



Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Kompetitif Atlet Sepak Bola SSB Bintang Utara

Haeruddin Azhari*, M. Azy' Ari, Hamzah, Novandi Firdaus Yusup, Heri Sopian Hadi, Nurhafni

Universitas Bumigora Mataram, Jl. Ismail Marzuki, Cilinaya, Cakranegara, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: haeruddin@universitasbumigora.ac.id

Paper received: 26-4-2025; revised: 5-5-2025; accepted: 10-5-2025

Abstract

The purpose of this study was to analyze the factors that influence competitive anxiety of SSB Bintang Utara soccer athletes. The method of implementing this study used a quantitative descriptive approach. The population of this study was 23 SSB Bintang Utara soccer athletes with a sample of 23 athletes. The instrument used in this study was a Likert scale approach. The data analysis technique used the calculation of the percentage of answer scores from the specified variables. The results of the study revealed that the internal factors that influence athlete anxiety are negative thoughts that fall into the very anxious category. In external factors, the coach indicator falls into the very anxious category, the audience falls into the very anxious category, and the opponent indicator falls into the very anxious category as well. So it can be concluded that the factors that influence the emergence of high anxiety in SSB Bintang Utara athletes before and during the match are the influence of negative thoughts, coaches, audiences, and opponents. For this reason, coaches need to make careful designs in overcoming anxiety from athletes so that their competence is getting better both in the form of relaxation and motivation.

Keywords: competitive anxiety; football; athlete mentality

Abstrak

Tujuan pelaksanaan penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan kompetitif atlet sepak bola SSB Bintang Utara. Metode pelaksanaan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif diskriptif. Populasi pelaksanaan penelitian ini berjumlah 23 Atlet sepak bola SSB Bintang Utara dengan jumlah sampel 23 orang atlet. Instrumen yang digunakan penelitian ini dengan pendekatan skala likert. Teknik analisis datanya menggunakan perhitungan persentase skor jawaban dari variabel yang ditentukan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi kecemasan atlet adalah pikiran negatif yang masuk dalam kategori sangat cemas. Pada faktor eksternal, indikator pelatih masuk dalam kategori sangat cemas, penonton masuk dalam kategori sangat cemas, dan pada indikator lawan masuk dalam kategori sangat cemas juga. Maka dapat di simpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan tinggi pada atlet SSB Bintang Utara sebelum dan pada saat bertanding adalah adanya pengaruh dari pikiran negatif, pelatih, penonton, dan lawan. Untuk itu, pelatih perlu melakukan perancangan yang matang dalam penanggulangan kecemasan dari atlet agar kompetensi yang dimiliki semakin bagus baik dalam bentuk relaksasi maupun motivasi.

Kata Kunci: kecemasan kompetitif; sepak bola; mental atlet

1. Pendahuluan

Psikologi olahraga merupakan pengetahuan umum yang harus dipahami oleh atlet maupun pelatih dalam bertanding dikarenakan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap penampilannya (Azhari & Abdullah, 2024). Namun, masih banyak pelatih maupun atlet tidak memperhatikan hal tersebut. Pelatih maupun atlet lebih memfokuskan kesiapan fisik dibandingkan kesiapan psikologisnya (Masturah, 2024) sehingga menyebabkan mereka gagal dalam berprestasi (Hindiari & Wismanadi, 2022), serta memberikan kecemasan kepada

mereka saat bertanding maupun sebelum bertanding (Rahmalia et al., 2022). Pada dasarnya, kecemasan ini secara signifikan mempunyai hubungan terhadap performa atlet dalam bertanding (Setiawan & Pudjijuniarto, 2022).

Kecemasan merupakan kondisi kekhawatiran dimana seseorang menghadapi suatu hal negative (Widyanti et al., 2023) dan (Ramadhan & Syafii, 2022). Kecemasan ini akan muncul pada diri seorang atlet sebelum terjadinya pertandingan dan saat bertanding (Lukman et al 2024). Penyebab utamanya ialah adanya pengaruh dari faktor internal dan eksternal (Abdurrahman et al., 2024), (Sufitriyono et al (2024), (Nuzulah & Syafi'i, 2024), (Arifin, 2024), (Restuti et al., 2023), dan (Fania et al., 2023). Pada faktor internal ini di tandai dengan kekakuan gerak, gemetar, perasaan berdebar (Trisaputra et al., 2022) dan berdampak langsung terhadap performa mereka (Rahmalia et al., 2022). Lebih lanjut lagi bahwa pada faktor internal ini juga di pengaruhi oleh moral, pengalaman pertandingan, pikiran negatif. Sedangkan pada faktor eksternal ini dimulai dari pelatih (Rahmawati & Henjilito, 2024), lawan, wasit, penonton, dan lingkungan (Robinanto et al., 2022).

