

Analisis tingkat kecemasan kognitif pada atlet taekwondo spobda gorontalo menjelang pertandingan

Rizky Mohamad Sabri^{1abcdef}, Rosbin Pakaya^{2abcde}, Sulasikin Sahdi Kadir^{3cde}

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi /Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Memasukkan: 01 Maret 2026; Diterima: 08 April 2026;

Abstrak

Introduction: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan kognitif atlet taekwondo di SPOBDA Gorontalo menjelang pertandingan. Kecemasan kognitif ditandai oleh pikiran negatif, kekhawatiran berlebih, dan keraguan diri yang dapat memengaruhi konsentrasi, kepercayaan diri, serta performa atlet. **Methods:** Penelitian menggunakan mixed methods dengan desain sequential exploratory. Subjek penelitian berjumlah 10 atlet yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Sport Competitive Anxiety Test (SCAT) dan wawancara. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, serta klasifikasi tingkat kecemasan. **Results:** Hasil menunjukkan skor kecemasan berkisar antara 13–26 dengan rata-rata 19,10. Sebanyak 2 atlet (20%) termasuk kategori tinggi, 3 atlet (30%) sedang, dan 5 atlet (50%) rendah. **Analysis:** Analisis menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada tingkat kecemasan rendah hingga sedang, yang mengindikasikan kesiapan mental cukup baik. Namun, keberadaan atlet dengan kecemasan tinggi menunjukkan adanya variasi kondisi psikologis yang perlu mendapat perhatian. **Discussion:** Kecemasan kognitif terbukti menjadi faktor yang memengaruhi kesiapan mental atlet menjelang kompetisi. Oleh karena itu, pelatih perlu mengintegrasikan latihan mental dalam program pembinaan agar atlet mampu mengelola kecemasan secara efektif dan meningkatkan performa saat bertanding.

Kata kunci: Kecemasan Kognitif; Atlet Taekwondo; Sport Competitive Anxiety Test (SCAT); Psikologi Olahraga; SPOBDA Gorontalo.

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi tidak hanya menuntut kesiapan fisik tetapi juga kesiapan mental atlet. Salah satu faktor psikologis yang sering dialami atlet sebelum pertandingan adalah kecemasan. Kecemasan dapat muncul akibat tekanan kompetisi, harapan untuk meraih prestasi, serta tuntutan dari pelatih maupun lingkungan. Dalam konteks olahraga, kecemasan yang muncul sebelum pertandingan dikenal sebagai kecemasan kompetitif.

Correspondence author: Sabri, R, Gorontalo State University, Indonesia.
Email:riskisabri@gmail.com



Kecemasan kognitif adalah aspek kecemasan yang berfokus pada pikiran dan proses mental yang dialami seseorang, termasuk kekhawatiran, ketakutan, dan keraguan diri. Ini berbeda dengan kecemasan somatik yang melibatkan gejala fisik seperti jantung berdebar atau telapak tangan berkeringat. Penting untuk membedakan kecemasan kognitif dari kecemasan somatik. Kecemasan somatik berkaitan dengan respons fisik terhadap stres, sedangkan kecemasan kognitif berkaitan dengan pikiran dan perasaan yang muncul akibat stres (Gabrys & Wontorczyk, 2023).

Kecemasan dalam konteks olahraga merujuk pada perasaan cemas atau tekanan yang dirasakan oleh atlet sebelum, selama, atau sesudah kompetisi. Kekhawatiran ini dapat mempengaruhi baik sisi fisik maupun mental atlet. Menurut (Gabrys & Wontorczyk 2023) menyatakan bahwa kecemasan dalam olahraga sering muncul saat individu merasa tidak sanggup menghadapi tantangan yang ada, baik dalam wujud persaingan yang ketat, ekspektasi yang tinggi, atau dorongan dari tim dan pelatih. Menurut (Chen, 2024), kecemasan dapat meningkat ketika atlet merasa bahwa mereka atau tim mereka harus memenuhi ekspektasi yang besar.

