

Karakteristik Psikologis Atlet Basket Putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kabupaten Bengkulu Utara

**Yahya Eko Nopiyanto ^{1)*}, Alexon ²⁾, Septian Raibowo ³⁾, Andika Prabowo ⁴⁾,
Ratih Elen Kurniawati ⁵⁾**

^{1), 2), 3), 4), dan 5)} **Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu**

E-mail : ¹⁾ yahyaekonopiyanto@unib.ac.id, ²⁾ alexon@unib.ac.id

³⁾ septianraibowo@unib.ac.id, ⁴⁾ andikaprabowo@unib.ac.id,

⁵⁾ sullivanhelen96@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan psikologis atlet menjadi salah satu kendala yang dihadapi oleh atlet basket putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kabupaten Bengkulu Utara. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik psikologis atlet basket putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kabupaten Bengkulu Utara. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah 20 orang atlet basket putri SMKN 1 Kabupaten Bengkulu Utara. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah triangulasi data. Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa atlet basket putri mempunyai karakteristik psikologis pada kategori baik, dan hasil kuesioner menunjukkan karakteristik psikologis atlet basket putri berada pada kategori baik, hasil tersebut juga didukung oleh hasil wawancara dan dokumentasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa karakteristik psikologis atlet basket putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kabupaten Bengkulu Utara berada pada kategori baik.

Kata kunci : karakteristik; psikologis; atlet; basket; putri

ABSTRACT

Athletes' psychological problems are one of the obstacles faced by female basketball athletes at the State Vocational High School 1, North Bengkulu Regency. So that, this study aims to determine the psychological characteristics of female basketball athletes at State Vocational High School 1, North Bengkulu Regency. This type of research was descriptive qualitative. The subjects of this study were 20 female basketball athletes at Vocational School Number 1 Bengkulu Utara Regency. The instruments and data collection techniques used in this study were observation, questionnaires, interviews, and documentation. The data analysis technique used was triangulation. Based on observations, it was known that female basketball athletes have psychological characteristics in the good category, and the results of the questionnaire show that the psychological characteristics of female basketball athletes were in the good category, these results were also supported by the results of interviews and documentation. So it can be concluded that the psychological characteristics of female basketball athletes at the State Vocational High School 1 North Bengkulu Regency were in the good category.

Keywords : characteristics; psychological; athlete; basketball; daughter

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket adalah olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan secara beregu serta masing-masing regunya dimainkan oleh 5

orang pemain. Olahraga ini pada umumnya dimainkan di ruangan tertutup. Olahraga bola basket cukup familiar di tengah-tengah siswa pada setiap tingkatan pendidikan tanpa

terkecuali pada tingkatan menengah kejuruan. Salah satu sekolah yang memiliki klub basket putri adalah sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Bengkulu Utara yaitu SMKN 1. Akan tetapi belakangan ini prestasi Basket Putri SMKN 1 Kabupaten Bengkulu Utara semakin menurun. Untuk mencapai prestasi yang tinggi untuk bola basket tidaklah mudah karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah faktor psikologis atlet. Menurut (Gould & Gould, 2011) menyatakan bahwa untuk dapat berprestasi dalam cabang olahraga yang ditekuni maka seseorang harus mempunyai motivasi dan komitmen yang tinggi, keterampilan untuk menghadapi gangguan dan kejadian tak terduga, konsentrasi tinggi, tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan persiapan mental yang baik.

Pernyataan di atas didukung oleh banyak hasil penelitian yang menyatakan bahwa faktor psikologis berhubungan bahkan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi atlet pada cabang olahraga bola basket. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nopiyanto, Dimiyati, & Dongoran, 2019) menunjukkan bahwa atlet yang sudah berada pada level nasional di Indonesia memiliki karakteristik psikologis yang baik hingga sangat baik. Lebih lanjut disebutkan bahwa karakteristik psikologis yang dimaksud adalah ciri-ciri khusus yang melekat pada diri atlet terdiri dari motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, pentingnya tim, persiapan mental, dan konsentrasi. Hasil kajian yang lain juga menyatakan hal senada bahwa atlet elite basket di Indonesia mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan kepercayaan diri

berpengaruh signifikan terhadap penampilan atlet di lapangan (Pertiwi, 2019).

