

Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Saat Pertandingan

Naufal Asytari^{1*}, Afrizal S², Zulman³, Jeki Haryanto⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: asytarinaufal@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang tingkat kecemasan atlet pencak silat saat pertandingan yang dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa banyak atlet pencak silat yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingginya tingkat kecemasan atlet pencak silat saat pertandingan di Tilatang Kamang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan analisa kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Tilatang Kamang. Populasi penelitian berjumlah 30 orang. Semua populasi dijadikan sampel penelitian. Data penelitian ini dikumpulkan melalui penyebaran angket. Kemudian data dianalisis dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tinjauan tingginya tingkat kecemasan atlet pencak silat saat pertandingan di Tilatang Kamang terutama pada reaksi emosional atlet sangat baik. Selain itu juga reaksi kognitif para atlet pencak silat saat pertandingan di Tilatang Kamang juga sangat baik. Sementara itu untuk reaksi fisiologis atlet pencak silat saat pertandingan di Tilatang Kamang dikategorikan sangat baik.

Kata Kunci : Kecemasan, Atlet, Pencak Silat

Overview of Anxiety Levels of Pencak Silat Athletes During Competition

ABSTRACT

This study discusses the level of anxiety of pencak silat athletes during matches which is motivated by the fact that many pencak silat athletes are not successful in realizing their optimal abilities only because of excessive anxiety and fear of failure. The level of anxiety of pencak silat athletes during a match in Tilatang Kamang. The research method used is descriptive with quantitative analysis. This research was conducted in Tilatang Kamang. The population of the study was 30 people. All populations were used as research samples. The data of this study were collected through questionnaires. Then the data were analyzed with descriptive statistics. The results of this study indicate that a review of the high level of anxiety of pencak silat athletes during matches in Tilatang Kamang, especially the emotional reactions of athletes is very good. In addition, the cognitive reactions of athletes Pencak silat during the match in Tilatang Kamang was also very good. Meanwhile, the physiological reaction of the pencak silat athlete during the match in Tilatang Kamang was categorized as very good.

Keywords: Anxiety, Athlete, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Olahraga dewasa ini tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi - tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa (Mardela, 2019: 207). Menurut (Khan, A dan Sorate, B.A, 2016: 38) Olahraga adalah kegiatan spontan yang dilakukan secara bebas dengan mencarikan waktu senggang

gerak tubuh untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani setiap manusia, yang nantinya tubuh akan terasa ringan dan segar, dengan bantuan suplai oksigen ke otak tidak terhambat. Menurut (Mardela, R dan Syukri, R, 2016: 29) tujuan olahraga adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang pancasila, mempunyai fisik yang kuat dan sehat, berprestasi tinggi, memiliki kemampuan mental dan keterampilan kerja yang kritis, kreatif dan sejahteraan. Olahraga merupakan kegiatan yang yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, dengan berolahraga orang dapat segar jasmaninya. Lebih jauh dari itu olahraga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk seseorang dalam pencapaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negara. Usaha pemerintah Indonesia dalam pembinaan prestasi olahraga tidak hanya dilakukan di pusat saja, tetapi sudah tersentuh ke daerah-daerah di tanah, air. Pencak silat ialah salah satu olahraga dan seni bela diri sekaligus budaya bangsa Indonesia yang merekah dahulu hingga sampai sekarang (Susanto, maidarman, suwirman, & Lesmana, H., 2020). Pencak silat adalah olahraga seni beladiri yang sudah ada pada zaman dahulu yang digunakan oleh masyarakat Indonesia sebagai salah satu mempertahankan kedaulatan negara melawan penjajah. Pencak silat adalah olahraga seni beladiri yang memiliki 4 aspek yaitu: aspek akhlak/religius, seni, beladiri dan olahraga. Diantara kebudayaan masyarakat Minangkabau yang dikenal oleh masyarakat luas adalah bela diri tradisional Minangkabau yang disebut dengan silek (Anisa, & Barlian, E. , 2020: 84). Menurut (Ihsan, Zulman dan Adriansyah, 2018: 1) Pencak silat merupakan olahraga tradisi bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air yang merupakan simbol persatuan dan kesatuan serta mencerminkan budaya bangsa Indonesia. Menurut (Ibrahim, 2019:285) pencak silat merupakan karya budi luhur bangsa Indonesia yang telah ada dari nenek moyang yang berkembang secara turun temurun. Pencak silat mengandung unsur – unsur olahraga, seni bela diri dan kebatinan. Pencaka.Silata.adalaha.hasila.budayaana.manusiaa.untuka.membelaa.atsua.mempertahankana.eksistensia.(kemandirian)a.dana.integritasnyaa.(menunggalnya) (Syukriah, U., & Aziz, I. 2019: 965). Masyarakat Minangkabau memiliki keragaman budaya, sebagai salah satu contoh kebudayaan masyarakat minangkabau di Sumatera Barat. Menurut (Gistyutawati, Purwono dan Widodo, 2012: 130) beberapa ponten positif yang diterima Pencak Silat antara lain: percaya diri, melatih ketahanan mental,

