

Kesiapan Mental Pemain Persigar Garut Menjelang Liga 4 Seri 1

Daffa Muchammad Farhan Ramadito*, Asep Angga Permadi, Alam Hadi Kosasih

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

* Correspondence: daffarozer86@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the mental readiness of Persigar Garut players in facing the 2024/2025 West Java league 4 series 1 competition. The research method used is quantitative descriptive with a survey approach. The research population consists of all Persigar Garut players, with a sample of 25 players selected using purposive sampling. The instrument used is the mental skills test-football questionnaire (MST-F) to measure players' mental resilience. The validity of the instrument was tested using Pearson's product-moment correlation, while reliability was assessed using Cronbach's alpha, yielding a result of 0.983. The results showed that the average mental readiness score of the players was 86.417 with a standard deviation of 4.475. Sixty-four percent of the players had adequate mental readiness, 23% had very good mental readiness, and 14% still needed improvement. These findings confirm that mental resilience contributes to the consistency of athletes' performance under competitive pressure. Therefore, mental strengthening programs such as high-pressure match simulations and relaxation techniques are recommended to enhance players' mental readiness. It is concluded that the mental readiness of Persigar Garut players in preparing for the 2024/2025 West Java series 1 league 4 is generally categorized as good to very good.

Keyword: Mental readiness; mental toughness; soccer; MST-F.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesiapan mental pemain Persigar Garut dalam menghadapi kompetisi liga 4 seri 1 Jawa Barat musim 2024/2025. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain Persigar Garut, dengan sampel sebanyak 25 pemain yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah *mental skills test-football questionnaire* (MST-F) untuk mengukur ketangguhan mental pemain. Validitas instrumen diuji dengan korelasi *pearson's product moment*, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan *cronbach's alpha* dengan hasil 0,983. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kesiapan mental pemain adalah 86,417 dengan simpangan baku 4,475. Sebanyak 64% pemain memiliki kesiapan mental cukup baik, 23% sangat baik, dan 14% masih perlu peningkatan. Temuan ini menegaskan bahwa ketangguhan mental berkontribusi terhadap konsistensi performa atlet di bawah tekanan kompetisi. Oleh karena itu, program penguatan mental seperti simulasi pertandingan bertekanan tinggi dan teknik relaksasi direkomendasikan untuk meningkatkan kesiapan mental pemain. Disimpulkan bahwa kesiapan mental pemain Persigar Garut dalam menghadapi liga 4 seri 1 Jawa Barat tahun 2024/2025 secara umum berada pada kategori cukup baik hingga sangat baik.

Kata kunci: Kesiapan mental; ketangguhan mental; sepak bola; MST-F.

Received: 8 Maret 2025 | Revised: 9, 31 Mei 2025

Accepted: 5 Juni 2025 | Published: 7 Juni 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Olahraga menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia, tidak hanya sebagai sarana menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental, tetapi juga sebagai wadah pencapaian prestasi (Amri et al., 2024). Sepak bola, sebagai salah satu olahraga yang memiliki banyak peminat di dunia, menjadi kompetisi yang menuntut kesiapan fisik, teknik, taktik, serta mental para pemainnya. Aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di seluruh cabang olahraga (Mardhika & Dimyati, 2015). Dalam dunia olahraga kompetitif, faktor mental sering kali menjadi penentu keberhasilan seorang atlet (Arisman, 2024). Sayangnya, banyak pelatih dan atlet yang lebih berfokus pada aspek fisik dan keterampilan teknis, sementara aspek psikologis seperti kesiapan mental kurang mendapatkan perhatian yang memadai (Hakim & Yuwono, 2023).

Menurut (Nisa & Jannah, 2021) ketangguhan mental merupakan salah satu komponen penting yang dapat menentukan kesuksesan atlet dalam meraih prestasi. Menurut (Dani et al., 2008) ketangguhan mental mencakup nilai-nilai kepribadian, sikap, perilaku, dan pengendalian emosi yang memungkinkan seorang atlet menghadapi tekanan, mengatasi rintangan, serta tetap fokus dalam mencapai tujuan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi akan lebih mampu mempertahankan konsistensi performa mereka di bawah tekanan kompetisi yang tinggi (Simandjuntak et al., 2024). Seorang atlet wajib memiliki mentalitas yang baik agar dapat berprestasi dalam bidangnya, terkadang mental seorang atlet menjadi faktor penentu apakah atlet tersebut dapat berprestasi atau tidak (Rafli et al., 2023).

