

HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS DENGAN KEMAMPUAN SNATCH PADA ATLET ANGKAT BESI

Ifah Romadian, Said Junaidi

^{1,2}Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

e-mail : ifadian31@students.unnes.ac.id, said.ikor@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Ketahanan mental merupakan seperangkat sikap dan perilaku seseorang ketika dalam keadaan tertekan dalam mencapai tujuan, selain itu memiliki motivasi yang baik bisa menampilkan suatu keberhasilan prestasi pada atlet. Dengan memperhatikan *mental toughness* dapat memperbaiki kemampuan *snatch* pada atlet angkat besi Jawa Tengah. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan kemampuan *snatch* atlet Angkat Besi Jawa Tengah. Jenis penelitian non-empirimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet angkat besi Jawa Tengah. Teknik pengambilan sampel secara *quota sampling* dengan jumlah sampel 30 atlet. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah angket. Analisis data digunakan (*corrected item-total correlation*) > r tabel yang terlebih dahulu data diuji normalitas dan homogenitasnya. Hasil analisis menunjukkan hasil uji korelasi (0,535) pada kelompok *mental toughness* dan motivasi, kelompok *mental toughness* dengan kemampuan *snatch* menghasilkan uji korelasi sebesar (0,866), dan kelompok motivasi dengan kemampuan *snatch* menghasilkan uji korelasi sebesar (0,759). Ada hubungan secara signifikan antara *mental toughness* dengan motivasi terhadap kemampuan *snatch* pada atlet angkat besi Jawa Tengah sehingga sangat perlu untuk memperhatikan untuk mencapai prestasi yang terbaik.

Kata kunci: *mental toughness*, kemampuan *snatch*, angkat besi

Abstract

Mental resilience is a set of attitudes and behavior of a person when under pressure in achieving goals, besides that having good motivation can display a successful achievement in athletes. Paying attention to mental toughness can improve snatch abilities in Central Java weight lifters. The purpose of this study was to determine the relationship between mental toughness and the snatch ability of weightlifters in Central Java. Type of non-empirical research with a quantitative descriptive approach. The population of this study were all weightlifters in Central Java. The sampling technique is by quota sampling with a total sample of 30 athletes. The instrument used in this research is a questionnaire. Data analysis was used (corrected item-total correlation) > rtable which first tested the data for normality and homogeneity. The results of the analysis showed that the results of the correlation test (0.535) in the mental toughness and motivation groups, the mental toughness group with the snatch ability produced a correlation test of (0.866), and the motivational group with the snatch ability produced a correlation test of (0.759). There is a significant relationship between mental toughness and motivation on snatch ability in Central Java weight lifters so it is very necessary to pay attention to achieving the best performance.

Keywords : *mental toughness, snatch ability, weightlifting*

PENDAHULUAN

Kesuksesan olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara profesional dan disesuaikan dengan tujuan untuk mencapai keberhasilan yang maksimal. Pemain dapat terlibat dalam beberapa cabang olahraga di tingkat regional, nasional, dan internasional, para peserta harus memenuhi persyaratan kebugaran dan keterampilan tertentu. Keberhasilan dalam olahraga tidak hanya bergantung pada kebugaran fisik dan kemampuan teknis atlet dalam olahraga tersebut, tetapi juga pada kesejahteraan mental

dan emosionalnya. Cara hidup seorang atlet juga harus diperhitungkan; pelatihan yang konsisten, makan makanan dan rejimen tidur sangat penting. Setelah dipahami harus memiliki mental yang baik untuk dapat mencapai hasil yang diinginkan. Kondisi mental seorang atlet yang baik dan sehat dapat mempengaruhi kinerja seorang atlet dalam mencapai prestasi. Selama latihan atau pertandingan, atlet memiliki kemampuan untuk mengontrol dan menghilangkan pikiran negatif seperti kecemasan yang sering muncul pada atlet. Kekuatan mental dan motivasi pribadi memegang peranan penting dalam kesuksesan seorang atlet.

