

**PENGARUH OLAHRAGA REKREASI TERHADAP *SELF-CONFIDENCE*
DAN *SELF-CONTROL***

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Olahraga



Oleh

Habibi Abdillah

1603052

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

SEKOLAH PASCASARJANA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2021

**PENGARUH OLAHRAGA REKREASI TERHADAP *SELF-CONFIDENCE*
DAN *SELF-CONTROL***

Oleh
Habibi Abdillah
1603052

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd) pada program studi Pendidikan Olahraga SPs UPI
Bandung

© Habibi Abdillah 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2021

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

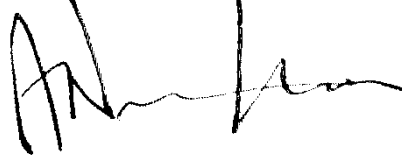
LEMBAR PENGESAHAN

HABIBI ABDILLAH

**PENGARUH OLAHRAGA REKREASI TERHADAP *SELF-CONFIDENCE*
DAN *SELF-CONTROL***

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Prof. Dr. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

NIP. 19530111 198003 1 002

Pembimbing II,



Dr. Tatang Muhtar, M.Si

NIP. 19590603 198603 1 005

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga



Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd

NIP. 19600119 198603 1 002

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis yang berjudul “PENGARUH OLAHRAGA REKREASI TERHADAP *SELF-CONFIDENCE* DAN *SELF-CONTROL* ” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung risiko/sangsi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2021

Penulis,

Habibi Abdillah

NIM.1603052

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan tesis ini peneliti banyak mengalami kesulitan dan hambatan yang disebabkan peneliti kurangnya ilmu pengetahuan, namun berkat Ridho Allah SWT disertai dukungan dari berbagai pihak, akhirnya tesis ini dapat diselesaikan walaupun masih banyak kekurangannya.

Dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, motivasi, semangat dan bimbingan dalam penyusunan tesis ini kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., M. A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di kampus ini.
2. Prof. Dr. Syihabuddin, M.Pd selaku Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan sumbangsiah yang luar biasa kepada peneliti.
3. Prof. Dr. Amung Ma'mun M. Pd, selaku Direktur Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memeberikan arahan dan masukan bagi peneliti terhadap penyelesain penelitian ini.
4. Prof. Dr. Nurlan Kusmaedi,. M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah senantiasa meluangkan waktu dan tidak bosan untuk memberikan bimbingan dan pembelajaran selama peneliti menempuh perkuliahan serta dalam penyusunan tesis ini.
5. Dr. Tatang Muhtar, M.Si selaku dosen pembimbing II sekaligus pembimbing akademik yang telah berkontribusi banyak serta senantiasa meluangkan waktu dan tidak bosan untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan tesis ini.
6. Dosen dan seluruh staff karyawan Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat, bimbingan dan pelayanan akademik yang sangat berarti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.

7. Ucapan terima kasih utama peneliti sampaikan pada kedua orang tua saya Ayahanda H. Nana Priatna, S.Pd dan Ibunda Hj. Heni Herawati, S.Pd beserta keluarga yang terus memberikan doa dan dukungan tanpa henti dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Komunitas sepeda Kota Sumedang khususnya MTB Sumedang yang telah memberikan ijin dan membantu peneliti untuk melaksanakan penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberi kelancaran dan kemudahan sehingga tesis bisa diselesaikan.

Akhir kata semoga kebaikan dan bantuan dari semua pihak yang telah diberikan kepada saya mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah S.W.T

Bandung, 13 Januari 2021

Habibi Abdillah

ABSTRAK

Habibi Abdillah (2020). Pengaruh Olahraga Rekreasi Rethadap *Self-Confidence* dan *Self-Control*. Tesis, Bandung. Sekolah Pascasarjana. Universitas Pendidikan Indonesia.

