

**HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN
KECEMASAN KOMPETITIF ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE***

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
Memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh :

Annisa Meliana

1801534

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

APRIL 2023

**HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN
KECEMASAN KOMPETITIF ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE***

Oleh

Annisa Meliana

1801534

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

© Annisa Meliana
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2023

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

HALAMAN PENGESAHAN

ANNISA MELIANA

1801534

HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN
KECEMASAN KOMPETITIF ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE*

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:


Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

NIP. 196412151989012001

Pembimbing II

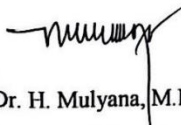


Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si.

NIP. 197209131998022001

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif Atlet Balap Sepeda Road Race” 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 ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 28 April 2023

Annisa Meliana

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya terutama nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif Atlet Balap Sepeda Road Race”**, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dari segala kalangan.

Bandung, 28 April 2023

Penulis

Annisa Meliana

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan beberapa kata terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Ibu Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan dukungan kepada penulis selama menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si. selaku pembimbing II dan dosen wali yang telah membimbing dan memberikan dukungan selama proses perkuliahan dan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Keperawatan Olahraga, terima kasih atas ilmunya selama perkuliahan, serta saran dan semangat yang diberikan untuk menyelesaikan perkuliahan.
6. Kedua orang tua penulis yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan doa untuk menyelesaikan proses perkuliahan. Serta memberikan dukungan materi dan motivasi agar terus bertumbuh.
7. Teman-teman angkatan 2018 yang senantiasa untuk ditempati bertanya dan memberikan dukungan untuk tetap semangat.
8. Muhammad Ilham Buchari yang senantiasa menemani, mendukung, dan memberikan semangat sejak awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
9. Atlet dan pelatih balap sepeda ISSI Kota Bandung yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi sampel pada penelitian ini.
10. Teman semasa SMA Balqiis Syabha dan Noviyanti Anatasya yang telah menemani dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.

11. Kepada setiap orang yang namanya tidak disebutkan disini yang memicu semangat penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

ABSTRAK

HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN KECEMASAN KOMPETITIF ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE*

Pembimbing : Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. & Dr. Nidaul Hidayah, M.Si.

Annisa Meliana

Atlet balap sepeda road race perlu ketangguhan mental yang baik untuk menghadapi berbagai macam rintangan pada saat berlomba yang mengakibatkan kecemasan kompetitif muncul. Maka dari itu tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda *road race*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini deskriptif korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 15 orang atlet balap sepeda *road race* Kota Bandung dengan rentang usia 16-25 tahun menjadi sampel pada penelitian ini. Instrumen pengambilan data menggunakan kuesioner *Mental Toughness Questionnaire (MTQ-48)* untuk mengukur tingkat ketangguhan mental dan kuesioner *Competitive State Anxiety Inventory Indonesian Version (CSAI-2Id)* untuk mengukur tingkat kecemasan kompetitif. Hasil penelitian dianalisis menggunakan korelasi pada SPSS Versi 25, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.003 ($r = -0.003$), yang menyatakan tidak adanya hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda road race.

Kata Kunci: mental toughness, kecemasan kompetitif, balap sepeda

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF MENTAL TOUGHNESS WITH COMPETITIVE ANXIETY IN ROAD RACE CYCLING ATHLETES

Advisor: Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. & Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si.

Annisa Meliana

Road race cycling athletes need good mental toughness to face various kinds of obstacles when competing which causes competitive anxiety to arise. Therefore, the purpose of this study is to find out whether there is a relationship between mental toughness and competitive anxiety in road race cycling athletes. The method used in this study is descriptive correlation with a quantitative approach. A total of 15 road race cycling athletes in the city of Bandung with an age range of 16-25 years old were sampled in this study. The data collection instrument used the Mental Toughness Questionnaire (MTQ-48) to measure the level of mental toughness and the Competitive State Anxiety Inventory Indonesian Version (CSAI-2Id) to measure the level of competitive anxiety. The results were analyzed using the correlation in SPSS Version 25, with a correlation coefficient value (r) of -0.003 ($r = -0.003$), which states that there is no relationship between mental toughness and competitive anxiety in road race cycling athletes.