Ketangguhan mental adalah seperangkat nilai, sikap, kebiasaan, dan emosi yang membantu seseorang mempertahankan perhatian dan konsentrasi sambil mengatasi tantangan dan tekanan yang mungkin mereka hadapi. motivasi untuk konsisten mencapai tujuan. Ketahanan mental adalah kombinasi dari nilai, sikap, perilaku dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi atau mengatasi hambatan, kesulitan atau tekanan (Darisman, 2021). Namun tetaplah kuat dengan terus tetap fokus dan termotivasi agar bisa konsisten mencapai tujuan yang ingin dicapai. Menjaga fokus dan motivasi untuk konsisten mencapai tujuan dalam pertandingan. Secara umum, ketangguhan mental dapat ditandai oleh kemampuan mengatasi tuntutan kompetisi, pelatihan dan gaya hidup dengan baik. Hal ini telah dibahas sebagai suatu kumpulan karakteristik dari pribadi seseorang tersebut seperti kepercayaan diri, pemikiran yang optimis, dan kekuatan yang mengarah ke konsep umum bahwa ketangguhan mental adalah suatu yang bersifat multidimensi dan berpengaruh terhadap perilaku. Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2015).

Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Yates, 2020). Adapun faktor utama yang mempengaruhi mental toughness (ketangguhan mental) yaitu situasi umum dan situasi kompetitif (Gucciardi et al., 2008). Situasi umum terdiri dari lima faktor, yaitu: (a) Cedera dan rehabilitasi, faktor ini berkaitan dengan cedera 7 yang dialami dan proses rehabilitasi sehingga menyebabkan perubahan rutinitas dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan oleh atlet, (b) persiapan, faktor ini berkaitan terhadap latihan dan kompetisi guna melakukan kegiatan lebih baik di atas rata-rata orang lain dengan kemampuan terbaik, (c) bentuk tantangan, faktor ini berkaitan dengan performa individu maupun tim, baik pada saat keadaan unggul maupun keadaan buruk atau tertinggal dari lawan, (d) tekanan sosial, faktor ini berkaitan dengan teman dan lingkungan sosial sehingga memungkinkan atlet kehilangan kontrol atas dirinya dan olahraga yang ditekuni, dan (e) komitmen yang seimbang.

Faktor ini berkaitan dengan komitmen atlet yang seimbang antara olahraga yang ditekuni dengan kehidupan di luar olahraga, terutama yang berhubungan dengan manajemen waktu dan disiplin. Selain itu, situasi kompetitif terdiri atas faktor tekanan eksternal dan internal. Tekanan internal merupakan tekanan yang berasal dari atlet seperti kelelahan ketika self-belief atlet berkurang, sedangkan tekanan eksternal merupakan tekanan yang berasal dari luar atlet yang terdiri atas: (a) Kondisi lingkungan ketika bermain, faktor ini berkaitan dengan keadaan lingkungan dan kondisi saat pertandingan berlangsung, misalnya bermain sebagai tim tamu, cuaca, keputusan wasit,

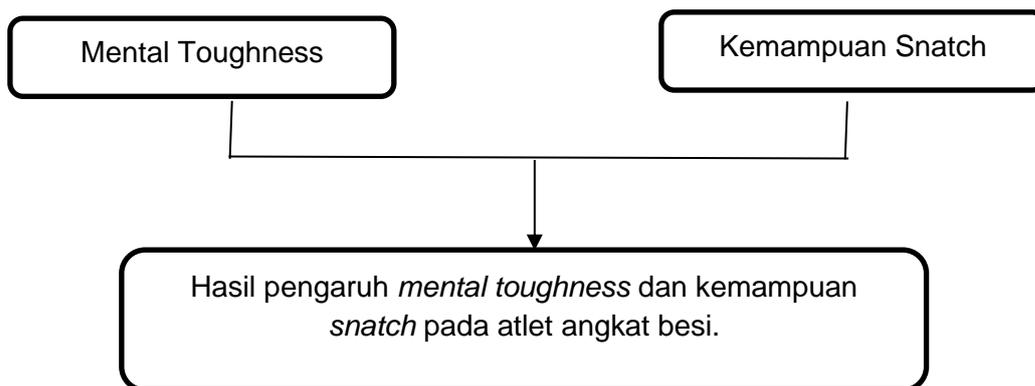
dan lain sebagainya. (b) Variabel pertandingan, faktor ini merupakan beberapa variabel seperti, mendapat tantangan secara individual oleh lawan, resiko fisik atau cedera, ketika sedang unggul bermain baik, dan lain sebagainya.

