

## HUBUNGAN KETAHANAN MENTAL DENGAN PERFORMA PUNCAK ATLET SEPAKBOLA DI KOTA SEMARANG

**Antonius Christian Wibowo<sup>1</sup>, Menik Tetha Agustina<sup>2</sup>**

Fakultas Ekonomi, Bisnis Dan Humaniora, Program Studi Psikologi.  
Universitas Nasional Karangturi  
menik.tetha@unkartur.ac.id

### ***Abstract***

*This research aims to determine the influence between the mental resilience possessed by athletes and the athletes' peak performance before the competition. The samples that the researchers took were 20 athletes who came from Semarang and were playing at Persik Kendal as well as 20 athletes in the age group under 23 years who competed in a tournament held by ASKOT PSSI Semarang City. This research was conducted using quantitative methods. The sampling technique used was purposive sampling. Data analysis in this research was carried out by means of statistical tests using the SPSS for Windows application version 25.0. Normality test measurements were carried out using the Kolmogorov-Smirnov test to determine whether the data was normally distributed or not. The next data test carried out was using the Pearson product moment correlation statistical test to determine the relationship between the two variables, in this case mental endurance and peak performance. Based on the results of research data analysis that has been carried out, it is known that the rxy value is 0.665 with a significance value of 0.000 (sig > 0.01), thus the hypothesis proposed in this research can be accepted, that there is a very significant positive relationship between mental resilience with peak athlete performance.*

**Keywords :** *Mental Resilience, Peak Performance, Football Athletes*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara ketahanan mental yang dimiliki oleh para atlet dengan performa puncak para atlet saat menjelang kompetisi. Adapun sampel yang peneliti ambil berjumlah 20 orang atlet yang berasal dari Semarang dan tengah bermain di Persik Kendal serta 20 atlet kelompok umur di bawah 23 tahun yang bertanding dalam turnamen yang diadakan oleh ASKOT PSSI Kota Semarang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan cara uji statistik menggunakan bantuan aplikasi SPSS for Windows versi 25.0. Pengukuran uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak. Uji data selanjutnya yang dilakukan adalah menggunakan uji statistik korelasi pearson product moment untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel dalam hal ini adalah ketahanan mental dengan performa puncak. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai rxy sebesar 0,665 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (sig > 0,01), dengan demikian hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima, bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan terjadi antara ketahanan mental dengan performa puncak atlet.

**Kata Kunci:** *Ketahanan Mental, Performa Puncak, Atlet Sepak Bola*

## **PENDAHULUAN**

Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia, dengan manfaat bagi para pemain dan masyarakat. Di Indonesia sendiri, sepak bola juga memberikan dampak yang cukup besar. Menurut Pradiksa (2022), 90,8 % mayoritas penduduk Indonesia tahu olahraga sepakbola, dari yang tahu ini peminat sepakbola di Indonesia memiliki hasil persentase sebesar 46,7% mengalahkan bulutangkis sebesar 18,8% dan voli sebesar 12,4%. Hal ini mendasari bahwa rata-rata penduduk Indonesia menyukai sepakbola. Walaupun sepak bola menjadi salah satu olahraga yang paling diminati oleh penduduk Indonesia, ternyata jumlah pemain sepak bola di Indonesia memiliki jumlah yang lebih sedikit dibandingkan dengan negara lain.

Ketua Umum PSSI pada tahun 2017, Edy Rahmayadi, mengungkapkan bahwa jumlah pemain sepak bola di Indonesia hanya berjumlah 67 ribu pemain atau hanya berkisar 0,026 persen dibandingkan dengan jumlah penduduk yang ada di Indonesia. Hal ini berbanding terbalik dengan beberapa negara di Asia Tenggara seperti Thailand dengan jumlah pemain 1,3 juta orang atau 2,01 persen dari total 64,6 juta jiwa penduduknya, Malaysia dengan jumlah pemain 585 ribu orang atau 2,4 persen dari 24,4 juta jiwa penduduk, dan Singapura dengan jumlah pemain 197 ribu atau setara dengan 4,39 persen dari 4,9 juta penduduk yang ada (Aji Utama, 2017). Meskipun demikian, talenta Indonesia memiliki kemampuan yang tidak kalah hebat dengan negara-negara lain.