pengembangan kesadaran diri, kesatria, dan juga disiplin serta keuletan yang lebih tinggi.

Untuk dapat meningkatkan performa atau prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik, dan strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik (Sin, T 2016). Menurut (Kleinert, 2002: 2) kecemasan adalah bagian dari kepribadian, yang merupakan salah satu dari tiga faktor predisposisi dalam model stres. Pada saat dalam pertandingan banyak atlet yang mengalami kecemasan karna faktor internal yaitu: 1) Kondisi Fisik, 2) Teknik, 3) Taktik dan Strategi, 4) Mental (Psikis), 5) Pengalaman Bertanding. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Menurut (Lutfhi, F dan Donie, 2018: 145) Keempat faktor tersebut mempunyai satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan Kondisi fisik adalah syarat yang sangat dibutuhkan atau kebutuhan dasar untuk meningkatkan performa atlet (Hanif, Nanda & Sugito, 2017: 263). Jika sudah melakukan latihan yang tepat maka kondisi fisik itu sendiri akan terbentuk dan meningkat (F.A. & O.V, 2014). Setelah kondisi fisik seorang atlet juga harus memiliki teknik. Teknik adalah unsur yang harus dimiliki atlet untuk mencapai prestasi. Teknik dalam pencak silat merupakan unsur dasar yang harus dikuasai pemain. Selanjutnya yang diperlukan untuk dapat meraih prestasi adalah taktik. Taktik dan strategi adalah hal yang sangat berpengaruh dan dibutuhkan atlet untuk menunjang prestasi. atlet yang baik adalah atlet yang memiliki taktik dan strategi yang jitu dalam menghadapi lawan, karena dengan taktik dan strategi akan mempermudah dalam menghadai lawan dan meraih kemenangan.

Dalam pertandingan pencak silat, mental merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bisa dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. faktor mental memiliki peran penting dalam menentukan terutama ketika atlet dalam situasi kompetitif. Pengalaman bertanding adalah suatu hal yang wajib bagi seorang atlet. Semakin tinggi jam terbang atlet semakin semakin bagus atlet pada saat bertanding karna tingkat kepercayaan dirinya saat menghadapi lawan menjadi bagus. Atlet yang paling percaya diri pada kemampuannya untuk mengendalikan diri dan lingkungannya akan melaporkan interpretasi fasilitatif, sedangkan individu yang memiliki kontrol yang kurang akan mengalami interpretasi yang melemahkan dari gejala yang terkait dengan

