

## Tingkat Kecemasan Atlet Prapopnas Zona V Tahun 2022 Cabang Olahraga Bulutangkis

### *Anxiety Level of Prepopnas Zone V Athletes in 2022 for Badminton*

**Delvi Kristanti Liloi<sup>1</sup>, Tri Murtono<sup>2</sup>, Didik Purwanto<sup>3</sup>,**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

email: delvi\_liloi@yahoo.com<sup>1</sup>, trimurtono57@gmail.com<sup>2</sup>, didikpurwanto1983@gmail.com<sup>3</sup>

#### **Abstrak**

Pada akhir tahun 2022, Sulawesi Tengah menjadi tuan rumah penyelenggaraan Prapopnas zona V, yang diikuti oleh 7 Provinsi dan hanya 5 Provinsi mengutus wakilnya pada cabang olahraga bulutangkis. Dari 5 Provinsi tersebut, tentunya setiap atlet memiliki tingkat kecemasan dan kepercayaan diri yang berbeda-beda. Penelitian yang dilaksanakan ini bertujuan mengetahui kecemasan atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis sebelum bertanding atau menjelang bertanding. Metode penelitian menggunakan teknik survei, dengan deskriptif kuantitatifnya berupa kuesioner (angket). Pengambilan data pada penelitian ini yaitu dengan teknik angket. Jumlah sampel penelitian yaitu 31 Atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis yang berasal dari 6 Provinsi. Analisis data penelitian ini deskriptif presentase. Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis terdapat 2 atlet atau 6% pada kategori sangat tinggi, terdapat 14 atlet atau 45% pada kategori tinggi, terdapat 8 atlet atau 26% kategori sedang, terdapat 5 atlet atau 16% kategori rendah, dan terdapat 2 atlet atau 6% kategori sangat rendah. Kesimpulan dalam penelitian ini, tingkat kecemasan atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis berada dalam kategori tinggi.

**Keywords:** atlet, bulutangkis, kecemasan,

#### **Abstract**

*At the end of 2022, Central Sulawesi will host Prapopnas zone V, which will be attended by 7 provinces and only 5 provinces will send representatives for badminton. Of these 5 provinces, of course each athlete has a different level of anxiety and self-confidence. This research was carried out with the aim of finding out the fear of athletes of Prapopnas Zone V in 2022 in the sport of badminton before participating in or approaching a competition. The research method uses survey techniques with quantitative descriptions in the form of questionnaires. Data collection in this research was done using a questionnaire technique. The number of research samples in 2022 was 31 athletes of Prapopnas Zone V for badminton sports from 6 provinces. This research data analysis describes percentages. The results of research on the anxiety level of Prapopnas Zone V athletes in badminton in 2022 show that there are 2 athletes or 6% in the very high category, 14 athletes or 45% in the high category, 8 athletes or 26% in the middle category there are 5% or 16%, in the "low" category there are 5 athletes or 16% and in the "very low" category there are 2 athletes or 6%. The conclusion of this research is that the anxiety level of Prapopnas Zone V athletes in 2022 is in the high category in badminton..*

**Keywords:** athlete, badminton, anxiety,

**Style APA dalam mensitasi artikel ini:** Liloi. D.K, Murtono. T., Purwanto. D (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Prapopnas Zona V Tahun 2022 Cabang Olahraga Bulutangkis. PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 4(1), 36-43