Permasalahan yang kerap kali terjadi adalah para atlet tidak dapat menampilkan kemampuan terbaiknya sendiri ketika berkompetisi maupun berlatih. Hal tersebut berkaitan dengan masalah performa puncak yang dimiliki oleh para atlet. Rizqiyah (2020) berpendapat bahwa performa puncak merupakan kemampuan tersembunyi di dalam diri seseorang yang ditunjukkan melalui keterampilan dalam konteks atletik, fisik, seni, ataupun konteks lainnya yang mana individu tersebut dapat mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat membawa dirinya untuk mencapai prestasi. Menurut Privette, performa puncak merupakan bentuk dasar pengolahan potensi yang terdapat pada diri seorang atlet menjadi lebih kreatif, efisien, produktif, dan dapat melakukan sesuatu hal lebih baik dari apa yang biasanya dilakukan (Zirli, 2015). Hal ini senada dengan apa yang diutarakan oleh Williams (2015) bahwa performa puncak adalah kekuatan yang luar biasa ketika seorang atlet

mampu mengeluarkan kemampuannya secara maksimal baik mental maupun fisik. Bahkan melampaui kemampuan biasanya saat bermain di lapangan. Hal ini dapat dilihat ketika Klub PSIS Semarang hanya meraih posisi tiga belas di klasemen Liga 1 pada musim 2022/2023 (Kurniawan, 2023) serta Klub Persik Kendal yang hanya bisa meraih posisi delapan besar pada ajang Liga 3 musim 2022/2023 Putaran Regional setelah kalah dari PSDB United (Saptiyono, 2022).

Dalam sebuah pertandingan, aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20 % (Aliyyah et al., 2020). Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Liew et al., 2019). Bagi seorang atlet, pencapaian prestasi yang optimal tentunya menjadi tujuan utama selain kesehatan itu sendiri. Studi terbaru juga menunjukkan bahwa adanya prevalensi gangguan kesehatan mental yang tinggi di antara pemain sepak bola profesional (Junge & Prinz, 2018). Sebagai contoh, dalam sebuah penelitian terhadap lebih dari 500 pemain sepak bola pria profesional dari Eropa, 25-43% pemain melaporkan gejala kecemasan dan depresi, 11-18% mengalami tekanan, dan 47-74% mengalami perilaku makan yang buruk (Gouttebarga, Aoki, dkk., 2015).

Meskipun jumlah penelitian yang meneliti kesehatan mental pada pemain sepak bola elit masih terbatas; terutama jika dibandingkan dengan penelitian yang menilai kesehatan fisik (misalnya tingkat kebugaran dan kondisi cedera) (Rice et al., 2016), temuan-temuan yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental mungkin lebih besar pada sepak bola profesional dibandingkan dengan olahraga lain (Gouttebarga, Frings-Dresen, dkk., 2015). Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan sehari-hari yang terkait dengan olahraga mereka dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka (misalnya kemampuan untuk mengatasi stres, melakukan tugas sehari-hari, dan berkontribusi pada komunitas dan hubungan mereka secara positif; WHO, 2001). Hal ini menyoroti perlunya upaya penelitian yang lebih terpadu untuk memahami penyebab dan konsekuensi dari masalah kesehatan mental pada pemain sepak bola profesional (Gouttebarga & Aoki, 2014).

Gangguan kesehatan mental yang mungkin dialami oleh para pemain yang mengalami perubahan performa selama kompetisi berlangsung juga dapat disebabkan karena media yang memberitakan para pemain tersebut. Kemajuan

masyarakat konsumen telah mengubah hubungan antara olahraga dan media (Nicholson, Kerr, dan Sherwood 2015). Mengenai hubungan sepak bola yang tak terpisahkan dengan media, Lash dan Lury, dalam Billings, Butterworth dan Turman (2015), menganggap bahwa permainan sepak bola telah menjadi sarana komunikasi massa karena adanya interaksi aktif antara permainan dan penonton yang telah menjadikan dirinya sebagai bagian dari pertunjukan.