Dalam pertandingan, jika teknik sudah mencukupi, maka mental yang akan berbicara lebih banyak di lapangan. Dalam konteks sepak bola, kesiapan mental menjadi faktor krusial dalam menghadapi pertandingan, terutama pada kompetisi dengan tekanan tinggi seperti Liga 4 Seri 1 Jawa Barat. Ketangguhan mental tidak hanya mempengaruhi cara pemain mengatasi tekanan dalam pertandingan, tetapi juga bagaimana mereka mempersiapkan diri selama latihan dan membangun kepercayaan diri. (Kumar, 2017) menyatakan bahwa ketangguhan mental dalam olahraga terdiri atas berbagai atribut yang memungkinkan atlet untuk mengatasi tantangan dalam latihan dan kompetisi dengan tetap menjaga performa optimal.

Selain itu, mentalitas yang kuat akan mendorong atlet untuk tetap fokus, tidak mudah terpengaruh oleh lawan, dan mampu bangkit dari kegagalan. Dalam persaingan liga 4 seri 1 Jawa Barat, kesiapan mental pemain Persigar Garut menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan performa tim secara keseluruhan. Menurut (Hutabarat et al., 2019) ketika keterampilan teknis seorang atlet telah mencukupi, maka mental menjadi faktor utama yang akan menentukan hasil akhir pertandingan. Dalam olahraga sepakbola faktor psikis harus mendapatkan perhatian yang khusus, apalagi dalam sebuah pertandingan (Bahtra, 2017). Sebagai contoh, dalam situasi pertandingan yang menekan, pemain yang memiliki ketangguhan mental yang baik akan mampu tetap tenang, mengambil keputusan dengan tepat, serta mengatasi ketakutan akan kekalahan yang dapat menghambat performa mereka.

Psikolog olahraga seperti Bartholomew dan Jowers dari Universitas Texas menegaskan bahwa dalam dunia olahraga profesional, faktor mental lebih menentukan daripada fisik dalam mencapai kesuksesan (Sabrina et al., 2024). Oleh karena itu, pengelolaan emosi, fokus, serta kepercayaan diri menjadi aspek yang harus dikembangkan dalam pembinaan atlet

(Candra et al., 2025). (Connaughton et al., 2008) menyebutkan beberapa indikator ketangguhan mental, antara lain percaya pada kemampuan diri, kemampuan bangkit dari keterpurukan, memiliki keinginan untuk terus berkembang, tetap fokus dalam kompetisi, serta mampu mengatasi tekanan baik dalam latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesiapan mental pemain Persigar Garut dalam menghadapi liga 4 seri 1 Jawa Barat 2024/2025. Kajian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pelatih, pemain, dan pengelola tim dalam memahami pentingnya aspek mental dalam pembinaan atlet sepak bola, serta memberikan rekomendasi strategi penguatan mental guna meningkatkan performa tim di kompetisi mendatang.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai objek yang diteliti dalam bentuk angka-angka yang dapat diukur secara pasti. Penelitian deskriptif kuantitatif dirancang untuk mengumpulkan informasi mengenai keadaan nyata yang sedang berlangsung. Menurut (Arikunto, 2013:245) penelitian ini umumnya bersifat non-hipotesis, sehingga dalam langkah-langkah penelitiannya tidak memerlukan perumusan hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Persigar Garut yang tergabung dalam skuad resmi klub tersebut pada musim kompetisi liga 4 seri 1 Jawa Barat tahun 2024/2025, dengan jumlah total sebanyak 25 orang.

Populasi didefinisikan sebagai suatu kelompok atau kumpulan objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lebih lanjut dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018:37). Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik purposive sampling, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Persigar Garut yang tergabung dalam tim Persigar liga 4 seri 1 Jawa Barat musim 2024/2025 dengan jumlah 25 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes psikologi (mental) pemain sepak bola yang diukur menggunakan *mental skills test-football questionnaire* (MST-f) (Permadi & Fernando, 2021).

