

**PENGARUH TINGKAT PERCAYA DIRI TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN ATLET PADA PERTANDINGAN SEPAKBOLA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian
Dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:
Willi Siddiq
1804781

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**PENGARUH TINGKAT PERCAYA DIRI TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN ATLET PADA PERTANDINGAN SEPAKBOLA**

Oleh
WILLI SIDDIQ
(1804781)

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Willi Siddiq 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, di foto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

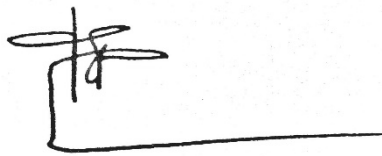
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

WILLI SIDDIQ

**PENGARUH TINGKAT PERCAYA DIRI TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN ATLET PADA PERTANDINGAN SEPAKBOLA**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd

NIP. 197204031999031003

Pembimbing II

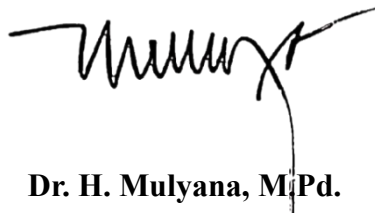


Dr. H. Hadi Sartono, M.Pd.

NIP. 197204031999031003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH TINGKAT PERCAYA DIRI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN ATLET PADA PERTANDINGAN SEPAKBOLA

Willi Siddiq

willisiddiq@upi.edu

Program Studi PKO Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

Pembimbing II: Dr. H. Hadi Sartono, M.Pd.

Dalam dunia olahraga atlet sering kali menghadapi situasi yang penuh tekanan, yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Jika kecemasan atlet tetap tinggi, hal tersebut dapat mengurangi tingkat kepercayaan diri mereka (Rosalina & Nugroho, 2018). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh percaya diri tinggi dan percaya diri rendah terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola serta untuk mengetahui tingkat percaya diri mana yang lebih baik terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggunakan observasi, wawancara, atau angket tentang kondisi subjek yang diteliti. Populasi yang diambil adalah atlet ASKAB PSSI Sumedang U-14 yang mengikuti seleksi POPWILDA. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 166 atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan model skala *likert* yang mengacu pada skala *Sport Confidence* (Vealey dan Knight, 2008) dan skala kecemasan CSAI-2 (Marteen, Vealey dan Burton, 1990). Dari hasil analisis data menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan percaya diri tinggi sebesar 0,535 dengan tingkat koefisien korelasi sedang dan percaya diri rendah sebesar 0,433 dengan tingkat koefisien korelasi lemah terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola. Berdasarkan tingkat korelasi dan kekuatan menunjukan nilai korelasi percaya diri tinggi lebih baik terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola. Hasil penelitian tersebut membuktikan adanya pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola.

Kata Kunci : Percaya Diri, Kecemasan, Sepakbola

ABSTRACT
THE EFFECT OF SELF-CONFIDENCE LEVEL ON REDUCING ATHLETE ANXIETY IN SOCCER MATCHES

Willi Siddiq
willisiddiq@upi.edu
Program Studi PKO Universitas Pendidikan Indonesia
Pembimbing I: Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.
Pembimbing II: Dr. H. Hadi Sartono, M.Pd.

In the world of sport athletes often face stressful situations, which can cause anxiety. If athletes' anxiety remains high, it can reduce their level of confidence (Rosalina & Nugroho, 2018). The purpose of this study was to determine the effect of high self-confidence and low self-confidence on reducing athletes' anxiety in soccer matches and to determine which level of self-confidence is better for reducing athletes' anxiety in soccer matches. The research method used is descriptive quantitative. Descriptive research is research that uses observation, interviews, or questionnaires about the condition of the subject under study. The population taken is the ASKAB PSSI Sumedang U-14 athlete who participated in the POPWILDA selection. The sample collection technique used purposive sampling technique with a sample size of 166 athletes. The data collection technique uses a questionnaire with a Likert scale model that refers to the Sport Confidence scale (Vealey and Knight, 2008) and the CSAI-2 anxiety scale (Marteen, Vealey and Burton, 1990). The results of data analysis show that there is a significant effect of high self-confidence of 0.535 with a moderate correlation coefficient level and low self-confidence of 0.433 with a weak correlation coefficient level on reducing athlete anxiety in soccer matches. Based on the level of correlation and strength, it shows that the correlation value of high self-confidence is better for reducing athlete anxiety in soccer matches. The results of this study prove that there is a significant influence between self-confidence on reducing athlete anxiety in ASKAB PSSI Sumedang soccer matches.