Dari beberapa uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek mentalitas memang tidak dapat dilepaskan dari pengembangan diri seorang atlet. Aspek mentalitas ini tentunya akan berpengaruh terhadap performa puncak para atlet jika tidak diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, para atlet diharapkan untuk memiliki ketahanan mental atau *mental toughness* untuk bisa menangkis permasalahan mental yang dapat dirasakan oleh seorang atlet atau pemain sepak bola (Akbar, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maheswari (2019), hasilnya menunjukkan bahwa ketahanan mental mempunyai hubungan dengan performa puncak pada atlet Taekwondo. Hal ini menunjukkan bahwa jika atlet Taekwondo memiliki ketahanan mental yang tinggi, maka akan menaikkan tingkat performa puncak pada atlet tersebut. Jika ketangguhan mental pada atlet tinggi, maka *peak performance* nya juga tinggi, sebaliknya, jika ketangguhan mental pada atlet rendah, maka *peak performance* nya juga rendah.

Gucciardi dkk (2014) mengungkapkan bahwa ketahanan mental merupakan kumpulan dari nilai, sikap, perilaku dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu bertahan dalam menghadapi berbagai hambatan, rintangan atau tekanan yang dialami. Gucciardi juga mengungkapkan bahwa dalam mencapai penampilan optimal, atlet wajib menyeimbangkan kemampuan fisik dan mental yang dimilikinya (Mas'ud, dkk., 2022). Oleh sebab itu, aspek ketahanan mental atau *mental toughness* menjadi salah satu hal yang penting untuk dimiliki oleh para atlet.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Herani (2018) mengemukakan pendapatnya bahwa terdapat korelasi positif antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet renang. Rizqiyah (2020) juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki oleh seorang pemain futsal, maka semakin tinggi pula tingkat *peak performance* yang dimiliki oleh seorang atlet futsal. Muhammad Ayyub Mas'ud. dkk (2022) juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat ketahanan mental atlet, maka semakin tinggi pula tingkat performa puncak

yang ditampilkan oleh pemain sepak bola di Makassar.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari tahu lebih lanjut mengenai hubungan antara ketahanan mental dengan performa, terutama performa puncak, pada atlet sepak bola di Kota Semarang. Hal ini untuk membantu peneliti untuk mengetahui secara lebih mendalam terkait hubungan antara mentalitas seorang atlet dengan performa yang ditampilkan. Selain itu, dari hasil yang penelitian ini, peneliti dapat berharap bahwa para atlet dapat mempersiapkan diri secara maksimal menjelang kompetisi yang akan dijalani.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria tertentu dari subjek penelitian antara lain: Atlet sepak bola yang yang sudah pernah mengarungi kompetisi baik kompetisi secara amatir maupun secara professional dan bertempat tinggal di Semarang. Adapun sampel yang peneliti ambil berjumlah 40 orang atlet yang berasal dari Semarang dan tengah bermain di Persik Kendal serta 20 atlet kelompok umur di bawah 23 tahun yang bertanding dalam turnamen yang diadakan oleh ASKOT PSSI Kota Semarang.

Penelitian ini menggunakan dua macam skala untuk mengukur variabel-variabel penelitian, yaitu: skala performa puncak yang disusun berdasarkan delapan aspek menurut Garfield dan Bennet (Williems, 2015) yaitu aspek mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian atau pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terlindungi dari gangguan. Dan skala yang kedua yaitu skala ketahanan mental yang disusun berdasarkan empat aspek menurut Gucciardi, dkk (2014) yaitu *Thrive through Challenge*, *Sport Awareness*, *Tough Attitude*, dan *Desire Success*.

Dalam penelitian ini uji daya diskriminasi alat ukur diukur dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson* dan menggunakan program SPSS for Windows versi 25.0. Perhitungan reliabilitasnya menggunakan teknik *Alpha-Cronbach*, dan analisis datanya menggunakan korelasi *product moment*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil perhitungan validitas terhadap skala ketahanan mental diperoleh hasil bahwa dari 28 item terdapat 20 item valid dan 8 item yang gugur. Item yang valid mempunyai koefisien validitas antara 0,338 sampai 0,731. Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* skala ketahanan mental adalah sebesar 0,700

Sedangkan perhitungan validitas skala performa puncak diperoleh hasil bahwa dari 27 item terdapat 17 item valid dan 10 item yang gugur. Item yang valid mempunyai koefisien validitas 0,324 sampai 0,636. Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* skala performa puncak 0,730.

Uji normalitas sebaran hasil sebesar 0,083 ( $p > 0,05$ ). Dari hasil uji di atas, nilai signifikansi yang ditunjukkan berada pada angka 0,083 yang lebih besar dari 0,01 sehingga data di atas terdistribusi normal.