Meskipun penelitian tentang kecemasan atlet telah banyak dilakukan, namun masih terdapat keterbatasan dalam kajian yang secara khusus membahas kecemasan kognitif pada atlet taekwondo di tingkat daerah, khususnya di SPOBDA Gorontalo. Selain itu, minimnya penggunaan pendekatan mixed methods dalam penelitian sejenis menjadi celah penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menggabungkan analisis kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait kondisi psikologis atlet menjelang pertandingan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu *mixed method* (metode gabungan) adalah metode penelitian yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Peneliti mengambil data numerik berupa kuisisioner selanjutnya

pendekatan kualitatif peneliti gunakan untuk wawancara dan pengamatan.

Penelitian dilakukan di SPOBDA GORONTALO yang bertempat di JL.Madura, Kelurahan Liluwo, Kec. Kota Tengah, Kota Gorontalo. Penelitian ini di laksanakan dalam rentan 1 bulan dari tanggal 22 januari 2025 s.d 3 februari 2025.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa angket. yang disusun berdasarkan indikator-indikator variabel penelitian. Angket ini berbentuk kuisisioner *SCAT (Sport Competitive Anxiety Test)* dikembangkan oleh Rainer Martens. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket berupa kuisisioner *SCAT (Sport Competition Anxiety Test)* yang telah dikembangkan oleh Rainer Martens pada tahun 1977. Angket disusun berdasarkan indikator-indikator variabel kecemasan kompetitif yang menjadi fokus penelitian. Selanjutnya, angket tersebut dibagikan langsung kepada para atlet sebagai responden untuk diisi secara mandiri.

Peneliti Akan Melakukan pengukuran pada saat beberapa minggu menjelang pertandingan, karena waktu terbaik untuk mengukur kecemasan menjelang pertandingan adalah beberapa minggu sebelum pertandingan dimulai (sekitar 1–2 minggu dan beberapa hari sebelum kompetisi). Karena pada saat inilah reaksi emosional dan fisiologis atlet mencapai puncaknya, terutama untuk kecemasan kognitif dan somatik.

Tabel 1. Angket Tes Kecemasan

No	Pernyataan	Jarang	Terkadang	Sering
1	Bertanding melawan orang lain menyenangkan secara sosial			
2	Sebelum bertanding, saya merasa tidak nyaman			
3	Sebelum bertanding, saya khawatir tidak tampil baik			
4	Saya seorang olahragawan yang baik, ketika saya bertanding			
5	Ketika saya bertanding, saya khawatir membuat kesalahan			
6	Sebelum saya bertanding, saya tenang			

7	Menetapkan tujuan adalah penting saat bertanding			
8	Sebelum bertanding, perut saya terasa mual			
9	Tepat sebelum bertanding, saya perhatikan denyut jantung lebih cepat daripada biasanya			
10	Saya suka bertanding dalam permainan yang menuntut banyak energi fisik			
11	Sebelum saya bertanding, saya santai			
12	Sebelum saya bertandinng, saya gugup			
13	Olahraga beregu lebih mengasyikkan daripada olahraga individu			
14	Saya merasa gugup saat ingin memulai permainan			
15	Sebelum saya bertanding, saya biasanya menjadi tegang			

Tabel 2. Angket Tes Kecemasan

No	Jarang	Terkadang	Sering
1	0	0	0
2	1	2	3
3	1	2	3
4	0	0	0
5	1	2	3
6	3	2	1
7	0	0	0
8	1	2	3

9	1	2	3
10	0	0	0
11	3	2	1
12	1	2	3
13	0	0	0
14	1	2	3
15	1	2	3

Tabel 3. Angket Tes Kecemasan

Skor Total	Analisis
<17	Tingkat Kecemasan Rendah
17 - 24	Tingkat Kecemasan Sedang
> 24	Tingkat Kecemasan Tinggi

