



Asumsi Atlet Pencak Silat UKM UPI Mengenai Latihan Relaksasi Terhadap Kecemasan

Naziya Vinaty Sultan^{1*}, Pipit Pitriani²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

*Correspondence: E-mail: naziya39ord@gmail.com

ABSTRACTS	ARTICLE INFO
<p><i>This study aims to determine the assumptions of UPI Pencak Silat Athletes regarding Relaxation Exercises for Anxiety. The research method used is descriptive research method. The population used in this study was pencak silat athletes from UKM (student activity unit) UPI Bandung, amounting to 20 people. The number of samples used in this study amounted to 11 pencak silat athletes from UKM (student activity unit) UPI Bandung with a purposive sampling approach. The sampling criteria were athletes who had participated in relaxation exercises by paying attention to the same type of relaxation exercise and the frequency and duration of the exercise were the same. The instruments used are relaxation and anxiety exercise questionnaires. The results of the correlation test show that $p\text{-value} = 0.000$ which means $<\alpha$. This shows rejecting H_0 and accepting H_a. So the researchers can conclude that there is a positive and significant relationship between relaxation exercises and anxiety levels.</i></p> <p>© 2021 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga</p>	<p>Article History: Received 20 July 2021 Revised 8 August 2021 Accepted 28 August 2021 Available online 30 September 2021</p> <hr/> <p>Keyword: Pencak Silat, Relaxation Exercises, Anxiety.</p>
ABSTRAK	INFO ARTIKEL
<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Asumsi Atlet Pencak Silat UKM UPI Mengenai Latihan Relaksasi Terhadap Kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini atlet pencak silat dari UKM (unit kegiatan mahasiswa) UPI Bandung yang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 11 atlet pencak silat dari UKM (unit kegiatan mahasiswa) UPI Bandung dengan pendekatan purposive sampling. Kriteria pengambilan sampel yaitu atlet yang pernah mengikuti latihan relaksasi dengan memperhatikan jenis latihan relaksasi yang sama serta frekuensi dan durasi latihannya pun sama. Dengan instrumen yang digunakan yaitu angket latihan relaksasi dan kecemasan. Hasil dari uji korelasi menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 0.000$ yang berarti $p < \alpha$. Hal ini menunjukkan menolak H_0 dan menerima H_a. Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara latihan relaksasi dengan tingkat kecemasan.</p> <p>© 2021 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga</p>	<p>Riwayat Artikel: Diterima 20 Juli 2021 Direvisi 8 Agustus 2021 Diterima 28 Agustus 2021 Tersedia online 30 September 2021</p> <hr/> <p>Kata Kunci: Pencak Silat, Latihan Relaksasi, Kecemasan.</p>

1. PENDAHULUAN

Selama dalam suatu pertarungan (sparing) atau pertandingan akan selalu terjadi sentuhan fisik secara langsung antar karateka yang bertarung. Penguasaan reaksi emosi pun harus dimiliki oleh tiap atlet agar tidak ada pihak-pihak yang dirugikan atau yang terluka atas aktivitas fisik yang dilakukannya (Sukadiyanto, 2006). Salah satu reaksi emosi yang muncul adalah kecemasan. Kecemasan ini akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2001).

Dari pernyataan di atas, kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk sosial. Ancaman ini berasal dari adanya konflik, kegagalan, dan adanya tekanan yang melebihi kemampuan. Daradjat, (1992, hlm.32). Menurut Weekes(1992), secara emosional seseorang yang mengalami keletihan dalam menghadapi konflik akan merasakan ketakutan dan akhirnya menjadi apatis, tidak begitu menaruh minat terhadap sekelilingnya atau bahkan berpengaruh terhadap

kondisi fisiknya. Perut terasa tidak nyaman, diketahui bahwa perut adalah organ paling simpatis dalam tubuh, dan akan terasa ketika individu mengalami gangguan psikis seperti kecemasan, stres, bahkan depresi (Retno, 2006).

