

Perbandingan Tingkat Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Atlet Riau Pada Cabang Olahraga Individu Dan Tim Sebelum Bertanding Dalam Event Porwil 2023

Gusriansyah¹, Agus Sulastio², Wedi³

^{1,2,3}Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

KampusBina Widya Km 12,5 Simpang Baru Pekanbaru 28293

Email : gusriansyah2588@student.unri.ac.id

ABSTRAK

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana perbandingan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet asal Riau pada cabang olahraga individu dan cabang olahraga beregu sebelum berlaga dalam ajang Porwil 2023. Berdasarkan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri antara kedua kelompok atlet tersebut. Penelitian ini mengadopsi pendekatan deskriptif dengan desain komparatif sebagai model pengembangannya. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari atlet Riau yang berpartisipasi pada Porwil 2023, baik pada cabang olahraga individu maupun beregu, dengan jumlah total 217 atlet (sumber: KONI Provinsi Riau). Penelitian menggunakan metode pendekatan kuantitatif untuk mengumpulkan data, yang kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan inferensial. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan antara cabang olahraga individu dan beregu sebelum bertanding tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Kedua kategori berada pada level "sedang," dengan masing-masing persentase sebesar 43% untuk cabang olahraga individu dan 42% untuk cabang olahraga beregu. Demikian pula, tingkat kepercayaan diri atlet dari kedua kelompok juga tidak menunjukkan perbedaan signifikan. Keduanya berada dalam kategori "tinggi," dengan persentase masing-masing 73% untuk cabang individu dan 74% untuk cabang beregu.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri, Olahraga Individu, Tim Sebelum Bertanding

ABSTRACT

The issue explored in this research is the comparison of anxiety levels and self-confidence among athletes from Riau in individual and team sports before competing in the 2023 Porwil event. Based on this issue, the study aims to identify differences in anxiety levels and self-confidence between these two groups of athletes. This research adopts a descriptive approach with a comparative design as its development model. The population in this study consists of athletes from Riau participating in the 2023 Porwil event, encompassing both individual and team sports, with a total of 217 athletes (source: KONI Riau Province). The study employs a quantitative approach for data collection, which is subsequently analyzed using descriptive and inferential analysis techniques. The results indicate that the anxiety levels between individual and team sports athletes before competing are not significantly different. Both categories fall within the "moderate" level, with percentages of 43% for individual sports and 42% for team sports. Similarly, the self-confidence levels of athletes in both groups show no significant differences. Both are classified as "high," with percentages of 73% for individual sports and 74% for team sports.

Keywords: Anxiety Level, Self-Confidence, Individual Sports, Team Before Competing

PENDAHULUAN

Olahraga pada hakikatnya diartikan sebagai salah satu aktifitas yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya pada manusia berupa nilai-nilai yang ada pada olahraga yakni sportifitas, pembentukan karakter, disiplin dan lain-lain (Ardinnata & Warni, 2024)

Atlet pada cabang olahraga individu dan beregu memiliki karakteristik mendasar yang membedakan dalam konteks kompetisi. Hal ini sejalan dengan pandangan yang diutarakan oleh seorang pemain tenis tingkat internasional Andy Murray didalam sebuah wawancara, pada pertandingan tim, jika salah satu anggota bermain buruk, performa rekan satu tim lain yang memiliki perfoma baik dapat menutupi kekurangan tersebut. Namun, didalam pertandingan individu, semua konsekuensi harus ditanggung sendiri, sehingga tekanan yang dirasakan lebih besar. Perbedaan utama antara keduanya terletak pada fokusnya: atlet individu lebih menekankan pada kemandirian, sedangkan atlet tim mengutamakan kerja sama (Nugraha, Syah & Jannah, 2021).

Olahraga tim dan individu memiliki karakteristik yang berbeda. Umumnya, Olahraga tim biasanya melibatkan lebih dari tiga orang dan menekankan kerja sama sesuai dengan aturan masing-masing cabang olahraga. Sementara itu, olahraga individu dilakukan oleh satu atau dua orang dan lebih mengandalkan keterampilan personal. Menurut Husdarta (2009), olahraga individu ialah jenis Olahraga yang dapat dilaksanakan secara individu, baik oleh seorang partisipan tunggal maupun dua individu yang saling berkompetisi, seperti atletik, bulu tangkis, dan karate. Sebaliknya, olahraga tim melibatkan kelompok yang bekerja sama sesuai aturan tertentu, seperti sepak bola, bola basket, dan voli.