Sumber: Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Instrumen ini terdiri dari 15 butir pernyataan dalam bentuk skala likert yaitu tidak pernah, terkadang, dan sering di mana hasil yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan sifat yang lebih tinggi. Pernyataan nomor 1, 4, 7, 10, dan 13 tidak dinilai (soal tidak terkait kecemasan) bertujuan untuk mengurangi simpangan respons dan atlet tidak merasa tegang ketika diukur kecemasannya. Selanjutnya, pertanyaan nomor 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, dan 15 (soal berkaitan dengan kecemasan) dengan nilai 3 = sering, nilai 2 = terkadang, dan nilai 1 = tidak pernah. Kemudian, pertanyaan nomor 6 dan 11 (soal sesuai dengan kecemasan) dengan nilai 3 = tidak pernah, nilai 2 = terkadang, dan nilai 1 = sering. Klasifikasi untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding atlet adalah apabila perolehan skor kurang dari 17 maka termasuk dalam kategori kecemasan rendah, perolehan skor 17-24 termasuk dalam kategori kecemasan rata-rata, dan perolehan skor lebih dari 24 termasuk dalam kategori kecemasan tinggi.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan kognitif pada atlet Taekwondo SPOBDA Gorontalo menjelang pertandingan, dalam penelitian ini kecemasan kognitif dipahami sebagai kondisi psikologis yang melibatkan pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan, takut gagal, dan kesulitan berkonsentrasi yang dialami atlet sebelum atau selama kompetisi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Sport Competitive Anxiety Test (SCAT)*, yang bertujuan untuk menilai Tingkat kecemasan kompetisi di kalangan atlet, kecemasan kognitif yang dikembangkan berdasarkan indikator kecemasan kognitif dan telah diuji validitas, kuesioner diberikan kepada seluruh responden untuk memahami tingkat kecemasan kognitif yang dialami oleh atlet. Data yang dikumpulkan dari hasil kuesioner kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menentukan skor minimum, skor maksimum, skor rata-rata (*mean*), dan simpangan baku. Selain itu, data juga dibagi menjadi beberapa kategori tingkat kecemasan kognitif, yang meliputi sangat rendah, sedang, dan tinggi.

Berdasarkan analisis deskriptif Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kognitif atlet Taekwondo dari SPOBDA Gorontalo memiliki variasi yang berbeda untuk setiap atlet. Hal ini menunjukkan bahwa setiap atlet memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengendalikan pikiran dan respons psikologis mereka ketika menghadapi tekanan kompetisi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran nyata tentang tingkat kecemasan kognitif di kalangan atlet Taekwondo dari SPOBDA Gorontalo, yang dapat digunakan oleh pelatih dan pihak terkait untuk mengevaluasi dan merancang program pelatihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kesiapan psikologis atlet dalam kompetisi.

Penelitian ini dilakukan melalui tiga kali pengumpulan data untuk mengamati perubahan tingkat kecemasan kognitif atlet seiring bertambahnya pengalaman dan kesiapan mereka menghadapi kompetisi. Pendekatan ini membantu peneliti memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dinamika kecemasan kognitif yang dialami atlet sebelum kompetisi.

Tabel. 4 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Responden	Total Skor SCAT	Hasil Kecemasan
1	26	Tingkat Kecemasan Tinggi
2	25	Tingkat Kecemasan Tinggi
3	21	Tingkat Kecemasan Sedang
4	19	Tingkat Kecemasan Sedang
5	19	Tingkat Kecemasan Sedang
6	18	Tingkat Kecemasan Rendah
7	18	Tingkat Kecemasan Rendah
8	18	Tingkat Kecemasan Rendah
9	14	Tingkat Kecemasan Rendah
10	13	Tingkat Kecemasan Rendah