Keywords: Confidence, Anxiety, Soccer

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Struktur Organisasi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Percaya Diri (<i>Self Confidence</i>)	9
2.1.1 Pengertian <i>Self Confidence</i>	9
2.1.2 Teori <i>Self Confidence</i>	10
2.1.3 <i>Self Confidence</i> Dalam Olahraga	12
2.1.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Confidence</i>	16
2.1.5 Proses Pembentukan <i>Self Confidence</i>	17
2.1.6 Aspek -aspek <i>Self Confidence</i>	18
2.1.7 Ciri – Ciri <i>Self Confidence</i>	20
2.1.8 Manfaat <i>Self Confidence</i>	22
2.2 Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	24
2.2.1 Pengertian Kecemasan	24
2.2.2 Teori Kecemasan	25
2.2.3 Kecemasan Bertanding.....	27
2.2.4 Jenis Dan Sumber Kecemasan	28
2.2.5 Aspek – Aspek Kecemasan	30

2.2.6	Gejala Terjadinya Kecemasan	32
2.2.7	Proses Terjadinya Kecemasan	32
2.3	Sepakbola	34
2.3.1	Pengertian Sepakbola	34
2.3.2	Teknik – Teknik Dasar Sepakbola.....	36
2.4	Kerangka Berpikir	37
2.4.1	Pengaruh Percaya Diri Tinggi Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Pada Pertandingan Sepakbola	37
2.4.2	Pengaruh Percaya Diri Rendah Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Pada Pertandingan Sepakbola	39
2.4.3	Tingkat Percaya Diri Yang Lebih Baik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Pada Pertandingan Sepakbola	40
2.5	Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN.....		43
3.1	Metode Penelitian	43
3.2	Desain Penelitian	43
3.3	Populasi Dan Sampel Penelitian.....	44
3.3.1	Populasi.....	44
3.3.2	Sampel.....	45
3.3.3	Teknik Sampling	45
3.4	Instrumen Penelitian	45
3.5	Pelaksanaan Penelitian	50
3.6	Analisis Data	51
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		54
4.1	Karakteristik Responden	54
4.2	Hasil Penelitian.....	55
4.2.1	Uji Validitas Dan Reliabilitas	55
4.2.2	Hasil Analisis Deskriptif	57
4.2.3	Uji Normalitas	58
4.2.4	Uji Independent Sampel t – Test	58
4.2.5	Uji Korelasi	60
4.3	Pembahasan	62
4.3.1	Percaya Diri Tinggi Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Pada Pertandingan Sepakbola	62
4.3.2	Percaya Diri Rendah Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Pada Pertandingan Sepakbola	63

4.3.3	Tingkat Percaya Diri Yang Lebih Baik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Pada Pertandingan Sepakbola	65
BAB V KESIMPULAN, SARAN DAN IMPLIKASI.....		68
5.1	Kesimpulan.....	68
5.2	Saran	68
5.3	Implikasi	69
DAFTAR PUSTAKA		70
LAMPIRAN		75

