



**Profil Psikologi Atlet Pelatihan Nasional (Pelatnas) *Finswimming* Indonesia
Untuk Sea Games Kamboja 2023**

*Psychological Profile of National Training Athletes Finswimming Indonesia for Sea
Games Cambodia 2023*

**Lilik Sudarwati¹, Kamaludin Ramdan Ramayuda², Andri Paranoan³, Nita Eka
Aryanti⁴, Anas Wahyudi⁵, Ari Faizal⁶, Reza Irwansyah⁷**

¹⁻⁷Akademi Prestasi Olahraga Nasional

lilik.sudarwati@akornas.ac.id, akornas2016@gmail.com, andri.paranoan@akornas.ac.id,
nita.aryanti@akornas.ac.id, anas.wahyudi@akornas.ac.id, ari.faizal@akornas.ac.id,
reza.irwansyah@akornas.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran Profil Psikologi dari atlet Pelatnas *Finswimming* Indonesia pada Sea Games Kamboja 2023 sebagai bahan evaluasi. Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode Survey dengan tehnik pengambilan data melalui *Assesment Psikologi* dan dilengkapi dengan Observasi serta Wawancara. Responden dari penelitian ini adalah 16 atlet Pelatnas *Finswimming* Indonesia yang sedang melakukan pemusatan latihan di Jakarta yang terdiri dari 8 Atlet Pria dan 8 Atlet Wanita dengan rentang usia 15 – 38 Tahun dan berasal dari berbagai latar belakang. Aspek Psikologis yang diukur diantaranya adalah Kecerdasan, daya juang, motivasi berprestasi, konsentrasi, kepercayaan diri, dan daya tahan terhadap stress dengan menggunakan beberapa alat ukur psikologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Atlet Pelatnas *Finswimming* rata-rata memiliki Profil kecerdasan pada tingkat rata-rata, Profil daya juang rata-rata berada pada level Cukup dan Kurang, Profil Motivasi Berprestasi pada level Cukup, Profil Kepercayaan Diri pada level Cukup, Profil Daya Tahan Terhadap Stress pada level Cukup. Sehingga secara keseluruhan, Profil Psikologi Atlet Pelatnas *Finswimming* berada pada level Cukup.

Kata Kunci : Profil Psikologis Atlet, *Finswimming*, Sea Games

ABSTRACT

This study aims to see an overview of the Psychological Profile of Indonesian Finswimming National Platoon athletes at the 2023 Cambodian Sea Games as an evaluation material. The method used for this study is the Survey method using data retrieval techniques through Psychological Assessment and is equipped with Observation and Interview. The respondents to this study were 16 Indonesian Finswimming National Platoon athletes who were conducting a training center in Jakarta consisting of 8 Men's Athletes and 8 Women's Athletes with a range of ages of 15 – 38 years old and from various backgrounds. The psychological aspects measured include intelligence, fighting power, achievement motivation, concentration, confidence, and resistance to stress using several psychological measurements. The results of this study show that the average

Finswimming National Training Athlete has an intelligence profile at the average level, the average fighting power profile is at the Sufficient and Less levels, the Motivation Profile is Performing at the Sufficient level, the Self-confidence Profile at the Sufficient level, the Resistance Profile to Stress at the Sufficient Level. Thus, overall, the psychological profile of the athlete at Finswimming is at a sufficient level.

