
KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN: BAGAIMANA HUBUNGANNYA TERHADAP PERFORMA PERTANDINGAN?

Sarifah Julisa¹, Ardiah Juita², Oca Fernandes AF³

¹Universitas Riau, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Pekanbaru, Indonesia

²Universitas Riau, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Pekanbaru, Indonesia

³Universitas Riau, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Pekanbaru, Indonesia

*Coessponding Author. Email: sarifah.julisa4917@student.unri.ac.id

*Email Author: sarifah.julisa4917@student.unri.ac.id, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id, oca.fernandes@lecturer.unri.ac.id

Received: Oktober 2024, Revised: September 2024, Accepted: Desember 2024

Abstract

One extremely significant aspect of a person's personality is their level of confidence, which stems from their experiences and their knowledge of the world. Moreover, an athlete's psychological state particularly with regard to emotions like anxiety will affect their performance in both good and bad ways. Correlational research methodology is employed in quantitative research. The study's sample consists of eight athletes from Patbanbu College who competed in the 2023 O2SN SMA Riau Province event's pencak silat branch. Other data gathering methods, including as observation, interviews, and questionnaires, might be used. Using SPSS 23, a multiple correlation analysis approach was used to analyze the study's data. According to the study's findings, there is a significant value of $0.001 < 0.05$ and a link between confidence and anxiety and the performance of the pencak silat branch of the O2SN SMA event in Riau Province, with a F value of $34,389 > F$ table (df 2; 6) 4.21. Athletes with high levels of confidence will react to the match with confidence and good conduct, preventing or minimizing stress and worry. However, anxiety problems cause anxiety to become strong or rise in athletes with poor self-esteem, which negatively impacts the performance of Patbanbu College pencak silat athletes competing in the O2SN high school tournament in the province of Riau.

Keywords: Confidence, Anxiety, Match performance

Abstrak

Salah satu aspek yang sangat signifikan dari kepribadian seseorang adalah tingkat kepercayaan diri yang berasal dari pengalaman dan pengetahuan mereka tentang dunia. Selain itu, keadaan psikologis seorang atlet terutama yang berkaitan dengan emosi seperti kecemasan akan memengaruhi kinerja mereka baik maupun buruk. Metodologi penelitian korelasi digunakan dalam penelitian kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari delapan atlet dari Perguruan Tinggi Patbanbu yang berlaga di ajang pencak silat cabang O2SN SMA Provinsi Riau 2023. Metode pengumpulan data lainnya, termasuk sebagai observasi, wawancara, dan kuesioner, dapat digunakan. Dengan menggunakan SPSS 23, pendekatan analisis korelasi ganda digunakan untuk menganalisis data penelitian. Menurut temuan penelitian, terdapat nilai signifikan $0,001 < 0,05$ dan ada keterkaitan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan kinerja cabang pencak silat acara SMA O2SN di Provinsi Riau, dengan nilai F $34.389 >$ tabel F (df 2; 6) 4,21. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan bereaksi terhadap pertandingan dengan percaya diri dan perilaku yang baik, mencegah atau meminimalkan stres dan kekhawatiran. Namun, masalah kecemasan menyebabkan kecemasan menjadi kuat atau meningkat pada atlet dengan harga diri

yang buruk, yang berdampak negatif pada performa atlet pencak silat Perguruan Tinggi Patbanbu yang bertanding di turnamen SMA O2SN di provinsi Riau.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Kecemasan, Peforma pertandingan.

PENDAHULUAN

Pencak silat, disiplin seni bela diri yang diwariskan dari nenek moyang sebagai bagian dari budaya Indonesia, harus dilestarikan, dipromosikan, dan ditingkatkan (Agus & Fahrizqi, 2020). Seni bela diri pencak silat Indonesia pertama kali didirikan pada tanggal 18 Mei 1948, di Surakarta, Jawa Tengah. Organisasi ini pernah dikenal sebagai IPSI (Pencak Silat Association Indonesia). Silat Pencak kini telah berkembang sangat cepat, dan penggemar dapat ditemukan tidak hanya di Indonesia tetapi juga di seluruh dunia. Pencak silat bahkan telah masuk ke dalam olahraga prestasi di kompetisi internasional seperti Sea Games dan Asean Games. Salah satu olahraga yang mendapatkan beberapa penghargaan dari permainan atau turnamen tertentu adalah pencak silat. Menjadi atlet sejati membutuhkan lebih dari sekadar latihan fisik; Untuk mencapai tujuan tertentu, seorang atlet juga harus memperoleh dan memahami berbagai konsep. Namun, atlet perlu memiliki sikap yang kuat, termasuk kepercayaan diri.