Pembimbing: Nurlan Kusmaedi, Tatang Muhtar

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah mengungkapkan dan mengkaji tentang pengaruh olahraga rekreasi terhadap *Self Confidence* dan *Self Control* di komunitas sepeda di Kota Sumedang melalui *Mountain bike*. Motode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini yang berjumlah 38 orang dengan seluruh popolasi dijadikan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh olahraga rekreasi *Mountain bike* terhadap *Self Confidence* dan *Self Control*. terdapat pengaruh olahraga rekreasi *Fun Bike* terhadap *Self Confidence* dan *Self Control*. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara olahraga rekreasi *Mountain bike* dengan olahraga rekreasi *Fun Bike* terhadap *Self Confidence* dan *Self Control*.

Kata kunci : Olahraga Rekreasi, *Mountain bike*, *Self Confidence*, *Self Control*.

ABSTRACT

Habibi Abdillah (2020). The Effect Of Recreational Sports On Self-Confidence And Self-Control. Tesis, Bandung. Sekolah Pascasarjana. Universitas Pendidikan Indonesia.

Lectures Mentor's. Nurlan Kusmaedi, Tatang Muhtar

Abstract : The objective of this research is to acknowledge and analyze the effect of Mountain bike recreational sport toward self confidence and self control in the Sumedang bike community. This research was using an experimental method with pretest-posttest control group design. The total population was used as a sample with 38 participants. The result of this research is that both the Mountain bike and Fun bike recreational sport was affected by self confidence and self-control. The research found no significant differences between the effect of Mountain bike and Fun bike toward self-confidence and self-control.

Keywords: recreational sports, mountain bike, self-confidence, self-control

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN KEASLIAN TESIS	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur Organisasi Tesis	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hubungan Olahraga Rekreasi <i>Mountain Bike</i> Berpengaruh Terhadap <i>Self-Confidence</i>	7
2.1.1 Sumber Tidak Percaya Diri.....	11
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi kepercayaan Diri.....	11
2.2 Hubungan Olahraga Rekreasi <i>Mountain Bike</i> Berpengaruh Terhadap <i>Self-Control</i>	13
2.2.1 Ciri-ciri <i>Self Control</i>	18
2.2.2 Jenis dan Aspek dari <i>Self Control</i>	19
2.3 <i>Mountain bike (Fun Bike)</i>	20
2.4 Penelitian yang Relevan	21
2.5 Kerangka Pemikiran	23
2.6 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	25
3.2 Populasi, Sampel dan Lokasi Penelitian.....	26

