

Tingkat Kecemasan Atlet Jujitsu Puslatda Jatim Dalam Menghadapi Pertandingan Pra-PON 2023

Maulana David^{1*}, Himawan Wismanadi², Pudjijuniarto Pudjijuniarto³, Anindya Mar'atus Sholikhah⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Surabaya

Email: mmaulanadavidd24@gmail.com^{1*}, himawanwismanadi@unesa.ac.id², pudjijuniarto@unesa.ac.id³, anindyasholikhah@unesa.ac.id⁴

Korespondensi penulis: mmaulanadavidd24@gmail.com

Abstract: This research is motivated to determine the level of anxiety of East Java Puslatda athletes in facing the 2023 Pre-PON competition in jujitsu. This study used quantitative descriptive research with research totaling 7 jujitsu athletes from the East Java Puslatda. Data obtained from questionnaires distributed through google forms and data analysis techniques using descriptive analysis techniques using average or mean calculation techniques. The overall results of this study on jujitsu athletes from the East Java Puslatda averaged anxiety in the medium category with a percentage of 71.42%. With a total of 5 athletes belonging to the medium category and 2 athletes belonging to the high category. In statistical calculations, it can be seen from various aspects such as motor aspects, it can be seen that athletes from the East Java Puslatda are in the moderate anxiety category with an average score of 14 from the highest score, which is 22. In the affective aspect, there is a medium category with an average score of 4.5 from the highest score, which is 9. In the somatic aspect, there is a high category with an average score of 15.4 from the highest score of 22. In the cognitive aspect, there is a medium category with an average score of 5.1 from the highest score, which is 10. Thus, it can be concluded that East Java Puslatda jujitsu athletes in the fighter and newaza categories have moderate levels of anxiety.

Keywords: Jujitsu, Anxiety, Competition

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet Puslatda Jawa Timur dalam menghadapi pertandingan Pra-PON 2023 pada cabang olahraga jujitsu. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan penelitian berjumlah 7 orang atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur. Data yang didapat dari angket yang disebar melalui *google form* dan pada teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menggunakan teknik menghitung rata-rata atau *mean*. Hasil keseluruhan penelitian ini pada atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur rata-rata masuk tingkat kecemasan pada kategori sedang dengan persentase 71,42%. Dengan total 5 orang atlet termasuk pada kategori sedang dan 2 atlet termasuk kategori tinggi. Dalam hitungan statistik bisa dilihat dari berbagai aspek seperti aspek motorik, dapat diketahui bahwa atlet dari Puslatda Jawa Timur terdapat kategori kecemasan sedang dengan rata-rata skor 14 dari skor tertinggi yaitu 22. Pada aspek afektif terdapat kategori sedang dengan rata-rata skor 4,5 dari skor tertinggi yaitu 9. Pada aspek somatik terdapat kategori tinggi dengan rata-rata skor 15,4 dari skor tertingginya yaitu 22. Pada aspek kognitif terdapat kategori sedang dengan skor rata-rata 5,1 dari skor tertinggi yaitu 10. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur kategori *fighter* dan *newaza* memiliki tingkat kecemasan sedang.

Kata kunci: Jujitsu, Kecemasan, Kompetisi

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan aktivitas yang dapat menyehatkan tubuh dan juga sebagai ajang untuk berkompetisi dalam mencari bakat-bakat seseorang melalui olahraga (Kartiko, 2022). Sebab olahraga dibutuhkan oleh tubuh, olahraga juga sekarang dijadikan trend gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum. Olahraga dapat membentuk dan mempertahankan daya tahan tubuh secara jasmani dan rohani. Olahraga memiliki banyak manfaat, seperti menjaga kesehatan, mengurangi stres, mencegah penyakit datang menyerang tubuh dan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Received Maret 01, 2024; Accepted April 02, 2024; Published Mei 31, 2024

* Maulana David, mmaulanadavidd24@gmail.com

Bela diri sudah menyebar ke seluruh Indonesia bahkan ada ilmu bela diri yang berasal dari luar salah satunya yaitu jujitsu, disisi lain banyak sekali manfaat yang didapat dari olahraga jujitsu seperti meningkatkan otot, daya tahan tubuh, dan menjaga keseimbangan. Olahraga jujitsu ini olahraga tradisional jepang yang berfokus pada teknik-teknik penguncian, gulat, lemparan, dan penguncian nafas. Perkembangan jujitsu sangat melesat sejak memperkenalkan beladiri jujitsu di Perguruan Tinggi Ilmu Kepolisian (PTIK) Jakarta, dan dengan adanya kejuaraan nasional jujitsu pertama kali diadakan pada tahun 1987. Pada tahun tersebut mulai terbentuklah Institut Ju-Jitsu Indonesia (IJI) yang diketuai oleh Kolonel Polisi Drs. H. J. Hutagaul S.T.H (purnawirawan) (Nur Rohmansyah, 2017).