Keywords: mental toughness, competitive anxiety, cycling

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5. Struktur Organisasi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.
2.1. Kajian Pustaka	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. Hakekat Olahraga Sepeda	Error! Bookmark not defined.
2.1.2. Hakekat Mental Toughness	Error! Bookmark not defined.
3.1.1. Hakekat Kecemasan Kompetitif ...	Error! Bookmark not defined.
2.2. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.3. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

3.2	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.1.	Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.2.2.	Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3	Desain dan Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Uji Prasyarat Analisis	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI ..		
5.1	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi	Error! Bookmark not defined.
5.3	Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	13
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1.	SK Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2.	SK Skripsi (Lanjutan)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3.	SK Skripsi (Lanjutan)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4.	SK Skripsi (Lanjutan)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5.	SK Skripsi (Lanjutan)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6.	SK Skripsi (Lanjutan)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7.	Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8.	Kuesioner MTQ48 Sebelum Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9.	Uji Validitas dan Reabilitas MTQ48	Error! Bookmark not defined.

**Lampiran 10. Uji Validitas dan Reabilitas MTQ48 (Lanjutan)Error!
Bookmark not defined.**

Lampiran 11. MTQ48 Setelah Uji Validitas ..Error! Bookmark not defined.

**Lampiran 12. Validitas dan Reabilitas CSAI-2RidError! Bookmark not
defined.**

Lampiran 13. Kuesioner CSAI-2RidError! Bookmark not defined.

**Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan PenelitianError! Bookmark not
defined.**

Lampiran 15. Biodata PenulisError! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Tahapan Terjadinya Kecemasan dan StressError! Bookmark not defined.**
- Gambar 2.2 Kerangka BerpikirError! Bookmark not defined.**
- Gambar 3.1 Desain PenelitianError! Bookmark not defined.**
- Gambar 3.2 Rancangan Prosedur PenelitianError! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.1 Diagram Batang Mental Toughness.....Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.2 Diagram Batang Kecemasan KompetitifError! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Skala CSAI-2Id.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala MTQ48.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Kategori Skor	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Skor Rata-rata dan Standar Deviasi Mental Toughness	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Mental Toughness	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Perolehan Skor Mental Toughness	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Skor Rata-rata dan Standar Deviasi Kecemasan Kompetitif ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Kecemasan Kompetitif	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7 Perolehan Skor Kecemasan Kompetitif	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8 Uji Normalitas Data.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.9 Uji Korelasi Mental Toughness dan Kecemasan Kompetitif ...	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Arikunto, S. (2013). *Metode Penelitian*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Baghurst, T. (2014). *The psychological components of elite cycling. December*.
- Baker, J., Côté, J., & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3(2), 110–119. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(00\)80073-0](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(00)80073-0)
- Beritaku.id. (2021). *Sejarah Olahraga Sepeda: Cabang dan 10 Atlet Legenda Dunia*. <https://beritaku.id/olahraga-sepeda-sejarah-cabang-10-atlet-legenda-dunia/#:~:text=Sedangkan popularitas bersepeda sebagai ajang lomba pertama kali,31 Mei 1868%2C dengan trek sepanjang 1.200 meter.>
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). Mental toughness in sport: developments in theory and research. In *Choice Reviews Online* (Vol. 49, Issue 09). <https://doi.org/10.5860/choice.49-5125>
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, 24(2), 168–193. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.168>
- Dailysia.com. (2022). *Balap Sepeda: Sejarah, Panjang Lintasan, Aturan, dan Istilah Penting*. <https://www.dailysia.com/balap-sepeda-sejarah-panjang-lintasan-aturan-dan-istilah-penting/>
- Darmawan, & Susanto, I. H. (2021). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(01), 295–302. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/37782/37535>
- Dominikus, F., Fauzee, M. S. O., Abdullah, M. C., Meesin, C., & Choosakul, C. (2009). Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes. *European Journal of Social Sciences*, 9(4),

651–658.