Hal yang selaras dirasakan oleh para pemain SSB Bintang Utara ketika menghadapi pertandingan, mereka memiliki kecemasan yang sangat tinggi pada saat bertanding dan sebelum bertanding. Hal tersebut lihat dari beberapa pemainnya ketika melakoni latihan, penguasaan tingkat teknik maupun taktik sangatlah bagus namun ketika bertanding mereka merasa gugup. Selain itu juga, para atlet gemeteran ketika berada didalam lapangan dikarenakan tidak bisa menghilangkan rasa cemas yang dirasakan sebelum pertandingan. Adanya rasa cemas tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap performa mereka sehingga mereka mengalami kekalahan yang sangat besar. Merujuk dari hal tersebut, maka peran dari seorang pelatih sangatlah besar guna untuk menanggulangi rasa cemas dari para pemainnya ketika menghadapi sebuah pertandingan. Untuk itu, diperlukan suatu analisis yang mendalam guna untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh para pemain SSB Bintang Utara. Selain itu juga, perlu dilakukan identifikasi berdasarkan faktor internal dan eksternal penyebab terjadinya kecemasan pada atlet.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Tujuan penggunaan pendekatan ini adalah untuk melihat gambaran dari fenomena dan mendeskripsikan kegiatan dilakukan secara sistematis serta lebih menekankan pada data faktual dari pada penyimpulan. Berdasarkan Samsu dalam (Syahrizal & Jailani, 2023) menerangkan metode deskriptif ini adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat serta berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya. Instrumen pelaksanaan penelitian ini menggunakan pendekatan kuesioner dalam bentuk skala likert dan observasi. Adapun obyek dalam pelaksanaan penelitian ini adalah atlet sepak bola SSB Bintang Utara. Pengambilan sampel penelitian ini dengan menggunakan pendekatan total sampling atau keseluruhan sampel dengan jumlah atlet 23 orang. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan maret tahun 2025. Teknik pengumpulan data pada pelaksanaan penelitian ini dengan menyebarkan kuesioner kepada para atlet sepak bola SSB Bintang Utara yang dikemas dalam bentuk *Google form* yang terdiri dari faktor internal yang memuat pikiran negatif dan pada faktor eksternal yang memuat indicator pelatih, penonton, dan lawan. Teknik analisisnya menggunakan perhitungan persentase skor jawaban dari variabel yang ditentukan. Untuk mengetahui tingkat kriteria dari hasil jawaban responden, dibuatkan kedalam bentuk tabel kriteria analisis dimulai dari hasil persentase minimal, kemudian

dijumlah dengan interval kelas persentase sehingga mencapai angka persentase maksimal. Skor yang diperoleh dalam bentuk persen dengan analisis deskriptif maka hasil persentase yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria Analisis Diskriptif

No	Rentang Presentase	Kriteria
1	>81,25% - 100%	Sangat baik
2	>62,25% - 81,25%	Baik
3	>43,75% - 62,25%	Cukup baik
4	25% - 43,75 %	Tidak baik

Sumber: Sugiyono (2020)

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Berdasarkan hasil analisis data dari analisis faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet sebelum dan pada saat bertanding pada SSB Bintang Utara yang terdiri dari dua faktor. Adapun faktor tersebut ialah internal dan eksternal. Pada faktor internal ini memfokuskan pikiran negatif yang muncul dari para pemain. Sedangkan pada faktor eksternal meliputi pelatih, penonton, dan lawan. Untuk lebih jelasnya, penjelasannya dapat dilihat pada keterangan di bawah ini sebagai berikut.