3.2.1 Populasi Penelitian	26
3.2.2 Sampel Penelitian	26
3.2.3 Lokasi Penelitian	26
3.3 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	27
3.3.1 Definisi Konseptual <i>Self Confidence</i>	27
3.3.2 Definisi Konseptual <i>Self Control</i>	27
3.3.3 Definisi Operasional <i>Self Confidence</i>	27
3.3.4 Definisi Operasional <i>Self Control</i>	27
3.4 Intrument Penelitian	27
3.4.1 Instrumen <i>Self Confidence</i> dan <i>Self Control</i>	27
3.4.2 Kisi kisi instrumen <i>Self Confidence</i>	28
3.4.3 Kisi kisi instrumen <i>Self Control</i>	29
3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	30
3.5.1 Uji Validitas Instrumen	30
3.5.2 Uji reliabilitas	34
3.6 Prosedur Penelitian	35
3.7 Teknik Analisa	36
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Temuan.....	37
4.1.1 Uji Prasyarat.....	39
4.1.2 Uji Hipotesis.....	40
4.2 Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN, IMLPLIKASI DAN REKOMENDASI	54
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Implikasi.....	55
5.3 Rekomendasi	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel		Hal.
3.1	Skor Alternatif Jawaban.....	28
3.2	Kisi - Kisi Angket Kepercayaan Diri	29
3.3	<i>Self Control Scale</i>	30
3.4	Hasil Uji Validitas <i>Self Confidence</i>	33
3.5	Hasil Uji Validitas <i>Self Control</i>	33
4.1	Data Tes Awal Dan Akhir <i>Mountain Bike Sef Confidence</i>	38
4.2	Data Tes Awal Dan Akhir <i>Mountain Bike Sef Control</i>	38
4.3	Data Tes Awal Dan Akhir <i>Fun Bike Sef Confidence</i>	39
4.4	Data Tes Awal Dan Akhir <i>Fun Bike Self Control</i>	39
4.5	Data Selisih Tes awal – Tes Akhir (Peningkatan) <i>mountain bike</i>	39
4.6	Hasil Uji Normalitas.....	40
4.7	Hasil Uji Homogenitas.....	41
4.8	Hasil Uji t Pertama.....	42
4.7	Hasil Uji t Kedua.....	42
4.8	Hasil Uji t Ketiga.....	43
4.9	Hasil Uji t Keempat.....	44
5.0	Hasil Uji t Kelima.....	45
5.1	Hasil Uji t Keenam.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Hal
3.1	Bagan Prosedur Penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Hal.
1	Surat Pengasahan Instrumen Penelitian.....	64
2	Istrumen Penelitian <i>Self Confidence</i>	65
3	Intrumen Penelitian <i>Self Control</i>	68
4	Program <i>Mountain Bike</i>	71
5	Reabilitas Angket <i>Self Confidence</i>	76
6	Reabilitas Angket <i>Self Control</i>	78
7	Homogenitas <i>Self Confidence</i>	80
8	Homogenitas <i>Self Control</i>	81
9	Normalitas <i>Self Confidence</i>	82
10	Normalitas <i>Self Control</i>	83
11	Uji t <i>Mountain Bike (Self Confidence)</i>	84
12	Uji t <i>Fun Bike (Self Confidence)</i>	85
13	Uji t <i>Mountain bike (Self Control)</i>	86
14	Uji t <i>Fun bike (Self Control)</i>	87
15	Uji t Hipotesis ke 3.....	88
16	Uji t Hipotesis ke 4	89
17	Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	91
18	Lembar pengesahan Ujian tahap 2.....	95

DAFTAR PUSTAKA

- Anchok, J. (2000). *Outbound Manajemen Training*. UII Press.
- Annistri, A. (2020). *9 Manfaat Bersepeda untuk Kesehatan Mental*. Cekaja.Com. <https://www.cekaja.com/info/manfaat-bersepeda-untuk-kesehatan-mental>
- Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107.
- Balish, S. M., Conacher, D., & Dithurbide, L. (2016). Sport and Recreation Are Associated With Happiness Across Countries. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 382–388. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1229863>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Becker, J., Runer, A., Neunhäuserer, D., Frick, N., Resch, H., & Moroder, P. (2013). A prospective study of downhill mountain biking injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 47(7), 458–462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091755>
- Chaplin, D. J., & Hill, S. A. (2002). The development of combretastatin A4 phosphate as a vascular targeting agent. *International Journal of Radiation Oncology Biology Physics*, 54(5), 1491–1496. [https://doi.org/10.1016/S0360-3016\(02\)03924-X](https://doi.org/10.1016/S0360-3016(02)03924-X)
- Chelonis, J. J., King, G., Logue, A. W., & Tobin, H. (1994). *Green, 1972*. 1(1), 33–43.
- Chidley, J. B., MacGregor, A. L., Martin, C., Arthur, C. A., & Macdonald, J. H. (2015). Characteristics explaining performance in downhill mountain biking. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(2), 183–190. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0135>
- Coakley, J. (2015). *Assessing the sociology of sport : On cultural sensibilities and the great sport myth. 2000*. <https://doi.org/10.1177/1012690214538864>
- Cochoy, F., Hagberg, J., & Canu, R. (2015). *The forgotten role of pedestrian transportation in urban life : Insights from a visual comparative archaeology (Gothenburg and. 52(12), 2267–2286*. <https://doi.org/10.1177/0042098014544760>
- Conner, B. T., Stein, J. A., & Longshore, D. (2009). Examining self-control as a multidimensional predictor of crime and drug use in adolescents with criminal histories. *Journal of Behavioral Health Services and Research*, 36(2), 137–149. <https://doi.org/10.1007/s11414-008-9121-7>
- Dickinson, J. E., & Robbins, D. (2009). “Other people, other times and specia

