

Break The Limit Mental Juara Atlet Biliar Jawa Tengah Dalam Menggapai Prestasi Dunia

M. Erika Rachman^{1*}, Bambang Budi Raharjo², Heny Setyawati³,

Mugiyo Hartono⁴

¹ Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

² Universitas Negeri Semarang

³ Universitas Negeri Semarang

⁴ Universitas Negeri Semarang

*erikrach8@gmail.com

Abstrak: Perjuangan atlet biliar Jawa Tengah dalam meraih prestasi dunia tidak hanya melibatkan aspek fisik dan teknis, tetapi juga tantangan psikologis seperti mental juara yang signifikan. Atlet biliar sering kali harus menghadapi tekanan besar, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Stres kompetisi, tuntutan untuk selalu tampil baik, dan ekspektasi tinggi dari keluarga serta masyarakat dapat mempengaruhi kesehatan mental para atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis faktor mental juara atlet biliar Jawa Tengah dalam menggapai prestasi dunia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Data pada penelitian ini adalah hasil wawancara, sedangkan sumber data diperoleh melalui informan utama yaitu atlet biliar Jawa Tengah dan informan yang dianggap dapat memberikan informasi yang memadai berkaitan dengan penelitian ini. Hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi adalah memahami aspek-aspek kunci mengenai break the limit mental juara atlet biliar di Jawa Tengah dalam menggapai prestasi dunia yaitu mental juara yang mencakup kemampuan atlet untuk mengelola tekanan dan tetap termotivasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa melalui latihan mental yang terstruktur, para atlet biliar di Jawa Tengah dapat mengembangkan sikap pantang menyerah dan lebih fokus pada target mereka, bahkan dalam kompetisi berintensitas tinggi. Simpulan dari penelitian ini yaitu 1) Peningkatan mental juara melalui program break the limit, 2) Efektivitas visualisasi dan self-talk positif dalam membentuk mental juara, 3) Manajemen emosi meningkatkan stabilitas mental atlet dalam kompetisi, 4) Peran dukungan sosial terhadap motivasi dan ketahanan atlet.

Kata kunci: Mental Juara, Biliar, Prestasi

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas jasmani dan rohani yang apabila dilakukan secara benar dapat memberikan dampak positif bagi pelakunya. Berolahraga akan meningkatkan ketahanan fisik, memperlancar peredaran darah, untuk menunjang pembinaan mental, sosial, prestasi, serta bisa meningkatkan emosional dan konsentrasi. Olahraga dimasukkan sebagai materi pembelajaran wajib di berbagai tingkatan sekolah. Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan membangun nasional sehingga peranan olahraga dalam kehidupan masyarakat, bangsa dan negara ditetapkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional (Schulenkör et al., 2016). Seperti di Indonesia olahraga sebagai tujuan pembangunan nasional.

Olahraga biliar adalah olahraga yang menekankan pentingnya perpaduan kekuatan fisik, kecerdasan pikiran, dan ketajaman perasaan. Biliar merupakan cabang olahraga yang termasuk dalam kategori cabang olahraga konsentrasi yang secara teknis biliar juga membutuhkan perhitungan matematika yang tajam (Shlomi et al., 2020). Terdapat beberapa jenis permainan biliar, yaitu Carom, English Billiard, dan Pool Billiard (Sutanto, 2016). Olahraga yang lahir dan berkembang pada abad ke-15 di Eropa Timur dan Prancis ini pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada masa penjajahan oleh negara-negara Eropa yang pada saat itu membawa serta kebiasaan mereka yaitu bermain biliar. Pada awal perkembangannya di Indonesia, olahraga biliar ini muncul dari masyarakat lapisan bawah yang sebagian besar merupakan orang-orang yang tidak memiliki pekerjaan, berperilaku kasar, dan menjadikan daerah-daerah kumuh sebagai lokasi untuk bermain biliar. Hal ini yang kemudian melekatkan pandangan negatif masyarakat terhadap olahraga biliar. Namun dengan seiring berjalannya waktu olahraga biliar tidak lagi dipandang sebagai kegiatan yang selalu terkait dengan kegiatan judi, taruhan, atau hal negatif lainnya, tetapi telah menjadi salah satu alternatif untuk olahraga prestasi. Biliar merupakan permainan ketangkasan memasukkan bola ke dalam kantong di sudut meja biliar, dengan cara menusuk bola dengan stik kepada bola yang dimasukkan. Biliar adalah sejenis permainan yang dilakukan dengan cara menyodok atau memukul bola di tempat yang bentuknya meja yang modelnya dimodifikasi dengan bentuk ukuran yang telah ditentukan (Radhitya, 2011). Biliar merupakan suatu permainan ketangkasan memasukkan bola yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Bola induk berwarna putih, bola biliar bernomor 1 sampai 15. Pemain yang berhasil memasukkan poin terbanyak akan keluar sebagai pemenang (Everton, 2014). Karakteristik Biliar mempunyai ciri khas tersendiri: 1) Pandangan positif biliar merupakan olahraga yang membuat hati senang dan menghilangkan kejenuhan jika dilihat secara psikologis (Welker, 2021). 2) Pandangan negatif biliar masih sering dibuat sebagai ajang permainan yang berbau dengan uang (taruhan). Cabang olahraga ini dimainkan di atas meja dan dengan peralatan bantu khusus serta peraturan tersendiri. Permainan ini terbagi dari berbagai jenis antara lain Carom, English Billiard dan Pool. Permainan ini dapat dimainkan secara perorangan akan tetapi banyak permainan biliar dimainkan secara tim. Dahulu di Indonesia, biliar identik dengan olahraga yang selalu dimainkan oleh para lelaki saja. Namun saat ini banyak wanita yang mulai menggemari olahraga biliar.