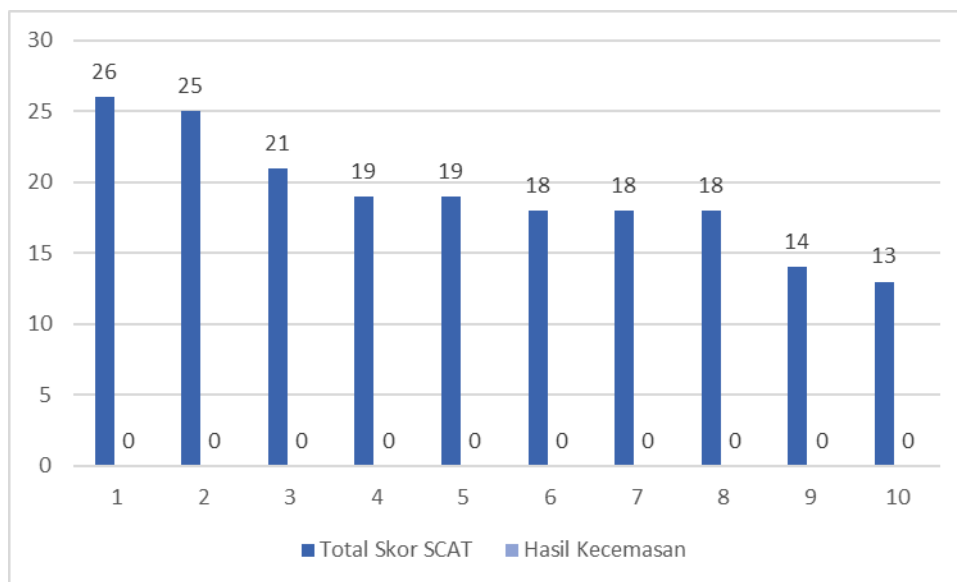
Tabel. 5 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Responden	Total Skor SCAT	Hasil Kecemasan
1	27	Tingkat Kecemasan Tinggi
2	27	Tingkat Kecemasan Tinggi
3	22	Tingkat Kecemasan Sedang
4	22	Tingkat Kecemasan Sedang
5	18	Tingkat Kecemasan Sedang
6	18	Tingkat Kecemasan Rendah
7	17	Tingkat Kecemasan Rendah
8	16	Tingkat Kecemasan Rendah
9	15	Tingkat Kecemasan Rendah
10	12	Tingkat Kecemasan Rendah

Tabel. 6 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Responden	Total Skor SCAT	Hasil Kecemasan
1	28	Tingkat Kecemasan Tinggi
2	27	Tingkat Kecemasan Tinggi
3	22	Tingkat Kecemasan Sedang
4	22	Tingkat Kecemasan Sedang
5	18	Tingkat Kecemasan Sedang
6	18	Tingkat Kecemasan Rendah
7	17	Tingkat Kecemasan Rendah
8	16	Tingkat Kecemasan Rendah
9	15	Tingkat Kecemasan Rendah
10	12	Tingkat Kecemasan Rendah

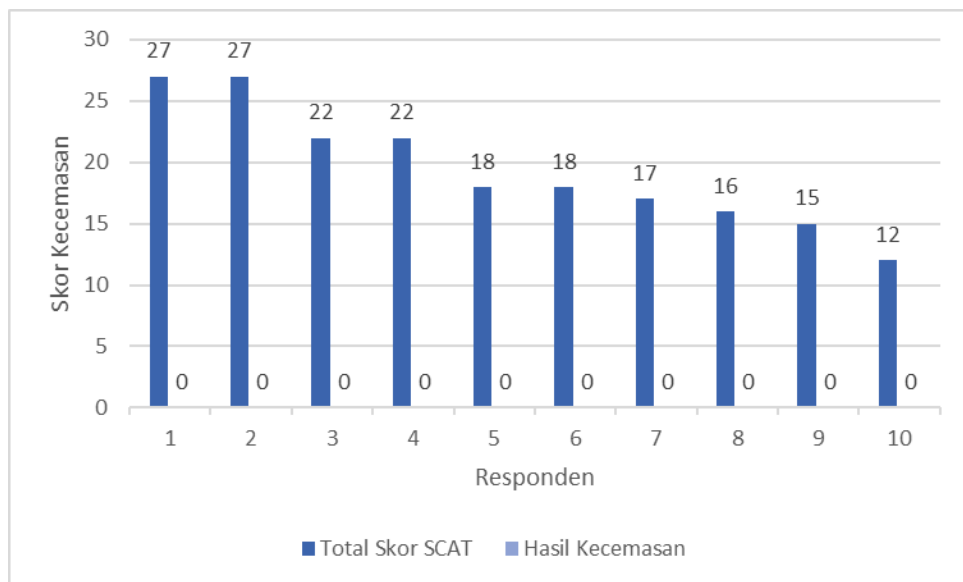
Gambar 1. Grafik klasifikasi kecemasan 2 minggu menjelang pertandingan