Dalam olahraga angkat besi kekuatan diperlukan untuk mengangkat beban besi dan karet. Atlet angkat besi harus dalam kondisi fisik dan mental yang baik karena beban tertinggi harus diangkat dengan kekuatan fisik aktif dan daya tahan otot selama kompetisi. Untuk mendapatkan hasil terbaik, mereka harus menjadi yang terkuat. Dalam olahraga angkat besi, beban besar yang disebut halter diangkat; ini membutuhkan campuran kekuatan, fleksibilitas, perhatian, keterampilan, dan disiplin (yang sangat penting).berat badan), atlet, kekuatan fisik, teknik, ketahanan mental dan fisik. Ada 2 teknik yang dilombakan pada cabang olahraga angkat besi adalah *snatch* dan *clean and jerk*, masing-masing atlet angkat besi memiliki kemampuan tampil sebanyak 3 kali untuk masing-masing jenis dan kelas tenaga. Angkat besi memiliki opsi untuk mengangkat beban sebanyak 3 kali tergantung pada kemampuannya.

Menggambarakan bahwa dalam jurnal internasional "*snatch-each movement methods generates force to move the barbell off the ground for successful operation. Snatch a one-step motion for raising the barbell to the final location. However, clean and jerk demands a two-step movement to raise the barbell to the final location. The first motion, takes the barbell from the floor, and known as clean, (pressure status) in the barbell interesting, for collarbone. The barbell has thrust overhead in the end locked-out location, and known as jerk*" berarti bahwa dalam pengangkatan mundur, setiap mode gerak memberikan gaya untuk menggerakkan besi dari bawah hingga pengangkatan berhasil. Lakukan gerakan lurus untuk menaikkan palang ke langkah terakhir. Sementara itu, clean and jerk melakukan dua kali angkat barbel pada langkah terakhir. Langkah pertama, mengambil palang di tanah disebut bersih, menekan palang pada tulang selangka, kemudian mengangkat palang dan menahannya di atas kepala.

METODE

Teknik penelitian adalah pendekatan yang digunakan untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran informasi ilmiah. Kriteria tertentu yang harus diperhatikan dalam perencanaan penelitian adalah metodologi yang digunakan harus sesuai dengan subjek dan tujuan penelitian agar penelitian dapat dilaksanakan secara sistematis. jalan. Teknik untuk penelitian non empiris ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Studi non-eksperimental adalah studi di mana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk menemukan pengobatan atau untuk mengatasi faktor-faktor bahwa, mengingat yang diamati telah terwujud, dapat berkontribusi pada sumber gejala. Metodologi penelitian penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain korelasional yang berusaha mengkorelasikan dua variabel atau lebih. kajian tentang penyajian, deskripsi, deskripsi atau deskripsi data dengan cara yang mudah dipahami.dengan variable yang harus diamati. Penelitian ini dilakukan di Komplek Gelanggang Olahraga Jatidiri Semarang yang berjumlah 30 atlet pada tanggal 30 Maret 2023.



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen *Mental Toughness*

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Soal
(Gucciardi et al., 2008)	1. Thrive though challenge (Berkembang dengan penuh tantangan)	kemampuan seorang atlet untuk mempertahankan ketenangan di bawah tekanan, baik di dalam maupun di depan umum,	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
	2. Sport Awareness (Kesadaran Olahraga)	sikap atlet tentang kinerja mereka sendiri dan tim	8, 9, 10, 11, 12, 13
	3. Though attitude (sikap berfikir)	tuntutan dan hambatan yang dihadapi atlet setiap hari, baik hambatan baik maupun buruk.	14, 15, 16, 17, 18
	4. Desire Success (Hasrat Sukses)	prestasi atau tujuan konstruktif dicapai melalui ketekunan dan keuletan,	19, 20, 21, 22, 23.