Pemerintah Indonesia melalui KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) pusat mendirikan POBSI (Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia) sebagai induk organisasi nasional yang diharapkan mampu mewadahi dan melahirkan atlet-atlet biliar untuk maju ke skala Internasional dan mengharumkan nama bangsa Indonesia. Berdirinya POBSI maka

biliar telah resmi menjadi salah satu cabang olahraga untuk diakui masyarakat Indonesia. Selain itu, fakta bahwa banyaknya kejuaraan baik tingkat daerah, provinsi maupun nasional yang digelar, seperti PON (Pekan Olahraga Nasional) dan open tournament di beberapa tempat di Indonesia, selain juga kejuaraan SEA GAMES (South East Asia) dan ASIAN GAMES menjadi alasan dasar dibentuknya POBSI. Prestasi atlet biliar Indonesia dalam perkembangannya dapat dikatakan cukup baik, hal ini dapat dilihat dari hasil prestasi beberapa atlet biliar Indonesia dalam mengikuti beberapa kompetisi yang dipertandingkan dalam turnamen atau event, baik dari daerah, Provinsi, Nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), South East Asia (SEA Games), Asian Games maupun turnamen biliar Internasional seperti World Pool Championship dan Guinness World Series of Pool.

Perjuangan atlet biliar Indonesia dalam meraih prestasi dunia tidak hanya melibatkan aspek fisik dan teknis, tetapi juga tantangan psikologis yang signifikan. Atlet biliar sering kali harus menghadapi tekanan besar, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Stres kompetisi, tuntutan untuk selalu tampil baik, dan ekspektasi tinggi dari keluarga serta masyarakat dapat mempengaruhi kesehatan mental para atlet. Sebuah penelitian (Yusof et al., 2019) menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan manajemen stres memainkan peran penting dalam performa atlet di berbagai cabang olahraga, termasuk biliar. Dalam olahraga biliar, dimana konsentrasi dan ketenangan sangat penting, gangguan psikologis dapat secara signifikan mengurangi kemampuan atlet untuk tampil optimal. Dalam upaya meraih prestasi dunia, atlet biliar harus mampu mengelola tekanan ini dengan baik. Mereka memerlukan dukungan psikologis yang memadai, seperti pelatihan mental dan pendampingan dari psikolog olahraga. Selain itu, mereka juga perlu mengembangkan strategi coping yang efektif untuk mengatasi stres dan kecemasan yang sering muncul dalam situasi kompetitif. Menurut Elbe (2017), atlet yang mampu mengembangkan keterampilan psikologis yang baik cenderung lebih berhasil dalam kompetisi tingkat tinggi. Oleh karena itu, perhatian terhadap aspek psikologis merupakan elemen krusial dalam pembinaan atlet biliar. Hal ini juga berlaku bagi atlet biliar yang harus menjaga keseimbangan mental agar dapat tampil maksimal di setiap pertandingan.

Pembinaan prestasi atlet biliar merupakan aspek penting yang menentukan keberhasilan mereka di kancah dunia. Program pelatihan yang terstruktur, pelatih yang berkompeten, dan fasilitas yang memadai adalah elemen kunci dalam mengembangkan potensi atlet. Menurut Bailey dan Collins (2013), pembinaan yang efektif melibatkan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, teknis, taktis, dan mental dari seorang atlet. Program pembinaan yang baik dapat membantu atlet biliar untuk mengasah keterampilan mereka dan mempersiapkan diri secara optimal untuk kompetisi dunia. Pembinaan yang berkualitas harus dimulai dari usia dini, dengan program yang dirancang untuk mengidentifikasi dan mengembangkan bakat muda. Ini melibatkan pelatihan yang fokus pada pengembangan teknik dasar, pemahaman strategi permainan, serta peningkatan kondisi fisik dan mental. Selain itu, penting juga untuk menyediakan kesempatan bagi para atlet muda untuk berpartisipasi dalam kompetisi lokal dan nasional sebagai ajang pembelajaran dan pengalaman. Di sisi lain, pelatih juga memegang peran penting dalam pembinaan prestasi atlet. Pelatih yang berpengalaman dan memiliki pengetahuan yang mendalam tentang olahraga biliar dapat memberikan bimbingan yang tepat dan efektif kepada para atlet. Mereka harus mampu merancang program latihan yang sesuai dengan

kebutuhan individu atlet, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan memotivasi atlet untuk mencapai potensi maksimal mereka.

Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi yang mempunyai prestasi terbaik dan menjadi andalan tim Indonesia di cabang olahraga biliar. “Merdeka Pool & Lounge” di Kota Pekalongan yang sebagaimana diketahui menjadi tempat Pengurus Provinsi (PENGPROV) POBSI Jawa Tengah dalam kegiatannya untuk menajalankan organisasi dan pembinaan atlet berprestasi juga merupakan ladang generasi muda untuk memiliki potensi yang menjadikan atlet biliar yang handal dan mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional. Hal ini tentunya dapat menjadi sebuah motivasi bagi generasi-generasi berikutnya untuk mengikuti, menyamai, bahkan melampaui prestasi yang telah dicapai oleh atlet biliar senior Jawa Tengah yang telah mengharumkan nama Indonesia di kancah dunia.

Perjuangan atlet dalam olahraga dapat didefinisikan sebagai usaha berkelanjutan yang dilakukan oleh seorang atlet untuk mengatasi berbagai hambatan fisik, mental, dan emosional yang muncul selama pelatihan dan kompetisi. Hambatan ini bisa berupa tekanan kompetisi, cedera, ketidakpastian hasil, serta tuntutan lingkungan (Weinberg, 2014). Perjuangan dalam olahraga sering kali dikaitkan dengan konsep ketangguhan mental, yaitu kemampuan atlet untuk tetap fokus, termotivasi, dan tidak menyerah meski menghadapi situasi sulit. Ketangguhan mental ini menjadi faktor kunci dalam proses perjuangan menuju kesuksesan (Clough, 2011). Dari perspektif pencapaian, perjuangan dalam olahraga diartikan sebagai proses di mana atlet bekerja keras untuk mencapai tujuan atau prestasi tertentu. Ini melibatkan dedikasi, komitmen, serta pengorbanan waktu dan energi untuk mencapai performa optimal (Gali, 2015).