Masalah kecemasan ini bukan tidak mungkin untuk diatasi, sebenarnya banyak cara yang bisa dilakukan. Tiap orang mempunyai caranya sendiri untuk mengatasi kecemasan tersebut. Misalnya dengan mendengarkan musik, membaca, relaksasi, atau berbincangbincang dengan teman (Pratiwi, 2008). Dari pernyataan tersebut, relaksasi merupakan salah satu metode yang dapat mengatasi kecemasan. Relaksasi ini dapat diartikan oleh orang awam sebagai suatu partisipasi dalam suatu olah raga, melihat televisi, rekreasi dan sebagainya. Sebaliknya ketegangan dapat menunjuk pada suasana yang bermusuhan, perasaan-perasaan negatif terhadap individu dan sebaliknya (Retno, 2006). Menurut pandangan ilmiah relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot (Beeck et al., 1982).

Dari semua keterangan di atas dapat diasumsikan bahwasannya permasalahan yang timbul pada kehidupan atlet, salah satunya adalah adanya kecemasan yang disebabkan oleh perasaan yang tidak menentu dan adanya ketakutan ketika atlet bertanding akan kalah dari lawan dan merasa malu dengan teman-temannya, sehingga bisa mengganggu konsentrasi yang berdampak pada prestasi yang tidak optimal. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Asumsi Atlet Pencak Silat UKM UPI Mengenai Latihan Relaksasi Terhadap Kecemasan”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian Analisis Model Interaktif Miles dan Huberman (Sugiyono, 2017).

Alur penelitian yang dapat peneliti gambarkan adalah mengidentifikasi masalah, meninjau teori, pemilihan partisipan, pengambilan data, analisis dan penafsiran data, pelaporan dan evaluasi penelitian.

Instrument tes yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah angket latihan relaksasi dan kecemasan. Angket seperti penjelasan Sugiyono (2017) menyatakan bahwa angket merupakan teknik pengumpul data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis pada responden untuk dijawabnya.

2.1. Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah atlet pencak silat dari UKM (unit kegiatan mahasiswa) UPI Bandung yang berjumlah 20 orang.

Jumlah sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 11 atlet pencak silat dari UKM (unit kegiatan mahasiswa) UPI Bandung. dengan pendekatan purposive sampling. Dengan kriteria pengambilan sampel yaitu atlet yang pernah mengikuti latihan relaksasi dengan memperhatikan jenis latihan relaksasi yang sama serta frekuensi dan durasi latihannya pun sama.

2.2. Prosedur Penelitian

Tahapan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) Membuat angket dengan kisi-kisi dari teori yang relevan (2) Setelah itu angket lalu diuji cobakan pada partisipan yang karakteristiknya sama dengan sampel (3) Melakukan tes validitas dan reabilitas pada angket yang telah diuji cobakan (4) Membuat angket untuk melakukan penelitian dengan menghapus pertanyaan atau pernyataan yang tidak valid dan tidak reabil (5) Melaksanakan penelitian dengan menyebar angket pada sampel (6) Setelah data mentah di dapat, lalu melakukan analisis data untuk mengolah data mentah tersebut (7) Setelah data diolah selanjutnya melakukan penafsiran hasil analisis data hingga dapat menjadi acuan dalam pengambila kesimpulan.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil perhitungan dan Uji signifikansi dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 1. Persentase Indikator dalam Asumsi Atlet Pencak Silat UKM UPI Tentang Latihan Relaksasi

Faktor	Indikator	Jumlah Butir	Skor Rill	Skor Maks	Persen (%)
Asumsi Latihan Relaksasi	Rileksasi Otot	9	315	495	63.6
	Sumber Ketegangan	8	240	440	54.5
	Cara Mengatasi	6	251	330	76.1
Rata-Rata					64.7

Dari Tabel 1. menunjukkan bahwa persentase indikator angket asumsi atlet pencak silat UKM UPI tentang latihan relaksasi, berdasarkan faktor rilekasasi otot 63.6%, sumber ketegangan 75.4.5%, dan cara mengatasi 76.1%. Selanjutnya menjelaskan persentase indikator dalam angket tingkat kecemasan pada Tabel 2

Tabel 2. Persentase Indikator dalam Asumsi Atlet Pencak Silat UKM UPI Tentang Tingkat Kecemasan

