PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI ATLET PENCAK SILAT PERSINAS ASAD DI SIDOARJO

Oleh

RAHMAT ALDI PERDANA [1], FAHYUNI BAHARUDDIN [2]

Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya

E-mail : fahyuni@univ45sby.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan dukungan sosial terhadap peningkatan prestasi atlet. Dukungan sosial yang di maksut yaitu 1) dukungan emosional berupa kepedulian dari keluarga, perhatian, empati dan kasih sayang. 2) dukungan penghargaan berupa menghargai, persetujuan, penilaian positif dan di terima keluarga. 3) dukungan instrumen berupa bantuan secara langsung, bantuan materi, dan tindakan. 4) Dukungan informasi berupa memberi nasehat, petunjuk, memecahkan masalah, saran dan nasehat. Penelitian ini di laukan pada seluruh atlet pencak silat yang telah bertanding dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 110 atlet. Kemudian cara tersebut di pakai untuk pemeriksaan yaitu metode pemeriksaan secara kuantitatif, alat pengukur data menggunkan kuesioner pada dukungan sosial dan form penilaian prestasi atlet. Analisis data di lakukan dengan teknik statistik regresi sederhana dengan bantuan program statistik IBM SPSS V. 22 For Windows. Dari hasil analisis di peroleh koefisien reliabilitas skala dukungan, dukungan sosial adalah 0,914 dan koefisien reliabilitas skala peningkatan prestasi adalah 0,938. Dan untuk hasil koefisien reggresi di peroleh dalam penelitian ini adalah F empirik = 4,905 dengan F tabel 1% (6,334). Hal ini berarti menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini, yang berbunyi ada hubugan dukungan sosial dengan peningkatan prestasi atlet tergolong tidak signifikan. Dimana besaran pengaruh dukungan sosial sebear 0,043 atau 4 % pada peningkatan prestasi atlit.

Kata kunci : *Dukungan sosial, Prestasi atlet, Persinas ASAD di Sidoarjo*
Daftar Pustaka, 34 (2016 2021)

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship of social support to the improvement of athlete achievement. Social support is meant, namely 1) emotional support in the form of care from family, attention, empathy and affection. 2) appreciation support in the form of respect, approval, positive assessment and acceptance by the family. 3) instrument support in the form of direct assistance, material assistance, and actions. 4) Information support in the form of giving advice, instructions, solving problems, suggestions and advice. This research was carried out on all pencak silat athletes who has competed with the number of research subjects as many as 110 athletes. This method is used for examination, namely the quantitative examination method, data measuring devices using questionnaires on social support and athlete achievement assessment forms. Data analysis was performed using a simple statistical regression technique with the help of the IBM SPSS V. 22 For Windows statistical program. From the results of the analysis, the reliability coefficient of the scale of social support support is 0.914 and the reliability coefficient of the scale of achievement improvement is 0.938. And for the results of the regression coefficient obtained in this study is F empirical = 4.905 with F table 1% (6.334). This means that the hypothesis in this study, which reads that there is a negative relationship between the relationship of social support and increased athlete achievement is accepted.

Keywords : *Social support, athlete achievement, Persinas ASAD in Sidoarjo*
Daftar Pustaka, 34 (2016 2021)

PENDAHULUAN

Prestasi berasal dari bahasa Belanda yang artinya hasil dari usaha. Prestasi di peroleh dari usaha yang telah di kerjakan, pengertian prestasi tersebut, maka prestasi diri adalah hasil atas usaha yang di lakukan seseorang yang di lakukan dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, spiritual, serta dukungan sosial. Pencapaian sebuah olahraga yaitu dapat di raih secara maksimal bagi seorang atlet dan kumpulan atlet (beregu/tim) pada keahlian dan kemahiran ketika mengatasi instruksi di sebuah pertandingan tim dan beregu.

Dukungan sosial atau social support adalah bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, maupun, pertolongan dalam bentuk lainnya yang berasal dari orang lain yang

memilki hubungan sosial dekat, antara orang tua, saudara, anak, sahabat, teman maupun orang lain dengan tujuan membantu sesorang saat mengalami permasalahan. Dukungan sosial yaitu di lakukan gerakan untuk menolong dan menyertakan perasaan, berita, pengakuan baik, dukungan perlengkapan ketika seseorang mengalami kesusahan.