Table 1. Mental skills test-football (MST-f)

No.	Categories	Scale	Items
1	Match Preparation	Ordinal	A1 – A7
2	Imagery	Ordinal	B1 – B7
3	Self-talk and Self-confidence	Ordinal	C1 – C7
4	Energy Management	Ordinal	D1 – D7
5	Concentration	Ordinal	E1 – E7
6	Goal Setting and Motivation	Ordinal	F1 – F7

Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana kekuatan psikologis atau mental yang dimiliki oleh seorang pemain sepak bola. Validitas instrumen diuji

menggunakan teknik korelasi *pearson's product moment*, di mana dari hasil pengujian terhadap 42 butir soal, seluruhnya dinyatakan valid karena nilai koefisien validasi lebih besar dari nilai *r*-tabel (0,291). Sementara itu, reliabilitas instrumen diuji menggunakan rumus *cronbach's alpha*, yang menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,983. Nilai ini lebih besar dari batas kritis 0,7, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan dalam penelitian ini maupun penelitian selanjutnya.

Hasil

Setelah pelaksanaan proses pengumpulan data menggunakan instrumen *mental skills test-football questionnaire* (MST-f), peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan teknik statistik deskriptif. Instrumen MST-f digunakan untuk mengukur kekuatan psikologis atau mental para pemain sepak bola Persigar Garut, yang mencakup enam aspek *match preparation, imagery, self-talk and self-confidence, energy management, concentration*, dan *goal setting and motivation*. Instrumen MST-f ini terdiri dari 42 item pernyataan dalam bentuk skala ordinal. Instrumen telah diuji validitasnya dengan teknik *pearson product moment* dan dinyatakan valid ($r > 0,291$), serta memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,983. Pengumpulan data dilakukan kepada 22 orang pemain Persigar Garut yang merupakan bagian dari skuad resmi pada liga 4 seri 1 Jawa Barat musim kompetisi 2024/2025. Setiap pemain mengisi angket MST-f, dan hasil dari kuesioner ini dijadikan dasar untuk menganalisis kekuatan mental masing-masing pemain.

Tabel 2. Deskripsi data mental skills test-football

Variable	MST-f
Nilai Tertinggi	157
Nilai Terendah	128
Rata-rata	86.417
Simpangan Baku	4.475
Varians	20.031

Data *mental skills test-football* dikumpulkan melalui angket, dengan data berupa nilai skor. Hasil analisis menunjukkan rata-rata skor sebesar 86.417, simpangan baku 4.475, dan varians 20.031. Rincian lebih lanjut dari hasil perhitungan ini dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi frekuensi mental skills test-football

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0 70	35	0	0 %
2	71 80	75.5	3	14 %
3	81 90	85.5	14	64 %
4	91 100	95.5	5	23 %
Jumlah			22	100 %

Berdasarkan tabel diatas data yang diperoleh dari 22 responden dapat dibagi menjadi 4 kategori. 3 orang masuk dalam interval 71-80 dengan persentase 14%, 14 orang berada dalam interval 81-90 dengan persentase 64%, dan 5 orang termasuk dalam interval 91-100 dengan persentase 23%. Selanjutnya, data *mental skils test-football* ini akan disajikan dalam bentuk grafik histogram seperti yang terlihat di bawah ini

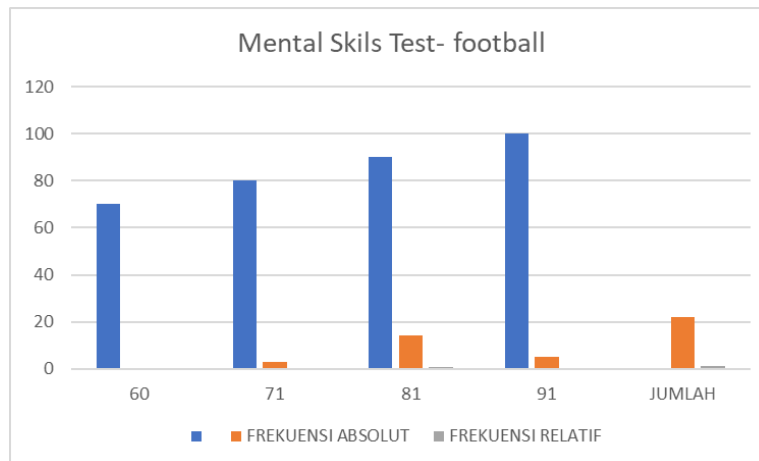


Diagram 1. *Histogram mental skils test-football*

Untuk mengetahui hasil tes dari masing-masing individu, dapat dilihat pada table berikut yang mencakup tiga aspek utama *mental skils test-football* wasit sepakbola Persigar di Kabupaten Garut