Sampel (peneliti) diminta untuk beri tanda centang (*) pada kolom yang sesuai di sebelah jawaban Anda untuk setiap pertanyaan berikut. Berdasarkan informasi yang sudah Anda miliki, jawab pertanyaannya. Dalam tes ini diharapkan kejujuran peserta tes. Standar Penilaian Tanpa tanda bintang (*), nomor soal Selalu = 3, Sering = 2, Kadang = 1, dan Tidak pernah = 0. Untuk bilangan bulat dengan tanda bintang (*), sering sama dengan 0, kadang sama dengan 1, jarang sama dengan 2, dan tidak pernah sama dengan 3. Analisis data digunakan *corrected item-total correlation* dengan bantuan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi data adalah deskripsi jenis data yang diperlukan untuk analisis data. Temuan penelitian ini dimaksudkan untuk hubungan mental toughness dengan

kemampuan snatch pada atlet angkat besi Jawa Tengah. Berikut hasil deskriptif dari angket yang sudah diisi.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Nilai Rata-Rata (Mean)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Maksimum	Minimum
Mental Toughness	70,67	8,99	91	55
Kemampuan Snatch	79,93	32,17	145	15

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 2 dengan bantuan komputer menggunakan SPSS. total skor variabel *mental toughness* sebesar 70,67 dengan standar deviasi 8,99. Skor maksimum variabel *mental toughness* sebesar 91 dari skor maksimum yang dapat dicapai sebesar 92 sedangkan skor minimum variabel *mental toughness* sebesar 55 dari skor minimum yang dapat dicapai sebesar 23. Nilai rata-rata (*mean*) total skor variabel kemampuan *snatch* sebesar 79,93 dengan standar deviasi 32,17. Skor maksimum variabel Kemampuan *Snatch* sebesar 145 dari skor sedangkan skor minimum variabel Kemampuan *Snatch* sebesar 15.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikansi (P-value)	Keterangan
Mental Toughness	0,021	Tidak normal
Kemampuan Snatch	0,819	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 3 uji normalitas di atas menunjukkan nilai signifikansi (p-value) pada variabel *mental toughness* dan motivasi masing-masing kurang dari α (0,05) yaitu 0,021 dan 0,022. Maka dari itu diperoleh keputusan tolak H0 dengan kesimpulan bahwa variabel *mental toughness* dan motivasi tidak berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikansi (p-value) variabel kemampuan snatch sebesar 0,819 lebih besar dari α (0,05), maka dari itu diperoleh keputusan terima H0 dengan kesimpulan bahwa variabel kemampuan *snatch* berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan ketahanan mental dengan kemampuan snatch pada atlet angkat besi Jawa Tengah. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi spearman yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Uji Korelasi Spearman

Variabel	Koefisien Korelasi	Nilai signifikansi (P-value)	Keterangan
Mental Touhgness – Kemampuan Snatch	0,866	0,033	Hubungan sangat kuat

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan hasil uji korelasi spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,535. Nilai signifikansi (p-value) diperoleh sebesar 0,002 kurang dari α (0,05). Maka dari itu diperoleh keputusan tolak H0 dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan motivasi atlet.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti membahas tentang hubungan ketangguhan mental dan motivasi terhadap kemampuan angkat besi atlet angkat besi asal Jawa Tengah dengan sampel 30 atlet. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan

bahwa ada pengaruh ketangguhan mental dan motivasi terhadap kemampuan menggenggam atlet angkat besi Jawa Tengah.

Hasil analisis menggunakan korelasi pearson product moment pada penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,866, maka dari itu diperoleh kesimpulan bahwa hubungan *mental toughness* dengan kemampuan snatch termasuk ke dalam kategori hubungan yang sangat kuat. Koefisien korelasi bertanda positif menunjukkan bahwa peningkatan *mental toughness* akan diikuti juga dengan peningkatan kemampuan snatch. Selain itu, nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,033 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan kemampuan snatch.