Perbedaan yang paling mendasar pada olahraga individu dan tim terletak dari cara bertandingnya. Atlet individu lebih fokus pada sikap berkerja perorangan atau personal, sedangkan atlet olahrag tim lebih fokus pada kolaborasi atau kerja sama tim. Aspek-aspek tersebut dapat menjadi salah satu elemen yang membedakan antara atlet individu dan beregu (Murdiansyah, 2016). Hasil studi1979 yang dikutip didalam Indrayogi (Ardiansyah, 2021) variasi dalam dimensi kepribadian antara atlet individu dan beregu mengungkapkan ciri khas yang spesifik pada setiap kelompok. Atlet yang berpartisipasi dalam olahraga beregu umumnya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tereduksi. lebih terbuka, dan lebih objektif. Namun, mereka biasanya kurang sensitif dan kurang imajinatif dibandingkan

dengan atlet individu, yang lebih sering menunjukkan kepribadian dengan sensitivitas dan kreativitas yang lebih menonjol.

Para atlet yang berkompetisi dalam cabang olahraga individu cenderung mengalami tingkat kegelisahan yang lebih intens dibandingkan dengan atlet yang terlibat dalam cabang olahraga kolektif, menurut Athan & Sampson didalam (Maulana & Khairani, 2017). Dari beberapa jurnal diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa olahraga individu lebih tinggi tingkat kecemasannya di bandingkan dengan olahraga tim.

Bukan hanya kecemasan yang mempengaruhi psikologi atlet, kepercayaan diri juga sangat penting bagi setiap individu atlet jika atlet memiliki kepercayaan diri tinggi maka potensi yang bagus akan keluar didalam dirinya, sebaliknya apabila seorang atlet tidak memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, maka potensi yang ada dalam dirinya akan sulit untuk dioptimalkan. Kepercayaan diri adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kekuatan dan kapasitas untuk melakukan serta meraih keberhasilan, dan bahwa mereka sepenuhnya bertanggung jawab atas keputusan yang diambilnya. (Komarudin, 2015) dikatakan bahwa kepercayaan diri adalah perasaan atau sikap yang menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga individu tersebut tidak merasa cemas atau ragu dalam bertindak. Merujuk Lauster (Syam & Amri, 2017) kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakannya, individu tidak terlalu merasa cemas, merasa bebas dalam melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan, dan bertanggung jawab atas tindakannya. Selain itu, individu yang percaya diri bersikap sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk meraih prestasi, serta mampu mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya. Secara psikologis, atlet dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung meragukan kemampuan yang dimilikinya, sehingga atlet tersebut merasa inferior dan kesulitan dalam menampilkan performa yang optimal.

Kamnuron (2020) mengatakan bahwa olahraga tim cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan olahraga individu. Hal ini disebabkan oleh interaksi antar individu dalam kelompok, di mana mereka saling bergantung untuk mencapai tujuan bersama. Dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga tim, individu merasa yakin bahwa berada dalam kelompok memberikan

pandangan positif terhadap dirinya dibandingkan jika mereka berdiri sendiri. Adanya kolaborasi dalam tim turut menumbuhkan rasa percaya diri pada setiap anggotanya.