Faktor	Indikator	Jumlah Butir	Skor Rill	Skor Maks	Persen (%)
Asumsi Latihan Relaksasi	perasaan ansietas	4	103	176	58.5
	Ketegangan	7	173	308	56.2
	Ketakutan	6	153	264	58.0
	Gangguan Tidur	7	215	308	69.8
	Gangguan Kecerdasan	2	38	88	43.2
	Perasaan Depresi	5	125	220	56.8
	Gejala Somatik (Otot)	5	90	220	40.9
	Gejala Somatik (Sensorik)	5	116	220	52.7
	Gejala Kardiovaskuler	6	160	264	60.6
	Gejala Respiratori	4	87	176	49.4
	Gejala Gastrointestinal	11	307	484	63.4
	Gejala Urogenital	8	188	352	53.4
	Gejala Otonom	5	150	220	68.2
	Rata-Rata				

Dari Tabel 2. menunjukkan bahwa persentase indikator angket asumsi atlet pencak silat UKM UPI tentang tingkat kecemasan, berdasarkan faktor perasaan ansietas 58.5%, ketegangan 56.2%, ketakutan 58%, gangguan tidur 69.8%, gangguan kecerdasan 43.2%, perasaan depresi 56.8%, gejala somatic “otot” 40.9%, gejala somatic “sensorik” 52.7%, gejala kardiovaskuler 60.6%, gejala respiratori 49.4%, gejala gastrointestinal 63.4%, gejala urogenital 53.4, dan gejala otonom 68.2%.

Tabel 3. Uji Signifikansi Koefisiensi Korelasi

		latihan relaksasi	tingkat kecemasan
latihan relaksasi	Pearson Correlation	1	.978
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	11	11
tingkat kecemasan	Pearson Correlation	.978	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	11	11

Berdasarkan hasil uji yang dijelaskan pada Table 4.6 bahwa $p\text{-value} = 0.000$ yang berarti $p < \alpha$. Hal ini menunjukkan menolak H_0 dan menerima H_a . Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara latihan relaksasi dengan tingkat kecemasan.

4. PEMBAHASAN

Pada pembinaan prestasi yang dilatih mental tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah mental emosional. Hal ini berhubungan dengan, keterampilan mental merupakan fondasi yang harus dibangun kuat pada diri seseorang untuk menopang pencapaian prestasi di masa yang akan datang. Oleh karena itu, mental merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam proses latihan, maupun pada saat pertandingan.

Atlet pencak silat menunjukkan tanda-tanda kecemasan saat menghadapi pertandingan, antara lain menunjukkan perilaku gelisah seperti mondar-mandir di pinggir lapangan, keadaan jantung berdebar-debar keras, ingin buang air kecil, mengalami ketegangan, pernafasan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, susah tidur dan sering memegang kepala. Menurut Komarudin (2015) ketegangan dan kecemasan tidak akan terjadi apabila semua otot dalam keadaan rileks,

dikatakan rileks apabila ketergugahan selalu terkendali dan relatif stabil atau lebih rendah dalam keadaan normal. Latihan relaksasi secara progresif merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut relaks. Metode tersebut dilakukan selama kurang lebih 20-30 menit, setiap kelompok otot saat kontraksi atau menegangkan otot dilakukan sebanyak (dua) repetisi (ulangan), pada saat relaksasi ditahan selama 5 detik, sedangkan pada saat relaksasi ditahan selama 10-15 detik, sedangkan sebelum pertandingan latihan relaksasi hanya dilakukan dalam waktu yang relatif singkat beberapa menit saja, tidak seperti pada latihan.

Maka dari itu, dengan membuat otot menjadi tegang dan rileks secara bergantian dan sadar, dapat memberikan kemampuan pada seseorang untuk mengatur sendiri otaknya (Jannah, 2015). Jika dia merasa otot-otaknya karena kecemasan dia rasakan, dia dapat tegang karena kecemasan yang dia rasakan, dia dapat mengubahnya menjadi rileks dan menurunkan intensitas kecemasannya. Memperhatikan kecemasan olahraga yaitu gejala dan gangguan kognitif, motorik, somatif, afektif yang nampak pada diri mahasiswa, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan relaksasi khususnya relaksasi dapat mengurangi berbagai ketegangan yang dirasakan mahasiswa tersebut. Semakin mahasiswa tersebut sering melakukan latihan relaksasi secara progresif secara sistematis dan membuat otaknya berkontraksi secara sistematis sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam situasi selama pertandingan berlangsung. Secara fisiologis ketika otot berkontraksi berarti otot