---

**Correspondence author:** Tri Murtono , Universitas Tadulako, Indonesia. E-Mail: trimurtono57@gmail.com

**Received:** 29 November 2023, **Revised :** 12 Desember 2023, **Accepted :**28 Desember 2023

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan gerakan yang teratur serta terencana untuk meningkatkan kualitas hidup dan memelihara kemampuan gerak seseorang (Gilas, 2018). Dalam melakukan olahraga pasti seseorang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan dengan melakukan gerakan-gerakan olahraga (Prabowo et al., 2019). Olahraga bisa dilakukan dimana saja dan oleh siapa saja tanpa memandang agama, warna kulit, jenis kelamin dan lainnya. Pada waktu luang banyak orang menjadikan olahraga sebagai sarana rekreasi serta ada yang melakukan untuk meraih prestasi. Banyak orang menekuni salah satu cabang olahraga dikarenakan ingin mencapai prestasi yang diharapkan. Seorang atlet yang menekuni cabang olahraga tertentu bukan hanya ingin meraih prestasi. Akan tetapi mampu meningkatkan performa saat bertanding, sehingga memperoleh prestasi maksimal (Hapilan et al., 2017). Atlet harus memiliki program latihan yang dirancang untuk meningkatkan teknik serta kondisi fisiknya. Seorang atlet jangan hanya fokus pada program latihan tapi seorang atlet perlu mengetahui faktor-faktor psikologis untuk mendukung keberhasilan dalam olahraga (Hapilan et al., 2017). Atlet yang mempunyai psikis stabil akan mampu mengalahkan tekanan nonteknis (Komarudin, 2017). Faktor psikis yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yaitu kecemasan. Kecemasan di bagi menjadi dua, pertama kecemasan yang dirasakan atlet di waktu tertentu, kedua kecemasan yang dirasakan atlet yang tergolong cemas (Husdarta, 2010). Kecemasan adalah proses seseorang merasa emosinya tidak terkendalikan dan ketika seorang mengalami frustrasi, seperti konflik tekanan batin (Soleh & Aziz, 2019). Cabang olahraga perorangan, seorang atlet sering menghadapi kecemasan cukup tinggi (Mahfud et al., 2020). Keterampilan yang baik pada seorang atlet, pada umumnya mempunyai memiliki kecemasan, depresi, ketegangan, bingung, dan marah yang rendah (Hardiyati et al., 2020).

Masa usia remaja adalah transisi masa anak-anak ke dewasa dimana sering terjadinya perubahan psikologis yang berpengaruh. Kematangan tumbuh kembang anak, menuju usia dewasa pasti melewati usia remaja awal, remaja pertengahan, dan masa remaja lanjut (Soetjningsih, 2010). Batas karakteristik pada perkembangan remaja dari sudut psikologis yaitu umur 13 tahun sampai 21 tahun disebut usia matang (Marliani, 2016). Turnamen atau pertandingan olahraga bulutangkis yang sering dilaksanakan selalu membagi kategori usia, baik dari kategori usia dini hingga kategori usia profesional. Pengelompokan kategori berdasarkan usia di antaranya U11, U13, U15, U17, U19 dan U19 tahun ke atas, termasuk dewasa atau profesional. Pada usia remaja itulah banyak atlet sudah banyak mengikuti pertandingan serta kematangan saat mengikuti kompetisi. Pengalaman bertanding pada usia tersebut cukup banyak, karena atlet sebelumnya sudah berpengalaman mengikuti pertandingan U15 atau pemula. Pada atlet remaja faktor psikologis sudah harus diketahui untuk mencapai prestasi diusianya. Hal tersebut senada dengan yang diutarakan oleh (Subarjah et al., 2019) pembinaan bulutangkis diusia muda merupakan titik awal perkembangannya. Sebagai contohnya yaitu dengan diadakannya Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Semoga dengan adanya POPNAS akan lahir atlet-atlet bulutangkis yang nantinya dapat mengembalikan kejayaan bulutangkis Indonesia di tingkat Internasional.

Pertandingan yang resmi atau tidak resmi pada olahraga bulutangkis bertujuan untuk memotivasi atlet dalam meraih prestasi, dan memperkenalkan bulutangkis ke masyarakat umum sehingga masyarakat umum lebih mengenal serta menikmati olahraga bulutangkis. Walaupun sudah banyak peminatnya, untuk menjadi seorang atlet berprestasi. Sehingga mental atlet harus dilatih sejak dini agar nantinya dapat mengendalikan kecemasan saat menghadapi pertandingan. Ketangguhan mental seorang atlet dapat membantu dalam mengurangi kecemasan dan atlet dapat meningkatkan kepercayaan dirinya (Sholicha & W, 2020). Kunci keberhasilan atlet, harus memiliki mental yang tangguh dalam menghadapi pertandingan (Jannah, 2017). Olahraga bulutangkis menyebar dengan cepak ke pelosok-pelosok daerah karena atlet-atlet Indonesia sudah dikenal di kancah Internasional dengan prestasi-prestasi yang telah diraih (Firmansyah, 2013). Atlet dapat berlatih secara terus-menerus dan berusaha mendapatkan hasil yang terbaik serta semaksimal mungkin sesuai kemampuan yang dimiliki, dan pembinaan atlet perlu diperbaiki perlu dibenahi dan diperbaiki