Tabel 2. Faktor Internal Pada Indikator Pikiran Negatif Atlet Sepak Bola SSB Bintang Utara

No	Pernyataan	Presentase	Kategori
1	Saya merasa gugup saat akan memulai pertandingan	84%	Sangat cemas
2	Saya sulit tidur sebelum hari pertandingan	84%	Sangat cemas
3	Saya merasa jantungan berdebar saat menghadapi lawan yang kuat	82%	Sangat cemas
4	Saya cemas jika tidak tampil maksimal	88%	Sangat cemas
5	Saya sering memikirkan kemungkinan terburuk sebelum pertandingan	97%	Sangat cemas
6	Saya merasa tegang jika dibawah tekanan pertandingan	85%	Sangat cemas
7	Saya takut saat membuat kesalahan saat bertanding	93%	Sangat cemas
8	Saya tidak nyaman jika orang menonton pertandingan saya	90%	Sangat cemas
Nilai Rata-Rata		88%	Sangat cemas

Pada indikator pikiran negative atlet SSB Bintang Utara dengan nilai rata-rata keseluruhan 88% yang masuk dalam kriteria sangat cemas. Pada indikator ini terdapat delapan aitem pernyataan. Nilai tertinggi didapatkan pada aitem pernyataan nomor tujuh yang berbunyi saya takut saat membuat kesalahan saat bertanding jumlah presentase 93%

dari 23 responden. Sedangkan nilai terendah didapatkan pada aitem pernyataan nomor tiga yang berbunyi saya merasa jantungan berdebar saat menghadapi lawan yang kuat dengan presentase 82% dengan kriteria sangat cemas. Selanjutnya dilakukan analisis pada faktor eksternal pada indikator Pelatih dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Faktor Eksternal Pada Indikator Pelatih Atlet Sepak Bola SSB Bintang Utara

No	Pernyataan	Presentase	Kategori
1	Saya merasa tertekan karena takut mengecewakan pelatih	84%	Sangat cemas
2	Saya cemas jika pelatih tidak puas dengan peforma saya	84%	Sangat cemas
3	Arahan atau teriakan pelatih saat bertanding membuat saya gugup	83%	Sangat cemas
4	Saya takut melakukan kesalahan karena akan dimarahi pelatih	89%	Sangat cemas
Nilai rata-rata		85%	Sangat cemas

Pada indikator pelatih terhadap kecemasan atlet SSB Bintang Utara dengan nilai rata-rata keseluruhan 85% yang masuk dalam kriteria sangat cemas. Pada indikator ini terdapat empat jumlah aitem pernyataan. Nilai tertinggi didapatkan pada aitem pernyataan nomor empat yang berbunyi Saya takut melakukan kesalahan karena akan dimarahi pelatih dengan jumlah presentase 89% dari 23 responden. Sedangkan nilai terendah didapatkan pada aitem pernyataan nomor tiga yang berbunyi Arahan atau teriakan pelatih saat bertanding membuat saya gugup dengan presentase 79% masuk kriteria sangat cemas. Selanjutnya dilakukan analisis pada indikator penonton dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Faktor Eksternal Pada Indikator Penonton Atlet Sepak Bola SSB Bintang Utara

No	Pernyataan	Presentase	Kategori
1	Kehadiran banyak penonton membuat saya gugup	89%	Sangat cemas
2	Saya cemas jika penonton melihat kesalahan saya	93%	Sangat cemas
3	Saya merasa tidak nyaman jika penonton terlalu berisik	84%	Sangat cemas
4	Teriakan dari penonton membuat saya kehilangan fokus	84%	Sangat cemas
Nilai rata-rata		88%	Sangat cemas

Pada indikator penonton terhadap kecemasan atlet SSB Bintang Utara dengan nilai rata-rata keseluruhan 88% yang masuk dalam kriteria sangat cemas. Pada aspek ini terdapat empat jumlah aitem pernyataan. Nilai tertinggi didapatkan pada aitem pernyataan nomor dua yang berbunyi saya cemas jika penonton melihat kesalahan saya dengan jumlah presentase 84% dari 23 responden. Sedangkan nilai terendah didapatkan pada aitem pernyataan nomor tiga dan empat yang berbunyi saya merasa tidak nyaman jika penonton terlalu berisik dan teriakan dari penonton membuat saya kehilangan fokus dengan presentase 84% dengan

kriteria sangat cemas. Selanjutnya dilakukan analisis pada indikator lawan dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 5. Faktor Eksternal Pada Indikator Lawan Atlet Sepak Bola SSB Bintang Utara