Salah satu aspek terpenting dari kepribadian seseorang adalah tingkat kepercayaan diri mereka, yang berasal dari pengalaman dan peristiwa mereka sebelumnya. Oleh karena itu, tingkat kepercayaan diri seseorang ditentukan oleh pengalaman yang mereka miliki, apakah itu positif atau negatif. Hal ini konsisten dengan keyakinan bahwa orang yang percaya diri memiliki sejumlah sifat, termasuk kepercayaan diri dalam keterampilan mereka, keberanian untuk mengambil tugas baru, optimisme, tanggung jawab, dan objektivitas (Amri, 2018). Dia menegaskan bahwa memiliki keyakinan pada keterampilan sendiri dapat membantu seseorang untuk mengatasi keraguan dan mengembangkan perasaan percaya diri yang kuat. Persiapan atlet untuk pertandingan dipengaruhi oleh elemen psikologis selain tingkat kepercayaan diri mereka. Hal ini konsisten dengan klaim yang dibuat oleh Raynadi et al., (2017) bahwa kondisi psikologis seorang atlet, terutama yang berkaitan dengan emosi seperti kecemasan, dipengaruhi oleh keberhasilan atau kegagalan mereka di lapangan. Jika seorang atlet tidak dapat mengatur kecemasan mereka, itu mungkin sangat berbahaya karena, ketika mereka sudah sadar diri, mereka cenderung tidak tampil maksimal (Rohmansyah, 2017). Karena sudah mengalami ketakutan atau keraguan diri yang ekstrem, atlet tidak dapat berpikir jernih karena cemas.

Pengamatan yang dilakukan selama acara olahraga, terbukti bahwa semua atlet menderita kecemasan sebelum kompetisi. Ketika kontes akhirnya tiba, setiap pesaing tampaknya mengalami banyak kekhawatiran. Sangat menarik untuk dicatat bahwa atlet berbeda dalam tingkat kepercayaan diri mereka. Sementara beberapa atlet memancarkan kepercayaan diri, yang lain



berjuang dengan keraguan dan ketakutan. Atlet sering menjadi cemas ketika mereka tahu mereka akan bersaing melawan lawan yang lebih terampil. Ketegangan meresap ke udara di luar ring, tetapi begitu para pesaing memasuki arena dan pertandingan dimulai, ketegangan mulai menghilang, memberi jalan pada kepercayaan diri. Sayangnya, dalam kasus tertentu, kinerja atlet mungkin dipengaruhi oleh hilangnya kepercayaan diri. Hal ini terutama benar ketika permainan memburuk di babak ketiga menyusul penampilan yang kuat di dua babak pertama.

Pengamatan yang dilakukan kemudian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan tunduk pada perubahan dinamis. Setelah kalah di babak pertama, beberapa pesaing mampu pulih, menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang luar biasa. Juga terbukti bahwa instruksi resmi memainkan peran penting dalam membantu atlet mengatasi kecemasan; seolah-olah mereka bertindak sebagai peta jalan untuk membantu mereka mengatasi ketidakpastian. Tampaknya kepercayaan diri seorang atlet dan hasil pertandingan berkorelasi erat. Ketika mereka mencetak lebih banyak poin daripada lawan mereka, beberapa atlet merasa lebih percaya diri, sementara yang lain kehilangan kepercayaan diri ketika mereka mencetak lebih sedikit poin. Di sisi lain, atlet mungkin mengalami kecemasan sebagai akibat dari pelanggaran pertandingan, yang berkontribusi pada faktor psikologis yang memengaruhi kinerja mereka di lapangan. Menindaklanjuti percakapan ini, peneliti berencana untuk menyelidiki apakah kinerja sebagai atlet dipengaruhi oleh kegugupan atau kepercayaan diri.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian korelasi digunakan dalam penelitian kuantitatif. Gedung PPLP Stadion Kaharuddin Nasution Pekanbaru menjadi lokasi kajian. Penelitian ini mempekerjakan delapan atlet pencak silat dari perguruan tinggi Patbanbu yang berlaga di turnamen O2SN SMA Provinsi Riau 2023. Para atlet ini memenuhi persyaratan sampel untuk penelitian ini. Karena pengumpulan data adalah tujuan utama dari penelitian ini, teknik pengumpulan data adalah tahap yang paling penting secara strategis dalam proses (Arikunto, 2016). Kuesioner dengan skala likert diberikan kepada responden untuk mendapatkan data variabel kepercayaan. Analisis statistik SPSS 23 kemudian digunakan untuk mengolah data. Uji analisis F (Simultan) adalah metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk memastikan kebenaran model regresi yang digunakan serta hubungan antara variabel independen dan variabel dependen secara bersamaan (Sugiyono, 2019).



HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki keterkaitan antara variabel Match Performance (Y) dan variabel Confidence (X1) dan Anxiety (X2) pada peristiwa pencak silat O2SN SMA di provinsi Riau, seperti yang telah disebutkan sebelumnya pada bab sebelumnya. Dalam penyelidikan ini, dipilih delapan petarung Silat Patbanbu yang berlaga dalam kompetisi SMA O2SN di Provinsi Riau sebagai sampel. Sebelum dimulainya pengumpulan data, validitas dan keandalan instrumen dinilai menggunakan 20 responden. Berdasarkan temuan uji validitas variabel performa pertandingan, kecemasan, dan keyakinan, dapat dikatakan bahwa setiap item pada kuesioner dianggap valid. Selain itu, koefisien reliabilitas 0,972, 0,969, dan 0,960 masing-masing dalam variabel kepercayaan, kecemasan, dan kinerja kecocokan, diperoleh dari temuan uji keandalan instrumen, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut sesuai untuk dipelajari.

Wawancara

Menurut hasil wawancara pelatih kecemasan saat bertanding umumnya terjadi pada semua atlet, terutama pada atlet pemula. Tanda-tanda kecemasan antara lain kurangnya ketenangan, kegelisahan, dan tanda fisik seperti keringat dingin atau sering buang air. Penyebab kecemasan bisa berasal dari pengalaman pertama kali bertanding atau tekanan mental. Pelatih mengakui bahwa atlet mungkin tidak akan mengaku kecemasannya saat ditanya, tetapi kecemasan dapat terlihat dari tingkah laku mereka (Wijaya, 2018). Untuk mengatasi kecemasan, pelatih selalu berusaha membuat atmosfer yang santai dan menyenangkan bagi atlet. Mereka juga mengajarkan atlet untuk memandangi pertandingan sebagai bagian dari latihan dan melihat lawan sebagai partner dalam perguruan, bukan sebagai musuh. Performa atlet dari perguruan Patbanbu dalam event O2SN masih dinilai baik dan stabil dalam persiapan pertandingan. Ketika atlet merasa kewalahan dengan teknik lawan, mereka cenderung bergantung pada pikiran mereka sendiri daripada mendengarkan arahan pelatih. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya adaptasi terhadap peraturan baru dalam pertandingan. Setiap atlet memiliki teknik andalan yang mereka kuasai dan mereka mengeluarkannya dengan baik selama pertandingan, seperti tendangan sisi, tendangan T, atau teknik lain yang mereka latih secara konsisten. Pelatih menyatakan bahwa ada hubungan yang erat antara kepercayaan diri, kecemasan, dan performa atlet dalam pertandingan. Kepercayaan diri yang rendah dan kecemasan dapat memengaruhi performa atlet secara negatif. Dengan demikian, pelatih tersebut mengakui pentingnya membangun kepercayaan diri dan mengelola kecemasan atlet untuk meningkatkan performa mereka dalam pertandingan.

Hasil wawancara selanjutnya merupakan hasil wawancara peneliti bersama atlet pencak silat mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap performa dalam event O2SN SMA Provinsi Riau. Atlet mengungkapkan bahwa ia memiliki keyakinan diri saat



menghadapi pertandingan. Dia menyatakan percaya diri dengan kemampuannya untuk bertanding. Ketika kepercayaan dirinya tiba-tiba menurun dalam pertandingan, ia akan mencari bantuan dari official untuk mengetahui strategi lawan dan mengembalikan kepercayaan dirinya. Setelah berhasil dalam pertandingan, ia tidak merasa keyakinan dirinya bertambah atau berkurang, tetapi tetap merasa rendah hati. Kecemasan yang sering terjadi pada atlet adalah saat ketinggalan poin dan ketidakpastian atas penilaian wasit. Untuk mengatasi kecemasan, ia akan teriak untuk mengeluarkan perasaan tersebut dan mengembalikan kepercayaan dirinya. Kecemasan dapat membuatnya blank saat bermain, sehingga ia mengakui bahwa kecemasan dapat mengganggu performa terbaiknya. Dalam menghadapi lawan yang memiliki teknik bagus, ia berusaha untuk tetap tenang agar bisa menghadapi dengan baik. Atlet menyatakan bahwa dia selalu berusaha untuk menampilkan yang terbaik dalam pertandingan. Jika teknik andalannya dapat diatasi oleh lawan, ia akan menggunakan teknik lain yang dimilikinya. Dengan demikian, atlet mengakui bahwa kepercayaan diri dan kecemasan memainkan peran penting dalam performa mereka dalam pertandingan pencak silat, dan mereka memiliki strategi untuk mengelola perasaan tersebut agar dapat tampil secara optimal.