Tabel 4. Hasil dari *mental skils test-football*

No	Nama	Mental Skils Test- football
1	Ega Nugraha	79,762
2	Julmi Anwar	88,095
3	Faisal Zharfan Firdaus	86,905
4	M Andika Wiguna	85,714
5	Dzakwan Husam Suaiman	90,476
6	Tias Nur Rohman	83,929
7	Fakhreza Buana Sandi	76,190
8	Rafi Farid Zahwan	91,667
9	Willi Sugian	83,929
10	Dida Aimar	87,500
11	Bilal Mohamad Saoqi	79,762
12	Rizki Zaelani	86,905
13	Rehan Irgi Suwito	85,714
14	Adkia Pratama	80,952
15	Rizki Firmansyah	87,500
16	Imam Riyadni	89,881
17	Krisna Prastiyo	88,095
18	Zamzam Sovia Aropa	88,095
19	Wendi Firmansyah	92,857
20	Agis Tri Johanes	83,333
21	Muhamad Fazar Gumilar M	90,476
22	Ary Ahmad Syafari	93,452

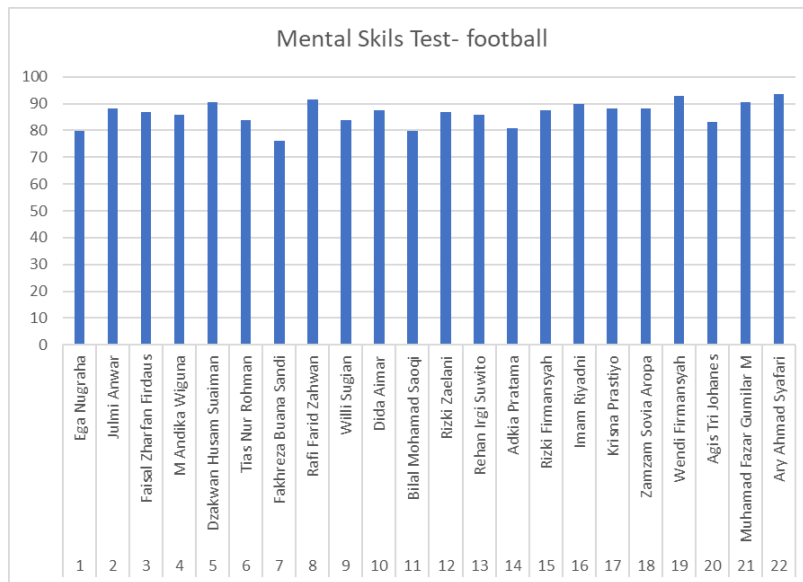


Diagram 2. Hasil radar dari *mental skills test-football*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan mental pemain Persigar Garut dalam menghadapi kompetisi liga 4 seri 1 Jawa Barat tahun 2024/2025 berada pada tingkat yang bervariasi namun secara umum tergolong baik. Skor rata-rata pada instrumen *mental skills test-football* (MST-F) sebesar 86.417 dengan simpangan baku 4.475 menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kemampuan mental yang stabil dalam menghadapi tekanan kompetitif. Penelitian ini secara langsung menjawab tujuan awal penelitian, yaitu untuk mendeskripsikan tingkat kesiapan mental para pemain Persigar Garut. Mayoritas pemain (64%) berada pada interval skor 81-90, dan 23% lainnya bahkan mencapai skor 91-100, yang mengindikasikan kesiapan mental yang sangat baik. Sementara 14% pemain berada dalam kategori sedang (71-80) dan tidak ada pemain dengan skor rendah, hal ini menegaskan bahwa tidak ada pemain dengan kesiapan mental yang tergolong lemah.