Berdasarkan pengetahuan penulis hingga saat ini belum ada data yang menggambarkan dan menjelaskan tentang karakteristik psikologis atlet basket putri di SMKN 1 Kabupaten Bengkulu Utara. Pada saat melakukan wawancara dengan pelatih, peneliti mendapatkan beberapa informasi diantaranya adalah masih terdapat atlet yang datang terlambat dan bermalas-malasan pada saat latihan, terdapat atlet kurang percaya diri yang ditunjukkan dengan sikap gelisah, kurangnya komunikasi antara sesama atlet basket disaat bertanding maupun berlatih, atlet merasa sulit berkonsentrasi pada saat bertanding karena terdapat gangguan penonton, program latihan keterampilan psikologis belum dilaksanakan secara berkesinambungan. Permasalahan-permasalahan tersebut perlu dilakukan analisis atau kajian lebih mendalam untuk menemukan solusi yang harapan mampu memperbaiki psikologis atlet. Adapun keterbaruan penelitian yang dimunculkan dalam penelitian ini adalah menganalisis secara mendalam mengenai karakteristik psikologis atlet basket putri di SMKN1 Kabupaten Bengkulu Utara melalui tiga instrumen yaitu observasi, angket, dan wawancara.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengamati fenomena yang diketahui oleh subjek penelitian melalui metode yang ilmiah (Moleong, 2014). Penelitian ini dilakukan di SMKN1 Kabupaten Bengkulu Utara pada tanggal 18 Februari-30 Maret 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Basket

Tabel 1
Panduan Observasi

Aspek	Deskriptor	Jawaban	
		Ya	Tidak
Motivasi	Atlet menyelesaikan program latihan yang diberikan pelatih.		
Kepercayaan Diri	Atlet melakukan gerakan dalam permainan basket tanpa ragu.		
Kontrol Kecemasan	Atlet mampu menunjukkan sikap tenang dalam bermain.		
Persiapan Mental	Atlet memperlihatkan daya juang dalam latihan untuk mencapai prestasi yang optimal.		
Pentingnya Tim	Atlet mampu bekerjasama demi kemenangan tim.		
Konsentrasi	Atlet mampu bermain sesuai dengan instruksi dari pelatih.		

Putri SMKN1 Kabupaten Bengkulu Utara yang berjumlah 20 orang yang berkriteria umur 15-17 tahun. Penelitian ini mengumpulkan data dengan beberapa teknik dan instrumen yaitu : observasi, angket, wawancara. Dalam melakukan observasi, tim peneliti mengamati perilaku subjek penelitian tentang motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim, dan konsentrasi.

Untuk mendukung hasil observasi maka dibutuhkan juga data melalui angket dari Mahoney, Gabriel, dan Perkin yaitu *The Psychological Skills Inventory for Sports* (Nopiyanto &

Dimiyati, 2018). Kisi-kisi angket penelitian dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Guna mendapatkan data yang komprehensif, peneliti juga menggunakan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada hasil observasi yang sudah dilakukan maka karakteristik psikologis atlet basket putri SMKN 1 Bengkulu Utara dapat dikategorikan baik. Para atlet basket putri di SMKN1 Bengkulu Utara mampu melakukan kegiatan berlatih dengan penuh semangat walaupun sedang berada di

Tabel 2
Kisi-Kisi Angket Penelitian

Variabel	Aspek	Jumlah Item
Karakteristik Psikologis	Motivasi	8
	Kepercayaan Diri	7
	Kontrol Kecemasan	7
	Persiapan Mental	6
	Pentingnya Tim	4
	Konsentrasi	6
Total		38

Tabel 3
Panduan Wawancara

Aspek	Pertanyaan
Motivasi	Apakah kemenangan itu sangat penting untuk anda?
Kepercayaan Diri	Sebagai atlet apakah anda sering ragu dengan kemampuan olahraga yang anda tekuni?
Kontrol Kecemasan	Apakah anda sering merasa panik sesaat ataupun sebelum tampil?
Persiapan Mental	Apakah kamu sering melakukan persiapan secara mental sebelum tampil?
Pentingnya Tim	Menurut anda apakah semangat tim itu merupakan hal yang sangat penting?
Konsentrasi	Apakah ketika tampil, anda merasa terganggu dengan orang di sekitar anda ?