Penelitian dengan judul “Mental Health in Elite Athletes: International Olympic Committee Consensus Statement” (Leslie Swartz, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan gejala dan gangguan kesehatan mental umum terjadi pada atlet elit. Kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik, terbukti dengan gejala dan gangguan kesehatan mental yang meningkatkan risiko cedera fisik dan menunda pemulihan selanjutnya. Tidak ada pedoman berbasis bukti atau konsensus untuk diagnosis dan pengelolaan gejala dan gangguan kesehatan mental pada atlet elit. Diagnosis harus membedakan ciri-ciri karakter khusus atlet elit dari maladaptasi psikososial. Strategi pengelolaan mental harus mengatasi semua penyebab gejala kesehatan dan mempertimbangkan faktor biopsikososial yang relevan bagi atlet untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan kerugian. Manajemen stres harus melibatkan penanganan terhadap individu atlet yang terkena dampak dan mengoptimalkan lingkungan tempat semua atlet elit berlatih dan berkompetisi. Untuk memajukan pendekatan yang lebih terstandarisasi dan berbasis bukti terhadap gejala dan gangguan kesehatan mental pada atlet elit, International Olympic Committee secara kritis mengevaluasi kondisi ilmu pengetahuan saat ini dan memberikan rekomendasi.

Menembus batas dalam olahraga adalah kemampuan seorang atlet untuk melampaui batas-batas yang dianggap sebagai kemampuan maksimal mereka, baik secara fisik maupun mental. Ini mencakup pencapaian rekor baru, melampaui ekspektasi pribadi atau publik, dan mengatasi keterbatasan yang ada (Duckworth, 2016). Menembus batas juga diartikan sebagai dorongan untuk inovasi dan adaptasi di mana atlet tidak hanya meningkatkan performa melalui latihan yang keras tetapi juga mencari metode baru, teknologi, dan pendekatan psikologis untuk mencapai prestasi yang sebelumnya dianggap mustahil (Gould, 2014). Break The Limit atau dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia artinya

Menembus Batas. Dalam bahasa umum, batas bisa diartikan sebagai garis pemisah antara dua atau lebih dari sesuatu hal, oleh karenanya pada kondisi tertentu batas terkadang diartikan pemisah antara hak orang satu dengan yang lainnya (Buckingham, 2014).

Batas juga bisa diartikan untuk pengklasifikasian sesuatu, contohnya seseorang tidak boleh mengikuti perlombaan dikarenakan adanya aturan umur yang harus disesuaikan dengan keperuntukannya (Andrews, 2013). Namun untuk kondisi universal, batasan-batasan seperti yang disebutkan diatas tidak berlaku lagi, seperti tidak adanya batas atas hak untuk sukses bagi setiap orang tanpa terkecuali. Namun begitu, meski tidak ada batas untuk hak universal seperti yang disebutkan diatas tidak lantas pemahaman atas hak tersebut bisa bersemi langsung dengan sendirinya pada sanubari setiap orang, apalagi untuk bisa hidup subur dan tumbuh berkembang menembus batas menjemput keberhasilan semangat bisa menembus batas itu sangat diperlukan, karena dengan tiadanya semangat tersebut seseorang akan menyerah sebelum bertanding, walaupun orang tersebut sebetulnya mempunyai bekal yang cukup atau bahkan sangat memadai untuk dapat memperjuangkan cita-citanya (Hutagalung, 2020). Dengan begitu diharapkan pintu kemungkinan akan selalu terbuka lebar untuk bisa mengantar kita semua bisa berbuat lebih baik dari yang kemarin agar dapat meraih sukses apapun yang kita diimpikan. Berbeda halnya jika kita sudah berhenti terlebih dahulu, mudah menyerah dan mengeluh dengan keadaan. Banyak di antara kita yang lebih memilih untuk menyalahkan keadaan, pasrah dan merasa tidak berdaya. Padahal berusaha saja belum, kita begitu terlena dengan mimpi-mimpi tanpa bergerak untuk meraihnya.

Seseorang yang memiliki pola pikir beku akan menganggap talenta dan kecerdasan adalah sesuatu yang tidak bisa diubah. Mereka menjadikan tantangan merupakan hal yang negatif. Orang-orang dengan pola pikir beku cenderung menghindari rintangan karena mereka takut jatuh dan tidak berusaha keras. Mereka adalah orang-orang yang tidak mengeluarkan potensi diri mereka dengan maksimal sehingga mereka menganggap siapa dan bagaimana mereka dilahirkan adalah penentu untuk menjadi sukses. Lain halnya dengan orang-orang yang memiliki pola pikir berkembang. Orang-orang ini selalu berpikiran optimis dan pantang menyerah, mereka menjadikan tantangan sebagai hal yang positif (Asbari et al., 2020). Pola pikir yang berkembang akan membuat kita selalu berpikiran positif terhadap banyak hal. Pola pikir ini akan membuat kita fokus kepada tujuan dan membuat kita tidak memikirkan hal-hal yang mengganggu kita dalam menggapai mimpi. Menembus batas memiliki kemampuan untuk mengatasi keberanian dalam diri sendiri, mampu mengekspresikan diri, mampu melawan diri sendiri dan berani dalam mengungkapkan pendapat (George et al., 2015). Banyak manusia yang terjebak dalam dinding-dinding batasan yang mereka ciptakan sendiri dalam pikiran mereka, yang membuat mereka enggan melakukan hal-hal yang membuat mereka lebih baik di masa depan sehingga ketika dihadapkan pada sebuah masalah yang muncul hanyalah menyerah. Menembus Batas dapat dikatakan seseorang harus keluar dari zona nyaman dan memiliki pemikiran seperti pemimpin. Pemimpin yang harus dituntut cerdas, cara berfikir yang berani menembus batas dan berfikir berbeda, tidak menunggu untuk keliru dan menunggu salah untuk melahirkan inovasi.