Berdasarkan observasi 14-17 Oktober 2021 bertempat di JL. Raya Sungon No 7, Sungon Suko, Kec Sidoarjo, Jawa Timur, 61224. Selain faktor sarana prasarana yang belum memadai, ada beberapa faktor yang sudah terpenuhi seperti halnya kondisi fisik, karena mereka melakukan latihan rutin sesuai dengan program latihan yang sudah ada, kemudian mengenai faktor internal seperti motivasi dan bakat atlet sudah terbentuk. Seiring berjalannya waktu dengan menekuni latihan, atlet Persinas ASAD memiliki teknik dasar yang cukup baik sehingga faktor internal dari masing-masing individu sudah terpenuhi dengan baik. Bahkan bakat mereka sudah terlihat padaa saat mengikuti setiap latihan yang di jadwalkan oleh pelatih. Demikian akan menarik untuk menentukan sejauh mana perilaku keluarga mempengaruhi prestasi dan variabel psikologis penting lainnya untuk latihan yang tepat. Dalam motivasi berprestasi anak-anak dan remaja awal terdapat faktor dorongan ekstrinsik dari luar dan dari dalam intrinsik berupa motivasi yang tangguh di dalam untuk menimbulkan sebuah prestasi, biasanya mempunyai motivasi yang matang, jujur, sportif, tekun, pecaya diri, disiplin. Sedangkan ekstrinsik merupakan dorongan dari luar yang menyebabkan berpartisipasi dalam olahrga contoh dorongan atau dukungan dari pelatih, teman, orang tua guru, kelompok, bangsa, hadiah, bonus, uang. Dukungan orang tua juga penting karena meningkatkan prestasi atlit seperti memberi semangat, penerimaan, dan perhatian sehingga meningkatkan kesejahteraan individu (Arum dalam Dessy & Tommy, 2021).

Ketika melakukan proses wawancara yang di peroleh bahwa seorang atlet itu mudah apalagi olahraga yang di lakukan yaitu mengadu benturan fisik yang di dalamanya mengalami memukul dan dipukul, di tendang, bantingan serta latihan yang keras seperti lari, push up, shit up, latihan pukulan, tendangan, bantingan dan hal lain yang meningkatkan fisik.

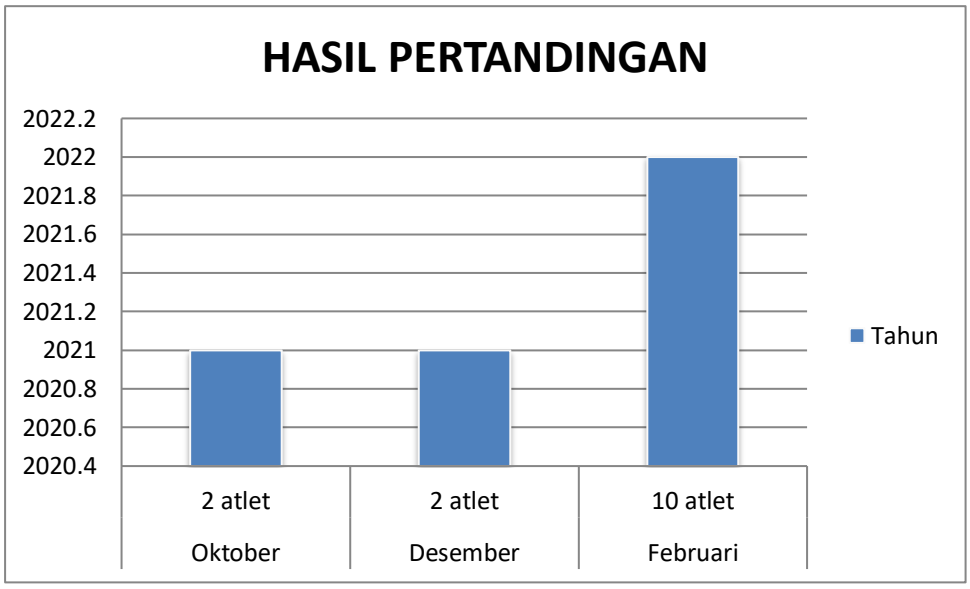
Seorang atlet yaitu harus siap bekerja keras karena untuk mencapai juara perlu adanya latihan-latihan yang tersusun sehingga mencapai apa yang di harapkan. Untuk mencapai sebuah prestasi pastinya harus latihan yang sungguh-sungguh, berusaha keras, pantang menyerah, restu doa orang tua dan doa pada yang Maha Kuasa. Di perlukan sarana prasarana penunjang latihan, mendapat porsi latihan yang tepat, menerapakn strategi pertandingan sangat di perlukan dalam memenangkan setiap pertandingan. Perasaan suka duka menjadi