- places”: A social representations perspective of cycling in a tourism destination. *Tourism and Hospitality, Planning and Development*, 6(1), 69–85. <https://doi.org/10.1080/14790530902847095>
- Dr Kenneth R Fox. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Department of Exercise and Health Sciences, University of Bristol, Priory House, Woodlands Rd, Bristol, UK, 2(3a)*, (Public Health Nutrition:), 411–418. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- Fincham, B. (2006). Bicycle messengers and the road to freedom. *The Editorial Board of the Sociological Review*, 2, 208–222.
- Fitriantono, M. R., Kristiyanto, A., & Siswandari, S. (2018). Potensi Alam untuk Olahraga Rekreasi. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1(1), 9–11.
- Gibson, H. (2005). Sport tourism: Concepts and theories. An introduction. *Sport in Society*, 8(2), 133–141. <https://doi.org/10.1080/17430430500101996>
- Gilliom, M., Shaw, D. S., Beck, J. E., Schonberg, M. A., & Lukon, J. L. (2002). Anger regulation in disadvantaged preschool boys: strategies, antecedents, and the development of self-control. *Developmental Psychology*, 38(2), 222–235. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.2.222>
- Green, B. C., & Jones, I. (2005). Serious leisure, social identity and sport tourism. *Sport in Society*, 8(2), 164–181. <https://doi.org/10.1080/174304305001102010>
- Gunarsa, S. (2004). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. PT BPK Gunung Mulia.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara.
- Hamalik Oemar. (2004). *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Sinar Baru Algensindo.
- Harun, M. T., & Salamuddin, N. (2014). Promoting social skills through outdoor education and assessing its’ effects. *Asian Social Science*, 10(5), 71–78. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p71>
- Hattie, J., Marsh, H. W., Neill, J. T., & Richards, G. E. (1997). Adventure Education and Outward Bound: Out-of-Class Experiences That Make a Lasting Difference. *Review of Educational Research*. <https://doi.org/10.3102/00346543067001043>
- Henschel, S., de Bruin, M., & Möhler, E. (2014). Self-Control and Child Abuse Potential in Mothers with an Abuse History and Their Preschool Children. *Journal of Child and Family Studies*, 23(5), 824–836. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9735-0>
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(4), 49–53.
- Himawan, E. (2020). *3 Manfaat Bersepeda Menurut Dokter Jiwa, Salah satunya untuk Kontrol Emosi*. DetikHealth. <https://health.detik.com/kebugaran/d-5096847/3-manfaat-bersepeda-menurut-dokter-jiwa-salah-satunya-untuk-kontrol-emosi>
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfa Beta.

