pikiran. Dalam pelatihan ini karena subjek belum mempunyai pengalaman bertanding yang banyak maka subjek belum dapat melatih *mental imagery*nya dengan baik, para subjek belum memiliki gambaran yang jelas karena kurangnya pengalaman. Meskipun begitu dalam evaluasi para subjek mengaku bahwa pelatihan *mental imagery* sangat penting dan harus sering dilakukan, mereka merasakan perbedaan namun belum bisa menerapkan tanpa panduan, hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988) yang mengemukakan bahwa ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan

dilatih secara seksama oleh atlet, antara lain latihan fisik, latihan tehnik, latihan taktik, dan latihan mental, para subjek mengaku terkadang jenuh jika terlalu banyak latihan fisik.

Kendala yang ditemui dalam penelitian adalah penentuan subjek. Awalnya jumlah populasi yang ada di *Dojang Patriot Wonosobo* terdapat 30 orang, namun yang pernah mengikuti pertandingan hanya 15 orang sehingga yang masuk dalam kriteria subjek penelitian hanya 15 orang. Dari 15 orang tersebut ternyata 5 orang adalah siswa kelas XII dan sedang mempersiapkan diri untuk *try out* ujian dan sedang sibuk les, oleh sebab itu yang diijinkan untuk menjadi subjek penelitian hanya 10 orang saja. Setelah didapat 10 orang subjek kemudian melalui skor kecemasan bertanding yang didapat dari skala kecemasan subjek dipisah menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan cara *matching*. Selanjutnya kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa pelatihan *Mental imagery* sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan berupa latihan fisik yang tidak ada hubungannya dan tidak berpengaruh terhadap aspek mental. Selain itu, peneliti juga menemui kendala dalam menyamakan waktu dengan subjek penelitian. Pihak pengurus *Dojang* memperbolehkan peneliti melakukan penelitian asalkan tidak mengganggu kegiatan siswa. Hal tersebut membuat peneliti dan subjek harus melakukan diskusi panjang untuk menetapkan tanggal dan tempat pelatihan. Pemilihan ruangan pelatihan juga membantu kelancaran pelatihan. Ruangan yang digunakan untuk pelatihan *Mental*

imagery adalah di *Dojang* patriot, namun pertemuan hari ke dua dilaksanakan di rumah peneliti karena pada hari tersebut terdapat kendala yaitu ruangan dipakai untuk keperluan sekolah.

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain tidak dilakukannya pemantauan setelah pelatihan berakhir sehingga tidak diketahui seberapa sering dan seberapa jauh subjek menerapkan pelatihan *mental imagery* dalam latihan. Selain itu, peneliti tidak melakukan pengukuran berulang (*time series*). Pengukuran berulang dimaksudkan untuk mengetahui bahwa perubahan yang dialami subjek benar-benar karena pelatihan dan juga untuk mengetahui perubahan yang dialami subjek bersifat menetap atau temporer.

Kelebihan dalam penelitian ini antara lain belum terdapat penelitian di Indonesia dengan memberikan pelatihan *mental imagery* bagi atlet taekwondo, terlebih lagi belum ada pelatihan *mental imagery* yang memasukkan faktor-faktor psikologis untuk mengurangi kecemasan dalam bertanding. Pelaksanaan pelatihan pada penelitian ini juga tergolong lancar, hal ini disebabkan oleh prosedur pelatihan yang tidak terlalu rumit dan materi serta aplikasi yang diberikan dalam pelatihan mudah dipahami dan diterapkan oleh subjek selama pelatihan berlangsung.

Kelemahan dalam pelatihan ini adalah kondisi subjek penelitian yang belum memiliki jam terbang tinggi sehingga sedikit kesulitan ketika

menjalani beberapa materi penggambaran situasi pertandingan, subjek merasa bingung karena rata-rata baru satu atau dua kali mengikuti pertandingan dan belum pernah mengikuti pertandingan skala nasional sehingga situasi pertandingan yang bisa digambarkan masih terbatas. Hal lain yang menjadi kelemahan dalam penelitian ini adalah *posttest* yang dilakukan setelah pelatihan para subjek belum mengikuti pertandingan lagi, sehingga subjek belum begitu merasakan perbedaan pelatihan karena pengalaman yang belum bertambah. Aspek yang sebagai landasan penilaian kecemasan adalah aspek fisiologis, emosi, dan kognitif yang mereka alami sebelum bertanding, karena *post test* dilakukan sebelum mereka mengikuti pertandingan lagi sehingga mereka baru bisa merasakan perbedaan pada bidang kognitif saja sedangkan aspek fisiologis dan emosi masih cenderung sama dengan pengalaman sebelumnya (saat *pretest*).