atlet, senang mempunyai teman banyak, mendapat pengalaman, senang ketika berhasil memenangkan pertandingan, dan kaki terkilir, bengkak, sesak nafas.

Ada bebrapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh, dan keadaan kemampuan teknik,strategi, serta dukungan dari orang terdekat maupun orang tua (Pratama dalam Dessy & Tommy, 2021).

Pusat pelatihan dan latihan olahraga di Sungon lebo Kab Sidoarjo merupakan wadah pembinaan dan pembinaan atlet yang berbakat di bidang olahraga pencak silat perguruan Persinas ASAD Sidoarjo untuk di kembangkan menjadi atlet berprestasi

Tabel : 1.1 Pencapaian Prestasi Atlet



Http://www.ldiisidoarjo.org/2021/10/persinas-asad-juara-umum-ii-porkap.html?m=1

Perguruan Persinas ASAD meraih juara umum II pada gelaran pekan olahraga Kabupaten Sidoarjo yang di gelar Ipsi Kabupaten Sidoarjo di Gor serbaguna, 15-17 Oktober 2021, terdapat jumlah medali yaitu satu perunggu, tiga perak, tiga emas. Pusat perguruan pencak silat Persinas ASAD di sidoarjo ini merupakan wadah atau saringan dari tiap-tiap desa di seluruh Kab Sidoarjo untuk melakukan pembinaan dan pelatihan khusus ketika mau mempersiapkan atlet yang akan di tampilkan di IPSI atau ikatan pencak silat indonesia di Kab sidoarjo. Pada bulan 17 Oktober 2021 Sidoarjo Perwakilan dari perguruan Persinas ASAD mampu meloloskan atlitnya dalam even Porkab Sidoarjo 2 anak untuk melanjutkan even di

Provinsi Jawa Timur pada bulan 9 Desember 2021 Jombang, kemudian even Piala Bupati dan Kapolda Cap pada tanggal 5 Februari 2022 Sidoarjo perguruan Persinas ASAD mampu meloloskan atletnya di partai putra Final di semua kelas. Data dari Sekertaris Perguruan Persinas ASAD Sidoarjo Khoirur Risky S.T

Para atlet ini merupakan atlet usia SMP dan SMA sederajat remaja dan praremaja yang kesehariannya juga mempunyai tanggung jawab akademiknya di sekolah dan di tuntut berusaha untuk meraih prestasi dalam setiap even pertandingan. Naik turunnya prestasi yang diraih oleh para atlet menunjukkan bahwa ada faktor tertentu yang mempengaruhi prestasi mereka dalam pertandingan. Faktor yang dapat mempengaruhinya salah satunya dukungan sosial.

Penelitian ini di fokuskan pada dukungan sosial, merupakan dukungan yang di berikan orang lain terhadap individu, dukungan tersebut dapat memberikan efek emosional dan perilaku. Dukungan sosial di peroleh dari orang-orang yang berinteraksi dengan individu, yang bisa memberikan rasa aman nyaman, nasihat, perhatian, bantuan, yang mampu membuat individu mendapatkan ketenangan dan keyakinan dalam bertindak. Salah satu aspek dalam dukungan sosial adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dukungan informasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, jenis penelitian yaitu teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang di olah dengan metode statistik. Merupakan penelitian yang di gunakan untuk menguji hubungan antara variabel yang di hipotesiskan pada jenis penelitian hipotesis akan di uji kebenarannya berdasarkan populasi dari sampel yang di dapatkan yaitu bertujuan untuk memaparkan hal yang runtut di dalam fenomena perilaku subjek tersebut secara cermat dan akurat, variabel bebas dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial dan peningkatan prestasi atlet sebagai variabel terikat. Populasi penelitian ini atlet pencak silat persinas ASAD di Sidoarjo, pengambilan sampel sesuai kriteria karakteristik tertentu. Penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh yaitu penentuan sampel di ambil dari semua anggota populasi yang berjumlah sebanyak 110 dari populasi keseluruhan Atlet Pencak Silat Persinas ASAD di Sidoarjo.