- Dosil, J. (2008). The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement. In *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*.
<https://doi.org/10.1002/9780470713174>
- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2011). Educational Research : Competencies for Analysis and Applications. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1). Pearson Education Inc.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281.
<https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2019). Ketangguhan Mental Atlet Basket Sma Yang Mengikuti Detection Basketball League. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 238–244.
- Hasniar, Y. (2017). *Hubungan Antara Ketangguhan Mental dan Kemampuan Berpikir Kritis dengan Kecemasan Atlet Pelatnas Squash Indonesia*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63.
<https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hidayat, Y. (2008). *Pengantar Psikologi Olahraga*. CV. Bintang Warliarta.
- Jannah, M., Halimatussa'diyah, L., Nabila, N., & Widohardhono, R. (2018). *Anxiety and Mental Toughness Among Athlete Students*. 212, 547–549.
<https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.119>
- Jarvis, M. (2006). Sport psychology: A student's handbook. In *Sport Psychology: A Student's Handbook*. <https://doi.org/10.4324/9780203965214>
- Jatikom.com. (2022). *Pengertian Sejarah Teknik Balap Sepeda*.
<https://www.jatikom.com/pengertian-sejarah-teknik-balap-sepeda/>
- Jeukendrup, A. E., & Martin, J. (2001). *How Should We Spend Our Time and*

- Money*. 31(7), 559–569.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
<https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Kalinin, R., Balázs, R., Péntek, I., Duică, Ștefania, & Hanțiu, I. (2019). Relationship between competitive anxiety and mental toughness: a latent regression analysis. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 20(2), 70–74.
<https://doi.org/10.26659/pm3.2019.20.2.70>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Lorenzo, J. C. (2010). 'Team mental toughness': A case study of professional road cycling. *September*, 1–61.
- Modroño, C., & Guillen, F. (2011). Anxiety Characteristics of Competitive Windsurfers: Relationships with Age, Gender, and Performance Outcomes. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 281–294.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=64875655&authtype=shib&lang=es&site=ehost-live>
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga*. bumi aksara.
- Nazaruddin, I., & Fatmaningrum, E. (2021). Analisis Statistik Dengan SPSS. *Analisis Statistik Ekonomi Dan Bisnis Dengan SPSS*, 100–105.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Pysical Education and Sport*, 2(1), 267–277.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/44598>
- Nizam, M., Fauzee, O.-, & Samah, A. (2009). The Affect of Higher Score of Mental Toughness in the Early Stage of the League towards Winning among

- Malaysian Football Players. © *Research Journal of International Studies-Issue, 12*, 68.
- Powell, A. J., & Myers, T. D. (2017). Developing mental toughness: Lessons from Paralympians. *Frontiers in Psychology, 8*(AUG), 1–16.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01270>
- Undang-Undang No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, (2005).
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10*(3), 396–403.
<https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>
- Ramadhan, M. (2021). *Metodologi Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy, 3*(3), 149–154.
<https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Richardson, M. (2011). Developing mental toughness. *Nursing Times, 107*(45).
<https://doi.org/10.1002/9781119176305.ch21>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS, 3*(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Rossetti, L., & Wall, T. (2017). The impact of story: measuring the impact of story for organisational change. *Journal of Work-Applied Management, 9*(2), 170–184. <https://doi.org/10.1108/JWAM-07-2017-0020>
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Pustaka Sinar Harapan.
- Spielberger, C. D. (2013). *Anxiety and Behavior*. Academic Press Inc.
- Spindler, D. J., Allen, M. S., Vella, S. A., & Swann, C. (2018). The psychology of elite cycling: a systematic review. *Journal of Sports Sciences, 36*(17), 1943–1954. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1426978>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19th ed.).

ALFABETHA.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Sugiyono - 2015.pdf* (p. 346).

Superlive.com. (2020). *Sejarah Olahraga Balap Sepeda di Indonesia*.

<https://www.superlive.id/superadventure/in-depth/sejarah-olahraga-balap-sepeda-di-indonesia>

Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J. V., Such, J. D., & Greenlees, I. A.

(2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts.

International Journal of Sport and Exercise Psychology, 8(2), 170–188.

<https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671941>