agar dapat menjaring bibit atlet yang berbakat (Clarasasti & Jatmika, 2017). Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan dua orang baik secara tunggal maupun berpasangan atau ganda, yang berlawanan pada bidang lapangan yang telah terbagi dua serta dibatasi net dan menggunakan raket (Aksan, 2013). Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan diluar ruangan ataupun dalam ruangan, lapangan dibatasi dengan garis lebar dan panjang, lapangan dibagi dua serta dibatasi net (Juang, 2015).

Seorang atlet yang merasakan cemas tidak dapat mengontrol dirinya tetap waspada dengan apa yang terjadi. Tidak akan keluar kemampuan atlet, yang sudah dipersiapkan dengan matang saat menghadapi pertandingan apabila mengalami kecemasan serta sulit dalam mengontrol emosinya (Darmawan, 2014). Dari segi keterampilan yang memadai, atlet dituntut harus mempunyai mental percaya diri serta kerja keras untuk berprestasi (Mirhan & Jusuf, 2016). Tanpa adanya rasa percaya diri, tidak heran apabila kekalahan menanti ketika menghadapi lawan. Sedangkan kerja keras sangat diperlukan agar seorang atlet tidak merasa berpuas diri dengan apa yang sudah diraihinya, serta pantang menyerah apabila kekalahan didapatkan. Beberapa faktor dalam menunjang prestasi atlet diantaranya implementasi ilmu pengetahuan teknologi keolahragaan, pembinaan, program latihan, dan pelatih (Syahputra & Hariyadi, 2019). Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, maka seorang atlet harus memiliki motivasi yang kuat (Mahakharisma, 2014). ada keterkaitan yang erat antara prestasi yang dicapai dengan rasa percaya diri, kekuatan mental yang turut menentukan keputusan serta tindakan yang atlet ambil, tindakan tersebut merupakan representasi dari kemampuan mengontrol sesuai keinginannya (Hardiyono, 2019).

Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh (Remon et al., 2022) tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding memiliki potensi yang dapat mempengaruhi atlet dalam bertanding, baik dalam tingkat kecemasan sedang maupun tingkat kecemasan rendah. Penelitian lain juga (Hindiari & Wismanadi, 2022) bahwa tingkat kecemasan atlet karate pada atlet Cakra Koarmatim dalam kategori Sangat Tinggi, yang mana kurangnya pembinaan mental pada atlet karate. Serta penelitian yang terkait lainnya (Widyanti et al., 2023) tingkat kecemasan atlet futsal Kabupaten Bogor berada dalam kategori sedang, atlet futsal Kabupaten Bogor perlu meningkatkan porsi latihan mental agar mencapai kondisi mental yang lebih baik menjelang sebelum pertandingan sehingga performa atlet yang bertanding akan maksimal. Jika penelitian-penelitian terdahulu hanya melakukan penelitian terfokus pada satu team saja, maka penelitian yang kami lakukan ini berfokus pada lima team (Provinsi). Kebaharuan dari penelitian ini dapat mengetahui tingkat kecemasan atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis dari semua peserta yang berasal dari 5 Provinsi yaitu Sulawesi Tengah (tuan rumah), Papua, Maluku Utara, Sulawesi Utara dan Gorontalo.