Kecemasan merupakan perasaan tercampur terdiri dari adanya tekanan yang menyebabkan rasa ketakutan dan khawatir yang dialami seorang atlet pada situasi tertentu yang menimbulkan rasa takut yang akan dialaminya pada situasi tertentu yang dapat memicu kecemasan (Suardana & Simarmata, 2013). Hal ini akan sangat berdampak pada kinerja kompetitif atlet dan memberikan hasil yang kurang optimal bagi atlet maupun tim. Atlet akan merasa cemas sebelum bertanding hal ini mungkin disebabkan oleh rangsangan yang memicu kecemasan. Kecemasan akan selalu hadir dalam membayangi diri sendiri, setiap kali seseorang tidak mencapai apa yang diharapkannya maka rasa takut akan mengikutinya. Jika atlet tidak mencapainya maka akan mempengaruhi keadaan psikologisnya, terutama emosinya seperti kecemasan. Sebab itu kecemasan merupakan suatu perasaan atau reaksi yang tidak menyenangkan yang dialami seorang atlet (Widodo & Pudjijuniarto, 2019).

Pada pertandingan jujitsu, kecemasan yang dialami oleh atlet akan mempengaruhi penampilan di pertandingan. Ada tiga kategori di jujitsu yaitu fighting dan newaza dan show sistem, pada kategori fighting apabila atlet merasakan kecemasan yang berlebihan maka akan mengalami kesulitan dalam membaca permainan lawan dan menerima arahan dari pelatih yang duduk di pinggir karpet karena kecemasan tersebut atlet semakin tidak fokus. Permasalahan penelitian kali ini ialah para atlet jujitsu dari pusat latihan daerah jawa timur terdiri dari 7 atlet kategori 5 fighter dan 2 kategori newaza. Beberapa atlet telat bergabung pada latihan sehingga waktu untuk latihan berkurang dalam menghadapi pertandingan pada event BK-PON pada tahun 2023. Sehingga berdampak pada tingkat kecemasan para atlet dalam masa persiapan dan pertandingan. Dari paparan latar belakang di atas, tingkat kecemasan para atlet pusat latihan daerah jawa timur kategori fighter dan newaza dalam menghadapi pertandingan BK-PON cabang olahraga jujitsu perlu diketahui guna melihat seberapa tingkat kecemasan para atlet dan persiapan pertandingan pada event BK-PON.

KAJIAN TEORITIS

Kecemasan atau *enxiety*, yang biasa terjadi saat kita merasakan tekanan pada tubuh atau situasi tertentu. kecemasan dapat diartikan sebagai pengganggu ketegangan mental sehingga mengakibatkan ketidak mampuan menghadapi masalah atau bermanifestasi sebagai perasaan cemas (Suardana & Simarmata, 2013). Menurut Geist (Indah Verawati, 2015) Kecemasan merupakan keadaan stress mental disertai gangguan fisik yang menimbulkan perasaan tidak berdaya dan Lelah akibat adanya perasaan bahaya, seperti merasakan bahwa musuh yang lebih hebat, fisik yang tidak sempurna, suasana arena yang terlalu ramai dan penonton menuntut menaruh harapan dapat memenangkan pertandingan sehingga menimbulkan kecemasan yang berlebihan.

Menurut Weinberg, R. S., & Gould (2007) kecemasan di kategorikan dalam 2 jenis, yaitu; *Pertama, State Anxiety* merupakan suatu kondisi emosional yang bersifat sementara dan memiliki karakter subjektif, perasaan sadar akan takut dan tegang yang disertai dengan aktivasi sistem saraf otonom. Dalam hal ini, *state anxiety* adalah kecemasan yang datang karena suatu keadaan emosional berupa perasaan takut, gelisah dan khawatir yang muncul dengan diikuti perubahan fisiologis khusus; *Kedua, Trait Anxiety* atau disebut juga kecemasan sebagai sifat adalah kecemasan yang timbul pada seseorang karena sifat pembawaan orang tersebut. *Trait Anxiety* merupakan kecenderungan seseorang untuk bisa merasakan sebuah ancaman atau risiko dalam situasi tertentu. Bisa dikatakan sebagai bentuk kesepian atau respon dari adanya peningkatan *state anxiety* yang tinggi akan menunjukkan sifat cemas ketika dihadapkan suatu permasalahan, seperti atlet dalam menghadapi perlombaan.