Keywords: *Athlete Psychological Profile, Finswimming, Sea Games*

PENDAHULUAN

Olahraga Selam atau *finswimming* adalah sebuah olahraga air yang menggabungkan unsur-unsur renang, menyelam dan menggunakan kaki-palang (*Monofin*). Dalam *finswimming*, para atlet menggunakan peralatan khusus seperti fin (sirip kaki) dan monofin (kaki-palang) untuk meningkatkan kecepatan renang di dalam air. *Finswimming* telah menjadi olahraga yang populer di beberapa negara dan memiliki komunitas yang aktif di tingkat nasional dan internasional. Kejuaraan dunia dan regional diselenggarakan secara rutin, di mana peselam dari berbagai negarabersaing untuk memperebutkan medali. Olahraga ini menuntut kekuatan fisik, ketahanan, teknik renang yang baik, dan penggunaan yang efektif dari sirip kaki. Dalam pengertian cabang olahraga, selam terdiri dari empat teknik, yakni *surface swimming*, *apnoea*, *immersion swimming*, dan *bi-fins*. Pada cabang olahraga ini alat yang wajib digunakan yaitu *snorkel*, *bifins*, dan *monofins*. Penggunaan alat inilah yang membedakan olahraga selam dengan olahraga renang. Dalam olahraga selam terdapat nomor yang diperlombakan berdasarkan (CMAS, 2017) diantaranya nomor *surface finswimming*, *apnoea finswimming*, *immersion finswimming*, dan *bi-fins*. Olahraga ini terdiri dari tiga jenis perlombaan, yaitu perlombaan jarak pendek (50 meter), jarak menengah (100-200 meter), dan jarak jauh (400-1500 meter). Pertandingan *Finswimming*. Pada ajang Sea Games baru terlaksana kembali pada tahun 2022 di Sea Games Hanoi – Vietnam, setelah hampir 11 tahun menghilang dari daftar cabang olah raga Sea Games di Negara-negara tuan rumah sebelumnya. Pada Sea Games Vietnam lalu, pelatnas *finswimming* berhasil meraih 3 medali emas 6 perak dan 3 perunggu.

Performa Atlet *Finswimming* dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk faktor fisik, teknis, dan psikologis. Faktor fisik meliputi kekuatan otot, kecepatan, dan daya tahan. Faktor teknis meliputi teknik sirip dan teknik tangan. Faktor psikologis meliputi motivasi, kepercayaan diri, dan fokus. Weinberg dan Gould (2011) dalam penelitiannya mengungkapkan keberhasilan dan kegagalan pemain dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan psikologis bahkan untuk cabang olahraga tertentu faktor psikologis tersebut mencapai 80% sampai 90%. Begitu juga menurut Lutan (2010) bahwa atlet harus memiliki keterampilan psikologis dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuninya untuk berprestasi.

Karakteristik Olahraga *Finswimming* tergolong lingkungan yang memiliki resiko tekanan dan sensitifitas tinggi, karena ruang gerak atlet saat di arena pertandingan maupun ditempat latihan banyak dibatasi oleh regulasi. Kondisi ini menyebabkan potensi tekanan yang tinggi baik secara fisik maupun psikologis yang berdampak pada performa atlet. Selain itu, peraturan pertandingan olahraga *finswimming* memungkinkan atlet untuk mengikuti beberapa nomor yang berbeda pada hari yang bersamaan, sehingga berpotensi

memberikan banyak tekanan kepada atlet terlebih ketika di satu nomor pertandingan mendapat hasil yang tidak sesuai dengan harapan, maka akan berpengaruh juga pada performanya pada pertandingan di nomor-nomor berikutnya. Maka dari itu, penting bagi atlet *Finswimming* memiliki profil psikologi yang baik untuk mengatasi ketakutan-ketakutan dan tekanan yang ada. Meskipun faktanya tidak semua atlet memiliki kemampuan untuk meregulasi stress / kecemasannya terutama menjelang pertandingan.

Faktor Psikologi berperan penting dalam menentukan kesuksesan atlet dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Psikologi olahraga adalah bidang ilmu yang berkaitan dengan interaksi antara faktor psikologis dan aktivitas olahraga. Profil psikologi atlet melibatkan penelitian dan pemahaman tentang aspek psikologis yang mempengaruhi performa olahraga mereka. Dalam konteks ini, profil psikologi atlet mencakup berbagai aspek psikologis seperti kecerdasan (yang meliputi : daya tangkap, kemampuan penilaian masalah, fleksibilitas berpikir), kemampuan menghadapi tugas (yang meliputi : motivasi berprestasi, daya juang, kecepatan/kesigapan, konsentrasi, daya tahan terhadap stress), serta Emosi & Penyesuaian Sosial (yang meliputi : stabilitas emosi, penyesuaian diri, kepercayaan diri, pemahaman terhadap situasi social). Menurut Gould dan Dieffenbach (2002), psikologi atlet dapat membantu atlet untuk mencapai performa terbaiknya dan mengatasi tekanan yang muncul selama kompetisi.