Pengumpulan data Menggunakan kuesioner yang tertulis untuk di jawab dan menggunakan skala Dukungan sosial untuk mengukur pendapat, sikap dan penilaian data dengan from tabel dari variabel Dukungan sosial dan Peningkatan prestasi atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini untuk skala validitas dukungan sosial, peneliti di bantu dengan menggunakan program IBM SPSS V. 22 For Windows (Statistical packages for social science). Untuk skala dukungan sosial peneliti menggunakan 16 aitem dan tidak ada yang gugur. Sehingga memperoleh hasil yang valid kemudian sebaran aitem yang valid pada variabel dukungan sosial dapat di lihat berdasarkan tabel.

Untuk menguji hasil dari skala variabel prestasi atlet, maka kemudian pada pengkaji tersebut merupakan korelasi regresi sederhana yang menerapkan bantuan IBM SPSS V. 22. Kemudian untuk aitem dari variabel prestasi atlet atau peningkatan prestasi terdiri dari 12 butir, akan tetapi terdapat satu aitem yang gugur dan aitem tersebut adalah aitem No 4. Sehingga jumlah aitem yang valid pada skala peningkatan prestasi atlet yaitu sebanyak 11 aitem.

Berdasarkan yang di peroleh validitas X dengan butir soal 16 item pada dukungan sosial, reabilitas sebesar 0,914 karena lebih besar dari 0,6 maka tergolong reliabel dan validitas Y dengan 12 butir soal valid 11 maka tergolong reliabel sebesar 0,938 karena lebih besar dari 0,6 maka tergolong reliabel, dari hasil uji hipotesa di peroleh F empirik sebesar 4,905 dan P sebesar 0,029 dan db sebesar 1, karena F empirik lebih kecil dari F tabel sebesar 1% (6,334) dan P senilai 0,029 bertambah besar pada 0,005 maka tergolong tidak signifikan. Sehingga penelitian ini menunjukkan peran dukungan terhadap peningkatan prestasi atlet tidak signifikan maka tergolong tidak terbukti besaran peran atau pengaruh = 0,043 atau sebesar 4 % dengan bantuan program IBM SPSS V. 22

Berdasarkan pembahasan di atas yang sudah di jelaskan bahwa peran dukungan sosial terhadap peningkatan prestasi atlet tidak signifikan maka tergolong tidak terbukti. Berat peran atau pengaruh 0.043 atau sebesar 4 % pada peran dukungan sosial terhadap peningkatan prestasi atlet sangatlah kecil, hal tersebut bisa terjadi karena peningkatan prestasi atlet terdapat banyak faktor lain sebagai penunjang sebuah prestasi itu sendiri. Berdasarkan tokoh teori dari berbagai jurnal seharusnya dukungan sosial berperan meskipun tidak seratus persen, melainkan ada peran dari komponen lain sebagai penunjang prestasi atlet itu sendiri.

Performa pribadi olahragawan biasanya mempunyai sejumlah pribadi atau perilaku sedikit beda seperti keberanian mengambil resiko, tekun, memiliki banyak motivasi.

PENUTUP DAN SARAN

Simpulan

Berlandaskan hitungan dari analisis statistik, menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini, yang berbunyi ada hubugan dukungan sosial dengan peningkatan prestasi atlet, tergolong tidak signifikan. Dimana besaran pengaruh dukungan sosial adaah sebesar 0,043 atau 4 % pada peningkatan prestasi atlit. Artinya ada variabel lain yang mempunyai prosentase yang besar selain dukungan sosial yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi atlit Antara lain:

1. Keadaan sarana prasarana atlet
2. Keadaan pertandingan
3. Keadaan kemampuan fisik
4. Penggunaan teknik dan strategi

Saran

Dari hasil analisis terdapat sejumlah masukan di sampaikan sebagai berikut :

Manfaat Teoritis :

Diharapakan dalam penelitian ini dapat memberikan sumbangan bermanfaat bagi masyarakat umum maupun bagi psikologi perkembangan, khusus mengenai peran dukungan sosial terhadap peningkatkan prestasi atlet pencak silat persinas ASAD di Sidoarjo. Selain itu penelitian ini di harapkan menjadi bahan pustaka dalam penelitian berikutnya.