Berdasarkan Gambar 1, Grafik menunjukkan skor akhir atlet Taekwondo Spobda Gorontalo. Dari hasil ini, dapat dilihat tingkat kecemasan yang dialami setiap atlet. Berdasarkan temuan ini, peneliti

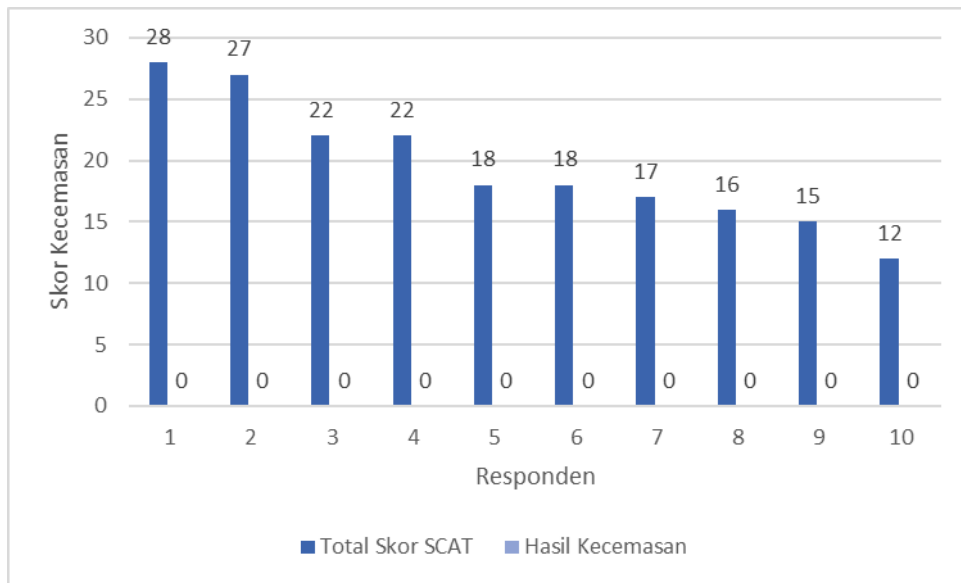
menggunakan perangkat lunak *SPSS* untuk menguji tingkat kecemasan rata-rata atlet Taekwondo Spobda Gorontalo. Berdasarkan pengelompokan skor *SCAT* yang dilakukan 2 minggu sebelum pertandingan, dari 10 peserta, ditemukan bahwa 2 peserta memiliki tingkat kecemasan tinggi dengan skor 26 dan 25. Selain itu, terdapat 3 peserta yang menunjukkan tingkat kecemasan sedang dengan skor 21, 19, dan 19. Sementara itu, 5 peserta lainnya memiliki tingkat kecemasan rendah dengan skor 18, 18, 18, 14, dan 13. Oleh karena itu, sebagian besar peserta 2 minggu sebelum pertandingan masuk dalam kategori kecemasan rendah.

Gambar 2. Grafik klasifikasi kecemasan 1 minggu menjelang pertandingan



Berdasarkan Gambar 2, Grafik klasifikasi skor *SCAT* satu minggu sebelum pertandingan, dari 10 responden terlihat bahwa dua di antaranya mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dengan skor masing-masing 27. Selanjutnya, ada tiga partisipan yang menunjukkan tingkat kecemasan sedang dengan skor 22, 22, dan 18. Di sisi lain, lima partisipan berada pada kategori kecemasan rendah dengan skor 18, 17, 16, 15, dan 12. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan pada satu minggu sebelum pertandingan berada dalam kategori kecemasan rendah.