Memahami profil psikologi atlet dapat membantu pelatih dan peneliti untuk mengembangkan strategi dan intervensi yang efektif untuk meningkatkan performa atlet serta meningkatkan kesejahteraan mereka. Penelitian-penelitian yang sudah ada telah menunjukkan bahwa faktor- faktor psikologis dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja atlet. Misalnya, tingkat motivasi yang tinggi dan tingkat kepercayaan diri yang baik sering dikaitkan dengan performa atlet yang lebih baik. Di sisi lain, stres yang berlebihan atau kurangnya konsentrasi dapat menghambat kemampuan atlet dalam mencapai hasil yang optimal. Namun, meskipun banyak penelitian telah dilakukan dalam bidang psikologi atlet, masih ada kekurangan dalam pemahaman menyeluruh tentang profil psikologi atlet secara menyeluruh. Beberapa penelitian hanya fokus pada aspek tertentu seperti motivasi atau kepercayaan diri, sementara aspek lain mungkin belum dijelaskan dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyusun profil psikologi atlet yang komprehensif dengan memeriksa beberapa aspek psikologis yang berbeda secara simultan. Studi yang komprehensif dan mendalam tentang profil psikologi atlet dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pelatih, psikolog olahraga, dan pihak terkait lainnya untuk mengembangkan strategi dan intervensi yang sesuai guna meningkatkan kinerja atlet.

METODE PENELITIAN

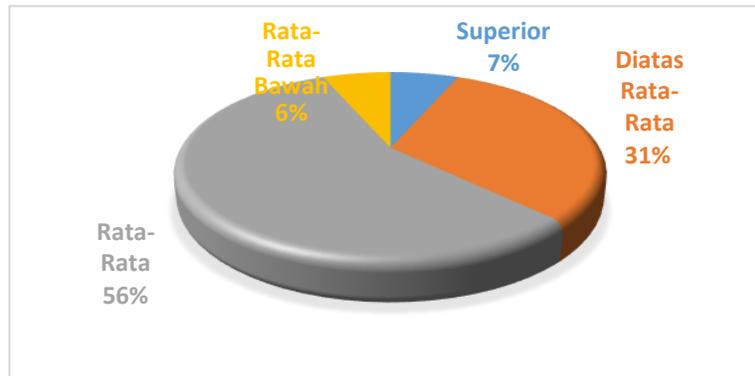
Penelitian ini menggunakan metode Survey, dengan cara mengumpulkan data dari responden yang diwawancarai atau diberikan kuesioner. Tujuan dari metode penelitian survey ini adalah untuk mendapatkan data yang representatif dari subjek yang diteliti. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara *Assesment Psikologi* serta dilengkapi dengan Observasi dan Wawancara. Aspek Psikologis yang diukur adalah Kecerdasan, daya juang, motivasi berprestasi, konsentrasi, kepercayaan diri, dan daya tahan terhadap stress. Dengan menggunakan beberapa alat test psikologi diantaranya adalah : *CFIT*(*cattel culture fair intelligence test*), *DISC* (*dominance influence steadiness compliance*),

WPT(Wonderlic Personnel test), KRAEPLIN, DAM (drawing aman), BAUM & WARTEG.