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Proses terjadinya kecemasan dalam situasi olahraga	32
Tabel 3. 1 Alternatif jawaban item	47
Tabel 3. 2 Blue print Skala Kepercayaan Diri.....	47
Tabel 3. 3 Blue print Skala Kecemasan	48
Tabel 3. 4 Interpretasi Skor	52
Tabel 4. 1 Diagram Batang Karakteristik Usia Responden.....	54
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Skala Percaya Diri	55
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan.....	56
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	57
Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif.....	57
Tabel 4. 6 Kategori Percaya Diri.....	57
Tabel 4. 7 Uji Normalitas	58
Tabel 4. 8 Uji Independent Sampel t-Test Percaya Diri Tinggi	59
Tabel 4. 9 Uji Independent Sampel t-Test Percaya Diri Rendah.....	59
Tabel 4. 10 Tingkat Korelasi dan Kekuatan Korelasi	60
Tabel 4. 11 Korelasi Percaya Diri Tinggi Terhadap Kecemasan.....	61
Tabel 4. 12 Korelasi Percaya Diri Rendah Terhadap Kecemasan.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Perbedaan Teori Dorongan dan U-Terbalik.....	33
Gambar 2. 2 Ukuran Lapangan Sepakbola	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue print skala percaya diri sebelum validasi	76
Lampiran 2 Kuesioner skala percaya diri sebelum validasi.....	77
Lampiran 3 Blue print skala kecemasan sebelum validasi.....	81
Lampiran 4 Kuesioner skala kecemasan sebelum validasi	82
Lampiran 5 Uji validitas dan reliabilitas skala percaya diri.....	84
Lampiran 6 Hasil uji validitas instrumen percaya diri	88
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Percaya Diri	91
Lampiran 8 Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Kecemasan	93
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan	95
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan.....	96
Lampiran 11 Uji Independent Sampel t-Test	98
Lampiran 12 Uji Korelasi Percaya Diri Tinggi Terhadap Kecemasan.....	100
Lampiran 13 Uji Korelasi Percaya Diri Rendah Terhadap Kecemasan	101
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian.....	102
Lampiran 15 Surat Balasan Izin Penelitian.....	103

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Atlet Hoki Putri Provinsi Dki Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Angelis, B.D., (2002). *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Bali, A. (2021). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 8(1), 92-95.
- Cheng, B H., & McCarthy, J M. (2018, May 1). Understanding the dark and bright sides of anxiety: A theory of workplace anxiety.. *American Psychological Association*, 103(5), 537-560. <https://doi.org/10.1037/apl0000266>
- Chicau Borrego, C., da Silva, C., Gerardo, F., Monteiro, D., & Catarino, R. (2021). The influence of mental training program on self-confidence and anxiety in young elite athletes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 16(3), 44-50
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri unipa surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 20-24.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Banyumas: Jakad Media Publishing.
- Fitria, N. N. (2022). Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Ukm Futsal Putri Universitas Siliwangi Pra Pertandingan Liga Futsal Pendidikan Kota Tasikmalaya (*Studi Survei pada Atlet UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi*) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Ford, J D., Ildefonso, K., Jones, M., & Arvinen-Barrow, M. (2017, October 1). Sport-related anxiety: current insights. *Dove Medical Press*, Volume 8, 205-212. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s125845>

- Freire, G. L. M., da Costa, V. T., Teoldo, I., & Balbim, G. M. (2020). Effects of a psychological skills training program on mental toughness in football players. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 1-11
- Gómez-López, M., Borrego, C. C., da Silva, C. M., Granero-Gallegos, A., & González-Hernández, J. (2020). Effects of motivational climate on fear of failure and anxiety in teen handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 592.
- González-Campos, G., Rodríguez-López, M., & Castañeda-Vázquez, C. (2021). Influence of Psychological Factors on the Success of Football Players. Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4148.
- Grac, Michele., & H.Barlow, David., (2006). *Mastery Of Your Anxiety And Worry (2nd ed)*. New York: Oxford University Press.
- Gunarsa, S. D. (1989). Psikologi olahraga. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunarsah, Singgih., (2008). *Psikologi Perawatan*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hagan Jr, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in Psychology*, 8, 2280.
- Hakim , Thursan., (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hakim, A., (2005). *Kepercayaan Diri Pada Remaja*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Williams, J. M. (2022). Understanding and managing stress in sport. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (8th ed., pp. 231-252). McGraw-Hill.
- Horn, T.S. (2008). *Advances in sport psychology*. 3rd edition. Ohio : Human Kinetics, Inc.
- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. (2017). Hubungan konsentrasi dan persepsi kinestetik terhadap kemampuan shooting pada pemain U-11 tahun Ragunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 78-92.