kecemasan (Hanton, 2007: 29). Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan dengan begitu seorang pemain akan lebih bersemangat dalam menjalani latihan ataupun pada saat pertandingan agar dapat meraih sebuah prestasi (Rusdi, 2020: 121). Motivasi dapat berasal dari dalam diri pemain ataupun berasal dari luar diri pemain. Motivasi dari luar diri pemain berasal dari dukungan orang tua, keluarga, teman-teman, pelatih dan lingkungan sekitarnya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Deskriptif*, yang bertujuan untuk mengungkapkan apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2010: 234) bahwa: "penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan "apa adanya" tentang suatu variabel gejala atau keadaan". Penelitian ini dilaksanakan di perguruan pencak silat di Kecamatan Tilatang Kamang, pada tanggal 23 Mei 2021. populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet Tilatang Kamang yang pernah mengikuti pertandingan pencak silat yang terdiri dari kelompok umur remaja (11-17 tahun) yaitu 1 orang laki – laki 3 orang perempuan jadi sebanyak 4 orang, dan kelompok umur dewasa (17 – 35 tahun) yaitu 21 orang laki dan 5 orang perempuan jadi semuanya sebanyak 26 orang. Maka populasi berdasarkan dengan kriteria yang telah di tentukan yaitu yang pernah mengikuti pertandingan semuanya sebanyak 30 orang. Jenis data dalam penelitian ini, adalah data primer. Data primer dalam penelitian ini adalah data yang langsung diperoleh dari responden penelitian melalui penyebaran angket dan observasi peneliti di lapangan pada saat atlet melakukan latihan, ataupun saat sedang mengikuti kejuaran. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan mengobservasi terlebih dahulu keberadaan atlet, dan kegiatan atlet atau menghubungi atlet sebelum dilakukannya penelitian, setelah itu peneliti menyebarkan kuesioner atau angket pada saat berhadapan langsung atau pada saat berkomunikasi langsung 4 mata dengan atlet yang akan diteliti. Data primer yang diperoleh dari koesioner atau angket dianalisis berdasarkan perhitungan f (Frekuensi) dan Persentase (%), dengan formulasi sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Ket: P = persentase

F = frekuensi

N = jumlah sampel

(Sugiyono, 2012 : 74)

Untuk memberikan interpretasi serta kategori dari hasil penelitian, menurut (Sudjana dalam Rino, 2016:27) sebagai berikut :

$$M = \frac{\sum (f_i \times x_i)}{\sum f_i}$$

Keterangan :

M = Mean (Rata-rata)

\sum = Menyatakan jumlah

f_i = Frekuensi jawaban

x_i = Skor pilihan Jawaban

Selanjutnya menurut (Sudjana dalam Rino, 2016:28) harga mean yang diperoleh dapat dikonsultasikan dengan tabel berikut :

Tabel 1. Standar Kategori Mean

Nilai Rata-rata	Kategori
3,01 – 4,00	Sangat Baik
2,01 – 3,00	Cukup Baik
1,01 – 2,00	Kurang
0,00 – 1,00	Kurang Sekali

HASIL

1. Reaksi Emosional

Tinjauan tingkat kecemasan atlet pencak silat saat pertandingan tentang mencela diri sendiri atau orang lain dalam kategori cukup baik. Hal ini terlihat dari hasil perhitungan skor rata-rata data hasil penelitian yaitu sebesar 2.8 angka ini termasuk kategori cukup baik. Dengan demikian secara umum tinjauan tingkat kecemasan atlet

pencak silat saat pertandingan tentang mencela diri sendiri atau orang lain tergolong dalam kategori cukup baik.

Tabel 2. Standar Kategori Mean Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Tiltang Kamang Saat Pertandingan

Nilai Rata-rata	Kategori
3,01 – 4,00	Sangat Baik
2,01 – 3,00	Cukup Baik
1,01 – 2,00	Kurang
0,00 – 1,00	Kurang Sekali

2. Reaksi Kognitif

Tinjauan tingkat kecemasan atlet pencak silat saat pertandingan tentang sulit mengatasi tuntutan lingkungan sekitar dalam kategori sangat baik. Hal ini terlihat dari hasil perhitungan skor rata-rata data hasil penelitian yaitu sebesar 3.4 angka ini termasuk kategori sangat baik. Dengan demikian secara umum tinjauan tingkat kecemasan atlet pencak silat saat pertandingan tentang sulit mengatasi tuntutan lingkungan sekitar tergolong dalam kategori sangat baik.

Tabel 3. Standar Kategori Mean Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Tiltang Kamang Saat Pertandingan

Nilai Rata-rata	Kategori
3,01 – 4,00	Sangat Baik
2,01 – 3,00	Cukup Baik
1,01 – 2,00	Kurang
0,00 – 1,00	Kurang Sekali

3. Reaksi Fisiologis

Tinjauan tingkat kecemasan atlet pencak silat saat pertandingan tentang tekanan darah meningkat dalam kategori cukup baik. Hal ini terlihat dari hasil perhitungan skor rata-rata data hasil penelitian yaitu sebesar 2.9 angka ini termasuk kategori cukup baik. Dengan demikian secara umum tinjauan tingkat kecemasan atlet pencak silat saat pertandingan tentang tekanan darah meningkat tergolong dalam kategori cukup baik.