Pembahasan

Secara ilmiah, hasil ini dapat diinterpretasikan bahwa program pembinaan dan pelatihan yang diterapkan selama ini telah membentuk kekuatan psikologis yang cukup memadai pada sebagian besar pemain. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Dani et al., 2008) bahwa ketangguhan mental merupakan komponen penting dalam menjaga performa atlet di bawah tekanan. Dalam konteks sepak bola, pemain dituntut tidak hanya menguasai teknik permainan, tetapi juga harus mampu mengatur emosi, fokus, dan motivasi sepanjang pertandingan. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan (Firmansyah et al., 2018) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penentu dalam menjaga ketenangan dan kestabilan emosi pemain, yang akhirnya berdampak langsung pada performa tim secara keseluruhan.

Semakin tinggi kepercayaan diri, semakin kecil kemungkinan pemain terganggu oleh tekanan dari lawan maupun lingkungan pertandingan. Selain itu, temuan ini mendukung pendapat (Kumar, 2017) yang menyatakan bahwa mental tangguh adalah kombinasi dari

atribut psikologis seperti motivasi, fokus, kontrol emosi, dan kepercayaan diri. Skor yang cukup tinggi dari mayoritas pemain menunjukkan bahwa atribut-atribut tersebut telah berkembang dengan baik dalam diri sebagian besar pemain Persigar Garut. Namun, masih terdapat sebagian kecil pemain dengan skor yang masih tergolong sedang, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam penguatan mental individu, misalnya melalui pendekatan psikologis berbasis mentoring dan konseling.

Dari perspektif kebaruan, penelitian ini memberikan data terkini mengenai kondisi kesiapan mental atlet sepak bola dari klub daerah yang bersaing di liga nasional tingkat bawah. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti atlet dari liga-liga besar atau dari cabang olahraga individu. Oleh karena itu, penelitian ini menambah khazanah literatur mengenai psikologi olahraga tim di level semi-profesional, yang seringkali luput dari kajian ilmiah. Penelitian ini juga menekankan bahwa kesiapan mental tidak dapat dipisahkan dari aspek keterampilan dasar teknis pemain. Seperti yang dikemukakan oleh (Hutabarat et al., 2019) ketika keterampilan teknis sudah relatif setara antar tim, faktor mental menjadi pembeda utama dalam pencapaian hasil kompetisi.

Dalam hal ini, temuan mendukung pentingnya penguatan mental sebagai bagian integral dari program pembinaan atlet. Aspek keterampilan teknis juga memiliki keterkaitan erat dengan kesiapan mental. Menurut (Sidik et al., 2021) latihan dasar dalam sepak bola merupakan bagian penting dalam proses peningkatan performa pemain, sementara (Kurniawan et al., 2016) menjelaskan bahwa kemampuan koordinasi dan teknik berlari juga membutuhkan dukungan psikologis seperti fokus dan kepercayaan diri agar dapat tampil maksimal di lapangan. Implikasi dari penelitian ini cukup luas, terutama dalam konteks pengembangan tim sepak bola daerah.

Pelatih dan manajemen tim diharapkan menjadikan hasil ini sebagai dasar untuk merancang program pelatihan mental secara sistematis, termasuk pelatihan simulasi pertandingan bertekanan, teknik relaksasi, visualisasi positif, dan pengembangan pola pikir tangguh (*growth mindset*). Untuk arah penelitian selanjutnya, disarankan agar penelitian diperluas pada aspek longitudinal guna mengetahui perkembangan kesiapan mental pemain dari waktu ke waktu, serta membandingkan kondisi mental antar klub atau antar tingkatan kompetisi. Penelitian juga dapat mengkaji hubungan antara kesiapan mental dengan performa aktual di pertandingan, sehingga ditemukan hubungan korelasional atau bahkan kausalitas yang lebih kuat.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesiapan mental pemain Persigar Garut dalam menghadapi liga 4 seri 1 Jawa Barat tahun 2024/2025 secara umum berada pada kategori cukup baik hingga sangat baik. Hasil pengukuran melalui instrumen *mental skills test-football* (MST-F) menunjukkan bahwa sebagian besar pemain (64%) berada dalam rentang skor 81-90, yang mengindikasikan bahwa mayoritas pemain memiliki ketangguhan mental yang memadai untuk menghadapi tekanan kompetisi. Temuan ini menjawab pertanyaan penelitian mengenai tingkat kesiapan mental para pemain dan

menegaskan bahwa aspek psikologis merupakan faktor penting dalam mendukung performa tim.

