

# Multilateral Journal

## Profil tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet porprov karate kabupaten blitar

 Cek Naskah 3

 Articles

 Lambung Mangkurat University

---

### Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3123894617

Submission Date

Jan 3, 2025, 9:21 AM GMT+7

Download Date

Jan 3, 2025, 9:24 AM GMT+7

File Name

belum\_bertanding\_pada\_atlet\_porprov\_karate\_kabupaten\_blitar.docx

File Size

109.8 KB

11 Pages

3,158 Words

20,435 Characters

# 13% Overall Similarity




The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

---

## Top Sources

- 13%  Internet sources
- 5%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

---

## Integrity Flags

### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

- 13% Internet sources
- 5% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

<b>1</b>	Internet	eprints.uny.ac.id	2%
<b>2</b>	Internet	ejournal.unesa.ac.id	2%
<b>3</b>	Internet	ppjp.ulm.ac.id	2%
<b>4</b>	Internet	ejournal.unisayogya.ac.id	1%
<b>5</b>	Internet	jos.unsoed.ac.id	1%
<b>6</b>	Internet	mahardhika.or.id	1%
<b>7</b>	Internet	publikasiilmiah.unwahas.ac.id	1%
<b>8</b>	Internet	journal.unesa.ac.id	1%
<b>9</b>	Internet	repository.ar-raniry.ac.id	1%
<b>10</b>	Internet	lib.unnes.ac.id	1%
<b>11</b>	Internet	repository.usd.ac.id	1%

12

Internet

e-journal.unair.ac.id

1%

## Profil tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet porprov karate kabupaten blitar

### *Profile of anxiety levels before competing in blitar regency porprov karate athletes*

Nurdiah Indahsari Suhariyanto<sup>1</sup>, Supriatna<sup>2</sup>, Kurniati Rahayuni<sup>3</sup>, Prisca Widiawati<sup>4</sup>  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang  
Email: nurdiyah.indahsari.2006316@students.um.ac.id<sup>1</sup>, supriatna.fik@um.ac.id<sup>2</sup>,  
k.rahayuni003@gmail.com<sup>3</sup>, prisca.widiawati.fik@um.ac.id<sup>4</sup>

#### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet karate Kabupaten Blitar pada saat bertanding PORPROV 2023. Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan survei. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet baik laki-laki maupun perempuan PORPROV Karate Kabupaten Blitar dengan jumlah 11 atlet yang memiliki rentang usia *Under 23*. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan tes dari *Sport Competition Anxiety Test* yang memiliki 15 item pertanyaan. Hasil analisis data dari 11 atlet PORPROV Kabupaten Blitar, dapat diketahui mayoritas hasil tes tingkat kecemasan menunjukkan 64% dengan hasil rata-rata, 27% dengan hasil rendah, dan 9% dengan hasil tinggi. Pada hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa hasil dari keseluruhan di setiap kategorikata perorangan, kata beregu, dan kumite perorangan memiliki hasil 18,27. Hasil kategori tingkat kecemasan pada atlet karate putri Kabupaten Blitar keseluruhan memiliki hasil rata-rata dengan kategori norma "sedang". Kategori tingkat kecemasan pada atlet karate putra Kabupaten Blitar keseluruhan memiliki hasil rata-rata dengan kategori norma "rendah".

**Kata kunci:** karate; profil; kecemasan

*The aim of this research is to determine the anxiety level of Blitar Regency karate athletes when competing in PORPROV 2023. The method in this research is to use a survey. The subjects in this study were all athletes, both male and female, PORPROV Karate, Blitar Regency, with a total of 11 athletes with an age range of Under-23. The instrument used was a test from the Sport Competition Anxiety Test which had 15 question items. Of the 11 Blitar Regency PORPROV athletes, many anxiety level test results showed 64% with average results, 27% with low results, and 9% with high results. From the results of this research, the overall results in each category of individual kata, team kata and individual kumite were 18.27. The overall results of the anxiety level category for female karate athletes in Blitar Regency have average results with the norm category being "medium". The overall anxiety level category for male karate athletes in Blitar Regency has average results with the norm category being "low".*

**Key words:** karate; profile; anxiety

#### INFO ARTIKEL

##### Riwayat Artikel:

Diterima : 25 September 2024  
Disetujui : 30 Oktober 2024  
Tersedia secara Online Oktober 2024  
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i3.20425>

##### Alamat Korespondensi:

Nurdiah Indahsari Suhariyanto  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga,  
Universitas Negeri Malang  
Email:  
nurdiyah.indahsari.2006316@students.um.ac.id

## PENDAHULUAN

Karate merupakan satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Ginchin Funakoshi adalah seorang yang memperkenalkan beladiri karate ini ke Jepang (Darmalis, 2017). Karate di Indonesia memiliki penggemar yang cukup banyak, bisa dibuktikan dengan yang

diikuti oleh para pendirinya masing-masing. Karate di Indonesia juga cukup berkembang pesat dan memiliki prestasi yang cukup banyak. Olahraga beladiri karate ini juga memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi dalam bertanding, antaranya yaitu fisik, teknik, taktik, dan kesiapan mental. Aspek mental atau psikologi seperti kecemasan dan agresivitas sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet pada olahraga beladiri (Dongoran, 2021). Seorang karate-ka harus memiliki fisik, teknik, dan taktik yang cukup bagus untuk bermain yang maksimal. Federasi Karate-Do Indonesia FORKI Kabupaten Blitar merupakan wadah yang menaungi seluruh cabang olahraga karate di Kabupaten Blitar. Organisasi ini diisi oleh atlet yang telah dipilih melalui seleksi di tiap-tiap perguruan yang ada di Kabupaten Blitar dan dikumpulkan menjadi satu. Organisasi ini hanya dipakai ketika akan ada ajang resmi seperti Kejuaraan Daerah, Pekan Olahraga Provinsi PORPROV, Kejuaraan Provinsi. Sejak kurun waktu 3 tahun terakhir FORKI Kabupaten Blitar bertahan pada peringkat 10 besar di ajang Porprov Jawa Timur, dengan membawa pulang juara 3.

8 Psikologi olahraga dapat diamalkan untuk membantu mencetak atlet agar bisa mendapatkan dan memperlihatkan prestasi puncak, dan untuk atlet berbakat agar bakat yang dimiliki bisa dikembangkan dengan baik tanpa adanya hambatan dari faktor yang ada dalam dirinya (Wismanadi, 2017). Kecemasan juga berpengaruh pada mental atlet yang akan bertanding atau yang akan melakukan pertandingan. Faktor fisik, lingkungan, psikis, serta faktor yang lain dapat mempengaruhi atlet dalam proses mencapai prestasi (Hardiyono, 2020). 10 Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak buruk pada kinerja seseorang, dan kurangnya persiapan mental dan pengendalian diri serta kemampuan mengenali rangsangan yang akan datang dapat mengganggu kemampuan untuk tampil maksimal (Rohmansyah, 2017). Secara umum pada olahraga beladiri karate yang dibutuhkan paling utama adalah kesiapan mental yang baik, rasa percaya diri yang tidak berlebih, pikiran yang jernih dengan harapan untuk melewati pertandingan dengan baik. 1 Atlet yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari indikator perubahan secara fisik maupun secara psikis ('Aqobah & Rhamadian, 2022).

9 Beberapa gejala yang dialami pada atlet karate di FORKI Kabupaten Blitar dalam pertandingan seperti rasa cemas yang berlebih, khawatir, kebingungan, ketegangan, dan hilangnya kepercayaan diri terutama sering terjadi pada atlet kumite dan menimbulkan serangan yang tidak efektif untuk memperoleh poin. Ciri-ciri kecemasan yang sering terjadi dan terlihat dari fisik adalah kegelisahan atau kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar, banyak mengeluarkan keringat, telapak tangan atau telapak kaki yang mengeluarkan keringat, mulut atau kerongkongan yang terasa kering, sulit bernafas, jantung yang berdetak kencang, jari-jari atau anggota tubuh lain yang terasa dingin (Annisa & Ifdil, 2016). Sering kali saat melakukan latihan kemampuan atlet

2 sangat baik, namun pada saat bertanding kemampuan atlet mengalami penurunan dan sering melakukan kesalahan karena adanya tekanan, ini salah satu faktor mental yang dialami seorang atlet. Faktor munculnya kecemasan yang dialami atlet bisa terjadi karena faktor eksternal, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan (Al-Habsy et al., 2023). Tidak banyak juga 3 sebagian atlet dapat mengalami penurunan motivasi di saat berlatih karena adanya keterlambatan dalam penanganan masalah mental dari tim psikologi yang berdampak pada kesiapan mental dalam menuju latihan (Hidayat et al., 2022).

6 Pada saat latihan atlet tidak sering mendapatkan tekanan emosi tidak sama halnya pada situasi bertanding. Dampak stres terhadap kinerja motorik pada atlet antara lain dapat menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan otot, 4 kelenturan dan koordinasi (Mylsidayu & Suryani, 2014). Kecemasan sering dikaitkan dengan rasa takut akan gagal, dan persepsi seorang atlet yang kemampuannya mungkin didasarkan pada kinerja sebelumnya. Masalah yang muncul saat berlatih juga akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang saat bertanding (Agus & Fahrizqi, 2020). Persepsinya juga dapat bervariasi dari acara ke acara, tergantung keadaannya dirasakan persiapan fisik dan 4 mental dalam setiap kasus.

2 Pada penelitian yang sebelumnya juga dikatakan bahwa performa atlet dalam suatu pertandingan adalah harapan yang dapat menghasilkan performa yang memuaskan, tingkat kecemasan yang tinggi juga dapat disebabkan karena kurangnya persiapan mental dengan baik sehingga menjadi lemah pada sindiran atau ejekan dari penonton atau orang lain (Pradipta, 2007). Faktor ini juga di dukung karena konsep diri menunjukkan bahwa setiap individu adalah 5 unik dan tidak dapat dibandingkan satu sama lain tetapi hanya dapat dibandingkan dalam situasi tertentu dengan bereaksi terhadap gangguan di lingkungan orang lain (Purnamasari et al., 2020). Setiap atlet bisa saja mengalami jenis gangguan yang berbeda-beda tergantung waktu dan gangguan psikologis yang terjadi. Salah satu gangguan mental yang kerap muncul adalah kecemasan atau *anxiety*. Perasaan negatif juga dapat muncul akibat kecemasan bisa dirasakan oleh atlet saat latihan, menjelang pertandingan, bahkan saat pertandingan berlangsung (Selpamira & Roepajadi, 2022).

1 Beberapa gejala yang dialami pada atlet karate di Forki Kabupaten Blitar dalam pertandingan seperti rasa cemas yang berlebih, khawatir, kebingungan, ketegangan, dan hilangnya kepercayaan diri terutama sering terjadi pada atlet kumite dan menimbulkan serangan yang tidak efektif untuk memperoleh poin. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kecemasan yang dialami pada atlet Porprov Karate Kabupaten Blitar. Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bekal bagi pelatih untuk melatih kecemasan pada atlet. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sebelumnya, sebab penelitian

ini menjelaskan kecemasan setiap atlet dan merekomendasikan mengenai latihan mental pada setiap atlet.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik *sampling purposive* sehingga penelitian ini tidak merumuskan hipotesis. Penelitian ini juga menggunakan instrumen yang sebelumnya berbahasa Inggris dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia secara langsung. Teknik pengambilan data pada penelitian ini yaitu dengan memberikan kuesioner dengan cara survei 1 hari sebelum bertanding, karena kecemasan yang dialami oleh atlet akan lebih terlihat pada saat akan bertanding. Maka dari itu pengambilan data dilakukan 1 hari sebelumnya ditujukan agar tidak mengganggu konsentrasi atlet pada saat hari pertandingannya. Pada penelitian ini ada 11 atlet Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) yang harus mengisi kuesioner baik laki-laki maupun perempuan, dengan rentang usia *Under-23* karena yang mengikuti kegiatan PORPROV usia maksimalnya adalah 23 tahun. Survei ini dilakukan di GOR Tambak Beras Jombang, Jawa Timur.

Penelitian ini menggunakan instrumen *Sport Competition Anxiety Test* dengan 15 *item* pertanyaan dari (Martens et al., 1977) yang dibagi menjadi 4 kelompok yaitu kecemasan, percaya diri, konsentrasi, dan kekuatan mental. Kelebihan menggunakan tes tersebut adalah memudahkan untuk mengukur dan mengetahui kecemasan yang dialami oleh atlet. Untuk mengukur tingkat kecemasan dan juga menggunakan rumus rata-rata. Berikut adalah norma yang digunakan pada penelitian ini:

Tabel 1. Norma *sport competition anxiety test*

Jumlah Skor	Kategori
<17	Rendah
≤17-24	Sedang
>24	Tinggi

Sumber: (Martens et al., 1977)

Langkah selanjutnya adalah untuk mengetahui rata-rata hasil dari jumlah skor dan persentase dari jumlah setiap kategori norma menggunakan rumus rata-rata dan persentase. Dari hasil penelitian 11 atlet PORPROV laki-laki dan perempuan, maka akan diketahui berapa jumlah skor kecemasannya. Setelah diketahui skor pada masing-masing atlet, langkah selanjutnya adalah menentukan kategori atau mengelompokkan sesuai dengan norma yang ada.

$$\text{Rata - rata} = \frac{\sum X_i}{N}$$

Keterangan:

$\sum X_i$  = nilai data



$n$  = banyak data

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

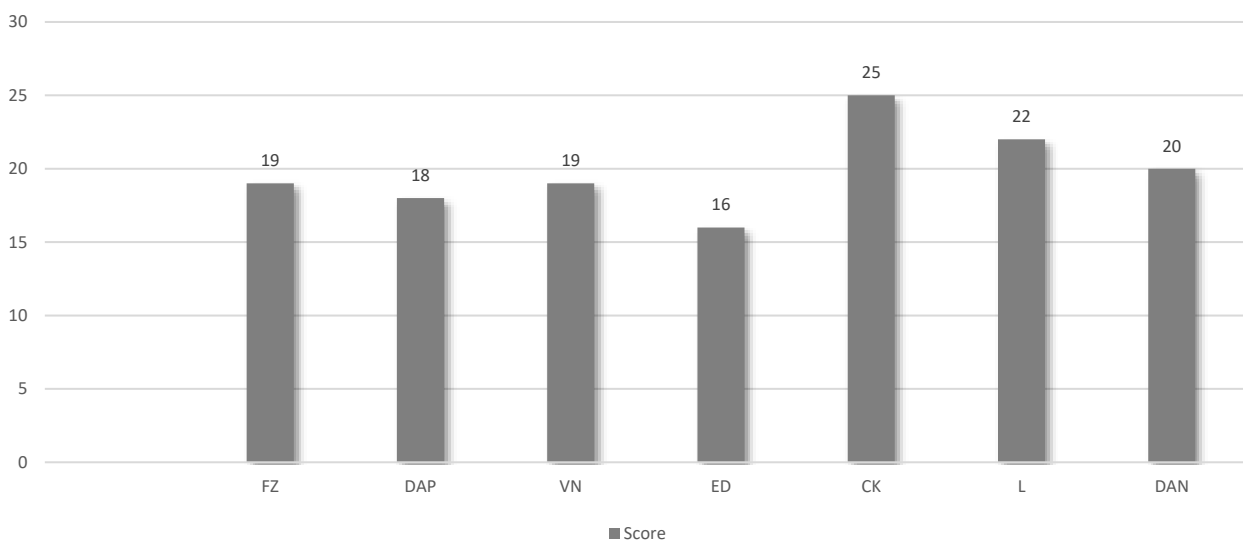
$f$  = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

$N$  = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

$P$  = angka persentase

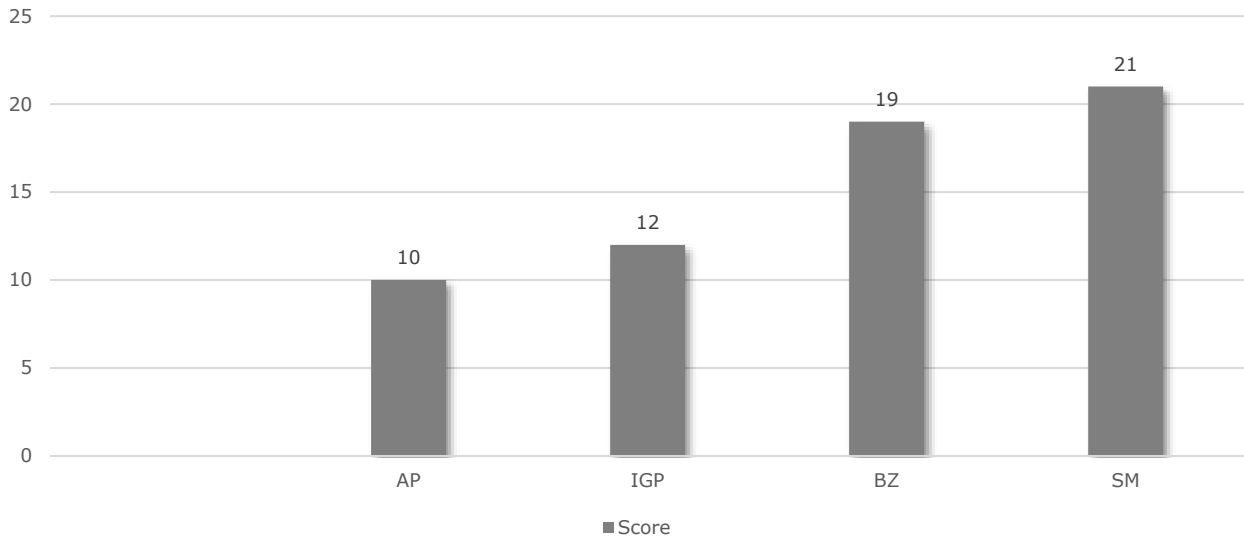
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini untuk apat menegetahui seberapa besar tingkat kecemasan yang dialami atlet karate Kabupaten Blitar pada saat akan bertanding, dan mengetahui presentase keseluruhan dari tes kecemasan pada atlet. maka mendapatkan hasil setelah penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil keseluruhan *sport competition anxiety test* atlet karate putri kabupaten blitar

Pada Gambar 1 memiliki hasil keseluruhan tes kecemasan atlet karate PORPROV Kabupaten Blitar dengan skor kurang dari 17 berada di 14% sebanyak 1 atlet, skor kurang dari 17 -24 berada di 71% dengan jumlah 5 atlet, serta skor lebih dari 24 berada pada 14% dengan jumlah 1 atlet. Dari total 7 atlet karate putri usia *Under-23*, memiliki rata-rata jumlah skor 19,85 yang berada pada kategori norma "sedang". Dari hasil skor pada atlet karate putri yang berbeda-beda maka untuk penanganan dalam kecemasan akan berbeda juga.



Gambar 2. Hasil keseluruhan *sport competition anxiety test* atlet karate putra kabupaten blitar

Pada Gambar 2 dapat diketahui bahwa hasil keseluruhan *Sport Competition Anxiety Test* atlet Karate Putra Kabupaten Blitar dengan skor kurang dari 17 berada di 50% berjumlah sebanyak 2 atlet, dan skor lebih dari 17-24 berjumlah 50% sebanyak 2 atlet. Dari total 4 atlet karate Kabupaten Blitar pada usia *Under-23*, yaitu memiliki rata-rata hasil di 15,5 dan berada pada kategori norma "rendah".

Tabel 2. Hasil Persentase *Sport Competition Anxiety Test* Atlet Karate Putra dan Putri Kabupaten Blitar

Norma	Skor	Persentase Putri	Persentase Putra
Rendah	< 17	14%	50%
Sedang	≤ 17-24	71%	50%
Tinggi	> 24	14%	0%

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet karate PORPROV Kabupaten Blitar memiliki hasil tes dengan hasil keseluruhan putra dan putri memiliki rata-rata 18,27. Pada atlet karate putri memiliki rata-rata hasil lebih tinggi dari pada putra dengan jumlah 19,85 yang dimana hampir seluruh atlet putri berada pada kategori norma kecemasan "sedang". Sedangkan untuk atlet putra lebih rendah dari atlet putri dengan jumlah rata-rata 15,5 dimana sebagian besar atlet putra memiliki kecemasan dikategori norma "rendah". Pada kategori pertandingan kata perorangan dan beregu putra dan putri memiliki nilai skor dengan jumlah rata-rata 19,25, untuk

hasil pada kategori kata beregu putri memiliki hasil kecemasan sedang karena adanya faktor tim dan kekompakan yang perlu dijaga sehingga faktor tersebut juga dapat mempengaruhi kecemasan pada individu atlet tersebut, sedangkan untuk kata perorangan putra juga memiliki hasil kecemasan sedang juga karena adanya faktor dari dalam diri untuk mengingat atau menghafal gerakan sehingga dibutuhkan ketenangan dan kefokusannya yang cukup tajam. Pada hasil kategori kumite perorangan putra dan putri memiliki nilai skor dengan jumlah rata-rata 17,71, untuk hasil pada kategori kumite putri lebih banyak pada kecemasan sedang dikarenakan faktor di lapangan pada kategori kumite putri banyak atlet yang baru masuk dibandingkan dengan tahun sebelumnya sehingga hal tersebut berdampak pada kecemasan yang dialami. Sedangkan pada atlet kumite putra memiliki hasil yang seimbang antara kecemasan rendah dan kecemasan sedang hal ini dikarenakan hampir seluruh kelas berat pada kategori kumite putra diikuti oleh atlet tetap setiap kelasnya yang dimana hampir seluruh kelas berat pada kategori kelas kumite/pertandingan diikuti oleh atlet yang sama pada tahun sebelumnya, sehingga hal tersebut berdampak juga pada kecemasan, konsentrasi, dan percaya diri pada atlet tersebut.

Tabel 3. Profil atlet beserta saran latihan

Nama	L/P	Kelas Pertandingan	Skor	Tingkat Kecemasan	Saran Latihan Mental
FZ	P	Kata Beregu	19	Sedang	Thought/Attention Control (Konsentrasi)
DAP	P	Kata Beregu	18	Sedang	Thought/Attention Control (Konsentrasi)
VN	P	Kata Beregu	19	Sedang	Thought/Attention Control (Konsentrasi)
ED	P	Kumite	16	Rendah	Goal Setting
CK	P	Kumite	25	Tinggi	Physical Relaxation
L	P	Kumite	22	Sedang	Imagery
DAN	P	Kumite	20	Sedang	Thought/Attention Control (Konsentrasi)
AP	L	Kumite	10	Rendah	Goal Setting
IGP	L	Kumite	12	Rendah	Goal Setting
BZ	L	Kumite	19	Sedang	Thought/Attention Control (Konsentrasi)
SM	L	Kata Perorangan	21	Sedang	Imagery

Tingkat kecemasan dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seorang atlet. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi secara alami akan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki kepercayaan diri rendah (Raynadi et al., 2017). Pada hasil penelitian tingkat kecemasan yang telah dibedakan berdasarkan kelas pertandingan, maka disarankan untuk mengembangkan latihan mental yang

telah disarankan dengan harapan agar dapat meningkatkan kualitas mental atlet sebelum bertanding dan dapat untuk menunjang prestasi atlet kedepannya, karena antara kelas beregu dan perorangan kecemasan yang dialami oleh atlet akan berbeda demikian juga dengan kelas kumite atau kata. Latihan mental tersebut sebisa mungkin untuk pelatih agar melatih mental atlet tidak hanya saat akan ada kejuaraan, sebisa mungkin untuk adanya program latihan mental yang rutin untuk atlet agar memiliki mental yang lebih siap. Selain latihan mental yang tertera pada tabel diatas, para pelatih juga bisa mengawali dengan latihan berpikir positif, membuat catatan harian latihan mental, dan penetapan sasaran. Tingkat kecemasan akan menurun pada saat atlet memasuki area pertandingan atau pada saat bertanding karena atlet telah beradaptasi dengan kondisi pertandingan yang ada (Wijayanti & Hartini, 2021). Kecemasan sering kali dirasakan oleh atlet menjadi memuncak saat sebelum bertanding, karena hal ini dikarenakan persepsi dari atlet sekaligus kekhawatiran yang berlebih dirasakan oleh atlet mengenai pertandingan yang akan dijalaninya.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Hindiari dan Wismanadi (2022) yang memiliki hasil penelitian dengan rata-rata kecemasan sebesar 86,80 dengan kategori tinggi. Berbeda juga dengan hasil penelitian Auliani et al. (2022) yang memiliki jumlah kecemasan sebesar 72,80% dengan kategori tinggi (berat). Dibandingkan dengan penelitian yang dibuat adalah pada penelitian sebelumnya meski menggunakan metode yang berbeda penelitian ini masih membahas kecemasan dan memiliki rata-rata hasil dengan kategori kecemasan yang tinggi, sedangkan penelitian yang dibuat memiliki rata-rata hasil dengan kategori sedang. Mengukur tingkat kecemasan pada atlet sebelum bertanding bisa dikatakan penting, karena hal ini untuk menunjang dalam menangani kecemasan atlet pada saat bertanding. Penelitian ini dikatakan penting karena, pada penelitian sebelumnya menuliskan bahwa pada saat bertanding yang diandalkan bukan hanya bisa memukul tetapi juga harus dilakukan dengan dorongan dari dalam diri yaitu mengenai psikologi dan kondisi mental pada atlet (Vriana et al., 2024). Serta juga dapat digunakan untuk bahan evaluasi pelatih saat setelah pertandingan, dan untuk acuan kedepannya untuk membuat program latihan mental seperti apa yang cocok untuk atlet menjelang pertandingan.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tes kecemasan atlet karate PORPROV Kabupaten Blitar, maka dapat disimpulkan hasil kategori tingkat kecemasan pada atlet karate putri Kabupaten Blitar keseluruhan memiliki hasil rata-rata dengan kategori norma "sedang". Kategori tingkat kecemasan pada atlet karate putra Kabupaten Blitar keseluruhan memiliki hasil rata-rata dengan kategori norma "rendah". Pada kategori kata perorangan dan beregu rata-rata hasil

kecemasan lebih tinggi dari pada rata-rata hasil kategori kumite perorangan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai penulis, mengucapkan terima kasih atas bimbingan untuk menyelesaikan penelitian serta tugas akhir. Terima kasih terhadap Bapak/Ibu dosen FIK Universitas Negeri Malang telah meluangkan banyak waktu untuk membantu menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih kepada rekan-rekan dan tim FORKI Kabupaten Blitar, yang telah mendukung penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R., & Fahrizqi, E. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 1-10. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Al-Habsy, W. Z. R., Wandik, Y., Putra, M. F. P., Sinaga, F. S. G., Ita, S., Guntoro, T. S., & Putra, I. P. E. W. (2023). Tingkat Kecemasan sebelum Pertandingan pada Atlet Taekwondo. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 262-271. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16471>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 94-99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- 'Aqobah, J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.62870/josita.v1i1.15433>
- Auliani, R., Yundarwati, S., & Syarifoeudin, E. W. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Dojo Garuda Sumbawa pada Pertandingan KOSN Tingkat Provinsi Tahun 2020. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 48-54. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i2.4928>
- Darmalis. (2017). *Mengenal Karate Shotokan* (Vol. 01). Uwais Inspirasi Indonesia
- Dongoran, M. F., Lewar, E., Ibrahim, & Satria, G. Y. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan dan Agresivitas Atlet Olahraga Beladiri PON Papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 113-126. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.113-126>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding dan Percaya Diri pada saat Bertanding Atlet PELATDA Pengprov FPTI Sumatera Selatan.

*Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.  
<https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>

Hidayat, T., Arief, N. A., & Kartiko, D. C. (2022). Analisis Persiapan Latihan Atlet Tim Bola Voli Putri Jawa Timur selama Pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(2), 115-127.  
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.12579>

Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1). 179-186 <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44094>

Martens, R., S. Vealey, R., & Burton, D. (1977). *Competitive Anxiety in Sport*. Sheridan Books. Human Kinetics

Mylsidayu, A., & Suryani. (2014). *Psikolog Olahraga* (Suryani, Ed.; 1st ed.). Bumi Aksara.

Pradipta, G. (2007). *Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet dalam Bertanding*.

Purnamasari, A., Febriani, A., & Kusnandar. (2020). Anxiety in Martial Arts Athletes (Fighting Categories). *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(1), 56-69. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3082>

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>

Rohmansyah, N. (2017). Kecemasan dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas: Penelitian, Pendidikan, dan Pengajaran*, 3(1), 44-60. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/541>

Selpamira, A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis Kecemasan pada Atlet dalam Olahraga Renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3). 31-40. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48082>

Vriana, N. M., Rahmadi, Kahri, M. (2024). Evaluasi Performa Atlet Usia 15 Pb. Berkat Abadi Kabupaten Banjar dari Aspek Psikologi Menggunakan Model Kirkpatrick. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(1), 36-49. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i1.16790>

Wijayanti, I. A., & Hartini, N. (2021). Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(1), 1-9. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V6I12021.1-9>

Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet Tim Bolabasket Putra Kota Surabaya dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi IV di Kota Madiun. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 25-26. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p25-26>