Menurut Triana dkk (2020) terdapat faktor- faktor gangguan dan gejala kecemasan bertanding yang mempengaruhi atlet, diantaranya; *Pertama*, Faktor efektif, gangguan kecemasan olahraga pada sikap atau perasaan yang muncul dari diri merasa atlet cepat putus asa, tidak percaya diri, ragu-ragu, dan tidak bisa melaksanakannya; *Kedua*, Faktor motorik, gangguan kecemasan olahraga yang ditunjukkan oleh atlet seperti tubuh gemetar, mengalami ketegangan otot, badan terasa lelah, kaki kaku, otot-otot sakit, raut muka dan dahi berkerut, dan jalan mondar-mandir; *Ketiga*, Faktor somatik, gangguan kecemasan olahraga yang terjadi pada atlet yaitu pernafasan tidak teratur, keringat dingin, jantung berdebar keras, sudah tidur, dan ingin buang air kecil; *Keempat*, Faktor kognitif, gangguan kecemasan olahraga yang dirasakan pada atlet berhubungan dengan selalu berfikiran negatif sehingga dapat mengganggu atlet, berkonsentrasi kurang, dan memikirkan hal-hal yang tidak ada hubungannya.

Adapun penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini yaitu; *Pertama*, penelitian Rahma Yunisa (2017) yang berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan

Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Perguruan Silat Walet Putri Di Kabupaten Serdang Bedagai” dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Dari uraian yang di dapat menyatakan bahwa penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Dapat diartikan jika kepercayaan diri semakin rendah tandanya kecemasan atlet tinggi sebaliknya jika kepercayaan atlet tinggi tandanya kecemasan atlet rendah;

Kedua, penelitian Syahidan Alwi Widya Putri dan Agustina Handayani (2020) yang berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate di Kota”. dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dari uraian yang di dapat dinyatakan bahwa penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan saat menghadapi pertandingan atlet karate di kota demak; *Ketiga*, Penelitian yang dilakukan Denny Firman Syah (2022) yang berjudul “Survey Tingkat Kecemasan Atlet SMPN 2 Ngariboyo Dalam Menghadapi Pertandingan O2SN Pencak silat Kabupaten Magetan Tahun 2022” dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dari uraian yang di dapat menyatakan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa atlet pencak silat kontingen SMPN 2 Ngariboyo kategori seni dan tanding memiliki tingkat kecemasan kriteria sedang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan *purposive sampling* sebagai objek dalam penelitian. Adapun subjek penelitian ini yaitu atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur 2023. Dalam mengolah data penelitian, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif, dengan dua sumber data; *Pertama*, Data primer, diperoleh dari hasil pembagian angket atau kuesioner pada responden untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sebelum mengikuti pertandingan. *Kedua*, Data sekunder, diperoleh dari media perantara seperti hasil dokumentasi. Penelitian ini menggunakan instrumen berbentuk kuisisioner atau angket, dan hasil uji coba akan dianalisis menggunakan pengujian *validitas*, *reabilitas*, dan analisis faktor. Sedangkan untuk menentukan hasil penelitian, peneliti memanfaatkan perhitungan rata-rata atau *mean*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian ini, peneliti mengambil data tingkat kecemasan atlet jujitsu dari pusat latihan daerah Jawa Timur yang akan menghadapi pertandingan jujitsu dengan menggunakan angket *Sport Anxiety Scale* (SAS) milik Nyak Amir (2012) yang terdapat 22

pernyataan. Data pada penelitian ini diolah menggunakan hitungan manual dan menggunakan *SPSS 25 for windows*.

1. Deskriptif Karakteristik Atlet

Tabel 1 Deskriptif Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN					
		Frekuensi	Persentase	Persentase Yang Valid	Persentase Kumulatif
VALID	Laki-Laki	4	57.1	57.1	57.1
	Perempuan	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	

Pada tabel 1 data karakteristik jenis kelamin atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur yang akan menghadapi pertandingan Pra-PON jujitsu Tahun 2023. Terdapat atlet total 7 atlet yang terdiri dari jenis kelamin antara lain 4 atlet laki-laki dan 3 atlet perempuan.