tengah-tengah pandemi saat ini. Jika pada tahun-tahun sebelumnya para atlet ini terus berlatih untuk mempersiapkan diri diperlombaan baik ditingkat kabupaten ataupun provinsi seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (Popda), Kegiatan Kejuaraan Daerah (Kerjurda), Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (Popnas), ataupun lomba antar sekolah dan *sparing game*. Dikarenakan kondisi pandemi maka banyak sekali kejuaraan atau turnamen yang ditunda bahkan ditiadakan, tetapi hal tersebut tidak membuat para atlet patah semangat untuk berlatih.

Para atlet juga memiliki kedisiplinan yang baik, hal itu dibuktikan dengan selalu datang tepat waktu saat jam latihan serta selalu mengikuti program latihan dengan baik. Tidak ada keluhan yang dirasakan atlet saat melakukan sesi latihan, semua program latihan yang diberikan oleh pelatih dilakukan dengan baik semaksimal mungkin dan penuh dengan semangat. Hasil observasi pada aspek kontrol kecemasan menunjukkan bahwa atlet mampu menunjukkan sikap tenang dalam permainan. Pada aspek yang lain seperti persiapan mental, pentingnya tim, dan konsentrasi juga menunjukkan sikap yang positif

Tabel 4
Karakteristik Psikologis Atlet

Aspek	Nilai Rerata	%	Keterangan
Motivasi	41	50	Baik
Kepercayaan Diri	29	45	Baik
Kontrol Kecemasan	28	55	Cukup
Persiapan Mental	25	50	Baik
Pentingnya Tim	17	50	Baik
Konsentrasi	25	80	Baik

diantaranya adalah atlet memperlihatkan daya juang dalam latihan untuk mencapai prestasi yang optimal, mampu bekerjasama demi kemenangan tim, dan mampu bermain sesuai dengan instruksi dari pelatih. Hasil observasi di lapangan yang telah dilakukan selaras dengan hasil jawaban angket yang diberikan oleh atlet. Adapun hasil penelitian berdasarkan angket dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Karakteristik psikologis atlet pada aspek motivasi dikategorikan baik dengan persentase sebesar 50%. Hal ini membuktikan bahwa atlet memiliki semangat untuk berprestasi, daya juang serta selalu berlatih keras guna mencapai prestasi yang optimal. Selain itu, atlet memiliki cara tersendiri untuk menyesuaikan hal yang baru dan menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih. Seorang atlet dalam cabang olahraga basket harus memiliki motivasi yang baik guna mendapatkan prestasi yang optimal (Nanda & Dimiyati, 2019). Hasil penelitian ini juga didukung oleh pernyataan dari saudari Anggi yang menjadi subjek dalam penelitian ini, melalui sebuah wawancara dirinya menyatakan bahwa : “Motivasi berlatih dan bertanding merupakan aspek yang sangat penting untuk saya miliki. Dengan motivasi yang tinggi saya akan lebih mudah untuk menjalani latihan dan memenangkan pertandingan. Sehingga, saya akan terus menggunakan kesempatan yang ada untuk memotivasi diri saya agar terus termotivasi”.

Atlet basket putri SMKN 1 Bengkulu Utara memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik dengan persentase sebesar 45%. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kunci bagi seorang atlet untuk terus meningkatkan keterampilan

psikologisnya (Pandini, 2021). Meskipun saat ini atlet basket putri SMKN 1 masih berada pada level pelajar, para atlet memiliki kepercayaan diri yang baik untuk mampu menjalani semua proses latihan maupun untuk memenangkan pertandingan. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh Nadia Wulandari menyatakan bahwa : “Saya dan tim tidak pernah meragukan kemampuan kami untuk memenangkan suatu pertandingan”.