Berdasarkan (Soleh & Hakim, 2019) dengan judul jurnal “Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri dan Motivasi Futsal Childroom di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan” jika tingkat kegelisahan para atlet futsal Childroom menjelang pertandingan mencapai 54,09% dengan kategori sedang, sementara tingkat kepercayaan diri berada pada angka 66,75% dengan kategori tinggi, dan motivasi tercatat sebesar 85,16% dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan (Purnamasari & Novian, 2021) dengan judul jurnal “Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat Selama Menjalani *Training From Home* (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB)” selama menjalani TFH pada masa AKB, atlet PPLP Jawa Barat memperlihatkan hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan kegelisahan mereka. Mereka menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi (61%) dan tingkat kegelisahan yang rendah (38%). Berdasarkan Dwindi Abi Permana, Suryanto dan Anung Priambodo (2022) dengan judul jurnal “Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan” bahwa faktor dibedakan menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada analisis aspek kegelisahan (internal), diketahui berada pada level rendah, yaitu sebesar 27,8%, sementara analisis aspek kegelisahan (eksternal) berada pada level yang tinggi, yakni 72,2%. Sedangkan pada aspek kepercayaan diri, faktor (internal) tercatat sebesar 76,94%, yang masuk dalam kategori tinggi. Selanjutnya, aspek kepercayaan diri (eksternal) berada pada angka 23,6%. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa setiap atlet memiliki tingkat kegelisahan yang bervariasi, baik yang bersumber dari dalam diri maupun dari faktor luar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif komparatif ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif. Menurut Arifin (2012) komparatif adalah perbandingan antara dua kelompok atau lebih dari suatu variabel tertentu (Pazrudin, Budiana & Putri 2024). Lokasi penelitian dilaksanakan di Kota Pekanbaru. Populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu (Jendri, Manurung & 2024). Populasi

dalam penelitian ini mencakup atlet Porwil Riau pada cabang olahraga individu dan tim, dengan total 217 atlet (KONI PROVINSI RIAU). Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan cara mengikut sertakan semua populasi di gunakan sebagai sampel (Julianto, Hendrawan, Nugroho, & Sari 2022). Oleh karena itu, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 217.

Instrumen penelitian merujuk pada alat atau sarana yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data, sehingga proses kerja menjadi lebih efisien dan hasil yang diperoleh lebih akurat, komprehensif, dan terstruktur, memudahkan tahap pengolahan data. Instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam studi ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan rangkaian pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Kuesioner didalam penelitian disini ialah SCAT (*Sport Competitive Anxiety Test*) untuk variabel kecemasan instrument ini dikembangkan oleh Rainer Martens, Robbin S, dan Darmon Barton pada tahun 1990 yang diperuntukkan mengukur kecemasan kompetisi yang terkait olahraga. Menurut (Arikunto, 2010) validitas merujuk pada ukuran yang menunjukkan sejauh mana sebuah instrumen dapat dipercaya dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan kata lain, instrumen yang memiliki validitas tinggi berarti mampu mengukur dengan akurat, sementara instrumen yang kurang valid memiliki validitas yang rendah. Reliabilitas mengacu pada sejauh mana instrumen dapat dipercaya. Dalam konteks ini, reliabilitas berarti bahwa instrumen cukup konsisten dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam pengumpulan data, karena instrumen tersebut dianggap baik dan stabil dan reliabel (Arikunto, 2010). Analisis atau pengolahan data merupakan elemen krusial dalam penelitian. Pengolahan dan evaluasi data yang dilakukan menggunakan metode analisis tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti sudah menyebarkan kuesioner menggunakan *google form* kepada atlet, yang terdiri dari 217 peserta baik individu maupun kelompok dari 10 cabang olahraga. Ada 4 cabang olahraga individu diantaranya atletik, catur, renang dan wushu. Dan ada 6 cabang

olahraga tim diantaranya bola voli indoor, bola tangan, barongsai, *E-sport*, sepakbola, dan sepak takraw. Hasil kuesioner Perbandingan Tingkat Kecemasan juga Kepercayaan diri Atlet Riau pada Cabang Olahraga Individu dan Tim Sebelum Bertanding didalam Event Porwil 2023 kemudian di uji validitas dan reliabilitasnya menggunakan SPSS. Setelah semua butir soal telah di uji validitas dan reliabilitasnya, peneliti kemudian mengolah data dari kuesioner tersebut yang diuraikan sebagai berikut:

Tingkat Kecemasan

Tabel 1. Cabang Olahraga Individu

Skala Likert	Rata-rata (Mean)	Pn	Total
Sangat Setuju	0,8	5	4
Setuju	5,7	4	23
Ragu-Ragu	9,3	3	28
Tidak Setuju	30,4	2	61
Sangat Tidak Setuju	14,2	1	14
Total Skor			130