Atlet yang memiliki *mental toughness* yang tinggi biasanya mampu untuk mengontrol pikiran-pikiran yang menurutnya akan mengganggu performanya saat bertanding. Seseorang atlet yang mempunyai *mental toughness* yang tinggi biasanya diinterpretasikan sebagai seseorang yang mampu untuk bersikap positif ketika menghadapi suatu tekanan khususnya pada saat akan melakukan pertandingan (Yusuf et al., 2020). Gucciardi, D. et al (2008). mendefinisikan ketangguhan mental sebagai suatu kapasitas dari personal yang mampu untuk menghasilkan tingkat mental yang subjektif (misalnya pencapaian tujuan pribadi) atau obyektif meskipun tantangan dan stress dalam kehidupan sehari-hari merupakan peristiwa yang tidak disengaja. Hal ini telah dibahas sebagai suatu kumpulan karakteristik dari pribadi seseorang seperti kepercayaan diri, pemikiran yang optimis, dan kekuatan yang mengarah ke konsep umum bahwa ketangguhan mental adalah sesuatu yang bersifat multidimensi dan berpengaruh terhadap perilaku (Butt, J., Weinberg, R. & Culp, 2010).

Hasil paparan penelitian juga menunjukkan *mental toughness* atlet angkat besi dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang. Seorang atlet setelah dipahami perlu memiliki keadaan mental yang baik agar mampu memperoleh prestasi yang diinginkan. Keadaan mental yang baik dan sehat dari atlet akan mampu mempengaruhi performa atlet dalam menggapai sebuah prestasi. Tidak hanya performa saat bertanding, atlet perlu diperhatikan keadaan psikologis atau metalnya mulai dari kegiatan latihan, keadaan mental yang terlihat pada waktu latihan akan mempengaruhi keadaan performa kedepannya (Budianto & Jannah, 2018:90). Ketangguhan mental dapat menjadi indikasi semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Retnoningsasy & Jannah, 2020) bahwa kecemasan olahraga cenderung dipenuhi oleh emosi negatif seperti perasaan gelisah dan takut akan kegagalan. Sedangkan *mental toughness* justru berbanding terbalik dengan kecemasan olahraga. Mental toughness dapat memberikan rasa rileks, tenang, serta semangat agar atlet tetap mampu mengembangkan dua keterampilan, yakni respon positif seperti berpersepsi mengurangi kesulitan dan berpikir atas sikap bahkan menghiraukan masalah, kesalahan, tekanan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010). Hal tersebut diperkuat dengan aspek dalam mental toughness yang juga berbanding terbalik dengan aspek kecemasan olahraga. Dimana pada aspek *mental toughness* yaitu terdapat kemampuan pengendalian diri untuk menghadapi kondisi tertekan (*thrive though challenge*), memiliki kesadaran dan tanggungjawab sebagai atlet dan pengaruh dalam tim (*sport awareness*), mampu menghadapi tekanan (*though attitude*), dan selalu optimis untuk mencapai target keberhasilan (*desire success*). Sedangkan aspek dalam kecemasan olahraga yaitu *somatik*, *worry*, dan *consentration disruption* cenderung kepada rasa takut gagal, jantung

berdetak kencang, perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang ketika mengalami tekanan atau rintangan (Retnoningsasy & Jannah, 2020:13).