2. Deskriptif Jawaban Angket

Angket Tingkat kecemasan akan disebarkan kepada 7 orang atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur yang akan melakukan pertandingan Pra-PON jujitsu pada tahun 2023. Dua jam sebelum atlet bertanding, angket akan disebar kepada responden, diharap responden mengisi dengan apa yang dialami responden tersebut sehingga sesuai dengan harapan peneliti. Pada hasil angket tingkat kecemasan yang berisikan soal pernyataan, serta di dalam instrumen tes terdapat beberapa aspek yang terdiri dari aspek motorik, aspek afektif, aspek somatik, aspek kognitif dari atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur yang akan bertanding di pertandingan Pra-PON 2023.

Skor hasil survei tingkat kecemasan pada 7 atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur yang bisa dilihat pada gambar dibawah ini:

Tabel 2 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-22	Rendah
23-44	Sedang
45-66	Tinggi
67-88	Sangat Tinggi



Gambar 1 Skor Total Jawaban Responden

Pada gambar 1 terdapat warna yang berbeda-beda yang menjadi pembeda kategori tingkat kecemasan. Diantaranya warna hijau yang menandakan rendah, warna biru yang menandakan sedang, warna orange yang menandakan tinggi, dan warna merah menandakan

tinggi. Berdasarkan gambar 4.1 terdiri dari berbagai skor responden, diantaranya terdapat skor tertinggi yaitu 59 pada responden 7 dan skor terendah yaitu 29 pada responden 1 dan 5. Pada hasil survei tingkat kecemasan menggunakan angket skala kecemasan milik (Amir, 2012) nilai rata-rata yaitu 39,5 dari hasil skor yang tertinggi yaitu 88. Pada hasil skor menunjukkan tingkat kecemasan atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur masuk kriteria sedang.

Berikut ini tabel persentase Tingkat kecemasan atlet yang tertera dengan klasifikasi tingkat kecemasan.

Tabel 3 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Skala Kecemasan	Klasifikasi Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1-22	Rendah	0	0%
23-44	Sedang	5	71,42%
45-66	Tinggi	2	28,58%
67-88	Sangat Tinggi	0	0%
Total		7	100%

Pada tabel 3 dapat diketahui terdapat 5 atlet dengan persentase 71,42% pada kategori sedang dan 2 atlet dengan persentase 28,58% pada kategori tinggi. Bisa dilihat dalam bentuk diagram ini:



Gambar 2 Diagram Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Selanjutnya akan dipaparkan hasil survei tingkat kecemasan atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur dalam menghadapi pertandingan Pra-PON 2023 dalam berbagai aspek tingkat kecemasan.

1. Aspek Motorik



Gambar 3 Diagram Hasil Tes Aspek Motorik

Berdasarkan hasil yang telah terkumpul pada aspek motorik pada gambar 4.3, hasil dari pengukuran tingkat kecemasan gejala motorik, terdapat bahwa hasil skor total jawaban responden yaitu 98 dan untuk nilai rata-rata yang didapat yaitu 14 dari skor tertinggi 22 pada

hasil yang didapat dari aspek motorik atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur masuk pada kategori “Sedang”.

Tabel 4 Kriteria Kecemasan Aspek Motorik

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-9	Rendah
10-18	Sedang
19-27	Tinggi
28-36	Sangat Tinggi

2. Aspek Afektif



Gambar 4 Diagram Hasil Tes Aspek Afektif

Berdasarkan hasil yang telah terkumpul pada aspek afektif pada gambar 4. terdapat skor total dari 7 responden yaitu 32 dan didapat nilai rata-rata yaitu 4,5 dari skor tertinggi yaitu 9 pada hasil yang didapat aspek afektif atlet jujitsu puslatda Jawa Timur termasuk pada kategori “Sedang”.

Tabel 5 Kriteria Kecemasan Aspek Afektif

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-3	Rendah
4-6	Sedang
7-9	Tinggi
10-12	Sangat Tinggi

3. Aspek Somatik



Gambar 5 Diagram Hasil Tes Aspek Somatik

Dari hasil yang telah terkumpul pada aspek afektif pada gambar 5. terdapat skor total dari 7 responden yaitu 108 dan didapat nilai rata-rata yaitu 15,4 dari skor tertinggi yaitu 22 pada hasil yang didapat aspek somatik atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur termasuk pada kategori “Tinggi”.