- Jack Fraenkel, Norman Wallen, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition* (8 Edition).
- Jenny, K. (2017). *Why Mountain Biking Is Good for Our Youth*. Singletracks.Com. <https://www.singletracks.com/beginners/mountain-biking-good-youth/>
- Kail, R. V. (2010). *Chidren and their development*. NJ: Pearson.
- Keke, K., & Isdianto, B. (2013). Studi Perancangan Mountain Bicycle Club Terkait Interaksi Kekeluargaan Antar Pesepeda Gunung. *Visual Art and Design Journal*, 2(1), 1–6.
- Khamdani, A. (2010). *Olahraga Tradisional Indonesia*. PT. Mancanan Jaya Cemerlang.
- Komarudin. (2010). *Peningkatan Kepercayaan Diri dan kemampuan Mengatasi Stres Melalui Aktivitas Outbound*.
- Kusuma, I. M. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 36–46.
- Lazarus, R. . (1976). *Patter of Ajustment* (Thrid Edit). McGraw-Hill.
- Leslie, E., Cerin, E., Gore, C. J., George, A. S., Bauman, A., & Owen, N. (2004). *Gender , Age , and Educational- Attainment Differences in Australian Adults ' Participation in Vigorous Sporting and Fitness Activities*. 377–388.
- M. Nur Ghufro & Rini Risnawita S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media.
- Ma, L., Dill, J., & Mohr, C. (2014). The objective versus the perceived environment: what matters for bicycling? *Transportation*, 41(6), 1135–1152. <https://doi.org/10.1007/s11116-014-9520-y>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Maldonado-Hinarejos, R., Sivakumar, A., & Polak, J. W. (2014). Exploring the role of individual attitudes and perceptions in predicting the demand for cycling: a hybrid choice modelling approach. *Transportation*, 41(6), 1287–1304. <https://doi.org/10.1007/s11116-014-9551-4>
- Masbow. (2009). *Apa itu Dukungan Sosial?* <http://www.masbow.com>
- Merbaum, M. R. G. M. (1974). *Behavior change through self-control* (R. & W. Holt (ed.)). APA.
- Miladi, H. (2020). *3 Manfaat Luar Biasa Saat Kita Bersepeda*. Kompasiana.Com. <https://www.kompasiana.com/primata/5ef6247dd541df593d312113/3-manfaat-luar-biasa-saat-kita-bersepeda?page=all>
- Moularde, J., & Weaver, A. (2016). Serious about leisure, serious about destinations: mountain bikers and destination attractiveness. *Journal of Sport and Tourism*, 20(3–4), 285–303. <https://doi.org/10.1080/14775085.2016.1164069>
- Mulyana, H. R. M. D. (2017). HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN RASA PERCAYA DIRI WASIT BOLA BASKET (PKO FPOK UPI). *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(2).

- Munro, C. (2011). Australian cycling participation 2011. In *Trid.Trb.Org*. <http://trid.trb.org/view.aspx?id=1118191%5Cpapers2://publication/uuid/ED685999-6580-43B2-9E84-78A688C44484>
- Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 465–468. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.12.011>
- Nashori, F. Y. H. F. (2006). Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 55–62. <https://doi.org/10.14710/jpu.3.1.55>
- Ni Kadek Pradnyamita Wijayanti. (2016). *Pengaruh Outdoor Education terhadap Kepercayaan Diri dan Sikap Bertanggung Jawab Siswa Sekolah*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhasan, & Cholil, H. (2007). *Tes dan Pengukuran*. Pendidikan Olahraga. Bandung: FPOK UPI.
- Nurlan Kusmaedi. (2002). *Olahraga rekreasi dan olahraga tradisional*. FPOK UPI.
- One. (2020). *Tips Nyaman Bersepeda di Jalur Panjang*. Minews.Id. <https://www.minews.id/gaya-hidup/tips-nyaman-bersepeda-di-jalur-panjang>
- Padillah, R. (2018). Internal Locus Of Control (LOC) Bagi Atlet Sepak Bola dalam Mengatasi Tindakan Provokasi. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 17–20.
- Priego Quesada, J. I., Kerr, Z. Y., Bertucci, W. M., & Carpes, F. P. (2018). The categorization of amateur cyclists as research participants: findings from an observational study. *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 2018–2024. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1432239>
- Prijambodo, R. (2016). *PELATIHAN PROGRAM ROCK AND WATER TERHADAP PENINGKATAN SELF- CONFIDENCE , SELF- CONTROL DAN SELF-ESTEEM PADA REMAJA*. 24(2), 91–104.
- Rahayu, N. indri, & Suhayat, S. (2011). Hubungan Olahraga Rekreasi Dan Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *A-Research.Upi.Edu*. http://a-research.upi.edu/operator/upload/pro_2011_upi-uitm_rahayu_hubungan_olahraga_rekreasi_dan_penurunan_tingkat_stres.pdf
- Ramadani, A. C. (2018). *7 Manfaat Bersepeda untuk Kesehatan Mental*. REPUBLIKA.CO.ID. <https://republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/18/06/08/p9yxi6382-7-manfaat-bersepeda-untuk-kesehatan-mental>
- Rho, M. J., Lee, H., Lee, T. H., Cho, H., Jung, D. J., Kim, D. J., & Choi, I. Y. (2018). Risk factors for internet gaming disorder: Psychological factors and internet gaming characteristics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010040>
- Ritchie, B. W., Tkaczynski, A., & Faulks, P. (2010). Understanding the motivation and travel behavior of cycle tourists using involvement profiles. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 27(4), 409–425.