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil pemain yang memiliki kesiapan mental pada kategori sedang, sehingga pelatih dan manajemen tim perlu memberikan perhatian khusus terhadap peningkatan aspek mental secara individu maupun kelompok. Strategi pelatihan mental yang terstruktur, seperti simulasi pertandingan bertekanan, teknik relaksasi, dan pembinaan motivasi, sangat direkomendasikan untuk memperkuat kesiapan psikologis para pemain. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa program pembinaan mental harus menjadi bagian integral dalam sistem pelatihan atlet, khususnya di level kompetisi semi-profesional. Kesiapan teknis saja tidak cukup tanpa ditopang oleh ketangguhan mental yang memadai.

Adapun keterbatasan dari penelitian ini adalah belum dilakukannya analisis longitudinal untuk melihat dinamika kesiapan mental dalam jangka waktu tertentu, serta belum menjangkau variabel lain seperti usia, pengalaman bertanding, atau posisi pemain yang mungkin turut memengaruhi hasil. Penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas cakupan analisis, baik dari sisi variabel maupun metodologi, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor psikologis dalam performa sepak bola kompetitif.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil penelitian asli, bebas plagiarisme, dan belum dipublikasikan di tempat lain. Seluruh data dan analisis dilakukan secara objektif serta dapat dipertanggungjawabkan sesuai kaidah akademik.

Daftar Pustaka

- Arikunto S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Amri, A., Rambe, R. M., & Fadhillah, S. A. (2024). Upaya Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Olahraga Prestasi, Kebugaran, Kesehatan, dan Rekreasi Melalui Metode Pembelajaran Partisipatif di Kelas X SMA Swasta Rantau Prapat. *Jurnal Pendalas*, 4(2), 117–130. <https://doi.org/10.47006/pendalas.v4i2.497>
- Arisman, A. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mental Toughness pada Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 645–662. <https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmppd/article/view/4237>
- Bahtra, R. (2017). Aspek Psikologis Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat. *Jurnal Sporta Sainatika*, 2(1), 217–229. <http://sportasainatika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/44>
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter. *Jurnal Pendidikan dan Manusia (JAHE)*, 5(1), 782–792. <https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260>
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The Development and

- Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Dani, Gucciardi, el F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2018). Kepercayaan Diri dan Keberhasilan Tendangan Penalti Permainan Sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1–5. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10144>
- Hakim, L., & Yuwono, A. F. K. (2023). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Prestasi Atlet Taekwondo di Kabupaten Sumbawa. *Proceeding of Student Conference*, 58–66. <http://conference.uts.ac.id/index.php/Student/article/view/427>
- Hutabarat, Z. M., Muchlis, M., & Andita, S. P. (2019). Perancangan Tandu untuk Pertandingan Sepak Bola di Bandung Berdasarkan Aspek Material dan Visual Design of the Stretcher for a football match in Bandung based on Material and Visual Aspects. *EProsiding Seni & Desain*, 6(1), 2–7. <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/8799/0>
- Kumar, A. (2017). A Comparative Study of Mental Toughness Between Team Sports and Individual Sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(5), 182–184. <https://www.kheljournal.com/archives/2017/vol4issue5/PartC/4-5-47-190.pdf>
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 381–397. <https://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7513>
- Mardhika, R., & Dimyati, D. (2015). Pengaruh Latihan Mental dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 106–116. <https://scholarhub.uny.ac.id/jolahraga/vol3/iss1/10/>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1), 14–20. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/22713>
- Rafli, R., Pajariato, H., & Zainuri, I. (2023). Tekanan Mental Sebelum Bertanding pada Atlet Sepak Takraw: Peran Religiusitas. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 539–549. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7763>
- Sabrina, A., Nurhikmah, N., & Aditya, A. M. (2024). Pengaruh Intimasi Pelatih-Athlet Terhadap Mental Toughness pada Atlet di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 235–241. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3706>
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP

Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67.
<https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>

Simandjuntak, C. N., Hanum, D., & Saputri, N. (2024). Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(5), 330–337. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i5.1997>

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Penerbit Alfabeta, Bandung