- Irfan, I., & ‘Abbās, I. (2020, January 1). The Effect of Anxiety Therapy and Self-Confidence Therapy on the Shot Accuracy in Football Game. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201027.065>
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Tranaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M. (2015). Psychosocial factors and sport injuries: meta-analyses for prediction and prevention. *Sports Medicine*, 45(4), 557-565.
- Karim, Z A., Mahadi, R., Hizan, H., Mustafa, M A., Malik, Z A., & Ali, S K S. (2019, August 30). Pre-Competitive Anxiety Of Malaysian Premier League And University Football Players. *Blue Eyes Intelligence Engineering and Sciences Publication*, 8(10), 3402-3404. <https://doi.org/10.35940/ijitee.j9499.0881019>
- Koehn, S., Stavrou, N. A. M., Kagialis, A., & Vasilikos, T. (2019). Effectiveness of a mindfulness-based intervention for athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 607-628.
- Komarudin, K. (2015). Psikologi olahraga. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.
- Lundqvist, C., & Sandin, F. (2020). Wellbeing in elite sport: Dimensions of hedonic and eudaimonic well-being among elite orienteers. *The Sport Psychologist*, 34(2), 93-102.
- Luxbacher, J. A. (2011). Sepak Bola: Langkah-langkah menuju sukses. *Alih bahasa: Agusta Wibawa. Jakarta: Rajawali Pers*.
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan psychological capital dengan mental toughness pada atlet beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 106-116.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cup Archive.
- Molloy, A. (2010). Coach Your Self Mimpi Tercapai, Target Terpenuhi. (Terjemahan Retnadi Nur'aini dari ASPIRATIONS: 8 Easy Steps to Coach Yourself to Succes). Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 0143-0150.

- Mubina, M. F. (2020). *Fanatisme dan Ekspresi Simbolik di Kalangan Suporter Sepak Bola: Kajian Etnografis Terhadap Kelompok Suporter PSIS Panser Biru dan Snex* (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Budaya).
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nanda, P W., Bangun, S Y., & Sunarno, A. (2021, December 30). Kaidah Gerak Dasar I Pada Olahraga Tradisional Silek Talago Biru Kabupaten Pasaman. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/viewFile/31243/17402>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 85-91.
- Nugroho, M H D., Sukarmin, Y., & Suhartini, B. (2023, May 31). Fulfillment of Nutrition Intake of Volleyball Athletes to Achieve Achievement: A Systematic Review. European Organization for Nuclear Research. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7990223>
- Ponseti, F. J., Sese, A., & Garcia-Mas, A. (2019). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Frontiers in Psychology*, 10, 22.
- Pradipta, G. D. (2007). Kecemasan mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. *Artikel*.
- Raiola, G., Paloma, F G., & Altavilla, G. (2015, May 1). Anxiety in the Youth Physical and Sport Activity. Mediterranean Center of Social and Educational Research. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n3s2p227>
- Rezkinda, A., & Abraham, J. (2017, March 1). Competitive Anxiety, Self-change Awareness, Response to Change-events, and Social Comparison among Student-Athletes. IOP Publishing, 180, 012157-012157. <https://doi.org/10.1088/1757-899x/180/1/012157>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141-149.

- Sabarrudin, S., Silvianetri, S., & Nelisma, Y. (2022). Konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar: Studi Kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 435-441.
- Santos, M L D., Uftring, M., Stahl, C., Lockie, R., Alvar, B., Mann, J B., & Dawes, J J. (2019, October 1). Stress in Academic and Athletic Performance in Collegiate Athletes: A Narrative Review of Sources and Monitoring Strategies. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7739829/>
- Singgih, Gunarsa., (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Sugiyono., (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sleman, P. M., & Kenanto, C. E. L. *Hubungan Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola*.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2021). Self-confidence in sport. In T. S. Horn & A. L. Smith (Eds.), *Advances in sport and exercise psychology* (4th ed., pp. 189-206). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Wulandari, Y. A., & Jannah, M. (2018). Pengaruh PETTTLEP Imagery Terhadap Efikasi Diri Atlet Lari 100 Meter Perorangan The Effect of PETTTLEP Imagery on the 100m Sprinters' Self-Efficacy. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(2), 154-164.
- Yunisa, R. (2017). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Perguruan Silat Walet Putih di Kabupaten Serdang Bedagai*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Medan, Universitas Medan Area.
- Zagórska, A., & Guskowska, M. (2014). A program to support self-efficacy among athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(3), e121-e128.