PENUTUP

1. Kesimpulan

a. Tidak ada pengaruh pelatihan *mental imagery* terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo di *dojang* Patriot Wonosobo. Hal ini dapat diketahui dari hasil kuantitatif uji *Mann Whitney U-test* yang menunjukkan bahwa nilai probabilitas (p) 0,094 ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberi pelatihan *mental imagery*. Hal tersebut berarti pelatihan *mental imagery*

tidak efektif dalam menurunkan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo di *Dojang Patriot Wonosobo*.

- b. Berdasarkan hasil kualitatif terdapat penurunan skor kecemasan bertanding pada masing-masing subjek kelompok eksperimen. Hal ini ditunjukkan pada uji *Wilcoxon T-test* bahwa diperoleh nilai probabilitas (p) signifikansi 0,043 ($p < 0,05$) yang dapat diartikan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan bertanding antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa pelatihan *mental imagery* pada subjek. Berdasarkan hasil analisis kualitatif menjelaskan bahwa seluruh subjek pada kelompok eksperimen menerapkan metode *mental imagery* dan mengalami kemajuan dalam hal mengenali potensi diri serta motivasi yang terarah, *mean* pada subjek penelitian sebesar 64,60, namun terkadang subjek mengalami kesulitan dalam menerapkan *mental imagery* karena pengalaman subjek yang masih terbatas oleh sebab itu dimungkinkan penurunan skor kecemasan bertanding yang dialami oleh subjek kelompok eksperimen karena faktor-faktor lain dan bukan karena pelatihan *mental imagery*.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi atlet taekwondo di *Dojang Patriot Wonosobo*

Atlet diharapkan mampu menciptakan *mental imagery* yang positif sehingga dapat mengontrol kecemasan yang dialaminya dan dapat memberikan performa yang maksimal saat bertanding.

b. Bagi Pelatih

Dapat membantu atlet untuk menciptakan *mental imagery* yang positif dan memasukkan pelatihan *mental imagery* dalam program latihan untuk melengkapi program latihan atlet dan menyiapkan mental juara pada atlet.

c. Bagi pihak terkait

Bagi pihak terkait seperti KONI dan PBTI serta Pengcab Taekwondo, diharapkan lebih memperhatikan atlet serta membuat program persiapan pelatihan jangka panjang untuk atlet sehingga mental atlet lebih siap dan matang.

d. Bagi peneliti lain

- a) Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penulisan dengan tema yang sama, diharapkan lebih hati-hati dalam pemilihan subjek pelatihan dan menyesuaikan dengan sasaran pelatihan sehingga menggunakan atlet elit atau yang sudah mempunyai pengalaman bertanding yang banyak.

- b) Peneliti selanjutnya diharapkan lebih hati-hati dalam menentukan jadwal pelatihan dan menyesuaikan dengan jadwal pemusatan latihan dan jadwal bertanding subjek.

- c) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih hati-hati dalam mengontrol

homogenitas subjek antara lain tingkatan sabuk yang dipegang oleh subjek.