Perkembangan ilmu olahraga, latihan fisik tidak dianggap sebagai faktor utama untuk mencapai kesuksesan. Namun faktor selain kemampuan fisik, taktis dan keterampilan profesional, tidak bisa diragukan lagi kemampuan dan sifat kepribadian

merupakan faktor yang efektif dalam keberhasilan olahraga (Darisman et al., 2021). Karena keberhasilan dalam kompetisi olahraga dipengaruhi dan terkait dengan beberapa faktor. Selain itu, sifat kompetitif olahraga dan tampil dalam kondisi stres menyebabkan setiap atlet mengalami emosi yang berbeda yang dapat berdampak pada kinerja olahraga (Hagan et al., 2017). Faktor psikis atau psikologis adalah salah satu unsur yang terkait dengan kondisi kejiwaan atlet, karena itu faktor ini mempunyai peran penting bagi seorang atlet dalam mencapai prestasi (Candra & Mislana, 2021).

Karakteristik psikologis dianggap berpengaruh terhadap perilaku olahraga yang lebih baik untuk kesuksesan olahraga (Maksum, 2010). Berbagai faktor dalam disiplin dan kompetisi olahraga, dalam hal ini jenis olahraga menyebabkan atlet mengalami perilaku psikologis tertentu sehingga berakibat pada munculnya fenomena psikologis tertentu. Fenomena yang muncul ini dapat membantu pelatih dan psikolog olahraga untuk lebih mengenali karakteristik psikologis yang dimiliki atlet. Memperhatikan sifat dan jenis olahraga (kelompok dan individu) dalam olahraga kelompok seperti sepak bola, bola basket, bola tangan sifat olahraganya menyebabkan banyak melakukan pelanggaran selama kompetisi, akibatnya mengalami emosi dan perilaku negatif (Kajbafnezhad et al., 2011). Dalam olahraga individu, atlet sangat bergantung pada kemampuannya, sedangkan dalam olahraga kelompok kinerja tergantung pada kinerja rekan satu tim. Dalam olahraga tim, atlet lebih terlibat dan berinteraksi, menghabiskan banyak waktu dan bekerja sama untuk berlatih dengan rekan satu tim, sebaliknya olahraga individu menghabiskan banyak waktu sendirian dalam berlatih (Hadyansah, 2019). Kompetisi olahraga tim dapat dianggap sebagai sistem dinamis yang kompleks yang terdiri dari banyak bagian yang saling berinteraksi (Forsman et al., 2016).

Faktor psikologis dalam prestasi olahraga berhubungan dengan perilaku manusia dalam hubungan dan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai yang kompleks. Perilaku manusia (atlet) ada yang disadari, namun ada pula yang tidak disadari, dan perilaku yang ditampilkan seseorang dapat bersumber dari luar ataupun dari dalam dirinya sendiri. Berdasarkan teori psikoanalitik Sigmund Freud perilaku manusia merupakan hasil interaksi tiga subsistem dalam kepribadian manusia yakni: Id, Ego, Superego (Alwisol, 2010). Perkembangan ilmu olahraga, latihan fisik tidak dianggap sebagai faktor utama untuk mencapai kesuksesan. Namun faktor selain kemampuan fisik, taktis dan keterampilan profesional, tidak bisa diragukan lagi kemampuan dan sifat kepribadian merupakan faktor yang efektif dalam keberhasilan olahraga (Darisman et al., 2021). Karena keberhasilan dalam kompetisi olahraga dipengaruhi dan terkait dengan beberapa faktor. Selain itu, sifat kompetitif olahraga dan tampil dalam kondisi stres menyebabkan setiap atlet mengalami emosi yang berbeda yang dapat berdampak pada kinerja olahraga (Hagan et al., 2017). Faktor psikis atau psikologis adalah salah satu unsur yang terkait dengan kondisi kejiwaan atlet, karena itu faktor ini mempunyai peran penting bagi seorang atlet dalam mencapai prestasi (Candra & Mislana, 2021).

Beberapa olahraga individu, atlet memiliki lebih banyak waktu untuk latihan keterampilan mental di lingkungan yang tenang sementara dalam olahraga tim lebih sering mengalami gangguan dan kehilangan konsentrasi. Dalam olahraga individu, hasil pertandingan adalah menang atau kalah, tidak ada seri. Dalam olahraga tim, hasil akhir bergantung pada seluruh tim, sedangkan dalam olahraga individu, atlet bertanggung jawab sepenuhnya atas hasil tersebut (Nia & Ali Besharat, 2010). Faktor-faktor ini dapat

menyebabkan perbedaan karakteristik psikologis ataupun keterampilan psikologis yang dimiliki ataupun digunakan atlet. Seperti yang dikatakan Mehamad, Abdullah, & Samsuddin (2021) bahwa setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan keterampilan khusus. Misalnya, pada olahraga yang membutuhkan daya ledak tinggi akan sangat berbeda dengan yang membutuhkan daya tahan, olahraga yang membutuhkan keterampilan motorik halus akan berbeda dengan olahraga yang membutuhkan keterampilan motorik kasar. Olahraga yang kurang dari satu menit memiliki tuntutan psikologis yang berbeda dari olahraga yang 45 menit. Misalnya lari 100 meter dan sepak bola. Tentunya hal ini akan mempengaruhi jenis keterampilan mental yang digunakan atlet. Berdasarkan hal tersebut mengetahui dan mengidentifikasi karakteristik psikologis atlet berdasarkan cabang olahraga individu dan tim sangatlah penting (McKenzie, 2021). Dengan mengetahui perbedaan tersebut pelatih bisa menentukan latihan keterampilan psikologis yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga individu dan tim. Karakteristik psikologis ini digunakan para atlet mencapai keadaan psikologis yang optimal yang berpengaruh terhadap pencapaian prestasi tingginya.