<https://doi.org/10.1080/10548408.2010.481582>

- S. Hollenhorst, Michael A. Schuett, D. O., & Chavez, D. (1995). *An examination of the characteristics, preferences, and attitudes of mountain bike users of the national forests*.
- Schmeichel, B. J., & Zell, A. (2007). Trait self-control predicts performance on behavioral tests of self-control. *Journal of Personality*, 75(4), 743–756. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00455.x>
- Scott, D. (2012). Serious Leisure and Recreation Specialization: An Uneasy Marriage. *Leisure Sciences*, 34(4), 366–371. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.687645>
- Seto Mario. (2011). *Positive Thinking vs Positive Attitude*. Locus.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163. <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Siswati, N. T. C. (2020). Kontrol diri pada remaja pria atlet sepak bola di kota pati. *Jurnal Em*, 9(5), 423–430. file:///C:/Users/User/Downloads/1920-Article Text-3512-1-10-20130204.pdf
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). Tangney, Baumeister and Boone(2008)_High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success.pdf. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Taylor, S. (2010). “Extending the Dream Machine”: Understanding people’s participation in mountain biking. *Annals of Leisure Research*, 13(1–2), 259–281. <https://doi.org/10.1080/11745398.2010.9686847>
- Turner. (2006). *Federal Highway Administration University Course on Bicycle and Pedestrian Transportation*. July.
- Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 Bab VI Pasal 19 Ayat 2. (2005). *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 3 TAHUN 2005 TENTANG SISTEM KEOLAHRAGAAN NASIONAL*.
- VandenBos, G. R. (2015). *American Psychological Association APA Dictionary* (Chief (ed.); SECOND EDI). American Psychological Association 750 First Street, NEWashington, DC 20002. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/14646-000>
- Vasudevan, H. (2013). The Influence of Emotional Intelligence and Creativity on Employee’s Work Commitment and Performance. *International Journal of Management and Business Research*, 3(3), 233–255.
- Vazsonyi, A. T., Pickering, L. E., Junger, M., & Helsing, D. (2001). An empirical test of a general theory of crime: A four-nation comparative study of self-control and the prediction of deviance. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 38(2), 91–131. <https://doi.org/10.1177/0022427801038002001>

- Wikström, P. O. H., & Treiber, K. (2007). The role of self-control in crime causation: Beyond gottfredson and hirschi's general theory of crime. *European Journal of Criminology*, 4(2), 237–264. <https://doi.org/10.1177/1477370807074858>
- Wisnuwardani, D. P. (2017). *Olahraga 30 Menit Cukup untuk Bangkitkan Percaya Diri*. Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/health/read/3009139/olahraga-30-menit-cukup-untuk-bangkitkan-percaya-diri>
- Yeh, C. C., Lin, C. J. Y., Hsiao, J. P. H., & Huang, C. H. (2019). The effect of improving cycleway environment on the recreational benefits of bicycle tourism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph16183460>