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa adanya korelasi antara ketahanan mental dengan performa puncak. Hal ini ditunjukkan dengan hasil yang diperoleh dari F Linier dengan nilai 34,997 dan nilai signifikansinya sebesar 0,000 ( $\text{sig} > 0,05$ ). Angka tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linier.

Uji Korelasi *Product moment* menghasilkan nilai  $r_{xy} = 0,665$  dengan  $p < 0,01$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara ketahanan mental dengan performa puncak pada atlet sepak bola.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai  $r_{xy}$  sebesar 0,665 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $\text{sig} > 0,01$ ), dengan demikian hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima, bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan terjadi antara ketahanan mental dengan performa puncak atlet. Menurut pemaparan hasil uji korelasi *pearson product moment*, tingkat keterikatan atau korelasi antara variabel ketahanan mental dengan performa puncak atlet tergolong memiliki korelasi yang kuat. Hasil koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa adanya hubungan searah antara kedua variabel, yang berarti semakin tinggi nilai ketahanan mental yang dimiliki seorang atlet, maka semakin tinggi tingkat performa puncak yang dimilikinya.

Hasil penelitian yang ditunjukkan di atas tentu saja sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizqiyah (2020) yang juga menemukan bahwa perubahan

tingkat performa puncak yang dialami oleh seorang atlet dipengaruhi oleh ketahanan mental yang dimiliki oleh seorang atlet. Hubungan yang ditemukan oleh Rizqiyah juga bersifat positif yang artinya hubungan antara ketahanan mental dengan performa puncak berada pada posisi yang searah. Guszkowksa (2021) juga menyatakan bahwa hubungan antara ketahanan mental dan hasil olahraga sudah diamati dalam berbagai cabang olahraga lain. Ketahanan mental merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seorang atlet yang bisa melewati berbagai tekanan dan hambatan dalam hidupnya untuk mencapai tujuannya tanpa menghiraukan kesulitan dan persaingan yang akan dihadapi. Selain itu, seorang atlet memang diharuskan untuk mempunyai mental yang tangguh agar dapat meningkatkan performa puncak dan mencapai keberhasilan dalam berolahraga (Rizqiyah, 2020).

Peter Clough (2019) juga mengungkapkan bahwa ketahanan mental juga menawarkan cara yang lebih positif dan terarah untuk membantu orang, atau dalam kasus ini para atlet, menghadapi situasi stres yang dialami. Fokus yang dihadapi tidak hanya pada memperkuat diri dalam menghadapi badai emosional saja, tetapi juga pada perasaan mampu mencari lingkungan yang menuntut dan menjadi makmur di dalamnya. Ketahanan mental dalam hal ini adalah variabel psikologis positif yang berkaitan dengan kesuksesan, dengan properti yang bermanfaat secara psikologis yang melampaui menerima dan mengatasi kecemasan, hingga menemukan peluang untuk pengembangan dan pertumbuhan diri.

Hasil penelitian ini juga senada dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Herani (2018) yang berjudul "*Mental Toughness dengan Peak Performance pada Atlet Renang*" yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara ketahanan mental dengan performa puncak pada atlet renang, yang artinya semakin tinggi tingkat ketahanan mental pada atlet maka semakin meningkat pula tingkat performa puncak pada atlet, begitupula sebaliknya. Senada dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mas'ud dkk (2022) yang juga memperoleh hasil berupa hubungan yang positif antara ketahanan mental dengan performa puncak.

Hasil uji hipotesis juga menunjukkan bahwa nilai R<sup>2</sup> (R square) sebesar 0,443. Hal ini berarti sumbangan efektif variabel ketahanan mental terhadap performa puncak pemain berada dalam angka 44,3%, sisanya yang sebesar 55,7% berasal dari factor-faktor lainnya yang tidak dapat dijelaskan secara rinci pada penelitian ini.