Gambar 3. Grafik Klasifikasi kecemasan 3 hari menjelang pertandingan



Berdasarkan Gambar 3, klasifikasi SCAT tiga hari sebelum pertandingan, dari 10 responden, dua di antaranya menunjukkan tingkat kecemasan tinggi dengan skor masing-masing 28 dan 27. Selanjutnya, terdapat tiga peserta yang mencatat tingkat kecemasan sedang dengan skor 22, 22, dan 18. Sementara itu, lima peserta lainnya memiliki tingkat kecemasan rendah dengan skor 18, 17, 16, 15, dan 12.

PEMBAHASAN

Dalam proses mencapai prestasi, sangat penting untuk segera mempersiapkan atlet saat menghadapi pertandingan. Pembelajaran dan latihan membutuhkan waktu dan proses mental yang sistematis. Untuk bisa mencapai prestasi dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (Yumna et al., 2026). Kecemasan sebelum pertandingan adalah kondisi psikologis yang sering dialami atlet, dan bisa memengaruhi kesiapan serta kinerja mereka saat tampil. Kecemasan sebelum pertandingan bisa muncul dalam bentuk gejala fisik seperti otot tegang dan jantung berdebar lebih cepat (kecemasan somatik), pikiran yang negatif dan khawatir terhadap hasil pertandingan (kecemasan kognitif), serta terkait dengan keyakinan atlet terhadap kemampuannya sendiri (kepercayaan diri) (Jambi et al., 2026). Kecemasan menjelang pertandingan merupakan kondisi psikologis yang umum dialami atlet dan

dapat memengaruhi kesiapan serta performa saat kompetisi. Kecemasan menjelang pertandingan dapat muncul dalam bentuk reaksi fisiologis seperti ketegangan otot dan peningkatan denyut jantung (kecemasan somatik), pikiran negatif serta kekhawatiran berlebih terhadap hasil pertandingan (kecemasan kognitif), dan turut berkaitan dengan keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya (kepercayaan diri). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan kognitif merupakan fenomena psikologis yang nyata dialami oleh atlet sebelum pertandingan. Tekanan kompetisi, harapan untuk meraih prestasi, serta tuntutan dari lingkungan dapat memicu munculnya pikiran negatif dan kekhawatiran pada atlet. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori kecemasan rendah hingga sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola tekanan mental sebelum pertandingan. Namun demikian, masih terdapat beberapa atlet yang mengalami kecemasan tinggi sehingga memerlukan perhatian khusus dari pelatih maupun pembina olahraga.

Dalam konteks psikologi olahraga, kecemasan yang berlebihan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, berkurangnya rasa percaya diri, serta menurunnya performa atlet saat bertanding. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk memberikan program pembinaan mental seperti latihan konsentrasi, relaksasi, serta penguatan motivasi agar atlet mampu mengendalikan kecemasan yang muncul sebelum pertandingan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan pentingnya evaluasi kondisi psikologis atlet sebagai bagian dari program pembinaan olahraga prestasi. Dengan mengetahui tingkat kecemasan atlet, pelatih dapat merancang strategi pembinaan mental yang lebih efektif untuk meningkatkan kesiapan psikologis atlet dalam menghadapi kompetisi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan atlet yang dilakukan pada tiga waktu berbeda menjelang pertandingan, terlihat

adanya dinamika kondisi psikologis atlet. Pada dua minggu sebelum pertandingan, terdapat 2 atlet dengan tingkat kecemasan tinggi, 3 atlet pada tingkat kecemasan sedang, dan 5 atlet pada tingkat kecemasan rendah. Memasuki satu minggu sebelum pertandingan, jumlah atlet pada kategori kecemasan tinggi tetap 2 orang, namun skor meningkat dari 26 menjadi 27, sementara kategori sedang tetap 3 atlet dan kategori rendah 5 atlet. Selanjutnya, pada tiga hari sebelum pertandingan, jumlah atlet dengan kecemasan tinggi masih tetap 2 orang dengan skor kembali meningkat dari 27 menjadi 28, sedangkan kategori kecemasan sedang tetap sebanyak 3 atlet dan kecemasan rendah sebanyak 5 atlet, yang menunjukkan adanya peningkatan intensitas kecemasan pada atlet kategori tinggi seiring semakin dekatnya waktu pertandingan.

hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pihak SPOBDA Gorontalo dalam merancang program latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga pada pembinaan mental atlet agar lebih siap menghadapi tekanan kompetisi. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi atlet untuk lebih memahami kondisi psikologisnya sehingga mampu mengelola kecemasan secara efektif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa saat bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet the Impact of Anxiety in Sports on Athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31–36. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5813>
- FA'OT, J. Y., & Mukarromah, S. B. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Olahraga Sepatu Roda Pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng). *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 132–140. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i2.51943>
- Govinda, R., Pujiyanto, D., & Yarmani, Y. (2020). Studi Prestasi Taekwondo Pada Nomor Kyorugi Dan Pada Nomor Poomse Di Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 22–30. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12521>

- Habibi, M., Akbar, A., & Fadly, H. (2024). Tingkat Analisis Kondisi Fisik Dominan Pada Cabang Olahraga Taekwondo (Suatu Penelitian pada Atlet Taekwondo dari Dojang Calang Tahun 2022). *Jurnal Seramoe Education*, 1(1), 53–58.
- Hakim Nasution, F., Syahrani Jailani, M., & Junaidi, R. (2024). Kombinasi (Mixed-Methods) Dalam Praktis Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 251–256. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm>
- Jambi, B., Sari, E. P., Rahman, M. A., & Pramudiani, D. (2026). *PERTANDINGAN PADA ATLET VOLI CLUB*. 3(2).
- Kabupaten, D., & Besar, A. (2024). *Jurnal seramoe education*. 1(2), 298–306.
- Kurniawan, R., Cahyadi, A., Bunaiya, M., Jasmani, J. P., Keguruan, F., Ilmu, D., Keguruan, F., Ilmu, D., Islam, U., & Indonesia, K. (2021). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo PENGAB LANGSA Dalam Menghadapi PEKAN OLAHRAGA ACEH (PORA) ANXIETY LEVEL OF LANGSA BRANCH TAEKWONDO ATHLETES IN FACING (PORA) Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 11, 261–269.
- Loveyama, S. A., & Widodo, A. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang Dalam Mengikuti Kejuaraan Provinsi Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4), 99–106.
- Lukman, I. M., Sudirjo, E., Rahman, A. A., Indonesia, U. P., Gawang, P., Belakang, P., Tengah, P., & Sepakbola, P. (2024). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga Analisis Tingkat Kecemasan Pemain SepakBola Putra Rice Cake FC*. 9(April), 37–44.
- Malikatul Khusna, H. I., Adi Sumiyanto, F. R., Mujahid, A., Arianta, I., Irawan, N., & Imansyah, F. (2023). Upaya meningkatkan Mental Performa Atlet Karate: Akibat Kecemasan Kalah Bertanding. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 5(02), 26–33. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5173>
- Mercader-rubio, I., Guti, N., & Silva, S. (2023). *Levels of Somatic Anxiety , Cognitive Anxiety , and Self-Efficacy in University Athletes from a Spanish Public University and Their Relationship with Basic Psychological Needs*.
- Patonah, I., Sambella, M., & Az-Zahra, S. M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan Kombinasi (Mix Method). *Pendas: Jurnal Ilmiah ...*, 08(1989), 5378–5392. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/11671>
- Pengabdian, J., & Masyarakat, B. (2025). Available Online at: <https://jurnal.aksaraglobal.co.id/index.php/jpbmi>. 3.
- Persada, T. S. U., Mashud, M., & Kahri, M. (2023). Kombinasi metode hurdle drill dan ladder drill dalam latihan tendangan nare chagi pada atlet taekwondo junior. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 292. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16651>
- Putri, T. A., Wira, D., & Kusuma, Y. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Anxiety terhadap Performa Atlet Karate*

Tahun 2022. 4, 206–212.

Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>

Widyanti, I. T., Izzuddin, D. A., & Armen, G. Q. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga AAFI Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmu Keolahraagan*, 4(3), 300–310.

Wu, Z., Luo, F., Liu, X., Li, J., Zhou, Y., & Luo, J. (2025). *Examining the effects of competitive state anxiety and goal orientation on sports performance of college track and field athletes.* June. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1607747>