Pada aspek kontrol kecemasan, karakteristik psikologis atlet basket putri SMKN 1 Bengkulu Utara di kategorikan cukup baik dengan persentase sebesar 55%. Kecemasan merupakan bagian dari *aurosal* yang ditandai dengan ketidakpastian, ketidaknyamanan, ketakutan tanpa diketahui sebabnya (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Kemampuan atlet basket untuk mengendalikan kecemasan sangat penting khususnya pada saat pertandingan (Dongoran & Kalalo, 2020). Kurangnya latihan psikologis yang dilakukan oleh atlet disinyalir menjadi penyebab rendahnya kontrol kecemasan yang dimiliki oleh atlet. Hal ini diutarakan oleh Gita Anggraeni yang menjadi subjek dalam penelitian ini, dalam sesi wawancara menyatakan bahwa : “Program latihan yang diberikan oleh pelatih secara umum lebih banyak kepada aspek fisik, keterampilan, dan taktik. Sementara itu, program latihan psikologis belum diterapkan secara berkesinambungan pada atlet putri di klub basket SMKN 1 Bengkulu Utara”.

Berdasarkan pada aspek persiapan mental, atlet basket putri SMKN 1 Bengkulu Utara mempunyai persiapan mental yang baik dengan persentase sebesar 50%. Persiapan mental merupakan bagian penting untuk dilakukan oleh atlet yang meliputi aspek

fisik, kognitif, dan psikologis (Sin, 2016). Beberapa persiapan mental yang dapat dilakukan diantaranya adalah *self-talk*, *imagery*, dan *goal setting* (Indraharsani & Budisetyani, 2017; Novriansyah et al., 2019). Persiapan mental mempunyai hubungan yang positif dengan tingkat kecemasan atlet, jika seseorang mempunyai persiapan mental yang baik maka tingkat kecemasan atlet akan rendah (Kalalo, Dongoran, & Syamsudin, 2021). Oleh karena itu, persiapan mental perlu dilakukan oleh setiap atlet tanpa terkecuali atlet yang ada pada level pelajar (Nopiyanto, Raibowo, & Prabowo, 2021). Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada Meli Yanti menyatakan bahwa : “Persiapan mental yang biasa saya lakukan adalah *positive self-talk*. Sebelum pertandingan dimulai saya membiasakan diri untuk berkata positif terhadap diri sendiri bahwa saya mampu mengatasi kesulitan selama latihan maupun pertandingan”.

Karakteristik psikologis atlet basket putri SMKN 1 Bengkulu Utara ditinjau dari aspek pentingnya tim berada pada kategori baik dengan persentase 50%. Hal ini menunjukkan bahwa atlet mempunyai orientasi untuk kemenangan tim. Aspek pentingnya tim berperan penting untuk keberlangsungan dari sebuah tim. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Schure (Hastuti, 2014) menjelaskan bahwa “kepribadian atlet dari cabang olahraga tim dan olahraga individual memiliki perbedaan, olahraga tim yang berinteraksi langsung atau tidak berinteraksi langsung juga berbeda. Atlet yang berasal dari suku yang berbeda-beda juga memungkinkan untuk memberikan perbedaan kepribadian atlet (Candra, 2021). Secara umum atlet yang berasal dari cabang olahraga tim mempunyai kepedulian yang lebih tinggi

terhadap kepentingan tim dibandingkan dengan atlet dari cabang olahraga individu (Kajbafnezhad et al., 2011; Sutisyana et al., 2021). Salah satu subjek penelitian yang bernama Rita Putri menyatakan bahwa : “Saya lebih mementingkan kepentingan dari sebuah tim dibandingkan dengan kepentingan saya pribadi. Dalam sebuah pertandingan yang menentukan, saya secara sukarela untuk diganti jika menurut pelatih hal tersebut bertujuan untuk kepentingan tim”.

Aspek terakhir yang menjadi bagian dari karakteristik psikologis atlet adalah aspek konsentrasi. Aspek konsentrasi atlet basket putri SMKN 1 Bengkulu Utara berada dalam katogori baik dengan persentase 80%. Konsentrasi memegang peranan yang sangat penting bagi keberhasilan atlet (Komarudin, 2015; Raibowo et al., 2021). Konsentrasi dibutuhkan oleh pemain basket dalam melakukan beberapa teknik penting yang menentukan kemenangan sebuah tim diantaranya adalah *jump shoot*, *free throw*, *three point shoot*, dan *lay up shoot* (Akbar, Priambodo, & Jannah, 2019; Cahya, Suparto, & Prasetyo, 2021; Jannah, 2020).