No	Pernyataan	Presentase	Kategori
1	Saya merasa cemas ketika menghadapi lawan yang kuat	84%	Sangat cemas
2	Saya merasa gugup ketika melawan lawan yang punya reputasi bagus	84%	Sangat cemas
3	Saya merasa takut jika lawan bermain dengan agresif	80%	Sangat cemas
4	Saya merasa terintimidasi oleh postur atau gaya bermain lawan	85%	Sangat cemas
Nilai rata-rata		83%	Sangat cemas

Pada indikator lawan terhadap kecemasan atlet SSB Bintang Utara dengan nilai rata-rata keseluruhan 83% yang masuk dalam kriteria sangat cemas. Pada indikator ini terdapat empat jumlah aitem pernyataan. Nilai tertinggi didapatkan pada aitem pernyataan nomor empat yang berbunyi saya merasa terintimidasi oleh postur atau gaya bermain lawan dengan jumlah presentase 85% dari 23 responden. Sedangkan nilai terendah didapatkan pada aitem pernyataan nomor tiga yang berbunyi saya merasa takut jika lawan bermain dengan agresif dengan presentase 80% dengan kriteria sangat cemas.

3.2. Pembahasan

Kecemasan merupakan aspek penting yang sifatnya urgen dan harus di tanggulangi oleh pemain maupun pelatih dalam mengikuti pertandingan. Kecemasan ini secara signifikan mempengaruhi performa dari atlet baik dalam pertandingan maupun sebelum bertanding. Untuk itu, perlu dilakukan identifikasi dan analisis yang mendalam dengan tujuan untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh para atlet SSB Bintang Utara ini. Berdasarkan hasil indentifikasi yang telah dilakukan, terdapat dua faktor yang mempengaruhi timbulnya rasa cemas dari seorang atlet. Adapun faktor tersebut ialah faktor internal yang terfokus pada pikiran negatif yang muncul pada diri seorang atlet. Sedangkan pada faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat kecemasan dari para atlet SSB bintang utara ini adalah adanya pengaruh pelatih, penonton, dan lawan.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, faktor internal yang difokuskan pada pikiran negative yang mempengaruhi munculnya rasa cemas masuk dalam kategori tinggi. Pada faktor internal pada yang difokuskan di pikiran negative ini, hal yang membuat atlet SSB Bintang Utara merasa cemas adalah ketika mereka merasa takut saat membuat kesalahan pada saat bertanding sehingga memungkinkan mereka untuk di marahi oleh pelatih dan ditertawakan oleh penonton. Hal yang selaras dikemukakan oleh Muslihuddin et al (2024) dalam penelitiannya mengungkapkan adanya pikiran negative ini merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan munculnya rasa cemas pada diri seorang atlet pada saat bertanding. Didukung lagi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suprono & Siantoro (2022) mengungkapkan bahwa faktor internal pada pikiran negative, adanya rasa takut membuat kesalahan pada saat bertanding ini merupakan menyebabkan munculnya rasa

cemas yang tinggi pada diri seorang atlet. Kecemasan yang disebabkan oleh pikiran negatif ini sering kali muncul dalam diri atlet sehingga memberikan dampak buruk terhadap kepercayaan diri mereka dalam bertanding (Mulyani & Syah, 2025). Untuk itu, pikiran negative ini memiliki hubungan yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet (Nisa & Jannah, 2021). Semakin tinggi rasa kepercayaan diri atlet maka semakin tinggi pula kekuatan mental atlet. Dengan itu, para atlet tidak mudah untuk merasa cemas.

Selain pikiran negatif pada faktor internal yang menyebabkan munculnya rasa cemas pada diri seorang atlet SSB Bintang Utara pada pertandingan, faktor eksternal juga merupakan salah satu penyebabnya. Adapun pada faktor eksternal ini adalah adanya pengaruh dari pelatih yang masuk dalam kategori tinggi. Pada indikator pelatih ini, penyebab utama yang paling tinggi dirasakan oleh para atlet SSB Bintang Utara ini ketika mereka merasa takut membuat kesalahan sehingga di marahi oleh pelatih. Hal yang sama ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Suprono & Siantoro (2022) mengungkapkan bahwa adanya rasa takut dengan pelatih jika seorang atlet melakukan kesalahan pada saat pertandingan nantinya merupakan penyebab munculnya rasa cemas pada diri seorang atlet. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Arifin (2024) mengungkapkan bahwa pelatih ini merupakan salah satu penyebab munculnya rasa cemas dari seorang pemain.