METODE

Pendekatan penelitian ini diklasifikasikan ke dalam penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistic, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Lexy J. Moleong, 2017). Artinya prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata dari orang atau perilaku yang diamati, dalam penelitian ini adalah perjuangan menembus batas atlet biliar Jawa Tengah dalam meraih prestasi dunia.

Pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus ini juga bersifat intrinsik yaitu penelitian yang dilakukan karena ketertarikan atau kepedulian suatu kasus, yang bertujuan untuk memahami secara utuh kasus tersebut, tanpa dimaksudkan untuk menghasilkan konsep atau teori (Merriam & Tisdell, 2015). Adapun alasan peneliti menggunakan metode studi kasus yaitu peneliti akan menghidupkan kisah pengalaman, menyampaikannya, dan memodifikasinya dengan menyampaikan ulang dan menghidupkannya kembali mengenai perjuangan menembus batas atlet biliar Jawa Tengah dalam meraih prestasi dunia

Data pada penelitian ini adalah hasil wawancara, sedangkan sumber data akan diperoleh melalui informan utama yaitu atlet biliar Jawa Tengah dan informan yang dianggap dapat memberikan informasi yang memadai berkaitan dengan penelitian ini. Informan penelitian dalam penelitian ini diperlukan untuk memperkaya data sekaligus berfungsi untuk melakukan triangulasi terhadap data yang diperoleh. Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Menurut Moleong (2011) teknik pengumpulan data merupakan salah satu unsur yang sangat penting. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah:

- 1) Wawancara. Wawancara sangat tidak diragukan lagi untuk digunakan sebagai sumber metode pengumpulan data di penelitian kualitatif. Format orang ke orang merupakan format yang sangat umum digunakan, yang pertanyaannya ditentukan sebelum melakukan wawancara dengan format open-ended, dan format percakapan. Di dalam

penelitian kualitatif format terstruktur untuk mengumpulkan sumber utama (Idowu, 2016). Untuk menunjang hasil wawancara peneliti menggunakan alat perekam atau sound recording melalui handphone, hal ini juga mempermudah analisis hasil wawancara, peneliti dalam hal ini bisa memutar kembali hasil interwiev yang sudah dilaksanakan.

- 2) Observasi. Observasi didefinisikan sebagai suatu proses melihat, mengamati, dan mencermati serta merekam perilaku secara sistematis untuk suatu tujuan tertentu (Herdiansyah, 2015). Beberapa informasi yang diperoleh dari hasil observasi adalah ruang (tempat), pelaku, kegiatan, objek, perbuatan, kejadian atau peristiwa, waktu, dan perasaan. Alasan peneliti melakukan observasi adalah untuk menyajikan gambaran realistik perilaku atau kejadian, untuk menjawab pertanyaan, untuk membantu mengerti perilaku manusia, dan untuk evaluasi yaitu melakukan pengukuran terhadap aspek tertentu melakukan umpan balik terhadap pengukuran tersebut.
- 3) Mengkaji Dokumen dan Arsip. Dokumen tertulis dan arsip merupakan data yang sering memiliki posisi penting dalam penelitian kualitatif. Terutama bila sasaran kajian mengarah pada latar belakang atau berbagai peristiwa yang terjadi dimasa lampau yang sangat berkaitan dengan kondisi atau peristiwa masa kini yang sedang diteliti (Muri, 2014).

Demi menunjang keberhasilan penelitian ini maka teknik yang digunakan adalah snowball sampling atau respondent-driven sampling yaitu teknik pengambilan sampel kasus dalam suatu jaringan. Metode ini menggunakan analogi bola salju, yang mulanya kecil tapi menjadi semakin besar sewaktu kita menggulungnya (W. Lawrence Neuman, 2011). Adapun waktu penelitian dilakukan dari Bulan Agustus – Oktober Tahun 2024 dengan nama informan adalah sebagai berikut:

No	Nama	Keterangan	Tempat
1	Tan Kiong An	Atlet	Merdeka Pool & Lounge Kota Pekalongan
2	Ricky Yang	Atlet	
3	Angelina M. Ticoalu	Atlet	
4	Yoni Rachmanto	Atlet	
5	Buntat	Pelatih	
6	Purnomo Kosasih	Pelatih	
7	Willyanto	Ketua POBSI Jateng	

Model analisis yang digunakan dalam metode ini adalah model Millies dan Huberman dalam Moleong, yakni analisis data ini dilakukan dengan mendasarkan diri pada penelitian lapangan. Model analisis ini menggunakan empat komponen yang saling berinteraksi yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Moleong, 2010).

- 1) Pengumpulan Data. Pengumpulan data dilakukan dengan jalan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data-data di lapangan itu dicatat dalam catatan lapangan berbentuk deskriptif tentang apa yang dilihat, apa yang didengar, dan apa yang dialami atau dirasakan oleh subyek penelitian. Catatan deskriptif adalah catatan yang ada, alami apa adanya dari lapangan tanpa adanya komentar atau tafsiran dari peneliti tentang fenomena yang dijumpai, dari catatan refleksi yang merupakan catatan dari peneliti

sendiri yang berkomentar, kesan, pendapat dan tafsiran terhadap fenomena yang ditentukan.

- 2) Reduksi Data. Langkah pertama peneliti mengumpulkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan cara menulis semua catatan yang ada dilapangan. Langkah kedua menyeleksi, yaitu berdasarkan data yang sudah terkumpul. Langkah ketiga yaitu pemfokusan, yaitu memilih data yang relevan dengan sasaran penelitian mengenai perjuangan atlet biliar Jawa Tengah dalam menembus batas untuk meraih prestasi dunia. Langkah keempat yaitu menyederhanakan, yaitu dengan cara menguraikan data kasar, dipilih yang sesuai dengan pembahasan masalah kemudian dianalisis sehingga diperoleh data benar-benar valid dan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.
- 3) Penyajian Data. Penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah berbentuk teks naratif dan catatan lapangan. Penyajian data merupakan tahapan untuk memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan selanjutnya, untuk dianalisis dan diambil tindakan yang dianggap perlu.
- 4) Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi. Suatu kegiatan dari konfigurasi utuh, karena penarikan kesimpulan juga diverifikasi sejak awal berlangsung penelitian hingga akhir penelitian yang merupakan suatu proses berkesinambungan dan berkelanjutan. Verifikasi dan penarikan kesimpulan berusaha mencari makna dari komponen-komponen yang disajikan dengan mencatat pola-pola, keteraturan, penjelasan, konfigurasi, hubungan, sebab akibat dan proporsi dalam penelitian.

HASIL

Hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi dianalisis untuk memahami aspek-aspek kunci mengenai break the limit mental juara atlet biliar di Jawa Tengah dalam menggapai prestasi dunia. Hasil penelitian ini mengungkapkan sejumlah pola dan karakteristik mental juara yang secara konsisten ditemukan pada atlet dalam meraih prestasi tertingginya.

Tabel 1. Hasil yang diperoleh

No	Aspek Penelitian	Deskripsi Hasil Penelitian
1	Latar Belakang Atlet	- Prestasi yang dicapai di tingkat regional, nasional, dan internasional.
1.1	Pola Latihan dan Persiapan Mental	- Jenis latihan (fisik dan mental) dan frekuensi latihan yang dijalani oleh atlet. - Strategi mental yang diterapkan untuk meningkatkan performa.
2	Peningkatan Mental Juara Melalui Program "Break The Limit"	Implementasi metode pelatihan mental juara, seperti visualisasi, self-talk positif, dan manajemen emosi.
2.1	Pelatihan Visualisasi Prestasi	- Atlet membayangkan kemenangan dan permainan optimal. - Peningkatan kepercayaan diri dan fokus.
2.2	Penguatan Self-talk Positif	- Penggunaan afirmasi untuk mengatasi keraguan diri dan tekanan kompetisi.

		- Perubahan cara berpikir, terutama dalam menghadapi kekalahan.
2.3	Manajemen Emosi dalam Kompetisi	- Teknik manajemen emosi yang diterapkan (relaksasi dan pengendalian stres). - Dampak teknik ini pada kestabilan mental selama kompetisi.
3	Peran Lingkungan dan Dukungan Sosial	Pengaruh dukungan sosial (pelatih, keluarga, teman) terhadap mental juara dan motivasi atlet.
3.1	Dukungan Pelatih dan Staf	- Pengaruh motivasi dan bimbingan pelatih dalam membentuk mental juara. - Pendekatan pelatih dalam memberikan masukan positif dan strategi pengembangan diri.
3.2	Dukungan Keluarga dan Teman	- Pengaruh dukungan moral dan emosional dalam menghadapi tekanan. - Dampak dukungan ini pada keberanian dan ambisi atlet dalam berprestasi.
4	Prestasi yang Diraih Setelah Program "Break The Limit"	Capaian kompetisi, peringkat, dan statistik performa sebelum dan sesudah implementasi program.
4.1	Peningkatan Performa Kompetitif	- Perbandingan hasil kompetisi (kemenangan, skor, ranking) sebelum dan setelah program.
4.2	Peningkatan Kepercayaan Diri dan Tekad	- Perkembangan dalam kepercayaan diri, ketahanan mental, dan kemauan untuk berkompetisi di tingkat internasional.
5	Evaluasi Program "Break The Limit" dan Kendala	Evaluasi pelaksanaan program dan tantangan yang dihadapi (internal dan eksternal).
5.1	Kendala Internal	- Kesulitan psikologis yang dihadapi oleh atlet (takut gagal, sulit fokus). - Strategi mengatasi kendala dalam pelatihan.
5.2	Kendala Eksternal	- Kendala seperti keterbatasan waktu, fasilitas, dan dukungan finansial. - Solusi untuk menjaga keberlanjutan program dan meningkatkan efektivitas.
6	Kesimpulan Sementara	Ringkasan hasil utama mengenai keberhasilan program "Break The Limit" dalam meningkatkan mental juara dan prestasi atlet biliar Jawa Tengah.

PEMBAHASAN

Pembahasan berfokus pada bagaimana Break The Limit mempengaruhi mental juara atlet biliar Jawa Tengah. Mental juara yang kuat adalah kemampuan seorang atlet untuk menjaga sikap optimis, percaya diri, fokus, dan tahan terhadap tekanan yang tinggi di kompetisi. Berdasarkan hasil penelitian, Break The Limit secara signifikan meningkatkan

beberapa aspek mental juara, seperti kepercayaan diri, keberanian, dan kemampuan mengendalikan emosi.

Mental juara mencakup kemampuan atlet untuk mengelola tekanan dan tetap termotivasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa melalui latihan mental yang terstruktur, para atlet biliar di Jawa Tengah dapat mengembangkan sikap pantang menyerah dan lebih fokus pada target mereka, bahkan dalam kompetisi berintensitas tinggi. Hal ini mencerminkan peningkatan *self-efficacy*, yakni keyakinan individu pada kemampuan diri untuk mencapai tujuan tertentu. Salah satu metode yang diterapkan adalah visualisasi atau pembayangan keberhasilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang rutin melakukan latihan visualisasi mengalami peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri. Latihan visualisasi membantu atlet membayangkan situasi kompetisi, sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai skenario yang mungkin terjadi.

Visualisasi terbukti sebagai teknik yang efektif dalam meningkatkan performa atlet, karena melatih pikiran untuk membayangkan situasi sukses. Visualisasi memungkinkan atlet biliar untuk "mengalami" kemenangan di pikiran mereka, yang membantu menguatkan rasa percaya diri mereka dan mengurangi ketakutan akan kegagalan. Teknik ini memungkinkan para atlet untuk lebih tenang dan fokus di saat-saat kompetitif, sebagaimana didukung oleh penelitian lainnya yang menyatakan bahwa visualisasi meningkatkan kesiapan mental dan respons emosional.

Self-talk positif merupakan teknik psikologis yang dapat membantu atlet mengatasi perasaan negatif dan memperkuat pikiran positif. Teknik ini membangun pola pikir konstruktif yang membuat atlet lebih tahan terhadap kegagalan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan self-talk positif dapat mengurangi keraguan diri dan meningkatkan kepercayaan diri para atlet biliar Jawa Tengah, yang berkontribusi pada kesiapan mereka untuk bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

Manajemen emosi merupakan aspek penting yang perlu dimiliki seorang atlet agar dapat tampil optimal, terutama dalam menghadapi situasi-situasi penuh tekanan. Program ini mengajarkan teknik-teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan teknik *mindfulness* untuk membantu atlet menjaga stabilitas emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik manajemen emosi efektif dalam membantu atlet menjaga fokus dan ketenangan selama kompetisi. Atlet yang terampil dalam mengendalikan emosinya cenderung lebih mampu bertahan dalam kompetisi yang menegangkan dan dapat membuat keputusan yang lebih baik selama pertandingan. Stabilitas emosi juga memungkinkan mereka untuk lebih konsisten dalam performa mereka dan lebih fleksibel dalam menghadapi situasi yang tak terduga.

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap motivasi dan kesejahteraan mental atlet dipengaruhi oleh dukungan dari pelatih, keluarga, dan teman-teman yang berperan besar dalam membentuk mental juara atlet. Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial memberikan dorongan emosional yang signifikan bagi para atlet, yang membuat mereka lebih percaya diri dan termotivasi. Atlet yang merasa didukung secara sosial lebih mudah menghadapi tekanan dan tantangan kompetisi. Dalam penelitian ini, atlet biliar yang mendapatkan dukungan dari pelatih dan keluarga menunjukkan semangat yang lebih besar untuk terus berlatih dan berprestasi. Dukungan ini membantu mereka untuk tetap fokus pada tujuan, sehingga meningkatkan peluang mereka untuk meraih prestasi yang lebih tinggi di tingkat dunia.

Kendala dan tantangan dalam implementasi dari break the limit juga menemukan adanya beberapa kendala dalam pelaksanaan. Kendala-kendala ini meliputi keterbatasan fasilitas, waktu latihan yang terbatas, serta hambatan psikologis seperti rasa takut gagal dan tekanan kompetitif. Secara internal, para atlet mengalami kesulitan dalam konsistensi latihan mental, terutama dalam menjaga self-talk positif dan pengendalian emosi saat menghadapi tekanan. Di sisi eksternal, keterbatasan fasilitas dan sumber daya menghambat perkembangan maksimal dari program ini. Meskipun begitu, temuan ini menunjukkan bahwa kendala tersebut dapat diatasi dengan dukungan intensif dari pelatih dan upaya berkelanjutan dalam melatih mental para atlet.

Implikasi penelitian terhadap pengembangan mental Juara atlet biliar Jawa Tengah menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan mental juara, yang berpotensi menjadi dasar pengembangan pelatihan mental di cabang olahraga lainnya. Teknik yang digunakan dalam program ini, seperti visualisasi, self-talk positif, dan manajemen emosi, dapat diterapkan pada berbagai cabang olahraga yang memerlukan stabilitas mental dan kepercayaan diri tinggi.

Hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi dunia olahraga dengan menambah wawasan tentang pentingnya aspek mental dalam memaksimalkan performa atlet. Pelatih dan pengurus cabang olahraga dapat menggunakan pendekatan ini sebagai dasar dalam merancang program pelatihan mental yang terstruktur untuk meningkatkan prestasi atlet di tingkat nasional dan internasional.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai program Break The Limit dan pengaruhnya terhadap mental juara atlet biliar Jawa Tengah, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Peningkatan Mental Juara melalui Program Break The Limit

Program Break The Limit terbukti efektif dalam meningkatkan mental juara para atlet biliar Jawa Tengah. Melalui latihan-latihan yang dirancang khusus, seperti visualisasi, self-talk positif, dan teknik manajemen emosi, program ini berhasil memperkuat sikap percaya diri, keberanian, serta fokus para atlet dalam menghadapi kompetisi. Hal ini mendukung konsep mental toughness, di mana para atlet mampu bertahan dalam tekanan kompetitif dan menunjukkan performa yang stabil dan konsisten.

2. Efektivitas Visualisasi dan Self-Talk Positif dalam Membentuk Mental Juara

Latihan visualisasi membantu para atlet untuk membayangkan kesuksesan dan menghadapi situasi kompetisi dengan lebih siap, sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka. Self-talk positif juga efektif dalam menekan keraguan diri dan membentuk pola pikir optimis, yang berkontribusi pada peningkatan keberanian para atlet untuk berkompetisi di tingkat dunia. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua teknik ini dapat menjadi bagian integral dari pelatihan mental juara bagi atlet di berbagai cabang olahraga.

3. Manajemen Emosi Meningkatkan Stabilitas Mental Atlet dalam Kompetisi

Teknik manajemen emosi, seperti relaksasi dan mindfulness, terbukti membantu para atlet menjaga ketenangan dan fokus saat berkompetisi. Teknik ini memungkinkan atlet untuk mengendalikan reaksi emosional mereka di situasi-situasi penuh tekanan, sehingga

lebih mampu menjaga performa mereka dan membuat keputusan yang lebih tepat selama pertandingan.