## METODE

Deskriptif merupakan metode pada penelitian ini, dan menggunakan teknik survei. Adapun jumlah populasi di penelitian ini seluruh atlet bulutangkis saat mengikuti Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis dari 5 Provinsi yaitu berjumlah 31 Atlet. Dimana sampel dalam penelitian ini seluruh atlet yang mengikuti Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis sebanyak 31 atlet. Maka dari itu, dalam penelitian ini menggunakan instrumen kuisioner atau angket.

**Tabel 1.** kisi-kisi angket penelitian

Variabel	Sumber	Indikator	Butir Pertanyaan	
			Nomor	Jumlah
Kecemasan atlet Prapopnas zona V cabang	intern	Diri sendiri	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15	13

olahraga bulutangkis	ekstern	Lingkungan	1, 13	2
	<b>Jumlah</b>			15

Analisis yang digunakan yaitu analisis deskriptif. Fungsi dari analisis deskriptif merupakan untuk mengdeskripsikan, memberi gambaran pada suatu subjek melalui data dari hasil penelitian apa adanya. Perhitungan pada masing-masing pertanyaan dalam kuisisioner menggunakan persentase. Berikut rumus yang digunakan:

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

Dimana :

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi jawaban

N = Banyaknya jumlah responden

Penentuan pengkategorian kriteria skor menggunakan Penilaian Acuan Normal (PAN) (Azwar, 2016)

**Tabel 2.** Kategori skor

NO	Interval	Keterangan
1	$M + 1.5 S < X$	<b>Sangat Tinggi</b>
2	$M + 0.5 S < X \leq M + 1.5 S$	<b>Tinggi</b>
3	$M - 0.5 S < X \leq M + 0.5 S$	<b>Sedang</b>
4	$M - 1.5 S < X \leq M - 0.5 S$	<b>Rendah</b>
5	$X \leq M - 1.5 S$	<b>Sangat Rendah</b>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengambilan data menggunakan angket yang disebar ke 31 Atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis. Kemudian hasil angket dianalisa meliputi analisis deskriptif. Hasil analisis deskriptif dari perhitungan diketahui nilai *mean*, nilai *median*, nilai *standar deviasi*, nilai minimum, nilai maksimum serta pengkategorian atlet yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Setelah itu hasil presentase akan disajikan pada bentuk diagram batang. Data angket yang digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sudah divalidasi sebelumnya (Sulistiyono, 2017). Jumlah soal angket keseluruhan yaitu 15 butir soal, ada tiga pilihan digunakan dalam jawaban angket dengan nilai 1, nilai 2 dan nilai 3. Setelah data terkumpul kemudian data tersebut ditabulasikan dan dianalisis menggunakan Microsoft Exel untuk mengetahui informasi data yang disajikan.

**Tabel 3.** Deskripsi Data Statistik Tingkat Kecemasan

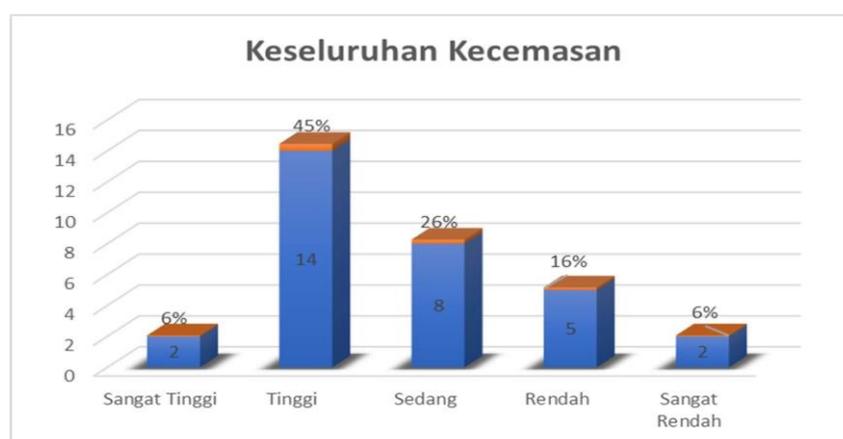
STATISTIK	
<b>N</b>	<b>31</b>
<b>Mean</b>	<b>31.871</b>
<b>Median</b>	<b>33.000</b>
<b>SD</b>	<b>2.975</b>
<b>Minimum</b>	<b>25.000</b>
<b>Maximum</b>	<b>38.000</b>