Responden dari penelitian ini adalah 16 orang atlet Pelatnas *Finswimming* untuk Sea Games Kamboja 2023 yang terdiri dari 8 orang atlet laki-laki dan 8 orang atlet perempuan dengan rentang usia dari yang paling muda berusia 15 tahun hingga atlet yang berusia 38 tahun dengan durasi 1,5 Bulan. Pengambilan data Observasi dilakukan dengan mengamati aktifitas atlet pada saat latihan serta kegiatan sehari-hari atlet diluar tempat latihan. Sementara untuk wawancara dilakukan dengan penjadwalan individu secara berkala dalam kurun waktu 1,5 Bulan

HASIL PENELITIAN

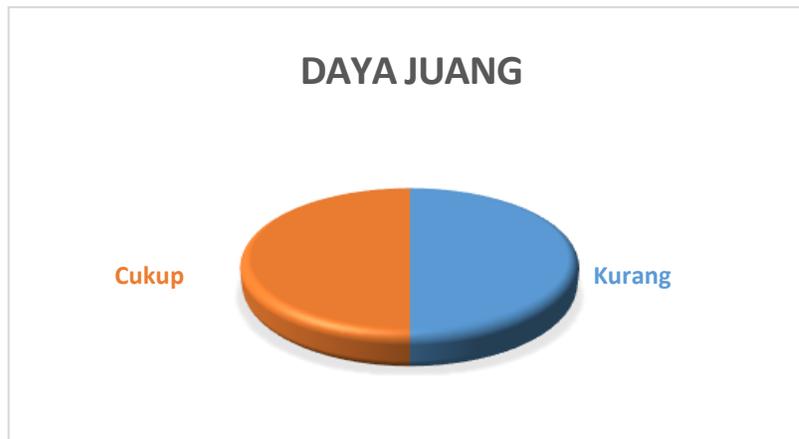
Profil Kecerdasan



Gambar 1. Profil Kecerdasan atlet *finswimming*

Hasil Assesment Psikologi untuk Profil Kecerdasan atlet Pelatnas *Finswimming* menunjukkan bahwa dari 16 atlet, jumlahnya di dominasi oleh atlet dengan kecerdasan pada level Rata-rata, yaitu sebanyak 9 orang atau 56% dari keseluruhan atlet. Ada 1 orang atlet atau 7% dari populasi, memiliki tingkat kecerdasan superior. Kemudian 5 atlet atau sekitar 31% dari jumlah keseluruhan atlet memiliki level kecerdasan pada tingkat Diatas rata-rata. Lalu hanya ada 1 orang atau 7% dari populasi, memiliki tingkat kecerdasan pada level dibawah rata-rata. Dari hasil observasi dan wawancara selama 1,5 Bulan terakhir, atlet yang berada di Pelatnas *Finswimming* pada umumnya sudah aktif / terjun di dunia *Finswimming* dari usia dini (rata-rata pada masa SD) dan terus aktif secara berjenjang (masuk Pelatcab, PPLP, SKO, Pelatda) hingga masuk pelatnas saat ini. Sehingga waktunya lebih di dominasi dengan aktifitas olahraga dan kompetisi dibandingkan dengan waktu belajar akademik, hal tersebut yang mungkin menjadi salah satu alasan mengapa lingkungan pelatnas *finswimming* didominasi oleh atlet dengan kecerdasan rata-rata kebawah. Sementara satu atlet yang memiliki tingkat kecerdasan superior, dia memiliki latarbelakang pendidikan yang cukup impressif hingga dapat kuliah di Australia.

Profil Daya Juang



Gambar 2. Profil Daya Juang Atlet *Finswimming*

Hasil Assesment Psikologi terkait profil daya juang atlet pelatnas *finswimming* hanya di dominasi oleh 2 level daya juang, yaitu pada level cukup dan kurang. Jumlahnya pun berimbang 50%-50% atau terbagi menjadi 8 orang atlet yang memiliki daya juang cukup dan 8 orang atlet yang memiliki daya juang kurang. Uniknya atlet dengan daya juang kurang di dominasi oleh atlet laki-laki (7 atlet laki-laki dan 1 orang atlet perempuan) dan atlet dengan daya juang cukup di dominasi oleh atlet perempuan (7 atlet perempuan dan 1 orang atlet laki-laki). Tidak adanya daya juang yang tinggi pada atlet *finswimming* juga dapat tergambar pada saat sesi latihan, atlet mudah menyerah dan tidak mau mengeluarkan performa maksimalnya pada saat berhadapan dengan program latihan dengan intensitas yang berat. Seringkali atlet mengeluh terkait program yang diberikan oleh pelatih dan juga memilih untuk tidak latihan ketika merasa kelelahan.