- d) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melibatkan variabel-variabel yang lain seperti intikasi dengan pelatih, kepercayaan diri, jenis kelamin dan usia untuk melakukan terhadap pengaruh perlakuan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Althalib, H.Y. 1991. *Training Guide for Islamic Workers*. Herndon : The International Institute of Islamic Thought.
- Amir, N. 2004. Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Jurnal. Anima*. Vol. 20, No. 1, 55-69
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- As'ad, M. 2003. *Seri Ilmu Sumber Daya Manusia: Psikologi Industri*. Yogyakarta : Liberty.
- Atkinson, R.L. 1993. *Pengantar Psikologi I (Terjemahan: Nurdjannah)*. Jakarta: Erlangga.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said, Dr. 2005. *Konseling Terapi*. Depok: Gema Insani
- Azwar, S. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____. 2003. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____. 2008. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan: Kartini Kartono)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Jaya.
- Calhoun, James F. & Acocella, Joan Ross. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan (Edisi Ketiga) Terjemahan: Prof. Dr. Ny. R. S. Satmoko*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Cox, R.H. 2002. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: McGrawHill Companies, Inc
- Ghozali, I. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gunarsa, S.D. 1996. *Psikologi Olahraga : Teori dan Praktek*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia
- _____. 2000. *Psikologi Olahraga Dan Penerapannya Untuk Bulutangkis*. Jakarta: UPT Penerbitan Universitas Tarumanagara
- _____. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia
- Hadi, Sutrisno. 1980. *Metodologi Research II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hardy, L., Jones, G, Gould, D. 1999. *Understanding Psychological Preparation for Sport. Theory and Practise for Ellite Performances*. Ney Work : John Wiley & Sons, Inc.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : PT Tambak Kusuma
- Husdarta, J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- Jewall, L. N., Siegall, M. 1998. *Psikologi Industri/ Organisasi Modern*. Jakarta: Arcan.
- Johnson, David W. & Frank P. Johnson. 1997. *Joining Together Group Theory and Group Skills 6th Ed*. Unites State of America: A Viacom Company.
- Kartono, Kartini. 1981 . *Gangguan-Gangguan Psikhis*. Bandung: Penerbit Sinar Baru.

- Karyono, 2006. Sang Juara Harus Dicitak. *Artikel*. Majalah Psikologi Plus, Edisi Juli 2006.
- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. UMM press.
- Lawson, Karen. 2006. *The Trainer's Handbook (2nd Edition)*. Wiley : Pfeiffer.
- Liche, Seniati, Aries Yulianto, Bernadette N. Setiadi. 2009. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta : PT INDEKS.
- Mangkunegara, Anwar Prabu 2003. *Perencanaan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: AMISSCO
- Mangkuprawira, T. S. 2002. *Manajemen Sumber Daya Manusia Strategik*. Jakarta: Ghaia Indonesia
- Meshkini, Abolfazl. The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes` Anxiety during Sport Performance. *Jurnal*. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences. Zanzan : Tarbiat Modares University
- Monty, S. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan
- Morris, T. & Summers, J. 1995. *Sport Psychology : Theory, Application and Issues*. Park Road. Milton : National Library of Australia
- Murphy, Shane. 2005. *The Sport Psych Handbook*. diakses 15/12/2012 : 16.00 WIB.
- Pate, R.R., McClenaghan, B., Rotella, R. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan (Terjemahan: Kasiyo Dwijowinoto)*. Semarang: IKIP Semarang
- Priyatno, Dwi. 2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta : MediaKom.
- Rae, L. 2005. *The Art of Training and Development : Effective Planning (Terjemahan: Fiyanty Osman)*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- _____. 2005. *The Art of Training and Development : Using Activities (Terj. Fiyanty Osman)*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Rivai, V. dan Sagala, EJ. 2004. *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada
- Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Sukadiyanto. 2006. Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan *Body Contact* dan *Non Body Contact*. *Jurnal*. Jurnal Psikologi volume 33, No 1, 50-62 .
- Suryabrata, S. 1990. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : CV. Rajawali.
- Suryadi, V. Yoyok. 2003. *Tae Kwon Do : Poomse Tae Geuk*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Tomkins, C. 2006. *An Introduction to Non-parametric Statistics for Health Scientists*. University of Alberta Health Sciences Journal. Volume 3 : 20-26.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 1995. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign IL : Human Kinetics. Handbook google. Diakses: 21 April 2012 16:56 pm
- <http://bahasa.kemdiknas.go.id/kbbi/index.php>
- <http://www.bacain.com/berita/2010/11/Kecemas-an-Tinggi-Membuat-Athlet-Indonesia-Gagal-Raih-Target>. Diakses 6 Mei 2012.
- <http://www.kompas.com/Kompas-cetak/0405108lor11013124.htm>