Dari hasil wawancara dengan pelatih dan atlet pencak silat mengenai hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap performa dalam event O2SN SMA Provinsi Riau, dapat disimpulkan bahwa kedua faktor tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja atlet. Pelatih menekankan pentingnya membangun kepercayaan diri atlet melalui latihan, motivasi, dan pembinaan mental, serta mengatasi kecemasan dengan membuat atmosfer yang santai dan menyenangkan. Di sisi lain, atlet mengakui bahwa kecemasan dapat mengganggu performa terbaiknya, namun mereka memiliki strategi untuk mengelola perasaan tersebut, seperti mencari bantuan dari official atau mengeluarkan emosi agar dapat kembali fokus. Meskipun demikian, atlet tetap berusaha untuk menampilkan yang terbaik dalam pertandingan, meskipun teknik andalan mereka bisa diatasi oleh lawan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan memainkan peran penting dalam performa atlet dalam cabang pencak silat yang dapat membantu meningkatkan kinerja atlet dalam pertandingan. Selanjutnya disajikan pula hasil penelitian deskriptif dan analisis data yang diperoleh melalui angket atau kuesioner yang lebih lanjut disajikan pada sub-bab berikut.

Pengujian Hipotesis

Analisis regresi ganda digunakan untuk menguji hubungan variabel bebas secara bersama dengan variabel terikatnya. Hasil analisis linear berganda disajikan pada tabel 4.9 sebagai berikut:



Tabel 1. Hasil Uji Linear Regresi Ganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
		B	Std. Error	Beta
1	(Constant)	545.807	95.242	
	Kepercayaan Diri (X1)	.921	.299	.1.138
	Kecemasan (X2)	-.2.287	.427	-.1.977

Berdasarkan tabel 4.9 maka persamaan regresi dapat dinyatakan dalam persamaan sebagai berikut: **Peforma Pertandingan (Y) = 545,807 + 0,921 (X1) – 2,287 (X2)**. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien kepercayaan diri sebesar 0,921 maka nilai peforma pertandingan naik satu sebesar 0,921 satuan, demikian juga koefisien kecemasan sebesar -2,287 meningkat satu maka peforma pertandingan akan menurun satu sebesar -2,287 satuan. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan terbesar diantara kedua variabel bebas terhadap variabel terikat adalah variabel kecemasan dengan sumbangan terbesar yang ditunjukkan dengan koefisien persamaan regresi untuk variabel kecemasan adalah -2,287. Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap peforma pertandingan cabang pencak silat yang mengikuti event O2SN SMA seprovinsi riau. Adapun hasil analisis data dalam pengujian hipotesis penelitian sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji F (Simultan)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3564.726	2	1782.363	34.389	.001 ^b
	Residual	259.149	5	51.830		
	Total	3823.875	7			

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai F hitung 34.389 > F tabel (df 2;6) 4.21, sedangkan nilai signifikan 0,001 < 0,05, maka H0 ditolak, artinya Hipotesis ke tiga yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap peforma pertandingan cabang pencak silat event O2SN SMA seprovinsi riau” **diterima**. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa kepercayaan diri dan kecemasan bersama-sama dapat mempengaruhi peforma pertandingan cabang pencak silat event O2SN SMA Se-Provinsi Riau.



PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan korelasi yang kuat antara atlet pencak silat dari Patbanbu College yang berlaga di ajang O2SN SMA di provinsi Riau dan kepercayaan diri mereka terhadap kinerja mereka. Berdasarkan temuan analisis tersebut di atas, dilakukan pemeriksaan korelasi antara kepercayaan diri seorang atlet terhadap performa mereka dengan atlet pencak silat Perguruan Tinggi Patbanbu. Tabel pada nilai signifikansi $0,037 < 0,05$, perhitungan $0,738 >$ tabel $0,707$, dan tabel pada level $\alpha (0,05) = (0,707)$ berarti bahwa kinerja seorang atlet dalam kompetisi atlet pencak silat lebih tinggi ketika kepercayaan diri mereka tinggi. Para peneliti mengumpulkan informasi mengenai kepercayaan diri, kecemasan, dan kinerja atlet dalam pertandingan dengan mewawancarai atlet pencak silat. Menurut atlet tersebut, kepercayaan dirinya mendukung kepercayaan dirinya selama kompetisi. Temuan penelitian ini dikuatkan oleh penelitian (Rizaldi, 2021), yang juga menunjukkan korelasi positif dan substansial antara hasil tendangan penalti dan tingkat kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa performa atlet pencak silat meningkat sebagai akibat dari peningkatan karakteristik kepercayaan diri mereka. Peningkatan kontrol diri dapat membalikkan kinerja yang lebih rendah dan membantu mengatasi efek stres yang melumpuhkan, menurut penelitian oleh (Navia et al., 2019).

Temuan dari pemeriksaan hubungan terbalik antara kecemasan dengan kinerja atlet pencak silat Perguruan Tinggi Patbanbu pada acara SMA O2SN provinsi Riau menunjukkan bahwa, pada nilai signifikansi $0,003 < 0,05$, perhitungannya adalah $-0,896 >$ tabel, yaitu $0,707$. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara kinerja atlet pencak silat Patbanbu College dan kecemasan. Dengan kata lain, kinerja puncak seorang atlet selama kompetisi meningkat dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan menurun dengan tingkat kecemasan yang lebih besar. Kecemasan adalah sinonim dari emosi buruk, oleh karena itu penting untuk menjaga pengendalian diri untuk menghadapi segala sesuatu yang muncul (Purnamasari, 2020; Sitepu, 2016). Jika kontrol diri kurang, kecemasan bisa menjadi tidak terkendali, yang dapat melukai atlet dan mengganggu aktivitas mereka. Menurut Ilham (2018), kecemasan fisik, kognitif, dan persaingan adalah akar penyebab kecemasan. Atlet pencak silat Perguruan Tinggi Patbanbu yang berlaga di turnamen O2SN SMA di provinsi Riau tampil kurang baik karena kecemasan sebelum kompetisi menambah ketegangan emosional.

Hasil penelitian, ditunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kinerja atlet pencak silat perguruan tinggi Patbanbu yang mengikuti ajang SMA O2SN di provinsi Riau dengan perolehan nilai $F 34.389 >$ F tabel (df 2; 6) 4.21 , sedangkan nilai signifikannya adalah $0,001 < 0,05$. Memang benar bahwa pesaing yang siap secara fisik sangat cocok untuk menghadapi kejuaraan, tetapi atlet yang sukses secara konsisten



cenderung memiliki kepercayaan diri yang kuat dan keadaan emosional yang stabil (Tanjung & Amelia, 2017). Seperti olahraga lainnya, pencak silat adalah olahraga kontak individu, jadi dalam hal mengajar pemain, sangat penting untuk fokus pada kondisi mental mereka, terutama masalah kecemasan yang mungkin mereka miliki sebelum kompetisi.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kinerja cabang pencak silat acara SMA O2SN di provinsi Riau dengan nilai $F 34.389 > \text{tabel } F (df 2; 6) 4,21$, sedangkan nilai signifikannya sebesar $0,001 < 0,05$. Atlet yang sangat percaya diri akan bereaksi terhadap kinerja pertandingan dengan kepastian dan perilaku yang baik, mencegah atau meminimalkan stres dan kekhawatiran. Performa atlet pencak silat perguruan tinggi Patbanbu yang bertanding di turnamen SMA O2SN di provinsi Riau dipengaruhi oleh atlet dengan tingkat kepercayaan diri rendah yang kegugupannya meningkat atau bertambah akibat gangguan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–170.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka cipta.
- Ilham, H. K. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuwasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol*, 17(2), 28–35.
- Navia, J. A., Van der Kamp, J., Avilés, C., & Aceituno, J. (2019). Self-control in aiming supports coping with psychological pressure in soccer penalty kicks. *Frontiers in Psychology*, 10, 1438.
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238–248.
- 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).
- Rizaldi, M. (2021). Tingkat kepercayaan diri sebagai penunjang hasil tendangan pinalti. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian*,



Pendidikan Dan Pengajaran), 3(1).

Sitepu, I. D. (2016). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum memulai pertandingan. *Medan: Jurnal Psikologi Konseling*, 8(1).

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).

Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 36–46.