Profil Motivasi Berprestasi



Gambar 3. Profil Motivasi Berprestasi Atlet *Finswimming*

Hasil Assesment Psikologi terkait motivasi berprestasi dari 16 atlet pelatnas *finswimming*, seluruhnya atau 100% atlet memiliki tingkat motivasi berprestasi pada level cukup. Tidak adanya pembuatan *Goal Setting* secara team dari awal pemusatan latihan team pelatnas membuat atlet tidak memiliki tujuan spesifik yang harus diraih bersama-

sama. Sehingga pada saat dilapangan, sangat kurang terlihat dorongan untuk maju lebih bagus. Atlet cenderung melakukan kegiatan seperti rutinitas biasa. Namun pada beberapa atlet ditemukan juga atlet yang menunjukkan tingginya motivasi berprestasi pada saat di tempat latihan, hal tersebut terlihat dari effort latihan yang ditunjukkannya, antusias terhadap materi yang diberikan oleh pelatih, keinginan untuk meminta koreksi tehnik, hingga permohonan penjadwalan latihan tambahan diluar program.

Profil Konsentrasi



Gambar 4. Profil Konsentrasi Atlet *Finswimming*

Hasil Assesment Psikologi terkait aspek Konsentrasi dari 16 atlet pelatnas *finswimming* menunjukkan 100% atau keseluruhan atlet memiliki tingkan konsentrasi pada level Cukup. Level konsentrasi yang tinggi sebenarnya dibutuhkan oleh atlet untuk menunjang kegiatannya sehari- hari di lingkungan olahraga elit, baik saat berada di ruang lingkup tempat latihan seperti untuk menangkap arahan dari pelatih, memahami instruksi yang diberikan, dan focus pada tehnik serta gerakan yang dilakukan. Maupun dalam ruang lingkup pertandingan seperti untuk memfokuskan pikiran dan perhatian hanya pada pertandingan, mengalihkan gangguan eksternal, mengendalikan emosi, serta menjaga performa untuk tetap stabil. Akan tetapi aspek konsentrasi ini tidak dimiliki secara menonjol oleh atlet pelatnas *finswimming*. Sehingga seringkali terlihat saat di tempat latihan, atlet kurang bisa menangkap arahan dan instruksi dari pelatih dan menjadi sering bertanya berulang-ulang terkait instruksi yang diberikan, kemudian terlihat sering tidak focus dengan latihan yang dijalani, lebih sering bercanda dan mudah terdistraksi oleh hal-hal yang tidak penting. Namun uniknya pada saat menjelang pertandingan, focus dan konsentrasi atlet di lapangan menjadi meningkat drastis. Tergambar dari raut wajah yang ditampilkan, suasana atau atmosfer tempat latihan yang menjadi lebih hening karena semuanya focus dan memusatkan perhatiannya pada tehnik serta performa masing-masing.