Guna mendapatkan data yang komprehensif mengenai karakteristik psikologis atlet basket putri SMKN 1 Bengkulu Utara, peneliti juga melakukan penelusuran terhadap beberapa dokumen. Berdasarkan pada hasil dokumentasi yang telah dilakukan diketahui bahwa prestasi yang sudah dicapai atlet basket putri dalam 5 tahun terakhir ini yaitu diantaranya adalah juara 1 Cendana Cup se-Provinsi Bengkulu pada tahun 2016, Juara 1 pertandingan antar sekolah di SMA 6 se-Provinsi Bengkulu pada tahun 2017, Juara 1 pertandingan antar sekolah di Bengkulu Tengah se-Provinsi Bengkulu

pada tahun 2016, Juara 1 dan 2 pertandingan antar sekolah se-Kabupaten Bengkulu Utara pada tahun 2016, Juara 3 Kejurda se-Provinsi Bengkulu pada tahun 2016.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa karakteristik psikologis atlet basket putri SMKN 1 Bengkulu Utara dalam kategori baik. Disarankan kepada atlet putri dapat meningkatkan keterampilannya dalam mengendalikan kecemasan. Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan penelitian seperti subjek penelitian relatif kecil sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan untuk atlet pada cabang olahraga yang sama di luar klub basket putri di SMKN 1. Disarankan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan kajian yang sejenis diharapkan dapat menggunakan subjek dengan jumlah yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, M. F. U., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1-13.
<https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>

Cahaya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting dalam bola basket. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 47-54

Candra, A. T. (2021). Analisis

Perbedaan Karakteristik Psikologis Atlet Berbasis Kearifan Lokal di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 370-379.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4946151>

Dongoran, M. F., & Kalalo, C. N. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13-21.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)

Hastuti, T. A. (2014). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi*, 40(2), 143-158.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.6973>

Indraharsani, I. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Program Studi Psikologi Udayana*, 4(2), 367-378

Jannah, A. N. (2020). Pengaruh Latihan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Jump Shoot Dan Free Throw Pada Bola Basket. *Keguru" Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar"*, 4(1), 37-42

Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249-254

Kalalo, C. N., Dongoran, M. F., & Syamsudin, S. (2021). Hubungan Kontrol Kecemasan Dengan Persiapan Mental Atlet PON XX Tahun 2021 Papua Cabang Olahraga Handball. *Musamus Journal of*

- Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(02), 259-265. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3726>
- Komarudin, K. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nanda, F. A., & Dimiyati, D. (2019). Psychological skills of Indonesian basketball athletes in Asian Games 18. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(1), 37-43. <https://doi.org/10.15294/active.v8i1.28823>
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69-76. [10.21831/jk.v6i1.15010](https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010)
- Nopiyanto, Y. E., Dimiyati, D., & Dongoran, F. (2019). Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Cabang Olahraga Tim. *Sporta Sainitika*, 4(2), 27-46. <https://doi.org/10.24036/sporta.v4i2.109>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Prabowo, G. U. (2021). Psychological characteristics of athletes at Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) in Bengkulu. *Journal Sport Area*, 6(1), 37-43. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5572](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5572)
- Novriansyah, N., Irianto, D. P., Rahmat, Y. N., & Nanda, F. A. (2019). Effect of imagery on free-throw shooting in basketball extracurricular. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 155-161. [10.21831/jk.v7i2.29319](https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.29319)
- Pandini, D. M. C. I. P. (2021). Kepercayaan Diri Atlet: A Literature Review. *Satria: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 4(1), 5-13. <https://doi.org/10.31597/satria.v4i1.608>
- Pertiwi, D. C. (2019). Profil Kepribadian Elite Atlet Team Basket Cls Knights Indonesia. *Prosiding FRIMA (Festival Riset Ilmiah Manajemen dan Akuntansi)*, (2), 423-427
- Raibowo, S., Jatra, R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2021). Anxiety and Concentration of Tennis Chair Umpire. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 271-281. <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v4i2.5640>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61-73. <https://doi.org/10.24036/jpo76019>
- Sutisyana, A., Nopiyanto, Y. E., Sugihartono, T., Yarmani, Y., Syafrial, S., & Novianti, P. E. (2021). Personality of Female Athletes in Sports Talent Senior High School (SMANKO) Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 545-554. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.15721>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics