

Bimbingan teknis *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan pada siswa kelas khusus olahraga (KKO)

Sugeng Purwanto¹, Sujarwo^{2*}, Agus Supriyanto³, Yuyun Ari Wibowo⁴

^{1,2,3,4}Physical Education Department, Faculty of Sports Science and Health, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia. Jl. Colombo No 1. Yogyakarta Indonesia

*Corresponding author: jarwo@uny.ac.id

INFO ARTIKEL

Diajukan: 2025-01-08
Direvisi: 2025-05-07
Diterima: 2025-05-15
Diterbitkan: 2025-05-18

Keywords

Mental toughness; students; competition; special sports class.

Kata Kunci

Mental toughness; peserta didik; kompetisi; kelas khusus olahraga.

ABSTRACT

Mental toughness is a set of attitudes, values, behaviors, and emotions that enable an individual to survive, face various obstacles or pressures that are felt, and achieve the desired goals. Special Sports Class (KKO) is a co-curricular activity intended to increase students' interest and talent to become potential athletes in the future. There are various factors related to mental toughness, such as self-development through challenges, sports awareness of students, how students' attitudes or behavior when facing pressure, and the desire or enthusiasm of students in reaching the match. According to interviews with several KKO students, 70% of KKO students do not understand mental toughness, so it is necessary to provide technical guidance related to it. This community service activity was carried out thanks to the collaboration of lecturers from the Faculty of Sport and Health Sciences (FIKK), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) as resource persons and those in charge of the KKO Class of State Junior High School (SMPN) I Kalasan, Sleman Regency. The activity was carried out in theory and practice on July 10-11, 2024, at SMPN I Kalasan with the participants of all students, coaches, and sports teachers who handle KKO at SMPN 1 Kalasan, totaling 50 people, consisting of 6 coaches, two sports teachers, and 42 KKO students. The results of this activity show that 92% of KKO students need mental toughness guidance in facing matches, and the remaining 8% of KKO students need further mental toughness guidance assistance in facing matches.

Mental toughness adalah sekumpulan sikap, nilai, perilaku, dan emosi yang menjadikan seorang individu dapat bertahan dan menghadapi berbagai kendala, rintangan, ataupun tekanan yang dirasakan akan tetapi tetap mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan sebuah kegiatan ko-kurikuler yang dimaksudkan supaya minat dan bakat siswa semakin meningkat untuk menjadi atlet potensial di masa mendatang. Ada berbagai faktor yang berkaitan dengan *mental toughness* terkait pengembangan diri melalui tantangan, kesadaran olahraga dari para siswa, bagaimanakah sikap ataupun perilaku siswa pada saat menghadapi tekanan, dan keinginan ataupun semangat siswa dalam menggapai pertandingan. Hasil wawancara beberapa siswa KKO, terdapat 70 % siswa KKO belum memahami tentang *mental toughness*, maka perlu diadakannya bimbingan teknis terkait *mental toughness*. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini terlaksana berkat kerja sama dari dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai narasumber dan penanggung jawab Kelas KKO Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) I Kalasan, Kabupaten Sleman. Kegiatan dilakukan secara teori maupun praktek pada tanggal 10-11 Juli 2024 bertempat di SMPN I Kalasan dengan peserta seluruh siswa, pelatih, dan guru olahraga yang menangani KKO di SMPN 1 Kalasan yang berjumlah 50 orang yang terdiri dari 6 Pelatih, 2 orang Guru Olahraga, dan 42 siswa KKO. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa 92% siswa KKO sangat membutuhkan bimtek *mental toughness* dalam menghadapi pertandingan, sisanya 8 siswa KKO membutuhkan pendampingan bimtek *mental toughness* lanjutan dalam menghadapi pertandingan.

Copyright © 2025, Purwanto, et al
This is an open access article under the CC-BY-SA license



Cara mengutip: Purwanto, S., Sujarwo, S., & Wibowo, Y. A. (2025). Bimbingan teknis *mental toughness* dalam perolehan hasil akhir pertandingan pada siswa kelas khusus olahraga (KKO). *DARMABAKTI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2), 48-53. <https://doi.org/10.56003/darmabakti.v1i2.461>

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, aspek mental sering kali dikaitkan dengan psikologi olahraga, yaitu cabang ilmu yang mempelajari perilaku individu dalam konteks aktivitas fisik dan kompetisi. Psikologi olahraga mencakup berbagai faktor seperti kepercayaan diri, kecemasan, motivasi berprestasi, kontrol diri, imajinasi (*imagery*), konsentrasi, dan relaksasi (Kumar & Shirotriya, 2010). Evaluasi terhadap kepribadian atlet, dinamika kelompok, serta pelatihan aspek kejiwaan juga termasuk dalam ruang lingkup kajian ini. Atlet yang memiliki kondisi psikologis yang baik cenderung mampu mengoptimalkan potensinya, menunjukkan performa terbaik, dan meraih prestasi secara konsisten.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam setiap pertandingan, atlet harus memiliki ketangguhan mental yang kuat. Terdapat sejumlah indikator yang dapat digunakan untuk menilai apakah seorang atlet memiliki ketahanan mental yang memadai. Oleh karena itu, pelatihan mental sebaiknya diberikan sejak usia dini agar atlet dapat menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dan tekanan yang mungkin muncul dalam kompetisi.

Saat menghadapi lawan yang berbeda, suasana hati dan emosi seorang atlet dapat sangat bervariasi. Untuk mengatasi kondisi tersebut secara efektif, pelatih perlu memiliki strategi dalam menjaga stabilitas psikologis pemainnya. Salah satu strategi yang terbukti efektif adalah dengan menerapkan program pelatihan mental. Secara teoritis, pelatihan mental bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kekuatan mental atlet sehingga mereka dapat tampil optimal meskipun berada dalam tekanan tinggi.

Pelatihan mental umumnya dilakukan dalam jangka waktu yang cukup panjang, terutama pada fase persiapan dan prakompetisi, seperti melalui pertandingan uji coba atau simulasi pertandingan (Gandrapu & Rakesh, 2024). Namun, pelatihan juga dapat diberikan dalam fase kompetisi untuk menjaga kondisi mental atlet tetap stabil. Jenis pelatihan ini sering disebut sebagai strategi pelatihan mental jangka pendek, dan sangat berguna untuk memastikan atlet tetap fokus dan tenang sebelum serta saat bertanding.

Dengan demikian, pertandingan dalam dunia olahraga bukan sekadar ajang unjuk kemampuan fisik, melainkan juga sarana untuk menguji kestabilan mental yang telah dibentuk melalui proses pelatihan jangka panjang. Ketangguhan mental yang stabil memungkinkan atlet menampilkan performa terbaiknya secara konsisten dalam berbagai kondisi kompetisi.

Pertandingan juga menjadi sarana untuk menggapai suatu prestasi. Prestasi yang diraih pemain ataupun tim umumnya dikaitkan dengan kemenangan ataupun juara yang diraih pada event yang diikuti. Umumnya fase persiapan dalam merencanakan program latihan menjadi waktu terlama daripada fase kompetisi ataupun fase transisi. Hal tersebut bertujuan supaya atlet dapat menguasai berbagai keterampilan yang diperlukan sebelum pertandingan dilaksanakan, khususnya aspek mental mengingat mental seperti *mental toughness* sangat menentukan hasil akhir keberhasilan pertandingan yang diikuti (Gucciardi, et al, 2008).

Mental toughness adalah sekumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seorang individu untuk dapat menjaga serta menghadapi kendala, hambatan, ataupun tekanan yang dirasakan, akan tetapi tetap menjaga motivasi dan konsentrasinya supaya tetap fokus dengan tujuan yang ingin dicapai (Jones, 2010). Dalam dunia olahraga, ketangguhan mental (*mental toughness*) merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat menentukan keberhasilan seorang atlet, terutama saat menghadapi tekanan kompetisi (Gucciardi et al., 2009). Penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi lebih mampu mempertahankan performa optimal, mengelola stres, dan bangkit dari kegagalan dibandingkan mereka yang tidak memilikinya (Lin et al., 2022). Jika seorang atlet mempunyai *mental toughness*, mereka akan tetap merasa rileks, tenang, dan semangat yang bergelora, dan mampu mengembangkan dua keterampilan yaitu memunculkan energi positif misalnya berpandangan mampu mengatasi kesulitan dan berfikir untuk bersikap ataupun tidak memikirkan permasalahan, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam sebuah kompetisi. (Cashmore, 2008). *Mental toughness* adalah kesungguhan hati pada level tinggi, tidak mau ditekan akan tetapi harus mampu menjaga fokusnya dengan tekanan tersebut, serta kemampuan untuk bertahan di setiap kompetisi (Kumar, 2017). Dalam konteks olahraga, ketangguhan mental merupakan seperangkat atribut yang memungkinkan seorang individu untuk menjadi atlet yang handal serta dapat menyesuaikan dengan berbagai bentuk latihan dan situasi pertandingan yang sulit, dengan begitu atlet dapat menampilkan performanya secara maksimal dan penuh percaya diri (Sardiman, 2001). *Mental toughness* merupakan ketegaran mental yang sangat penting untuk dimiliki para atlet dalam menghadapi kompetisi yang akan memotivasi mereka untuk pantang menyerah. Motivasi berprestasi adalah motor penggerak internal untuk melakukan kegiatan supaya tujuan yang diharapkan dapat tercapai (Braden & Wool, 1993). Ketika sedang bertanding aspek mental pada atlet terbagi menjadi empat konsep yakni: (1) Adanya korelasi antara pikiran

dan fisik; (2) Keadaan psikologis, suasana hati, kesedihan dan segala masalah dapat berpengaruh terhadap performa atlet ketika bertanding; (3) Aspek mental mencakup kecerdikan dan kepandaian; (4) Aspek mental juga mencakup strategi dan taktik (Gucciardi, et al, 2009). Sebuah riset tentang Mental toughness (ketangguhan mental) memiliki empat kriteria antara lain: (a) *Thrive though challenge*; (b) *Sport Awareness*; (c) *Though attitude*; (d) *Desire Success* (Akbar, 2019). Dalam dunia olahraga mental menjadi kunci untuk mencapai kesuksesan. Awalnya kemampuan fisik yang dimiliki atlet dipandang menjadi hal yang sangat penting. Akan tetapi, Dr. John Bartholomew dan Dr. Esbelle Jowers yang merupakan ahli psikologi dari Universitas Texas menyatakan jika fisik berada diposisi kedua karena yang paling utama ialah mental (Connaughton, et al, 2008).

Indikator dari ketangguhan mental yaitu percaya dengan kemampuan yang mereka miliki, mampu bangkit ketika sedang terpuruk, mempunyai kepercayaan diri bahwasannya memiliki kelebihan daripada lawannya, tidak cepat berpuas diri, fokus dengan apa yang sedang dilaksanakan dalam pertandingan, dapat mengendalikan diri ketika menghadapi kondisi yang tak terduga dan di luar kendalinya, mampu mendorong melebihi kemampuan fisik dan emosional ketika berlatih dan bertanding, mengelola kecemasan dan berupaya untuk mengatasinya, tidak terpengaruh dengan permainan yang ditampilkan lawan, terus berkembang pada tekanan yang dihadapi, tetap berfokus untuk mengatasi permasalahan dalam kehidupan pribadinya, dan dapat mengatur fokus pada kegiatan olahraga menyesuaikan dengan kebutuhannya (Algani, et al, 2018). Ketangguhan mental dan kecemasan ketika bertanding mempunyai korelasi yang negatif. Sesudah diadakan penelitian, dimana hasil penelitian memperlihatkan jika mayoritas atlet yang pernah ikut pada kejuaraan baik tingkat provinsi ataupun nasional mempunyai *mental toughness* yang baik (Agus, 2010).

Permasalahan utama yang dihadapi oleh siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMPN 1 Kalasan adalah rendahnya pemahaman dan kesiapan mental dalam menghadapi kompetisi. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa 70% siswa belum memahami konsep *mental toughness* dan belum memiliki pengalaman bertanding yang cukup, sehingga mudah kehilangan fokus saat berada dalam tekanan pertandingan. Bila kondisi ini tidak segera ditangani, dikhawatirkan akan berdampak pada pencapaian prestasi dan pembentukan karakter atlet muda (Cowden, 2016).

KKO adalah bentuk pembinaan yang diselenggarakan di sekolah dan yang menjadi targetnya adalah siswa yang dipandang mempunyai bakat khusus olahraga dalam lingkup sekolah (Direktorat Dikdasmen, 2010). KKO adalah sebuah kegiatan ko-kurikuler yang harapannya dapat membuat minat semakin meningkat dan bakat siswa supaya menjadi atlet berprestasi di masa mendatang dapat tersalurkan (Anggun, 2012). Kegiatan KKO di tingkat sekolah menengah pertama merupakan sebuah kegiatan untuk menyelenggarakan kelas olahraga sebagai sarana untuk mengembangkan potensi siswa khususnya di bidang olahraga.

Situasi mitra saat ini menunjukkan bahwa meskipun SMPN 1 Kalasan telah dipercaya untuk menyelenggarakan program KKO, namun belum tersedia modul pelatihan khusus terkait aspek psikologis, termasuk *mental toughness*. Guru olahraga dan pelatih masih fokus pada aspek teknis dan fisik, sementara penguatan mental belum menjadi bagian dari kurikulum pembinaan harian. Selain itu, belum ada strategi sistematis untuk mengintegrasikan pelatihan ketangguhan mental ke dalam program latihan siswa.

Menanggapi situasi ini, tim pengabdian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta menawarkan solusi berupa program bimbingan teknis (bimtek) *mental toughness*. Program ini dirancang berbasis pendekatan teori dan praktik yang mencakup empat pilar utama: *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, dan *desire for success*. Pendekatan ini mengacu pada model pembinaan psikologis atlet muda sebagaimana dikembangkan dalam penelitian Crust (2007) dan Coulter et al. (2010), yang menekankan pentingnya pelatihan psikologis berbasis pengalaman dan simulasi kompetisi.

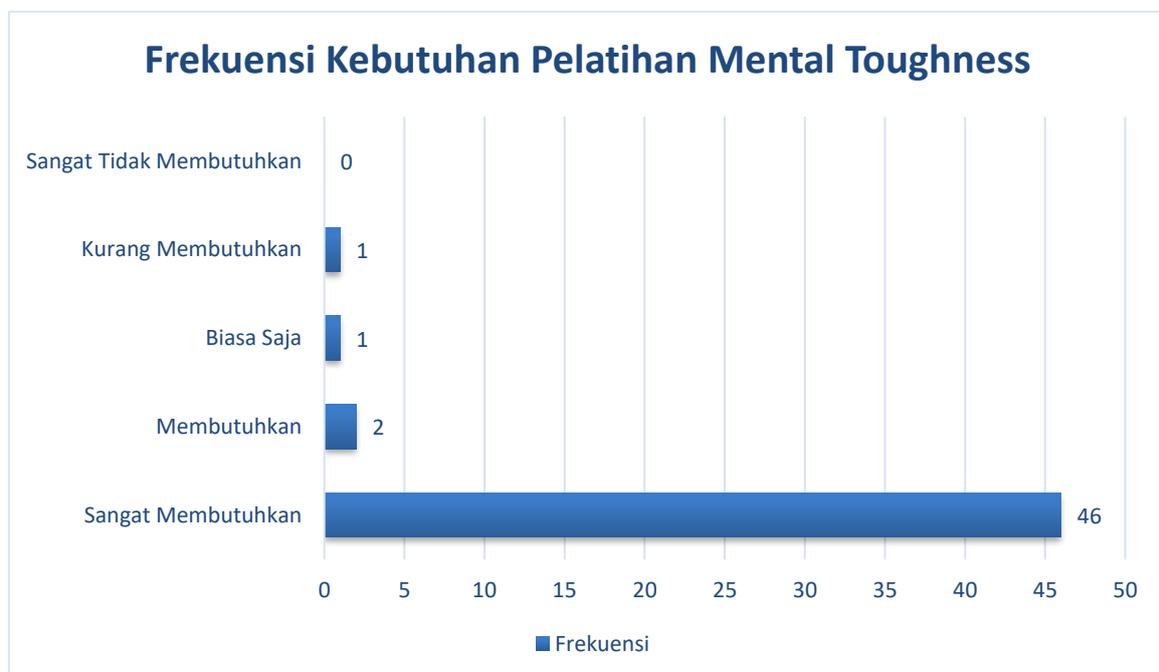
METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan 10-11 Juli 2024, kegiatan dilaksanakan secara offline (luring), dengan Bimtek di SMPN I Kalasan. Sebelum pelaksanaan PKM tim pengabdian dan mitra mengadakan rapat koordinasi sebanyak 8 jp, PKM berlangsung sekitar 16 jp, monitoring evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian 8 jp. Pengabdian ini dilaksanakan dengan total 32 jp. Pelaksanaan kegiatan pengabdian menyampaikan 4 materi, yaitu: (1) Faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga siswa KKO adalah: *Thrive though challenge* (dapat berkembang dalam menghadapi tantangan): oleh: Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd (2) *Sport Awareness* (kesadaran olahraga) oleh: Agus Supriyanto, M.Si; (3) *Though attitude* (sikap keras); Dr. Sujarwo, M.Pd; dan (4) *Desire Success* (menginginkan kesuksesan) oleh: Yuyun Ari Wibowo, M.Or. Terkait dengan Bimbingan Teknis yang dilaksanakan ini, mitra berperan menjadi peserta aktif dalam kegiatan, serius dalam belajar, aktif berdiskusi, dan praktik latihan *mental toughness*.

Evaluasi program pengabdian dilakukan sesudah kegiatan selesai dikaji bersama-sama dari hasil data kuantitatif tingkat pengetahuan siswa KKO, kemudian dibahas dengan penanggung jawab kelas KKO dan perwakilan dari mitra. Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Pd. sebagai Wakil Ketua Pengabdi yang bertugas menjadi penanggung jawab kegiatan dari awal persiapan hingga pelaporan program. Agus Supriyanto, M.Si. tugasnya adalah sebagai penanggung jawab dan koordinator penyajian materi mengenai Bimtek. Yuyun Ari Wibowo, S.Pd. Jas., M.Or sebagai penanggung jawab manajemen personalia dan keuangan. Pelaksanaan PKM dibantu oleh 5 orang mahasiswa sebagai teknisi dan juga sebagai peserta yang belajar mengenai materi yang diberikan narasumber. Semua mahasiswa yang terlibat tersebut akan mendapat rekognisi MBKM pada mata kuliah Psikologi Olahraga (2 SKS) dan nilainya disesuaikan dengan kinerja mahasiswa dalam kegiatan PKM ini. Setelah tahap pelaksanaan pelatihan selesai, tim pengabdi melakukan evaluasi terkait terselenggaranya program. Kirtik dan saran membangun dari peserta dijadikan masukan bagi pengabdi dan juga FIKK UNY secara umum. Pada tahap evaluasi, tim pengabdi mengevaluasi keberhasilan program pelatihan dengan melakukan survei pengetahuan dengan menggunakan instrumen berupa angket/kuesioner dan keterampilan sesuai materi pelatihan, serta kepuasan peserta pelatihan dengan lembar observasi dalam penyelenggaraan kegiatan pelatihan. Hasil evaluasi akan dijadikan pedoman tindak lanjut kegiatan berikutnya. Dalam pengabdian ini, ketua memiliki tugas untuk bertanggung jawab secara keseluruhan dalam pelaksanaan pengabdian, yang meliputi: komunikasi dengan mitra, penyusunan proposal, pelaksanaan pelatihan, penyusunan laporan dan penyusunan jurnal. Dosen anggota bertugas membantu melaksanakan pelatihan, menyiapkan bahan, penyusunan laporan, dan penyusunan jurnal. Mahasiswa yang menjadi anggota menyiapkan alat dan fasilitas yang digunakan, membantu kegiatan pelatihan dengan tugas sebagai moderator/pendampingan dan notulen.

Tabel 1. Evaluasi Kebutuhan Program Pelatihan *Mental Toughness*

Frekuensi	Persentase	Kategori
46	92%	Sangat Membutuhkan
2	4%	Membutuhkan
1	2%	Biasa Saja
1	2%	Kurang Membutuhkan
0	0%	Sangat Tidak Membutuhkan



Gambar 1. Hasil Evaluasi Keberhasilan Program Pelatihan *Mental Toughness*

Merujuk pada Tabel 1 dan Gambar 1, sebanyak 46 siswa membutuhkan pelatihan *mental toughness*. Hal ini menunjukkan urgensi pengembangan aspek psikologis dalam pembinaan atlet pelajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan bimbingan teknis (bimtek) *mental toughness* pada siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesiapan mental siswa menghadapi tekanan kompetisi. Evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan bahwa 92% peserta menyatakan kebutuhan tinggi terhadap pelatihan ini (Tabel 1), sementara 8% lainnya membutuhkan pendampingan lanjutan. Hal ini menunjukkan urgensi pengembangan aspek psikologis dalam pembinaan atlet pelajar.

Mental toughness merupakan atribut psikologis yang memungkinkan individu untuk tetap fokus, percaya diri, dan tangguh dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Menurut Jones et al. (2002), *mental toughness* mencakup keyakinan diri yang tak tergoyahkan, kemampuan untuk bangkit dari kegagalan, dan ketahanan dalam menghadapi tekanan kompetisi. Studi oleh Cowden (2017) juga menekankan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) berperan penting dalam pengembangan *mental toughness*, di mana atlet yang memiliki pemahaman diri yang baik cenderung lebih tangguh secara mental.