4. Peran Dukungan Sosial terhadap Motivasi dan Ketahanan Atlet

Dukungan dari pelatih, keluarga, dan teman-teman memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketahanan mental dan motivasi atlet. Dukungan sosial tidak hanya membantu para atlet untuk menghadapi tekanan, tetapi juga membangun semangat mereka untuk terus berlatih dan berprestasi. Ini menekankan pentingnya dukungan lingkungan bagi kesuksesan mental dan performa atlet.

Kendala dan Upaya Mengatasi Tantangan dalam Implementasi Program. Penelitian ini juga menemukan adanya kendala dalam pelaksanaan program, seperti keterbatasan fasilitas dan hambatan internal atlet, termasuk ketakutan akan kegagalan dan kesulitan menjaga konsistensi latihan mental. Kendala tersebut dapat diatasi dengan dukungan pelatih yang lebih intensif dan upaya terus-menerus dalam meningkatkan kesadaran serta konsistensi atlet dalam pelatihan mental mereka.

Temuan dari penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan metode pelatihan mental di cabang olahraga biliar serta olahraga lain yang memerlukan kekuatan mental tinggi. Teknik-teknik yang digunakan dalam program Break The Limit dapat dijadikan dasar untuk menyusun pelatihan mental yang komprehensif bagi atlet Indonesia dalam meraih prestasi di level dunia. Simpulan ini merangkum hasil utama penelitian, menyoroti dampak program pada mental juara atlet, serta menyajikan implikasi penting yang dapat digunakan untuk pengembangan pelatihan mental di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, M. (2013). *The Limits Of Institutional Reform In Development: Changing Rules For Realistic Solutions*. Cambridge University Press.
- Asbari, M., Purwanto, A., Maesaroh, S., Hutagalung, D., Mustikasiwi, A., Ong, F., & Andriyani, Y. (2020). Impact of Hard Skills, Soft Skills and Organizational Culture : Lecturer Innovation Competencies As Mediating. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 142–155.
- Bailey, R., & Collins, D. (2013). The Context of Talent Development in Sports. *Sports Science Review*, 22(2), 103-120.
- Buckingham, M., & Coffman, C. (2014). *First, Break All The Rules: What The World's Greatest Managers Do Differently*. Simon and Schuster. Gallup Press.
- Candra, A. T., & Mislan. (2021). Analisis Perbedaan Karakteristik Psikologis AtletBerbasis Kearifan Lokaldi Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 370–379.
- Candra, A. T., & Mislan. (2021). Analisis Perbedaan Karakteristik Psikologis AtletBerbasis Kearifan Lokaldi Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 370–379
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2011). Mental Toughness: The Concept And Its Measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions In Sport Psychology* (pp. 32-45). Thomson Learning.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The Power Of Passion And Perseverance*. Scribner.
- Elbe, A. M., & Wikman, J. M. (2017). Psychological Factors In Developing High Performance Athletes. In *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp. 169-180). Routledge
- Everton, C. (2014). *Snooker and Billiards: Skills-Tactics-Techniques*. The Crowood Press.
- Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J., & Konttinen, N. (2016). Identifying Technical, Physiological, Tactical And Psychological Characteristics That Contribute To Career Progression In Soccer. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(4), 505– 513.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2015). "Bouncing Back" From Adversity: Athletes' Experiences Of Resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.
- Gould, D., & Maynard, I. (2014). Psychological Preparation For The Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.
- Hadyansah, D. (2019). Analisis Motivasi berdasarkan Gender dan Jenis Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 66–72.

- Hagan, 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(DEC), 1–11.
- Hagan, 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(DEC), 1–11
- Herdiansyah, Haris. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Idowu, O. M. (2016). Criticisms, Constraints And Constructions Of Case Study Research Strategy. *Asian Journal of Business and Management*, 4(5), 184-188.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference Between Team And Individual Sports With Respect To Psychological Skills, Overall Emotional Intelligence And Athletic Success Motivation In Shiraz City Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249–254.
- Maksum, A. (2010). Ciri Kepribadian Atlet Berprestasi Tinggi. *Disertasi*, January 2007, 214
- McKenzie, A. I. (2021). *Functional Effects of Personality on Individual and Team Sport Success*. In Thesis.
- Mehamad, M. F. Z. Bin, Abdullah, B. Bin, & Samsuddin, S. (2021). Differences in Gross Motor Development among Early School Children: Comparison on Team and Individual Sports. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 1(1), 22–30.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative Research: A Guide To Design And Implementation*. Fourth edition. San Fransisco: Jossey-Bass
- Moleong, Lexy J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Moleong, Lexy J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Neuman, W.L. (2012). Designing The Face-To-Face Survey. *Handbook Of Survey Methodology For The Social Sciences*, pp.227-248
- Nia, M. E., & Ali Besharat, M. (2010). Comparison Of Athletes' Personality Characteristics In Individual And Team Sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5(2), 808–812.
- Radhitya, Daniswara. (2011). *Jago Bermain Biliar*. Yogyakarta: Second Hope.
- Schulenkorf, N., Sherry, E., & Rowe, K. (2016). Sport For Development: An Integrated Literature Review. *Journal of sport management*, 30(1), 22-39.
- Swartz, L., Hunt, X., Bantjes, J., Hainline, B. and Reardon, C.L. (2019). Mental Health Symptoms And Disorders In Lympic Athletes: A Narrative Review. *British journal of sports medicine*, 53(12), pp.737-740

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

Yusof, A., Bakar, A., & Zainuddin, Z. (2019). The Role of Psychological Factors in Sports Performance. Journal of Sports Science & Medicine, 18(2), 200-210