Y= Skor tertinggi likert

$$= 5 \times 60 = 300$$

X= Skor terendah likert

$$= 1 \times 60 = 60$$

Total skor : Y x 100%

$$130 : 300 \times 100\% = 43\%$$

Tingkat kecemasan pada cabang olahraga individu yang dapat diamati pada tabel di atas adalah bahwa dari 35 kuesioner dan 60 partisipan, terdapat 0,8 partisipan yang memberikan jawaban sangat setuju, 5,7 partisipan yang menjawab setuju, 9,3 partisipan yang menjawab ragu-ragu, 30,4 partisipan yang menjawab tidak setuju, dan 14,2 partisipan yang menjawab sangat tidak setuju. Merujuk hasil diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan cabang olahraga individu ialah 43%. Itu artinya termasuk didalam kategori sedang.

Tabel 2. Cabang Olahraga Tim

Skala Likert	Rata-rata (Mean)	Pn	Total
Sangat Setuju	03,03	5	16,5
Setuju	15,4	4	62
Ragu-Ragu	18,5	3	56
Tidak Setuju	73,7	2	147
Sangat Tidak Setuju	47,2	1	47,2
Total Skor			329

Y= Skor tertinggi likert

$$= 5 \times 157 = 785$$

X= Skor terendah likert

$$= 1 \times 157 = 157$$

Total skor : Y x 100%

$$329 : 785 \times 100\% = 42\%$$

Tingkat kecemasan pada cabang olahraga tim yang dapat diobservasi pada tabel di atas adalah bahwa dari 35 kuesioner dan 157 partisipan, terdapat 03,03 partisipan yang menjawab sangat setuju, 15,4 partisipan yang menjawab setuju, 18,5 partisipan yang menjawab ragu-ragu, 73,3 partisipan yang menjawab tidak setuju, dan 47,2 partisipan yang menjawab sangat tidak setuju. Merujuk hasil diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan cabang olahraga tim ialah 42%. Itu artinya termasuk didalam kategori sedang.

Tingkat Kepercayaan Diri

Tabel 3. Cabang Olahraga Individu

Skala Likert	Rata-rata (Mean)	Pn	Total
Sangat Setuju	27	4	108
Setuju	12	3	36
Tidak Setuju	13	2	26
Sangat Tidak Setuju	7	1	7
Total Skor			177

Y= Skor tertinggi likert

$$= 4 \times 60 = 240$$

X= Skor terendah likert

$$= 1 \times 60 = 60$$

$$\text{Total skor : } Y \times 100\%$$

$$177 : 240 \times 100\% = 73\%$$

Tingkat kepercayaan diri pada cabang olahraga individu yang dapat diamati pada tabel di atas adalah bahwa dari 35 kuesioner dan 60 partisipan, terdapat 27 partisipan yang memberikan tanggapan sangat setuju, 12 partisipan yang memberikan tanggapan setuju, 13 partisipan yang memberikan tanggapan tidak setuju, dan 7 partisipan yang memberikan tanggapan sangat tidak setuju. Merujuk hasil diatas bisa disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri cabang olahraga individu ialah 73%. Itu artinya termasuk didalam kategori tinggi.

Tabel 4. Cabang Olahraga Tim

Skala Likert	Rata-rata (Mean)	Pn	Total
Sangat Setuju	58,5	4	234
Setuju	51,5	3	155
Tidak Setuju	30,9	2	62
Sangat Tidak Setuju	16,5	1	16,5
Total Skor			467,5

$$Y = \text{Skor tertinggi likert}$$

$$= 4 \times 157 = 628$$

$$X = \text{Skor terendah likert}$$

$$= 1 \times 157 = 157$$

$$\text{Total skor : } Y \times 100\%$$

$$467,5 : 628 \times 100\% = 74\%$$

Tingkat kepercayaan diri pada cabang olahraga tim yang dapat diobservasi pada tabel di atas adalah bahwa dari 35 kuesioner dan 157 partisipan, terdapat 58,5 partisipan yang memberikan respons sangat setuju, 51,5 partisipan yang memberikan respons setuju, 30,9 partisipan yang memberikan respons tidak setuju, dan 16,5 partisipan yang memberikan respons sangat tidak setuju. Merujuk hasil itu, bisa ditarik kesimpulan jika tingkat kepercayaan diri cabang olahraga tim ialah 74%. Itu artinya termasuk didalam kategori tinggi.

Tabel 5. Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Persentase %	Kategori
Cabang Olahraga Individu	43%	Sedang
Cabang Olahraga Tim	42%	Sedang

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dengan persentase kedua cabang olahraga data tidak terlalu berbeda yakni didalam cabang olahraga individu ialah 43% dan cabang olahraga tim ialah 42%. Jadi, perbandingan tingkat kecemasan antara cabang olahraga individu dan tim ialah sama yaitu pada kategori sedang.

Tabel 6. Tingkat Kepercayaan Diri

Tingkat Kepercayaan Diri	Persentase %	Kategori
Cabang Olahraga Individu	73%	Tinggi
Cabang Olahraga Tim	74%	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dengan persentase kedua cabang olahraga data tidak terlalu berbeda yakni didalam cabang olahraga individu ialah 73% dan cabang olahraga tim ialah 74%. Jadi, perbandingan tingkat kepercayaan diri antara cabang olahraga individu dan tim ialah sama yaitu pada kategori tinggi.

Pembahasan

Membahas tentang kecemasan atlet olahraga individu dan tim, kecemasan ini sering ditemukan pada atlet saat sebelum bertanding maupun sedang bertanding. Kegelisahan ini dapat menjadi salah satu penyebab terhambatnya optimalisasi potensi seorang atlet. Kegelisahan merupakan gangguan psikologis yang dapat dialami oleh setiap individu, muncul akibat tekanan baik dari internal maupun eksternal. (Soleh & Hakim, 2019) menguraikan kegelisahan sebagai kondisi di mana seseorang mengalami emosi yang tidak terkontrol saat menghadapi situasi yang menimbulkan frustrasi, tertekan, atau mengalami masalah internal.

Jannah(Noviansyah & Jannah, 2021) mendefinisikan bahwa kecemasan ialah perasaan tidak nyaman yang muncul akibat persepsi adanya ancaman. Didalam konteks olahraga, ancaman tersebut sering kali berupa tekanan yang dirasakan oleh atlet untuk menunjukkan performa terbaik mereka selama pertandingan atau latihan. Menurut Fauzul Iman (Febiaji, 2014) berpendapat bahwa atlet sering kali menghadapi kecemasan,

terutama dalam cabang olahraga individu dengan tingkat kesulitan yang relatif tinggi. Sebagai makhluk sosial, setiap individu pasti mengalami perasaan positif maupun negatif. Perasaan positif meliputi kebahagiaan, kegembiraan, dan sukacita, sementara perasaan negatif mencakup kekecewaan, kebingungan, kecemasan, dan sebagainya. Mylsidayu (Maulana & Khairani, 2017) mengemukakan bahwa faktor yang turut memengaruhi kegelisahan saat berlaga pada atlet dalam sebuah kompetisi adalah tingkat perhelatan olahraga yang sedang diikuti. Semakin tinggi level kompetisi, maka semakin besar pula tingkat kegelisahan yang dirasakan oleh atlet. Berbeda dengan atlet yang berpartisipasi didalam kompetisi dengan tingkat yang lebih rendah, di mana kecemasan bertanding cenderung lebih ringan. Menurut Conley (Widosari, 2010) menyatakan bahwa indikator dari kecemasan seperti keringat berlebihan, ketegangan otot, sesak nafas, kehilangan motivasi dan kurangnya percaya diri. Merujuk (Tangkudung & Mylsidayu, 2017) mengemukakan jika indikator kegelisahan dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu kegelisahan sebelum bertanding dan kegelisahan selama bertanding. Kegelisahan sebelum bertanding memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri atlet. Secara umum, kegelisahan dapat memengaruhi performa atlet secara substansial; seorang atlet cenderung menunjukkan peningkatan kinerja ketika tingkat kegelisahan menurun. Namun, sebaliknya, apabila tingkat kegelisahan meningkat, performa atlet cenderung mengalami penurunan.

Tangkudung (Dahari, Sonjaya & Hermawan, 2024) Kecemasan berasal dari kata cemas (Anxiety). Kecemasan sendiri dapat diartikan dengan kegelisahan atau kekhawatiran. Situasi tersebut merupakan hal negatif yang dimiliki dan dapat dirasakan oleh semua orang, sehingga ada seseorang yang mengalami stres akibat dari kecemasan. Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang sama dengan emosi negatif.

Amir (Verawati, 2015) menjelaskan Kecemasan yang muncul sebelum pertandingan terjadi karena atlet sering memikirkan konsekuensi yang mungkin mereka hadapi jika mengalami kegagalan atau kalah didalam kompetisi. Tingkat kepercayaan diri yang rendah dapat memunculkan perasaan cemas, takut, dan gugup saat menghadapi kompetisi. Larasati (Avan, 2019) dikatakan bahwa seorang atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi percaya akan kemampuannya sendiri dan memiliki ekspektasi yang realistis. Bahkan ketika harapan tersebut tidak terwujud, mereka tetap memiliki pola pikir

positif dan mampu menerima kenyataan dengan lapang dada. Secara psikologis, seorang atlet dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung meragukan kemampuannya, sehingga mereka merasa tidak mampu dan kesulitan untuk menunjukkan performa terbaiknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data perbandingan tingkat kecemasan juga kepercayaan diri atlet Riau pada cabang olahraga individu dan tim sebelum bertanding didalam event Porwil 2023 dapat disimpulkan tingkat kecemasan antara cabang olahraga individu dan tim tidak terlalu signifikan, keduanya di kategori “sedang” persentasenya 43% juga 42%. Tingkat kepercayaan diri antara cabang olahraga individu dan tim tidak terlalu signifikan, keduanya di kategori “tinggi” persentasenya 73% juga 74%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, A. (2021). *Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta*. Tesis Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana Universitas ...
- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173.
- Ardinnata, M, Y., Warni, H., 2024. Esensial Perilaku Olahraga : Sportivitas Dan Fairpla Pada Kegiatan POMNAS XVII Tahun 2023 Kalimantan Selatan. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 391-402.
- Avan, T. R. (2019). *Kepercayaan Diri Pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah Brebes Tingkat Sd / Mi*.
- Dahari, D., Sonjaya, A, R., Hermawan, A. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Jaya Fc Pada Saat Bertanding. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 77-88.
- Febiaji. (2014). *TINGKAT KECEMASAN ATLET POMNAS XIII CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Husdarta, H. J. S. (2009). Manajemen pendidikan jasmani. *Bandung: Alfabeta*, 260–264.
- Jendri., Manurung, J, S, R., Jayadi. 2024. Survei Minat Pada Siswa Eksrakurikuler Tenis Meja Di Sman 01 Air Besar. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(2), 482-504.
- Julianto, M, S., Hendrawan, D., Nugroho, A., Sari, D, M. 2022. Perbandingan Pengaruh Model Latihan El Rondo Dengan Model Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pemain Usia 16-18 Tahun. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 133–141.

- Komarudin, K. (2015). Psikologi olahraga. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jipt*, 05(01), 97–106. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3814/4337>
- Murdiansyah, B. N. (2016). Perbedaan Kepribadian Antara Atlet Individual dan Atlet Berkelompok. *Karya Ilmiah Dosen*, 1(2).
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 85–91.
- Pazrudin, I., Budiana, D., Putri, W., 2024. Studi Komparatif Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Daerah Pedesaan dengan Perkotaan. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 17-23.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203–213.
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi atlet futsal childhood di bangkalan saat menjelang pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 496–501.
- Syah, M. V. A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari status atlet individu dan tim pada siswa SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 145–152.
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5, 87–102.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). Mental training aspek-aspek psikologi didalam olahraga. *Cakrawala Cendekia*.
- Verawati, I. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Didalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 39–44.
- Widosari, Y. W. (2010). *Perbedaan derajat kecemasan dan depresi mahasiswa kedokteran preklinik dan ko-asisten di FK UNS Surakarta*.