5.2.2 Manfaat Praktis :

Dari hasil penelitian ini selaku pegiat keterangan pemeriksaan selanjutnya di harapkan bisa membuat materi tambahan maupun petunjuk terhadap seluruh atlet untuk dapat meningkatkan prestasi dari dukungan sosial dan menjadi bentuk dukungan pada keluarga, teman, team, pelatih, lingkungan sekitar untuk terus memberi dukungan atau support dalam setiap latihan mauapun dalam pertandingan. hasil penelitian ini juga di harapakan berikutnya menjadi panduan bagi orang tua, pelatih, teman, dan lingkungan sekitar dalam memberikan peranan penting dalam dukungan sosial dalam meningkat prestasi atlet sebagai berikut :

1. Manfaat bagi organisasi :

a. Meningkatkan kualitas seorang atlet dalam mempersiapkan generasi yang akan di munculkan untuk meraih sebuah prestasi

b. Memberikan sumbangan positif terhadap kemajuan perguruan pencak silat Persinas ASAD dalam meraih hasil yang maksimal

2. Manfaat bagi pelatih :

a. Dapat di gunakan sebagai bahan pertimbangan untuk pelatih dalam menentukan materi yang akan di berikan

b. Menambah wawasan dalam pembinaan atlet untuk mencapai hasil yang maksimal dengan penerapan dukungan sosial atau psikologis

3. Bagi orang tua :

a. Pengkajian tersebut di harapkan bisa menyampaikan kontribusi bagi pengampu yang mempunyai anak, yang menyukai olahraga

b. Memberikan perhatian dan dukungan sangat di butuhkan bagi anak yang sedang berusaha menjadi atlet yang berprestasi

4. Bagi atlet :

a. Menurunkan tingkat kecemasan dan menambah kepercayaan diri bagi individu

b. Menumbuhkan semangat juang yang tinggi dalam setiap pertandingan dan percaya diri

Daftar Pustaka

Aristya, D. N. & Rahayu, A. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa 1 Jakarta.* Ikrarth-Humaniora, Vol. 2, No 2.

Aulia Rahim, H. A. (2016). *Pengembangan Alat Ukur Penilaian Literasi Sains Pada Konten Struktur Atom Dan Ikatan Kimia Menggunakan Konteks Wayang Kulit.* Jurnal Penelitian Pendidikan Kimia, 141.

Arum, D. (2019). *Survei Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Taekwondoin Junior Se-Kabupaten Pekalongan.* 11.

Apriyanto, T. *Pengantar Psikologi Olahraga. Dalam Jannah, M. Psikologi Olahrga:* Student Handbook. Surabaya: APMOI, 2017.

Anshel, M. H. *Psychology Sport From Theory to Practice.* Scottsdale Arizona: Gorsuch Scarisbbrick Publishers, 1990.

Buresova, I., Jelinek, M., Desedlova, J., & Klimusova, H. (2020). Predictors of Mental Health in Adolescence: The Role of Personality, Dispositial Optimism, and Social Support. SAGE Open, 1-8.doi: 10.1177/2158244020917963.

Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2022). KBB IV 0.4.1.

Defreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). *Athlete Social Support, Negative Social Interaction, and Psyhological Health Acroos a Competitive Sport Seasen.* Jurnal of Sport and Excercise Psyhology, 36(6), 619-630. doi: 10.1123/jsep.2014-0040.

Dessy, M., & Tommy, S. (2021). *Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Anggar Di Kabupaten Batang. Indonesia Jurnal For Physical Education and Sport*. Edisi khusus 3, 88 – 93.

Dio, W.R & Diana, R. (2017). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Dalam Program Sekolah Lima Hari Di SMAN 5 Semarang*. Jurnal Empati, Volume 6 No 4, 231-235.

Greene, Robert. (2000). The 48 Laws of Power. New York. P 452. ISBN 0140280197.

Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018*). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Aerobik Dengan Ketangguhan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Padepokan Padang Laut Pariaman.* Jurnal Performa Olaharga, 3(1), 1-6.