Dalam konteks pelatihan, lingkungan yang mendukung dan simulasi tekanan kompetisi selama latihan dapat membantu atlet mengembangkan *mental toughness*. Coulter et al. (2010) menyarankan penggunaan *self-talk* sebagai strategi untuk meningkatkan kontrol perhatian dan motivasi selama kompetisi. Selain itu, Gucciardi et al. (2008) menekankan pentingnya pelatihan yang menantang dan dukungan sosial dalam membentuk ketangguhan mental atlet.

Program bimtek ini dirancang untuk mencakup empat komponen utama: menghadapi tantangan (*thrive through challenge*), kesadaran olahraga (*sport awareness*), sikap tangguh (*tough attitude*), dan keinginan untuk sukses (*desire for success*). Materi disampaikan melalui sesi teori dan praktik, termasuk simulasi tekanan kompetisi dan latihan pengendalian emosi. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Crust & Clough (2005) yang menunjukkan bahwa pelatihan psikologis yang terstruktur dapat meningkatkan ketahanan mental atlet.

Dampak kegiatan ini tidak hanya dirasakan oleh siswa, tetapi juga oleh pelatih dan guru olahraga yang mulai memahami pentingnya integrasi pelatihan mental dalam rutinitas pembinaan atlet. Ke depan, disarankan agar sekolah mengintegrasikan pelatihan *mental toughness* ke dalam kurikulum olahraga secara sistematis. Kolaborasi dengan institusi pendidikan tinggi dan penggunaan modul pelatihan yang telah teruji dapat mendukung keberlanjutan program ini.

KESIMPULAN

Bimbingan teknis *mental toughness* terbukti sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kesiapan siswa KKO dalam menghadapi pertandingan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya ketangguhan mental, tetapi juga membuka wawasan guru dan pelatih tentang peran psikologi dalam pencapaian prestasi olahraga.

Sebagai tindak lanjut, program ini akan dikembangkan menjadi pelatihan berkala, dengan pelibatan aktif sekolah dalam mengintegrasikan materi *mental toughness* ke dalam program pelatihan siswa secara rutin. Disarankan agar kegiatan sejenis dapat diperluas ke sekolah lain yang menyelenggarakan program KKO, serta dikaji lebih lanjut dampaknya dalam jangka panjang melalui penelitian tindakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Direktorat Research dan Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah menyediakan dana untuk program pengabdian ini. Terimakasih juga disampaikan kepada peserta kegiatan binteck yaitu guru, pelatih dan atlet di KKO SMP Negeri 1 Kalasan Sleman.

REFERENSI

- Agus, M. (2010). Artikel Pokok-Pokok Pikiran Manajemen Kelas Olahraga. Jakarta: Asdep Penerapan Iptek Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Akbar, I. (2019). *Ketangguhan Mental Pada Atlet Sepakbola di Surakarta*. SKRIPSI. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/75268/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Anggun, P.W. (2012). *Pegelolaan Kelas Khusus Olahraga di SMPN 1 Kalasan*. SKRIPSI. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. <http://eprints.uny.ac.id/75268/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

- Braden, V. & Wool, R. (1993). *Mental Tennis: How to Psych Yourself to a Winning*. Canada: Little, Brown and Company SP.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.
- 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>
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of sports sciences*, 28(7), 699-716. <https://doi.org/10.1080/02640411003734085>
- Cowden, R. G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1-2), 1-6. <https://doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and motor skills*, 100(1), 192-194. <https://doi.org/10.2466/pms.100.1.192-194>
- Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama Dirjen Mendikdasmen. (2010). *Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional
- Gandrapu, A., & Rakesh, K. R. (2024). Sports Psychology: Mental Skills Training and Performance Enhancement Strategies for Athletes. *Innovations in Sports Science*, 1(3), 1-4. <https://doi.org/10.36676/iss.v1.i3.13>
- Gucciardi, D. 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>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a Mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Jones, G. (2010). What Is This Thing Called Mental toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Kumar, A. (2017). A Comparative Study of Mental toughness between Team sports and Individual Sports. *International Journal of Physical Education*, 4(5), 182-184.
- Kumar, P., & Shirotriya, A. K. (2010). 'Sports psychology' a crucial ingredient for athletes success: conceptual view. *British Journal of Sports Medicine*, 44(Suppl 1), i55-i56. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.078725.186>
- Lin, C. H., Lu, F. J., Chen, T. W., & Hsu, Y. (2022). Relationship between athlete stress and burnout: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(5), 1295-1315. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1987503>
- Sardiman. (2001). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada.