



TINGKAT KECEMASAN ATLET TAEKWONDO PENGCAB LANGSA DALAM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA ACEH (PORA)

ANXIETY LEVEL OF LANGSA BRANCH MANAGEMENT TAEKWONDO ATHLETES IN FACING (PORA)

Rizkei Kurniawan¹ Agung Cahyadi², Muhammad Bunaiya³

^{1,3} Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Samudra

² Jurusan pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kebangsaan Indonesia

Alamat : Jl. Meurandeh, Langsa Lama, Meurandeh, Kota Langsa, Aceh, Indonesia

Email : rizkei@unsam.ac.id.

ABSTRAK

Kecemasan ialah sesuatu yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa takut, tegang, dan gemetar saat menghadapi sesuatu yang di anggap sebagai ancaman. Masalah kecemasan sering kali terjadi pada saat atlet akan bertanding dan kecemasan menjadi salah satu faktor kekalahan atlet pada sebuah pertandingan. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Pengcab Langsa dalam menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA). Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Pengambilan data pada penelitian ini berupa angket yang disebarakan kepada atlet taekwondo Pengcab Langsa yang akan mengikuti PORA. Sampel penelitian ini sebanyak 6 atlet. Penelitian ini menggunakan instrumen tes berupa angket *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah dengan interval ≤ 17 sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 50 %, atlet yang memiliki tingkat kecemasan rata-rata dengan interval 17-24 sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 50 %, dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Tingkat kecemasan tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu cemas akan penampilan yang buruk, memiliki lawan yang lebih hebat, cemas akan mengalami kekalahan dan akan di cemooh jika mengalami kekalahan. Perlu adanya pembinaan terhadap atlet agar dapat mengatasi gangguan kecemasan saat bertanding

Kata kunci: Kecemasan, Atlet, Taekwondo

ABSTRACT

Anxiety is something that is general in nature, where a person feels afraid, tense, and trembles when facing something that is considered a threat. Anxiety problems often occur when athletes are about to compete and anxiety is one of the factors in an athlete's defeat in a match. The aim of carrying out this research is to determine the level of anxiety of Taekwondo athletes in facing (PORA). The research method used is a quantitative descriptive method. The data collected in this research took the form of a questionnaire distributed to taekwondo athletes who would take part in PORA. The sample for this research was 6 athletes. This research uses a test instrument in the form of a *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* questionnaire. The results of research conducted by researchers show that there are 3 athletes who have a low level of anxiety with an interval of ≤ 17 with a percentage of 50%,





athletes who have an average anxiety level with an interval of 17-24 are 3 people with a percentage of 50%, and none of the athletes had high levels of anxiety. This level of anxiety can be caused by several factors, namely anxiety about poor performance, having a superior opponent, anxiety about losing and being ridiculed if you lose. There is a need for training for athletes so they can overcome anxiety disorders when competing

Keywords: *Anxiety, Athlete, Taekwondo*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi seseorang. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk prestasi, kesegaran jasmani, maupun untuk sekedar rekreasi. Sebagai bentuk salah satu dari tujuan olahraga yaitu olahraga prestasi, dapat dilakukan dengan melakukan olahraga yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Oleh karena itu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sebagai contoh salah satu cabang olahraga ialah cabang olahraga Taekwondo.

Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea. Taekwondo terbagi dalam beberapa kategori pertandingan salah satunya *kyourugi*, *kyourugi* adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan teknik pertahanan kaki. Di Indonesia, Taekwondo

cukup populer dan banyak diminati oleh kalangan masyarakat, bahkan banyak instansi yang mengadakan kejuaraan taekwondo. Kepopularitasan olahraga ini tidak diragukan lagi cabang olahraga ini sering dipertandingkan di event event resmi baik tingkat nasional maupun internasional seiring dengan pesatnya perkembangan olahraga ini semakin digemari dari tingkat anak-anak dan remaja. *Club* taekwondo pengcab langsa merupakan salah satu *club* yang di asuh sabeum Nuzuluddin A. Md dan kawan kawan di kota Langsa. *Club* taekwondo pengcab langsa adalah salah satu klub yang dipercayai untuk membawa para atlet nya untuk mewakili kota langsa di pekan olahraga Aceh yang berlangsung di Pidie. Meskipun taekwondo sudah banyak peminatnya untuk menuju atlet yang berprestasi tentunya memiliki banyak pesaing ketika bertanding, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan pada saat menghadapi suatu pertandingan.

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Manusia mengalami kecemasan saat mereka sadar bahwa apa yang akan



dilakukan nantinya dapat terancam hancur atau rusak. Setiap atlet tentunya akan dihadapkan dengan pertandingan atau kompetisi dan wajar saja jika seringkali atlet menjadi tegang, bimbang, takut, cemas, terutama jika menghadapi lawan yang lebih kuat atau seimbang, dan situasi yang mencekam. Karena memang pada dasarnya setiap atlet ingin mendapat target prestasi yang diharapkan atau yang optimal dengan kemampuan yang dimiliki, hal inilah yang menimbulkan kondisi dimana olahragawan merasa cemas akan keberhasilannya untuk pencapaian tersebut. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti laksanakan di lapangan ditemukan pengaruh langsung status gizi (X) terhadap hasil belajar (Y) siswa, Pengaruh ini dapat dilihat pada tabel coffesient yang menunjukkan pengaruh sebesar $r^2 = 0.269$ dengan nilai signifikansi (sig) = 0,004 yang lebih kecil dari nilai probabilitas (α) = 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi ikut mempengaruhi hasil belajar penjasorkes yang mereka capai (Cahyadi et al., 2023). Dari hasil penelitian di atas menunjukkan banyak hal bisa berpengaruh terhadap diri kita, termasuk mungkin kecemasan kita terhadap hasil prestasi.

Menurut Hawari dalam Kurniawan, dkk (2021:145) mengatakan bahwa:

“kecemasan adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/splitting of personality), perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal” . Menurut Komarudin (2013), kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Serupa menurut Putri (2007) bahwa kecemasan merupakan ekspresi emosi individu terhadap hal/keadaan yang dianggapnya mengancam diri namun hal tersebut bukanlah hal yang nyata terlihat dan emosi ini diikuti oleh reaksi fisiologis.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif yakni penelitian yang menggambarkan tingkat kecemasan atlet taekwondo Pengcab Langsa dalam menghadapi pekan olahraga Aceh (PORA). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survey. Metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner,



test, wawancara terstruktur dan sebagainya (Sugiyono, 2018:12). Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian ini adalah dengan menyebarkan kuesioner (angket) yang sudah baku untuk mengukur kecemasan atlet yaitu *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari kemudian di tarik sebuah kesimpulannya (Sugiyono, 2018 : 80). Maka dalam penelitian ini populasi yang diambil oleh peneliti adalah atlet taekwondo pencab langsa berjumlah 20 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018:118). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang di inginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono ,2018:138). Kriteria dalam menentukan sampel pada penelitian ini adalah atlet taekwondo pencab langsa yang terpilih untuk mengikuti Pekan Olahraga Aceh (PORA). Maka sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang. Adapun teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk mencari

data tentang tingkat kecemasan atlet Taekwondo adalah dengan menggunakan angket atau kuesioner. Menurut Sugiyono (2019:103) instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrument yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis melalui instrument tersebut. Instrument penelitian yang di gunakan peneliti untuk pengumpulan data adalah tes kuesioner (angket) yang sudah baku yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan atlet taekwondo yaitu *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* adalah sebuah instrument/alat untuk mengukur tingkat kecemasan atlet pada sebuah kompetisi, yang terdiri atas 15 butir pertanyaan. Peneliti menggunakan angket atau kuesioner dari buku Brian Mackenzie (2005:213) yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia. Instrumen tes ini dikenal untuk anak-anak dan untuk orang dewasa. Teknik pengolahan data dan analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menghitung hasil skor masing-masing responden Setelah data terkumpul, maka data tersebut akan di analisis dengan teknik analisis deskriptif yaitu menggambarkan tingkat kecemasan atlet taekwondo Pencab Langsa dalam menghadapi pekan olahraga



Aceh (PORA). Menurut sudijono (2018:43) data angket di analis menggunakan rumus persentase yaitu:

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

Keterangan :

P = presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

Untuk menarik kesimpulan dari data presentase yang diperoleh penulis menggunakan logika dan sebagai tolak ukur untuk menafsirkan data yang telah di persentasikan, peneliti menggunakan skala persentase (Arikunto,2017:54).

- 1) Kategori sangat tinggi jika mencapai skor 81 % -100%
- 2) Kategori tinggi jika mencapai skor 61% - 80%
- 3) Kategori sedang jika mencapai skor 41% - 60%
- 4) Kategori rendah jika mencapai skor 21% - 41%
- 5) Kategori sangat rendah jika mencapai skor 0 % - 20 %

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel penelitian yang digunakan adalah atlet taekwondo pencab Langsa yang akan mengikuti Pekan Olahraga Aceh (PORA) berjumlah 6 orang. Penelitian ini mengambil data dengan menggunakan kuesioner *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* yang terdiri atas 15 butir

pertanyaan. Jumlah pertanyaan yang dinilai atau valid adalah sebanyak 10 butir pertanyaan dan terdapat 5 butir pertanyaan yang tidak dinilai atau tidak valid. Pada keseluruhan butir pertanyaan yang digunakan terdapat tiga pilihan jawaban dengan skor 1, 2 dan 3.

Pengelolaan data hasil penelitian dari jawaban atlet taekwondo yang akan mengikuti PORA terhadap pertanyaan-pertanyaan yang ada didalam kuesioner tentang tingkat kecemasan atlet taekwondo pencab Langsa yang akan mengikuti PORA. Hasil pengambilan data dengan menggunakan kuesiner yang diberikan kepada 6 atlet tersebut kemudian dianalisa. Analisa tersebut meliputi perhitungan nilai skor minimal, skor maksimal, nilai rata-rata, standar deviasi.

Berikut hasil analisis deskriptif data tingkat kecemasan atlet taekwondo pencab Langsa yang akan mengikuti PORA.

Tabel 1. Data Hasil Penelitian

No	Nama Lengkap	Total Skor
1	Alif Furqan Ryanda	12
2	Aulia Setiawan	17
3	Gina Riskina Putri	15
4	M. Fathan Farizi Bangun	23
5	Rajuar Azima	10
6	Zaiton Isnani	17
Jumlah		94
Rata-Rata		15,7
Standar Deviasi		4,5
Varians		20,7
Nilai Tertinggi		23
Nilai Terendah		10
Rentang		13

Skor diatas didapat berdasarkan penjumlahan dari seluruh jawaban setiap





responden. Terlihat pada tabel tersebut bahwa jumlah skor jawaban responden sebanyak 94 dengan nilai rata-rata sebanyak 15,7. Standar deviasi 4,5, Varians 20,7 dan nilai tertinggi dari skor jawaban kecemasat atlet taekwondo yaitu 23 dengan nilai terendah yang dicapai yaitu 10 serta memiliki rentang 10.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui tingka kecemasan Atlet Taekwondo Pengcab Langsa dalam Menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA). Deskripsi hasil distribusi frekuensi dan kriteria tingkat kecemasan atlet menghadapi pertandingan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Distribusi Frekuensi Dan Kriteria Tingkat Kecemasan

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tingkat Kecemasan Rendah	≤ 17	3	50%
2	Tingkat Kecemasan Rata-Rata	17-24	3	50%
3	Tingkat Kecemasan Tinggi	≥ 24	0	0%
Jumlah			6	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah dengan interval ≤ 17 sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 50 %, atlet yang memiliki tingkat kecemasan rata-rata dengan interval 17-24 sebanyak 3 orang

dengan persentase sebesar 50 %, dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet taekwondo pengcab Langsa dalam menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA) tahun 2022. Kecemasan yang timbul didalam diri para atlet merupakan salah satu bentuk reaksi emosional yang dapat menjadi sebuah ancaman untuk atlet itu sendiri ketika menghadapi pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan atlet taekwondo pengcab Langsa dalam menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA) dengan total responden sebanyak 6 atlet dapat diketahui bahwa atlet yang memiliki kategori tingkat kecemasan rendah berjumlah 3 atlet dengan persentase 50 %, atlet yang memiliki kategori tingkat kecemasan rata-rata berjumlah 3 atlet dengan persentase 50 % dan tidak ada atlet yang memiliki kategori tingkat kecemasan tinggi. Dari hasil yang telah didapat, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet taekwondo berada dalam kategori tingkat kecemasan rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet taekwondo pengcab Langsa dalam menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA) perlu meningkatkan lagi porsi latihan mental agar memiliki kondisi mental yang lebih baik lagi sehingga penampilan saat bertanding akan maksimal. Dari tiga atlet





taekwondo yang memiliki tingkat kecemasan rendah, mereka merupakan atlet yang sudah cukup lama serta dari segi pengalaman mereka lebih banyak jam terbang dalam mengikuti pertandingan, sehingga sebelum bertanding mereka merasa santai dan tenang. Sedangkan untuk tiga orang yang memiliki tingkat kecemasan rata-rata atau sedang merupakan atlet yang jarang mengikuti pertandingan, sehingga sesaat sebelum bertanding jantung berdetak lebih cepat dari biasanya, mengalami ketengangan kekhawatir dalam membuat kesalahan, rasa gugup dan perut akan terasa mual.

Tingkat kecemasan tersebut dapat disebabkan oleh faktor didalam diri atlet itu sendiri dan faktor yang berasal dari luar. Kecemasan yang dirasakan oleh para atlet taekwondo pengcab Langsa dalam menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA) antara lain adalah cemas akan penampilan yang buruk, memiliki lawan yang lebih hebat, cemas akan mengalami kekalahan dan akan di cemooh jika mengalami kekalahan. Perasaan cemas tersebut akan timbul jika setiap atlet tidak mampu mengendalikannya dengan baik, sehingga kinerja atlet akan kurang optimal. Rasa khawatir yang dimiliki atlet, apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik maka akan mempengaruhi penampilan atlet dan bahkan penampilan atlet terlihat jelek. Oleh sebab itu apabila atlet memiliki rasa khawatir yang tinggi, maka dapat

mengakibatkan kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Pada akhirnya atlet akan merasakan tekanan yang berat dalam menghadapi pertandingan.

Dengan adanya bentuk kecemasan pada seorang atlet maka perlu adanya dorongan motivasi terhadap atlet. Perlu adanya pembinaan terhadap atlet agar dapat mengatasi gangguan kecemasan saat bertanding, terutama atlet taekwondo pengcab Langsa dalam menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA). Pembinaan tersebut dapat dilakukan dengan memperbanyak pengalaman bertanding, dapat dilakukan dengan mengikuti pertandingan yang skalanya regional, nasional, dan internasional. Dengan adanya pengalaman bertanding atlet taekwondo akan dapat meminimalisir kecemasan yang di rasakan saat bertanding. Pelatih tidak hanya melatih dan membuat program latihan untuk menunjang performa atlet saja akan tetapi pelatih juga dapat memberikan sebuah dorongan motivasi kepada atlet karena dorongan seperti itulah yang diperlukan atlet dalam mencapai prestasi. Pelatih dapat juga membantu dalam hal memberikan motivasi kepada atlet agar atlet tersebut semangat saat berlatih maupun bertanding, karena pelatih adalah salah satu faktor penting dalam keberhasilan atlet dalam mencapai tujuannya

KESIMPULAN



Berdasarkan hasil penelitian diatas dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan atlet taekwondo pencab Langsa dalam menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA) dengan total responden sebanyak 6 atlet dapat diketahui bahwa atlet yang memiliki kategori tingkat kecemasan rendah berjumlah 3 atlet dengan persentase 50 %, atlet yang memiliki kategori tingkat kecemasan rata-rata berjumlah 3 atlet dengan persentase 50 %.

DAFTAR PUSTAKA

- A Dyan Mardiana R. (2017). Pengaruh Antara Kepercayaan Diri Dan Konfirmatas Teman Sebaya Terhadap Kemandirian Siswa Kelas VIII MTS Al-Yasini [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2017]. In UIN Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/11020>
- Alwin, S., Putri, W., & Agustin Hndayani. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet karate Di Kota Demak. 15(1), 88–97. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/jp.15.1.88-97>
- Agustan, Ekrima. (2009). Sport Center Di Yogyakarta.
- Cahyadi, A., Kurniawan, R., Islam, U., Indonesia, K., & Samudra, U. (2023). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Pengaruh Status Gizi Terhadap Hasil Belajar The Influence Of Nutritional Status On Learning Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. 11, 91–97. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/846>
- Darmawani, E. (2018). Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo di Universitas PGRI Palembang. Metode Ekspositori Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konsleing Klasikal, 1(2), 30–44. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/juang/article/view/2098>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. Kinestetik, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Hindiari, Yuandika & Himawan Wismanadi. 2022. Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol.10, No.01, hal 179-186.
- Komarudin. 2013. Psikologi Olahraga. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, Ari Wibowo, dkk. 2021. Psikologi Olahraga. Malang: Akademia Pustaka.
- Loveyama, Sunanto Agga & Achmad Widodo. 2019. Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang dalam Mengikuti Kejuaraan Provinsi Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol.08, No.04, hal 99-106.
- Mackenzie, Brian. 2005. 101 Performance Evaluation Test. London: Electric Word plc.
- Muriawijaya, N. C. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan





- kepercayaan diri pada atlet bela diri. 1–11.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60–65
- Pradina, Yolanda Winsa & Made Pramono. 2016. Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putri pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol.06, No.2, hal 192-202.
- Puspodari & Nur Ahmad Muharram. 2020. Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning. Malang : CV. Nakomu.
- Sari, Devita Mutiara & Sapto Irawan. 2020. Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*. Vol. XXXVI, No. 1.
- Setiani, Tia & Bobby Agustan. 2021. Tingkat Kecemasan Atlet BK PORPROV XIV Futsal Putri Kabupaten Kuningan pada Saat Latihan, Uji Coba dan Pertandingan. *Journal of Physical Education and Sport Science*. Vol. 03, No. 2, hal 15-18
- Supriyanto, Agus. 2015. Psikologi Olahraga. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Bandung: Alfabeta.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2), 452–461. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16194>
- Wijaya Putra, S. (2019). Tingkat Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola Di Sma Negeri 4 Yogyakarta the Level of Students' Anxiety and Self-Confidence in Special Sports Class of Football in State Senior High School 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*.