Tabel 6 Kriteria Kecemasan Aspek Somatik

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-7	Rendah
8-14	Sedang
15-21	Tinggi
22-28	Sangat Tinggi

4. Aspek kognitif



Gambar 6 Diagram Hasil Tes Aspek Kognitif

Berdasarkan hasil yang telah terkumpul pada aspek kognitif pada gambar 6 terdapat skor total dari 7 responden yaitu 36 dan didapat nilai rata-rata yaitu 5,1 dari skor tertinggi yaitu 10 pada hasil yang didapat aspek kognitif atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur termasuk pada kategori “Sedang”.

Tabel 7 Kriteria Kecemasan Aspek Kognitif

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-3	Rendah
4-6	Sedang
7-9	Tinggi
10-12	Sangat Tinggi

Menurut Hanry (2020 : 47) menyatakan bahwa atlet junior cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi, dikarenakan kurangnya pengalaman dalam perlombaan. Atlet yang mengalami tingkat kecemasan tinggi diakibatkan karena dirinya mengalami tekanan yang sangat tinggi dari situasi kompetisi. Pada saat pertandingan, yang paling berpengaruh ialah faktor mental sebanyak 80% dan sisanya 20% dipengaruhi oleh taktik dan strategi pada atlet (Tangkudung dkk., 2021).

Pada hasil yang didapat menunjukkan bahwa atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur ini rata-rata masuk pada tingkat kecemasan kategori “sedang” dengan persentase 71,42%. Dengan rincian 5 atlet dalam kategori kecemasan sedang dan 2 atlet dalam kategori “Tinggi”. Dari 4 faktor yang dikaji oleh peneliti yaitu faktor motorik, faktor afektif, faktor somatik, dan faktor kognitif menunjukkan hasil yang berbeda. Pada ke 4 faktor terdapat munculnya sumber kecemasan baik dalam diri atlet seperti kepercayaan diri atlet yang rendah dan pencemas sebaliknya jika dari luar seperti suasana dari penonton, tuntutan untuk memenangkan pertandingan, dan keberadaan pelatih (rohmansyah, 2017: 47).

Menurut Tangkudung dkk (2021: 38) faktor somatik akan muncul akibat perubahan fisiologis. Gangguan kecemasan somatik ini ditandai dengan ketegangan otot, jantung berdebar dan berkeringat banyak. Faktor kognitif merupakan gangguan kecemasan yang berhubungan dengan pikiran diri seperti memikirkan hal-hal negatif, tidak bisa berkonsentrasi dan ragu-ragu. Pada kedua jenis cemas ini terjadi secara bersama akan muncul perasaan ragu-ragu pada saat sebelum bertanding, maka diwaktu yang bersamaan akan muncul juga kecemasan kognitif dan somatik cara untuk menanggulangnya yaitu memikirkan hal yang positif terkait pertandingan secara benar dan perasaan penuh keyakinan untuk bisa melewati pertandingan dengan hasil yang memuaskan dan maksimal. Pada keseluruhan 4 faktor kecemasan akan muncul perasaan cemas dalam diri atlet, cara penanganannya yaitu melakukan teknik relaksasi dan melakukan latihan *imaginer (mental imagery)*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur memiliki indikator beberapa aspek. Aspek afektif masuk dalam kategori tinggi, sementara aspek motorik, aspek somatik dan aspek kognitif masuk pada kategori sedang. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur kategori *fighter* dan *newaza* memiliki tingkat kecemasan kriteria sedang. Oleh karena itu, atlet jujitsu Puslatda Jawa Timur dapat melanjutkan pertandingan Pra-PON 2023.

DAFTAR REFERENSI

- Abduljabar. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *jurnal pendidikan*, 36, 1991.
- Alwin putri. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate di Kota Demak. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 15(1), 88–97.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Boby Ardiansyah. (2014). Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, vol 8(1). <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/view/6281>
- Bompa, T & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports 3rd Edition*. Human Kinetics.
- Costa, E., Santos, C., Prestes, J., Silva, J., & Knackfuss, M. (2009). Acute effect of static stretching on the strength performance of jiu-jitsu athletes in horizontal bench press. *Fitness & Performance Journal*, 8(3), 212–217. <https://doi.org/10.3900/fpj.8.3.212.e>