Ditambah lagi berdasarkan hasil identifikasi yang telah dilakukan, selain pikiran negatif dan pelatih peran dari penonton ini juga merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memunculkan rasa cemas dari seorang atlet SSB Bintang Utara. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil analisis diskriptif kuantitatif yang telah dilakukan masuk dalam kategori tinggi. Adapun penyebab munculnya rasa cemas yang paling tinggi dari atlet SSB Bintang Utara ini adalah ketika penonton melihat kesalahan yang dilakukan pada saat jalannya pertandingan. Hal tersebut juga ditemukan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Helmida & Pratama (2024) kehadiran dari penonton ini merupakan penyebab munculnya rasa cemas dari seorang atlet ketika melakukan pertandingan. Selain penonton, yang mempengaruhi munculnya rasa cemas dari atlet sepak bola SSB Bintang Utara ini adalah adanya pengaruh dari lawan. Hal tersebut dibuktikan setelah dilakukannya analisis yang mendalam, pengaruh lawan ini masuk dalam kategori tinggi. Lebih lanjut lagi bahwa, penyebab utama yang membuat munculnya rasa cemas dari atlet adalah ketika mereka merasa terintimidasi oleh postur atau gaya bermain lawan lebih bagus dari mereka. Hal yang selaras diungkapkan juga dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Mulyani & Syah (2025) mengungkapkan bahwa lawan ini mempunyai pengaruh yang sangat signifikan sebagai pemicu munculnya rasa cemas yang di alami oleh atlet. Karena, mereka membayangkan kemampuan dari musuh mereka lebih kuat dibandingkan dengan kemampuan dari mereka sendiri.

4. Simpulan

Kecemasan kompetitif adalah rasa kekhawatiran berlebihan dan was-was yang di alami oleh pemain sebelum dan saat pertandingan. Kecemasan ini dipicu oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Pada faktor internal, pikiran negatif dari para atlet ini memberikan pengaruh terhadap munculnya rasa cemas dari atlet SSB Bintang Utara pada saat dan sebelum bertanding. Berdasarkan analisis dan identifikasi yang telah dilakukan, penyebab utama dari pikiran negative ini adalah ketika mereka merasa takut saat membuat kesalahan pada saat bertanding sehingga memungkinkan mereka untuk di marahi oleh pelatih dan ditertawakan oleh penonton. Sedangkan pada faktor eksternal, penyebab utamanya terdiri dari tiga yaitu

pelatih, penonton dan lawan. Pada aspek pelatih, penyebab utama munculnya rasa cemas yang tinggi dari para atlet SSB Bintang Utara ini adalah ketika mereka merasa takut membuat kesalahan sehingga di marahi oleh pelatih. Pada aspek penonton, penyebab utamanya adalah ketika penonton melihat kesalahan yang dilakukan pada saat jalannya pertandingan. Sedangkan pada aspek lawan, penyebab utamanya adalah ketika mereka merasa terintimidasi oleh postur atau gaya bermain lawan lebih bagus dari mereka.

Merujuk dari paparan di atas, maka perlu kiranyanya dari seorang pelatih mengenali karakteristik dari para atlet dan memenuhi kebutuhan mereka baik di dalam lapangan pertandingan maupun saat bertanding. Selain itu juga, seorang pelatih perlu melakukan perancangan yang matang dalam penanggulangan kecemasan dari atlet agar kompetensi yang dimiliki oleh atlet semakin meningkat. Adapun langkah yang dapat dilakukan oleh para pelatih dalam penanggulangan kecemasan dari para atlet adalah dengan selalu memberikan motivasi pada para atlet ketika berada di dalam lapangan pertandingan maupun di luar dengan tujuan penguatan mental juara mereka. Dengan adanya solusi yang tepat tersebut dan sesuai dengan kebutuhan dari para atlet, maka dapat meningkatkan performa mereka baik di dalam maupun di luar lapangan. Disisi lain juga, tingkat percaya diri dari seorang atlet ketika bertanding semakin bagus. Lebih lanjut lagi untuk penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam lagi pada setiap aspek yang terdapat pada aspek yang mempengaruhi kecemasan kompetitif atlet dan dapat memberikan solusi yang tepat pada setiap masalah yang dihadapi. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai dasar dalam peningkatan kemampuan dari seorang atlet oleh pelatih.