Penelitian yang serupa dengan penelitian ini dilakukan oleh Edwarsyah dkk (2018) yang membahas kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil teknik angkatan snatch atlet angkat besi. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan pada ketangguhan mental dengan kemampuan snatch atlet. Snatch adalah gerakan yang membutuhkan fokus tinggi dan konsentrasi yang baik. Atlet perlu mempertahankan konsentrasi mereka sepanjang gerakan yang cepat dan kompleks ini. Mental toughness membantu atlet tetap fokus pada teknik yang benar, mengabaikan distraksi, dan melibatkan diri sepenuhnya dalam gerakan snatch. Snatch adalah gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Atlet seringkali menghadapi tekanan untuk mengangkat beban yang semakin berat atau mencapai target berat yang ditetapkan. Mental toughness membantu atlet mengatasi tekanan tersebut dan tetap tenang di bawah situasi yang menegangkan, sehingga mereka dapat melaksanakan gerakan snatch dengan efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara *mental toughness* dengan kemampuan *snatch* pada atlet angkat besi Jawa Tengah. Sehingga untuk mencapai prestasi yang terbaik, atlet dan pelatih memperhatikan empat teori yaitu *thrive though challenge* yang merupakan pengendalian diri pada atlet untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi terteka baik secara internal maupun eksternal. *Sport awereness* adalah sikap atlet yang berhubungan dengan performa masing-masing atlet terhadap diri sendiri maupun pada tim yang memiliki rasa tanggung jawab dan menyadari bahwa menjadi sukses perlu banyak melakukan pengorbanan. *Though attitude* yang memang harus dimiliki oleh seorang atlet baik tantangan positif maupun negative sehingga mengetahui daya juang dan pantang menyerah dalam mencapai tujuan. *Desire success* yang merupakan suatu pencapaian yang dicapai dengan kerja keras serta kemauan yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Affuwun Afwa subby Pambudhy. Identifikasi bakat cabang olahraga angkat besi di kabupaten grobogan skripsi. Skripsi. 2020;
- Budianto AK, Jannah M.. J Penelit Psikologi, Fak Ilmu Pendidikan, UNESA. 2018;89–101.
- Butt, J., Weinberg, R. & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3(1), 316–332.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori Dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Edwarsyah. Pengaruh Latihan Front Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlit Angkat Besi Kota Padang. *J Menssana*. 2016;1 No 1(Mei 2016):75–85.
- Gucciardi, Gordon, Dimmock. Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *J Sports Sci*. 2009;28(7):699–716.
- Herawati NMH. Survei Motivasi Atlet Angkat Besi Dan Angkat Berat Pada Saat Latihan di PABBSI PATI. 2020;48.
- Jones, P. (2010). *Pengantar Teori-Teori Sosial*. Yayasan Pustaka Obor.
- Kumar, V. (2015). *Buku Ajar Patologi Robbins (9th ed.)*. Elsevier Saunders.
- Muskanan, K. (2015). *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur*. 19(2), 105–113.
- Mujiatun. (2008). *Olahraga Angkat Besi*. CV. Aneka Ilmu.
- Prihartanta, W. (2015). Teori-Teori Motivasi. *Jurnal Adabiya*, Vol. 1 No. 83. *Jurnal Adabiya*, 1(83), 1–11.

- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07, 8–15. www.kheljournal.com
- Prihartanta W. Teori-Teori Motivasi. *Jurnal Adabiya*, Vol. 1 No. 83. *J Adab*. 2015;1(83):1–11.
- Prihartanta, W. (2015). Teori-Teori Motivasi. *Jurnal Adabiya*, Vol. 1 No. 83. *Jurnal Adabiya*, 1(83), 1–11.
- Rahma AMS, Maisa'a Abid Ali K. Proposing An Analysis System To Monitoring Weightlifting Based On Training (Snatch and Clean and Jerk). Vol. 15, *Baghdad Science Journal*. 2018. p. 493.
- Sugiyono. (2011). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D..pdf*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Teo, E.W., Khoo, S., Wong, R., Wee, E.H., Lim, B.H., & Rengasamy, S.S. (2015). Intrinsic and extrinsic motivation among adolescent ten-pin bowlers in Kuala Lumpur, Malaysia. *Journal of Human Kinetics*, 45, 241-251
- Yates, D. (2020a). *Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Dalam Pertandingan Pada Atlet Angkat Besi Jawa Tengah*.
- Yusuf, L., Aulia, P. & P. Hubungan Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Terhadap Peak Performance Atlet Basket. 2020;278.