- Defri Dwi Prasnanto. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Putra UKM JU-JITSU UNESA. *JURNAL PRESTASI OLAHRAGA*, 3(1). <https://media.neliti.com/media/publications/249658-none-28d8ca81.pdf>
- Denny Firman Syah. (2022). Survey Tingkat Kecemasan Atlet SMPN 2 Ngariboyo Dalam Menghadapi Pertandingan O2SN Pencaksilat Kabupaten Magetan Tahun 2022. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, *Skripsi*. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.784>
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Dwi Cahyo Kartiko. (2022). Tingkat Aktifitas Fisisk Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Masa Pandemi. *jurnal pendidikan jasmani unesa*, 10(01), 14.
- Febiaji. (2012). Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan. *Skripsi*.
- H. Arsy. (2011). Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Skripsi*, 9–39.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Indah Verawati. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 21(79), 40. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v21i79.4651>
- Indonesia, Pemerintah Pusat. (2007). *Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 17 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Pekan Dan Kejuaraan Olahraga*. 17.
- Komaruddin Bagja. (2022). Penjelasan Lengkap Teknik Dasar Jiu-Jitsu. *okesport*. <https://sports.okezone.com/read/2022/02/16/43/2548461/penjelasan-lengkap-teknik-dasar-jiu-jitsu>
- Kurniawan, Wijayanto, Fahrial Amiq, & Hafiz. (2021). *Psikologi olahraga*. Akademia Pustaka. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Psikologi-Olahraga.pdf>
- Lina Nur Hidayati. (2021). TINJAUAN LITERATUR MENGENAI STRES DALAM ORGANISASI. *jurnal ilmu manajemen*, 18(1). <https://doi.org/10.21831/jim.v18i1.39339>
- Maulana. (2017). Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON Aceh Berdasarkan Jenis Aktivitas Olahraga. *jurnal ilmiah psikologi terapan*, 5(1). <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3814>
- Moch. Anton Widodo & Pudjijuniarto. (2019). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Kota Kediri Dalam Menghadapi Pertandingan Pertama Babak Penyisihan Grup Pra PORPROV Jawa Timur Tahun 2019. *jurnal kesehatan olahraga*, 7(2), 309.
- Mukhotlil. (2018). Kecemasan dalam proses belajar. *jurnal eksponen*, 8(1). <https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>

- Nur Rohmansyah. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*. https://www.researchgate.net/publication/332605698_KECEMASAN_DALAM_OLAHRAGA
- Rahma Yunisa. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Perguruan Silat Walet Putih di Kabupaten Serdang Bedagai. *UNIVERSITAS MEDAN AREA*. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/8228>
- Rasyid, N. M., Lee, J. L. F., Nadzalan, A. M., & Tengah, R. Y. (2019). Relationship Between Mental Toughness, Sports Competition Anxiety and Performance among Women's Hockey Team. *Proceedings of the 5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 2019)*. Proceedings of the 5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 2019), Semarang, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.21>
- Rini Anggeriani. (2022). Kecemasan Akseptor KB Suntik Selama Pandemi Covid di PMB Lismariti Palembang. *jurnal kesehatan abdurahman palembang*, 11(1), 45. <https://doi.org/10.55045/jkab.v11i1.138>
- Sandu Siyoto. (2015). *Dasar metologi penelitian*. literasi media publishing. https://www.researchgate.net/profile/Muhammad-Sodik-2/publication/314093441_Dasar_Metodologi_Penelitian/links/58b5028492851cf7ae941921/Dasar-Metodologi-Penelitian.pdf
- Sinaga, C. P., & Prasetyo, I. J. (2020). Komunikasi interpersonal antara pelatih dengan murid beladiri jujitsu indonesia di dojo wijaya putra surabaya. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 4(1). <https://doi.org/10.25139/jkp.v4i1.2553>
- Suardana, A. A. P. C. P., & Simarmata, N. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p20>
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan: (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)* (Cet. 6). Alfabeta.
- Suputro & Sulistyarto. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Tim Proliga Bolavoli Lamongan Sadang MHS 2020. *jurnal kesehatan olahraga*, 8(4). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/35119>
- Tangkudung, A. W. A., Haqiyah, A., Tangkudung, J., & Abidin, D. (2021). Mental toughness of martial art athletes based on age and gender. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(2), 66–70. <https://doi.org/10.15294/active.v10i2.47339>
- 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). <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16194>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (Eighth edition). Human Kinetics.

Yanti, S., Erlamsyah, E., & Zikra, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 2(1).
<https://doi.org/10.24036/02013211242-0-00>

Yuandika Hindiari. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *jurnal kesehatan olahraga*, 10(1), 180.