Adapun penelitian ini masih memiliki beberapa kelemahan. Beberapa kemungkinan yang menyebabkan timbulnya kelemahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut penelitian dilakukan secara daring sehingga sulit untuk mengobservasi secara langsung apa yang terjadi di lapangan, sedikit kurangnya jam terbang yang dimiliki oleh responden, dikarenakan klub responden berada pada kompetisi yang dilakukan dengan sistem turnamen sehingga kurangnya jumlah pertandingan yang dilalui oleh responden, adanya keterbatasan waktu pengambilan data sehingga jawaban yang diberikan kurang bersungguh-sungguh, kesibukan responden menjelang persiapan menuju kompetisi musim berikutnya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian terdapat hubungan positif antara ketahanan mental dengan performa puncak pada atlet sepak bola. Semakin tinggi ketahanan mental, semakin tinggi pula performa puncak dan sebaliknya semakin rendah ketahanan mental, maka semakin rendah performa puncak pada atlet sepak bola. Sumbangan efektif sedang ketahanan mental terhadap keaktifan mengikuti organisasi mahasiswa terhadap rendah performa puncak pada atlet sepak bola sebesar 44,3%

### **Saran**

Bagi atlet dan klub, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengevaluasi dan membenahi diri sebelum mengarungi kompetisi musim berikutnya. Diharapkan dengan adanya penelitian ini, atlet dan klub mulai fokus terhadap ketahanan mental atau aspek mental yang dimiliki oleh seorang atlet agar meningkatkan prestasi yang dapat diraih oleh atlet maupun klub.

Bagi supporter, penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan kepada para supporter untuk tidak memberikan tekanan berlebihan kepada para atlet karena hal itu juga mempengaruhi performa dari atlet itu sendiri.

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian terhadap atlet-atlet yang berada pada kompetisi profesional lain seperti Liga 1 ataupun Liga 2, bahkan penelitian terhadap atlet-atlet sepakbola yang telah masuk ke daftar pemain Tim Nasional Indonesia.

## DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, I. (2019). Ketangguhan Mental Pada Atlet Sepakbola di Surakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aliyyah, R. R., Rachmadtullah, R., Samsudin, A., Syaodih, E., Nurtanto, M., & Tambunan, A. R. S. (2020). The perceptions of primary school teachers of online learning during the COVID-19 pandemic period: A case study in Indonesia. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 7(2), 90–109.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behavior in Others*. London: Kogan Page.
- Gouttebargue V, Backx FJ, Aoki H, & Kerkhoffs GM. (2015). Symptoms of Common Mental Disorders in Professional Football (Soccer) Across Five European Countries. *J Sports Sci Med*.
- Gouttebargue V, Frings-Dresen MH, Sluiter JK. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occup Med (Lond)*.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2014). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Hasriyani, H., Muhammadiyah, M., & Hamsiah, A. (2022). Pengaruh Metode Sosiodrama Terhadap Kemampuan Berbicara Berbasis Dialog Cerita Anak Sekolah Dasar Negeri Maradekaya 2 Makassar. *Bosowa Journal of Education*, 3(1), 08–12. <https://doi.org/10.35965/bje.v3i1.1878>
- Herani, I. (2018). Mental toughness dengan peak performance pada atlet renang. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*. 10(2), 198-212.
- Junge, A., & Prinz, B. (2018). Depression and anxiety symptoms in 17 teams of female football players 33 including 10 German first league teams. *Br J Sports Med*, 0, 1–7.
- Keenan, Lisa. (2010). The Effect Of Extracurricular Aactivities On Career Outcomes. *Student Psychology Journal Volume 1*.
- Liew, GC., Dkk. (2019). Mental Toughness in Sport : Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*.
- Mahoney, J., Dkk. (2014). Mental Toughness in Sport : Motivational Antecedents and Associations With Performance and Psychological Health. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, pp. 281-292.

- Mas'ud, MA., Dkk. (2022). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, Volume 2, Nomor 6.
- Nicholson, M., Kerr, A., & Sherwood, M. (2015). *Sport and the Media: Managing the Nexus (2nd ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315776422>
- Pradiksa, B. (2002). Persepsi Masyarakat Terhadap Sepakbola Indonesia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Rice, S.M., Purcell, R., De Silva, S. et al. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Med* 46, 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Rizqiyah, R. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Peak Performance Pada Atlet. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Williams M. J. (1998). *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*. California: Mayfield Publishing Company.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2015). Psychological Characteristics of Peak Performance. *Journal of Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. 2(9), 159-175.
- Zarli Hidayat. (2015). Hubungan Self Efficacy Dengan Peak Performance Pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (Ssb) Yapora Pratama U-15 Dan U-17 Pekanbaru. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.