Indriawati, I., & Simanjuntak, T. (2019). *Pertanggung Jawaban Pidana Terhadap Perusahaan Yang Lalai Mendapatkan Pekerjaanya Sebagai Peserta BPJS Ketenagakerjaan.* Jurnal Cakrawala Hukum. 10(1). 50-57.

Irwanto & Muslimah, Z.R. (2019). *Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Di Serang Banten Menuju Jawara.* Prosidang Seminar Nasional IPTEK Olahraga, ISSN 2622 – 0156

Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuian Diri Remaja di Panti Asuhan.* Jurnal Psikologi Pitutu, 1(1), 21-31.

KONI, *Induk Pengembangan Prestasi di Indonesia 1997-2007.* Garuda Emas. Laporan Nasional Sport Development Index, 2006, Merekonstruksi Budaya Prestasi. Jakarta: KEMENGPORA, 1998.

Kemenegpora Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.* Jakarta: Kemenegpora, 2005.

Lesly, E.K., & Endang, S.I. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Siswa Kelas XII SMA Kristen Terang Semarang.* Jurnal Empati, Volume 10 No 02, 99-107.

M. H. Anshel, *Psychology Sport From Theory to Practice.* Scottsdale Arizona: Gorsuch Scarisbbrick Publishers, 1990.

M. Ridwan. (2020). *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola SSB Kota Padang.* Jurnal Performa Olahraga, Volume 5 No 1, 65-72

Mas Lan, R., Azizah, A., Nurul, F., Virgin, M., Ahmad, F.A., Achmad, C., & Cholichul, H. (2018). *Konsep Dukungan Sosial*.

Nugraha, M. F. (2020). *Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosri Delitua.* Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K), 1(1), 1-7.

Nini Sri Wahyuni. (2016*). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan*. Jurnal Diversita, Volume 2, No 2.

Nur Aristya & Rahayu. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa 1 Jakarta.* IKRAITH-HUMANIOR, Vol 2 No 2.

Nurul, I., Zulman., & Adriansyah. (2018). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Padang Laut Pariaman.* Jurnal Performa Olahraga, Volume 03, No1.

Putra, P.S.P., & Susilawati, L.K.P.A. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self Eficacy Dengan Tingkat Stres Pada Perawat di Rumah Sakit Umum Pusat Sangalah.* Jurnal Psikologi Udayana Vol.5, No.1.

Pratama, R. R. (2019). *Pengaruh Gizi, Motivasi, dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet Sepak Bola Universitas Sriwijaya.* Journal Of Sport Education, 45.

Parama., P.P.S., & Pande., L.K.A.S. (2018*). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres pada Perawat di Rumah Sakit Umum Pusat Sangalah.* Jurnal Psikologi Udayana. ISSN: 2354 5607.

Rahimi, W. (2019). *Dukungan Orang Tua Terhadaap Pendidikan Anak Tunanetra Di Sekolah Dasar Luar Biasa Kota Banda Aceh.* Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 119.

R. Lutan, *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Institut Teknologi Bandung, 1997.

Rini, M., Sherly, S.V,. Viyata, V.D., & Syahnur, R. (2021). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi dan School Well Being Pada Pelajar Di Indonesia.* Jurnal Psikologi Wijaya Putra, Vol 2 No 2.

Rita, P.S., & Winny, P.T. (2020). *Dukungan Sosial Dan Optimisme Pada Atlet Bulutangkis.* Jurnal Psikologi, Volume 13 No 2.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Sarafino, E. P. 1994. Health Psyhology. Canada: John Willy & Sons. Inc.

Smet, B. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT Grasindo.

Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepak Bola.* Performa Olahraga 3(01). 42-42.

Udry, E. (1997). *Coping and Social Support Among Injured Atheles Following Surgery.* Jurnal of Sport Exercise Psyhology, 19(1),71-90, doi: 10.1123/jsep.19.1.71.

Vega, S., & Roma, I. (2018). *Metode Bermain Berpengaruh Terhdap Kemampuan Long Passing Sepakbola.*

Yang, J., Schaefer, J. T., Zhang, N., Covassin, T., Ding, K., & Heiden, E. (2014). *Social Support From the Athletic Trainer and Symptoms of Deppresen and Anxiety at Return to Play.* Jurnal of Athletic Training, 49(6), 773-779, doi: 10.4085/1062-6050-49.3.