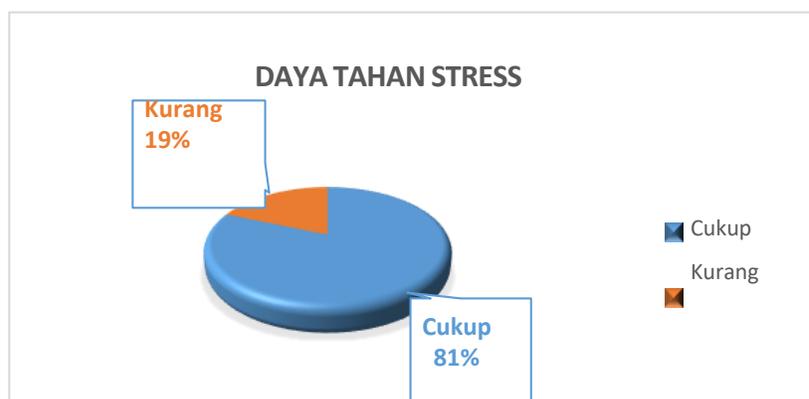
Profil Kepercayaan Diri



Gambar 5. Profil Kepercayaan Diri Atlet *Finswimming*

Hasil Assesment Psikologi dari aspek Kepercayaan diri Atlet Pelatnas *Finswimming* menunjukkan bahwa dari 16 atlet, terdapat 12 atlet atau 75% dari populasi memiliki tingkat kepercayaan diri pada level cukup dan 4 atlet atau 25% dari populasi memiliki tingkat kepercayaan diri pada level kurang. Hasil observasi dan wawancara atlet di lapangan, pada sebagian besar atlet memang menunjukkan kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki. Hal tersebut disebabkan beberapa alasan, yang paling sering muncul adalah disebabkan karena dia belum sepenuhnya percaya terhadap hasil dari proses latihan yang dia jalani, apakah akan berdampak positif atau berdampak negative terhadap performa yang dia miliki. Karena program yang dijalani saat ini oleh pelatih asing yang baru, sangat berbeda drastis dengan program-program pelatih sebelumnya. Terlebih hasil try out ketika di tempat latihan masih belum menunjukkan ada peningkatan performa yang signifikan. Selain itu, penyebab kurangnya kepercayaan yang dimiliki oleh atlet juga sering disebabkan oleh munculnya pikiran-pikiran negatif yang dimiliki atlet terkait penilaian terhadap dirinya sendiri (*Self Talk Negative*), sehingga meskipun performa yang ditunjukkannya baik, namun direspon negative oleh pikirannya sendiri. Namun pada beberapa atlet, mereka menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi dan tidak terpengaruh oleh pikiran-pikiran negative ataupun situasi di tempat latihan.

Profil Daya Tahan Terhadap Stress



Gambar 6. Profil Daya Tahan Terhadap Stress Atlet *Finswimming*

Hasil Assesment Psikologi terkait aspek Daya tahan terhadap stress atlet pelatnas *finswimming*, dari 16 atlet, 13 orang diantaranya atau sekitar 81% dari populasi memiliki tingkat daya tahan terhadap stress pada level cukup. Sedangkan 3 orang atlet lainnya atau sekitar 19% memiliki tingkat daya tahan terhadap stress pada level kurang. Lingkungan dan kegiatan atlet pelatnas *finswimming* yang padat dan memiliki reguasi yang ketat, dapat berpotensi memberikan banyak tekanan yang tinggi kepada atlet, yang membuat atlet akan lebih rentan terhadap stress. Sehingga kemampuan daya tahan terhadap stress perlu dimiliki dengan baik oleh atlet. Akantetapi hasil assessment menunjukkan kemampuan daya tahan stress para atlet berada pada level rata-rata. Hal tersebut disebabkan karena atlet belum pernah diajarkan cara untuk meregulasi tekanan-tekanan yang dia hadapi. Program latihan yang dijalani lebih dominan pada aspek latihan fisik dan tehnik, belum ada program yang mengarah pada latihan-latihan mental seperti latihan untuk mengelola emosi negative dan tekanan-tekanan yang dirasakan. Sehingga atlet hanya mengandalkan kemampuan dirinya sendiri untuk menghadapi tekanan-tekanan selama menjalani aktifitas latihan dan pertandingan, adapun social support dari teman-teman satu team dan para pelatih dirasa masih belum berjalan dengan optimal.

PEMBAHASAN

Jika dilihat Profil Psikologi Atlet Pelatnas *Finswimming* secara keseluruhan terpusat pada level “Cukup” pada hampir seluruh aspek, bahkan pada aspek-aspek psikologis yang dapat menunjang performa atlet *finswimming* seperti konsentrasi, daya tahan terhadap stress, serta daya juang. Namun jika dilihat dari perolehan medali Pelatnas *Finswimming* pada Sea Games Kamboja ini menunjukkan hasil yang cukup impresif dengan memperoleh 6 medali emas 10 perak dan 4 perunggu, serta memecahkan 3 rekor waktu baru. Perolehannya dua kali lipat lebih banyak dibandingkan dengan perolehan medali pada Sea Games Vietnam. Sehingga bisa disimpulkan jika aspek psikologis bukan menjadi determinan utama yang berpengaruh terhadap prestasi Atlet Pelatnas *Finswimming*, melainkan ada faktor-faktor pendukung lain yang berpengaruh secara langsung terhadap performa atlet (Aspek Fisik, Tehnik, Strategi).