Tabel 5. Standar Kategori Mean Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Tilatang Kamang Saat Pertandingan

Nilai Rata-rata	Kategori
3,01 – 4,00	Sangat Baik
2,01 – 3,00	Cukup Baik
1,01 – 2,00	Kurang
0,00 – 1,00	Kurang Sekali

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menggambarkan secara umum tinjauan tingkat kecemasan atlet pencak silat yang terdiri dari tiga aspek yaitu : reaksi emosional, reaksi kognitif, reaksi fisiologis. Aspek reaksi emosional meliputi perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, dan mencela diri sendiri atau orang lain termasuk pada kategori (sangat baik, cukup baik dan sangat baik, cukup baik). Aspek reaksi kognitif yang meliputi ketakutan, kekhawatiran, tidak bisa berfikir jernih, sulit memecahkan masalah, dan sulit mengatasi tuntutan lingkungan se kitar termasuk kategori (cukup baik, sangat baik, cukup baik, sangat baik, dan sangat baik, sangat baik). Aspek reaksi fisiologis meliputi jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat dan tekanan darah meningkat termasuk pada kategori kategori (sangat baik, sangat baik, cukup baik).

Reaksi Emosional ditandai dengan adanya ketegangan (strees) dan ketengan sering terjadi pada seorang atlet saat pertandingan. Sebab akan mengganggu peforma atlet itu sendiri maka dari itu peran pelatih dan pendamping memiliki peran yang sangat penting saat pertandingan agar mampu mamantau kondisi emosi atlet itu sendiri.

Reaksi kognitif sangat mempengaruhi prestasi dan mental atlet saat bertanding sehingga tidak bisa mencapai tujuan dengan baik. Yang termasuk pada reaksi ini seperti ketakutan, kekhawatiran, tidak berpikir dengan jernih dan lain – lain. Contohnya banyak atlet yang gagal karena memiliki rasa takut yang berlebihan, berpikir disaat bertanding dia akan mengalami cedera patah tulang , terkilir, berdarah dan sebagainya sehingga otomatis akan susah mengeluarkan teknik yang telah dipelajari disaat latihan. Sehingga membuat prestasi atlet itu menjadi terhambat.

Reaksi Fisiologis biasanya bisa dilihat dari tubuh atlet itu sendiri, seperti: detak jantung yang berlebihan, kerigat, buang air kecil yang berlebihan, gemetar dan masih banyak lagi, hal itu terjadi karena pengalaman bertanding yang kurang, mental yang kurang dan motivasi yang kurang. Sehingga pada reaksi ini peran pelatih dan atlet itu sendiri sangat berpengaruh untuk mencapai prestasi. Pelatih harus bisa memberikan latihan mental yang bagus seperti sparing partner didalam maupun keluar perguruan dan yang lebih penting motivasi baik dari pelatih pendamping maupun atlet itu sendiri/.

Maka dari itu dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tinjauan tingkat kecemasan atlet pencak silat Tiltang Kamang saat pertandingan di dapat kita lihat pada reaksi emosional atlet dapat di kategorikan sangat baik, reaksi kognitif para atlet dikategorikan sangat baik, reaksi fisiologis para atlet dalam menghadapi pertandingan terbilang sangat baik. Berdasarkan uraian hasil penelitian diatas ketiga reaksi tersebut dapat dikategorikan sangat baik, sumber banyak dilihat dari uji coba - uji coba dan pertandingan - pertandingan antar perguruan. Maka dari itu peran pendamping atlet bisa meningkatkan kepercayaan diri. Dan tidak hanya itu peran pelatih sangat penting sekali bagi atlet untuk bisa mengeluarkan potensi atlet tersebut dengan mengarahkan atlet agar mengeluarkan teknik dan taktik yang telah dilakukan saat latihan. Tanpa adanya pendamping dan pelatih untuk mendukung akan memberikan dampak negatif terhadap performa atlet itu sendiri dalam pertandingan. Sehingga membuat kepercayaan diri atlet menurun, dan secara otomatis prestasi juga tidak tercapai dengan baik sesuai yang diinginkan. Disamping itu tujuan-tujuan adanya uji coba dan pertandingan-pertandingan bisa meningkatkan kepercayaan diri atlet itu sendiri dan juga memberikan pengalaman - pengalaman dalam pertandingan, sehingga waktu pertandingan atlet mampu mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki dan mencapai prestasi yang diinginkan dengan baik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tinjauan tingkat kecemasan atlet pencak silat saat pertandingan di Tilatang Kamang:

1. Pada reaksi emosional atlet pencak silat saat pertandingan di Tilatang Kamang meliputi perasaan keprihatian dengan nilai mean 3.6 (sangat baik), ketegangan dengan nilai mean 2.8 (cukup baik), dan sedih dengan nilai mean 3.6 (sangat baik), serta mencela diri sendiri atau orang lain dengan nilai mean 2.8 (cukup baik).
2. Pada reaksi kognitif para atlet pencak silat saat pertandingan di Tilatang Kamang meliputi ketakutan 2.7 (cukup baik), kekhawatiran 3.5 (sangat baik), tidak bisa berfikir jernih 2.8 (cukup baik), sulit memecahkan masalah 3.4 (sangat baik), sulit mengatasi lingkungan sekitar 3.4 (sangat baik).
3. Pada reaksi fisiologi para atlet pencak silat saat pertandingan di Tilatang Kamang meliputi jantung berdetak lebih keras 3.5 (sangat baik), nafas bergerak lebih cepat 3.2 (sangat baik), tekanan darah meningkat 2.9 (cukup baik).

Jadi dapat disimpulkan dari 3 reaksi tersebut maka kecemasan atlet pencak silat Tilatang Kamang saat pertandingan di kategorikan **Sangat Baik**.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, & Barlian, E. (2020). Pembinaan Olahraga Tradisional Silat Sikoka Harimau Damam. *Jurnal Patriot*, 2 (1), 83 - 95.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Chan, Farid Rusdi dan Aziz, Ishak. 2020. Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Patriot*, 2 (1), 120 - 128 <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.619>.
- F.A., K., & O.V., G. (2014). Developing Explosive Power and Increased Speed - Force Readiness in Young Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 4 (1), 35 – 42. <https://doi.org/10.1080/21615667.2014.10878998>
- Gristyutawati, Anting Dien., Purwono, Endro Puji., Widodo, Agus. (2012). *Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. 1 (3). 129-135. <https://id.lovepik.com/image-401795384/human-lower-limb-muscles>.
- Hanief, Yulingga Nanda, P. Puspodari, and S. Sugito. "Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Puslatkot (Training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional Competition." *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* 2.2 (2017): 262 – 265
- Hanton, S., Cropley, B., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Miles, A. (2007). *Experience in sport and its relationship with competitive anxiety*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 28 - 53. doi:10.1080/1612197x.2008.9671811.
- Ibrahim, Rolib dan Maidarman. 2019. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Tahanan Karet*. *Jurnal Patriot*, 285 - 291. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.45>.
- Ihsan, N., Zulman, Z. & Adriansyah, A. 2018. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman*. *Jurnal Performa*, 3(01), 1. <https://doi.org/10.24036/jpo41019>.
- Khan, A., & Sorate, B. A. (2016). A comparative study of sports competition anxiety within Jimma university male players of different sports. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports*, 17(1), 38 – 41
- Kleinert, J. (2002). *An approach to sport injury trait anxiety: Scale construction and structure analysis*. *European Journal of Sport Science*, 2(3), 1–12. doi:10.1080/17461390200072305.
- Luthfi, F., & -, D. (2018). Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 145-151. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.24>
- Mardela, R., Yendrizal, Y., & Yudi, A. (2019). MODIFIKASI PERMAINAN OLAHRAGA KRIKET UNTUK PEMULA. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 206-213. <https://doi.org/10.24036/jpo126019>.

- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN JUMP SERVICE ATLET BOLA VOLI PUTRA TIM UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28 - 47. <https://doi.org/10.24036/jpo74019>.
- Putra, Rino Agus. (2016). *Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet Road Race Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sin, T. (2016). PERSIAPAN MENTAL TRAINING ATLET DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61 - 73. <https://doi.org/10.24036/jpo76019>.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, D., maidarman, suwirman, & Lesmana, H. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692 - 704.
- Syukriah, U., & Aziz, I. (2019). Motivasi Atlet Dalam Mengikuti Kegiatan Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 1(3), 963-974. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.441>.