memendek, sedangkan dalam keadaan relaks berarti otot memanjang, bahkan otot setelah kontraksi kemudian relaksasi akan kembali memanjang dan lebih relaks dibandingkan sebelum kontraksi. Latihan keterampilan mental olahraga harus dipelajari dan diberikan secara teratur dalam proses latihan dapat meningkatkan performa mahasiswa keterampilan mental atau psikologisnya. Latihan relaksasi secara progresif penting untuk diterapkan, karena dapat mengurangi kecemasan olahraga yang nampak pada mahasiswa, baik gejala-gejala fisiologis maupun psikologis. Sehingga akan memiliki kemampuan untuk membedakan otot dalam keadaan tegang dan relaks, memiliki kemampuan untuk membuat otaknya relaks tatkala keadaan tegang dalam situasi pertandingan.

Secara umum kecemasan dapat dibagi dalam dua kategori, yaitu state anxiety dan trait anxiety. Ketakutan yang tidak proporsional terhadap satu situasi tertentu disebut dengan state anxiety. Jenis kecemasan ini merupakan kondisi emosi yang bersifat sementara dan berlangsung untuk suatu situasi tertentu saja. Jenis kecemasan adalah trait anxiety jenis kecemasan yang lebih menetap dan menyebar ke berbagai aspek kehidupan individu. (Individu merasa cemas, kapan dan sehingga timbul rasa khawatir dan tegang (Nyak, 2012). Anxiety ini di terjemahkan dengan kata ketakutan atau kecemasan. Selanjutnya Ardianto (2012) menjelaskan kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan

melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis. Berdasarkan pendapat di atas kecemasan adalah kondisi emosi negatif dan gejala ketegangan jasmaniah yang mengantisipasi kemungkinan yang akan datang dengan perasaan khawatir.

Latihan keterampilan mental adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dan sengaja mengenai strategi dan metode yang dirancang untuk meningkatkan performa, dengan cara meningkatkan terampilannya (Maksum, 2011). Mahasiswa yang dilatih mentalnya tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah mental emosional. Sehubungan dengan hal tersebut, keterampilan mental merupakan fondasi yang harus dibangun kuat pada diri untuk menopang pencapaian prestasi di masa yang akan datang.

Latihan relaksasi harus dipelajari dan dilatihkan oleh pelatih kepada atlet pencak silat UKM UPI agar terbiasa dan mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan tegang, dengan otot yang berada dalam keadaan relaks, sebelum atlet tersebut menghadapi situasi yang penuh ketegangan. Untuk memperkuat pernyataan tersebut, Jannah (2017) menjelaskan bahwa relaksasi harus dipelajari dalam suasana yang tenang dan secara rutin dilatih sebelum atlet mampu mengaplikasikannya dalam suasana tertekan. Latihan relaksasi harus dipelajari oleh mahasiswa pembinaan prestasi, jangan sampai pelatih menyuruh relaks tatkala dalam keadaan tegang, tetapi dalam proses latihan pelatih tidak pernah memberikan latihan relaksasi. Keadaan seperti itulah yang terjadi selama ini dalam proses latihan cabang olahraga. Latihan mental harus

diberikan dengan jelas sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan bagaimana praktiknya dilapangan. Latihan relaksasi harus diberikan secara teratur dalam proses latihan, sebelum mahasiswa tersebut berada dalam situasi stress atau penuh ketegangan saat bertanding supaya mahasiswa dapat lenih relaks dalam waktu yang lebih singkat. Latihan rileksasi secara progresif merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut relaks, agar terbiasa dan mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan tegang, dengan otot yang berada dalam keadaan rileks, sebelum menghadapi situasi yang penuh ketegangan (Komarudin, 2015).