Namun demikian, pada beberapa individu Atlet Pelatnas *Finswimming* ditemukan peningkatan raihan medali yang disebabkan oleh aspek psikologis. Salah satunya atlet dengan inisial WA yang memiliki riwayat kecemasan berlebih menjelang pertandingan pada saat SEA Games Vietnam dan menyebabkan yang bersangkutan gagal meraih medali Emas, namun pada SEA Games Kamboja ini, dia berhasil meraih medali emas dan memecahkan rekor waktu karena melakukan latihan pengendalian kecemasan sehingga daya tahan terhadap stressnya meningkat, kepercayaan diri terjaga dan konsentrasi terasah.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan profil psikologi atlet pelatnas *finswimming* berupa :

1. Profil kecerdasan rata-rata berada pada level kecerdasan *average*.
2. Profil daya juang sama besar jumlahnya pada level cukup dan kurang

3. Profil Motivasi berprestasi rata-rata berada pada level cukup
4. Profil Konsentrasi rata-rata berada pada level cukup
5. Profil Kepercayaan Diri rata-rata berada pada level cukup.
6. Profil Daya Tahan terhadap Stress rata-rata berada pada level cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Chatard, J. C., & Wilson, B. D. (2003). *Finswimming*. In *Swimming* (pp. 369-382). Blackwell Science Ltd.
- De Marées, H. (2002). *Finswimming*. In *Swimming Science* (pp. 423-438). Meyer & Meyer Verlag.
- Ferrauti, A., & Platen, P. (2006). *Finswimming*. In *The Science of Swimming* (pp. 267-280). Routledge.
- Girold, S., & Calmet, M. (2010). *Finswimming*. In *Swimming Fastest* (pp. 303-316). Human Kinetics.
- Hagerman, F. C. (2005). *Finswimming*. In *Encyclopedia of Sports Medicine and Science* (pp. 1-7). International Olympic Committee.
- Kjendlie, P. L., & Stallman, R. K. (2008). *Finswimming*. In *Swimming Past 50* (pp. 237-250). Human Kinetics.
- Maglischo, E. W. (2003). *Finswimming*. In *Swimming Fastest* (pp. 303-316). Human Kinetics.
- Morouço, P. G., Marinho, D. A., & Barbosa, T. M. (2011). *Finswimming*. In *Biomechanics and Medicine in Swimming XI* (pp. 1-6). Portuguese Journal of Sport Sciences.
- Oshita, K., Ross, M., Koizumi, K., Tsuno, T., & Yano, S. (2013). Gender Difference of Aerobic Contribution to Surface Performances in *Finswimming*: Analysis Using the Critical Velocity Method. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(4), 256–261.
- Troup, J. P. (2004). *Finswimming*. In *Swimming* (pp. 369-382). Blackwell Science Ltd.
- Zamparo, P., & Capelli, C. (2005). *Finswimming*. In *Handbook of Sports Medicine and Science: Swimming* (pp. 1-7). Blackwell Science Ltd.
- CMAS. (2017). *CMAS RULES CMAS Finswimming Rules Version 2019 / 01 Index*. World Underwater Federation. [https://doi.org/\(BoD194-01/10/2016\)](https://doi.org/(BoD194-01/10/2016))
- Arifin, Zainal. (2018). *Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sutrisno. (2019). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology: Welcome to Sport and Exercise Psychology; Chapter 2. Personality a Sport; Chapter 3. Motivation; Chapter 4. Arousal, Stress, and Anxiety; Chapter 5. Competition and Cooperation; Chapter 6. Feedback, Reinforcem*. Human Kinetics.