**Tabel 3** menunjukkan nilai minimal 25,000; nilai maksimal: 38,000; standar deviation: 2,975; mean: 31,871. Tujuan pelaksanaan penelitian mengetahui kecemasan atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis. Terdapat lima pengkategorian dalam penelitian ini yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berikut adalah hasil pengkategorian dari hasil data penelitian:

**Tabel 4.** Pengkategorian Tingkat Kecemasan Atlet Prapopnas zona V tahun 2022 Cabang Olahraga Bulutangkis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$36.33 < X$	Sangat tinggi	2	6%
2	$33.36 < X \leq 36.33$	tinggi	14	45%
3	$30.38 < X \leq 33.36$	sedang	8	26%
4	$27.41 < X \leq 30.38$	rendah	5	16%
5	$X \leq 27.41$	Sangat rendah	2	6%
<b>JUMLAH</b>			31	100%

**Tabel 4** menunjukkan tingkat kecemasan atlet Prapopnas 2022 cabang olahraga bulutangkis terdapat 2 atlet atau 6% pada kategori sangat tinggi, terdapat 14 atlet atau 45% pada kategori tinggi, terdapat 8 atlet atau 26% pada kategori sedang, terdapat 5 atlet atau 16% pada kategori rendah dan terdapat 2 atlet atau 6% pada kategori sangat rendah. Dari penjelasan tersebut maka tingkat kecemasan atlet Prapopnas 2022 cabang olahraga bulutangkis berada di kategori tinggi. Jika melihat nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 31,871 berada di interval 33.36 sampai 36.33. Jadi tingkat kecemasan atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis adalah tinggi.

**Gambar 1.** Tingkat kecemasan atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis

## PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini ialah ingin mengetahui tingkat kecemasan atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis sebelum atau sesaat menjelang pertandingan. Setelah penelitian dilakukan dan diolah maka didapatkan bahwa tingkat kecemasan atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis berkategori tinggi. Kecemasan seorang atlet pada dasarnya ialah suatu reaksi emosi dari kondisi yang mengancam. Pembinaan mental harus sejak dini dapat dilakukan pada saat atlet masih berada di klub oleh seorang pelatih (Widyanti et al., 2023). Terdapat empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (psikologis) merupakan bagian tidak terpisahkan dari aspek latihan, sehingga harus diprioritaskan sebagaimana aspek-aspek latihan yang lainnya (Lubis & Permadi, 2021). Kecemasan sangat berpengaruh terhadap tercapainya kedewasaan, ini adalah masalah yang sangat penting pada perkembangan kepribadian seorang atlet. Aspek kurang percaya diri dipercaya mendorong munculnya kecemasan yang berkaitan dengan pikiran yang menunjukkan adanya keraguan dalam menampilkan kemampuannya dalam pertandingan (Situmorang & Wijono, 2019). Tinggi dan rendahnya kecemasan atlet di pengaruhi berbagai

hal, seperti lingkungan tempat dimana seorang atlet melakukan latihan serta diri sendiri, akan berdampak bagi atlet saat melakukan pertandingan.

Tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet bulutangkis, akan menjadikan atlet tidak percaya diri saat melakukan pertandingan. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan (Pradipta, 2007). Kecemasan yang timbulnya dari dalam diri atlet, akan mempengaruhi penampilan pada setiap pertandingan dan seorang atlet tidak akan mampu tampil secara maksimal seperti pada saat latihan. Kecemasan akan semakin meningkat bila mendekati waktu bertanding, dikarenakan adanya bayangan akan beratnya pertandingan yang akan dihadapi (Fakhrurri, 2018).

Tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding juga dipengaruhi oleh 3 faktor yang mempengaruhi atlet sebelum bertanding factor tersebut yaitu perubahan tingkah laku secara dramatis, perubahan fisik dan psikologi secara dramatis, dan *trait anxiety* (Remon et al., 2022). Kecemasan muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, seperti performa atlet yang buruk, lawannya dipandang sangat superior dan atlet mengalami kelelahan (Jannah, 2017). Hal tersebut dikarena kecemasan yang selalu datang pada seorang atlet di keadaan atau situasi yang dianggap baru. Kecemasan adalah emosi yang sangat tidak menyenangkan, perasaan tidak enak, pikiran kacau, selalu was-was atau khawatir, keprihatinan, serta ada rasa takut yang sering dialami pada tingkat dan situasi berbeda-beda (Kumbara et al., 2018).

## KESIMPULAN

Penelitian ini memaparkan tingkat kecemasan atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis. Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan tingkat kecemasan atlet Prapopnas zona V tahun 2022 cabang olahraga bulutangkis berada pada kategori tinggi.

## Referensi

- Aksan, H. (2013). *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Azwar, S. (2016). *Kontruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 121–132. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.421>
- Darmawan, R. (2014). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fakhrurri, M. I. (2018). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap PEAK Performance pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*, 1–198. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/12144>
- Firmansyah. (2013). Hubungan Kecemasan ( Anxiety) Dengan Hasil Bertanding Pada Olahraga Woodball. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gilas, L. G. (2018). Tingkat Kecemasan Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi, Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Hapilan, P., Kusmaedi, N., & Fitri, M. (2017). Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih Dan Atlet Taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 38–43. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i1.5329>
- Hardiyati, Widiyanti, E., & Hernawaty, T. (2020). Anxiety During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6, 27–40. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m%0ASTUDI>
- Hardiyono, B. (2019). Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 72–78.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang

- Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.
- Husdarta, J. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Juang, B. R. (2015). Analisis Kelebihan dan Kelemahan Keterampilan Teknik Bermain Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Putra Terbaik Indonesia Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 109–117.
- Komarudin. (2017). Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. In Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Konsentrasi Dan Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2), 577–582. <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i2.2005>
- Mahakharisma, R. (2014). Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi Pomnas XIII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. [file:///Users/andreaquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias\\_ALAD\\_11\\_Nov\\_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec](file:///Users/andreaquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec).
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Indeks Massa Tubuh (IMT) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis,"* 3(1), 9–13. <https://www.researchgate.net/publication/341087537>
- Marliani, R. (2016). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. In *Bandung: CV Pustaka Setia*.
- Mirhan, & Jusuf, B. J. K. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri dan Kerja Keras Dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12, 86–96.
- Prabowo, H., Sugiyanto, & Doewes, M. (2019). Futsal Sports As a Lifestyle for Sragen People. *Proceedings of the Nasional Seminar on Women's Gait in Sport Towards a Healthy Lifestyle, April*.
- Pradipta, G. D. (2007). Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding. *Universitas PGRI Semarang*.
- Remon, J., Sari, S., & Fuzita, M. (2022). Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Bengkayang. *Spj: Sport Pedagogy Journal*, 11(2), 19–24.
- Sholicha, I. F., & W, A. D. (2020). Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental Atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1), 91–99. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.2004>
- Situmorang, J., & Wijono. (2019). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. *Universitas Negeri Surabaya*, 67–73.
- Soetjningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Soleh, B., & Aziz, A. H. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Motivasi Atlet Futsal Childroom Di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 496–501.
- Subarjah, H., Gilang, P. P., Sandey, T. P., & Amanda, P. S. (2019). *The Effect of Training Motivation and Emotional Intelligence on the Performance of Badminton Players. Global Conference Series: The 1th Internasional Conference on Education, Science and*

- Technology*, 2, 345–352. <https://doi.org/https://doi.org/10.32698//tech1315170>
- Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga (Pertama)*. UNY Press.
- Syahputra, Y., & Hariyadi, I. P. (2019). Analisa Metric Routing Protokol Eigrp. *BITE: Journal Bumigora Information and Technology*, 1(1), 69–77. <https://journal.universitasbumigora.ac.id/index.php/bite/article/view/423>
- Widyanti, I. T., Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga AAFI Kabupaten Bogor. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(3), 300–310.