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa ada kecenderungan responden yang memiliki pengetahuan baik mengenai Asumsi dari atlet tentang latihan relaksasi dalam proses menurunkan tingkat kecemasan mereka, karena hal tersebut sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa semakin tinggi pengetahuan seseorang maka tingkat kecemasannya semakin berkurang di mana pengetahuan penting dalam pembentukan tindakan seseorang, karena perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan lama dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Atlet pencak silat UKM UPI yang pernah mengikuti latihan relaksasi dalam mengatasi kecemasan ditunjukkan dengan hasil penyebaran angket menggunakan pendekatan teori dari HARS yang dilakukan penulis

berasumsi tingkat pemahaman sampel jarang terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa mengetahui cara mengatasi kecemasan latihan relaksasi terhadap penurunan menunjukkan nilai paling tinggi pada faktor gejala-gejala kecemasan pada atlet pencak gangguan tidur dan gejala otonom, bahwa silat UKM UPI sangat efektif. atlet pencak silat UKM UPI pada gangguan kecemasan dari faktor yang lainnya sangat

6. DAFTAR PUSTAKA

- Adler, Ronald B. jeung George Rodman (2006). *Understanding Human Communication*. Oxford University Press.
- Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93-99. Diunduh dari ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041.
- Asih & Pratiwi. (2006). Perilaku Prososial ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi*, Volume I, No 1. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Ayu, Retno A (2006). Hubungan Antara Dukungan Sosial dari Teman Sebaya dengan Problem Solving pada Remaja. Naskah Publikasi. Universitas Gunadarma.
- Beck, A. T, Rush, A. J., Shaw, B. F., and Emery, G. (1982). *Cognitive Therapy of Depression*. New York : Guilford.
- Chaplin, J.P (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Grafindo.
- Cooper, Donald R., dan Pamela, S. Schindler. 2006. *Metode Riset Bisnis, Volume 1*. PT Media Global Edukasi. Jakarta.
- Drager, D. & Smith, R. (1980). *Comprehensive Asian Fighting Arts*. Tokyo: Kodansha International.
- Freankel, Wallen and Hyun Helen. (2012). *How to Design and Evaluate research in Education*. New York: Mc Graw Hill.
- Gay, L.R, Mills, G.E., & Airansian,P. (2006). *Educational Research*. USA: Person Merrill Prentice Hall.
- Ghozali, Imam. 2009. "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS ". Semarang : UNDIP.
- Hadi, Sutrisno, 1997, *Metodologi Penelitian*, UGM Press, Yogyakarta.
- Jeffrey S. Nevid, J.S, Rathus, S.A & Green, B. *Psikologi Abnormal Jilid 2*. Jakarta: Erlangga. 2006.
- Kartini Kartono. (1990). *Psikologi Perkembangan Anak*, Bandung : CV. Mandar.
- Komarudin (2015). *Psikologi Olahraga Cetakan Keempat*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mattulala et al. (1980). *Pencak-Silat Tradisional di Sulawesi Selatan*. Laporan penelitian.
- Miles, Matthew B. & A. Michael Huberman. 2009. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta : UI Press.
- Mitchell, D. (1995 dan 2002). *Martial Arts Handbook: The New Official*. London: Stanley Paul)
- Muslim, Z. K. (2013). HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Diakses pada tanggal 15 Juli 2013 dari <http://ziezone13.blogspot.com/2013/07/harshamilton-anxiety-rating-scale.html>.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2007. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Notosoejitno. (1997). *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta : Infomedika.

- Notosoejitno. (1984). Pencak Silat Nilat dan Perkembangannya. Makalah tidak diterbitkan.
- Nurhasan, H. Cholil, D.Hasanudin dan Hidayah, Nidaul. Modul Mata Kuliah Statistika. (2008). Bandung: FPOK UPI Bandung.
- O'ong Maryono. (2000). Pencak Silat Merentang Waktu. Yogyakarta: Galang Pres.
- PB IPSI. (1994). Khazanah Pencak Silat. Makalah tidak diterbitkan.
- Purnamarini, D. P. A, Setiawan, T. I.& Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan saat Ujian Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1) ; 36 – 42.
- Sari, F. S. and Batubara, I. M. 2017. 'Kecemasan Anak Saat Hospitalisasi', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, pp. 144–149. doi: 10.34035/jk.v8i2.233.
- Sitinjak, Tumpal JR & Sugiarto. 2006. LISREL. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RD. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2006). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. Psikologi Pendidikan. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Suryobroto, Sudibyso (2001) Mental Training. Jakarta : Percetakan “Solo”.
- Yosep, Iyus. 2007. Keperawatan Jiwa. PT. Refika Aditama, Bandung.