Daftar Pustaka

- Abdurrahman, E., Keliat, P., & Swandana, A. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Pertandingan Kejuaraan Daerah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1), 246–252. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i3.2999>
- Arifin, F. (2024). Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Bola Basket. *VISA: Journal of Vision and Ideas*, 4(2), 104–113. <https://doi.org/10.47467/visa.v4i2.1887>
- Azhari, H., & Abdullah, C. P. E. P. (2024). Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Mental Atlet Sepak Bola Fc Prima Selong. *Jurnal Porkes Edisi*, 7(2), 1291–1301. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28327>
- Fania, F. R., Syahrastani, Damrah, & Wulandari, I. (2023). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan Koni Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal JPDO*, 6(2), 25–30. <http://jpdo.pjj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1282>
- Helmida, N. A., & Pratama, R. S. (2024). Peran Bimbingan dan Konseling pada Atlet yang Mengalami Kecemasan Menjelang Pertandingan. *KEGURU: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8(2), 21–29.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.
- Lukman, I. M., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Rice Cake Fc Pada Saat Pertandingan. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9(1), 37–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3643>
- Masturah, A. N. (2024). Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 157–165. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.23019>
- Muliyani, S. E., & Syah, H. (2025a). Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Saat Pertandingan. *Journal Transformation of Mandalika*, 6(3), 129–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/jtm.v6i3.4211>
- Muliyani, S. E., & Syah, H. (2025b). Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika Saat Menghadapi Pertandingan. *Journal Sport Science and Health of Mandalika*, 6(1), 55–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/jontak.v6i1.4212>

- Muslihuddin, M. T., Betty, J., Jusuf, K., Santoso, J. A., & Mahardhika, A. (2024). Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 468-475. <https://doi.org/https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.2104>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(03), 36-45. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41165>
- Nuzulah, I. F., & Syafi'i, I. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Tim Sepak Bola SMPN 1 Sumobito Dalam Popkab Jombang Tahun 2024. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20-24.
- Rahmalia, A., Armen, M., & Ala, F. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola Usia 21 Tahun Putra Wijaya Fc. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(2), 31-38. <https://doi.org/10.52060/jmo.v4i2.826>
- Rahmawati, R., & Henjilito, R. (2024). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Tangan MAN 1 Pekanbaru: Analisis dalam Kompetensi Student League 2024. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 2(2), 18-26. <https://doi.org/10.56773/athena.v2i2.23>
- Ramadhan, A. S., & Syafii, I. (2022). Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Persenga Nganjuk U17 Dalam Pertandingan. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 36-41.
- Restuti, D., Sepriadi, S., Ihsan, N., & Wulandari, I. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Atlet Petanque pada Pertandingan POMNAS XVII. *Jurnal JPDO*, 6(7), 175-181. <http://jpdo.pj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1458>
- Robinanto, E. S., Sukardi, S., & Riyoko, E. (2022). Tingkat Anxiety (Kecemasan) Sebelum Bertanding Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Palapa. *Jolma*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.6870>
- Setiawan, F., & Pudjijuniarto. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Performance Atlet Dayung Canoeing. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 229-236.
- Sufitriyono, Irvan, & Zainuddin, M. S. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA KARTIKA XX-I Makassar. *Sufitriyono Irvan M. Said Zainuddin*, 4(3), 870-888. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/juridip.v4i3.2099>
- Suprono, R. D. F., & Siantoro, G. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Ku 15 Tahun Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik Pada Saat Menjelang Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 20-27.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13-23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Trisaputra, M. A., Lestari, H., & Fajar, M. (2022). Strategi Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Pertandingan Sepakbola. *Jolma*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i2.7893>
- 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. <https://joker.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/126>