



Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Puslatcab Pencak Silat di Ponorogo

Ardhi Nur Wahid¹, Pudjijuniarto², Made Pramono³, Himawan Wismanadi⁴
1,2,3,4 Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur 60213

Email : ardhinurwahid123@gmail.com¹, pudjijuniarto@unesa.ac.id², madepramono@unesa.ac.id³,
himawanwismanadi@unesa.ac.id⁴

Abstract. *Psychological resilience plays a vital role in supporting athletes in overcoming anxiety that arises during competition. The purpose of this study was to assess the relationship between psychological resilience and anxiety during competition, and the extent to which psychological resilience affects the level of anxiety. The correlational method was applied in this study with a purposive sampling technique, involving 30 athletes from the Pencak Silat Training Center in Ponorogo as participants. Data were collected through a questionnaire that measured the scale of psychological resilience and competition anxiety. Data analysis using the product moment correlation test revealed a negative relationship with a correlation coefficient of -0.571 ($r = -0.571$). This finding indicates that the higher the psychological resilience, the lower the level of anxiety felt during competition. In addition, the results of the determination coefficient analysis showed that psychological resilience contributed 32.6% to the level of competition anxiety, while the remaining 67.4% was influenced by other variables not discussed in this study.*

Keywords: *Mental Toughness, Competition Anxiety, Athletes.*

Abstrak. Kemampuan ketahanan psikologis memiliki peranan vital dalam mendukung atlet mengatasi kecemasan yang timbul selama kompetisi. Tujuan dilakukannya penelitian untuk menilai hubungan antara ketahanan psikologis dan kecemasan saat bertanding, serta sejauh mana ketahanan psikologis mempengaruhi tingkat kecemasan tersebut. Metode korelasional diterapkan dalam studi ini dengan teknik purposive sampling, melibatkan 30 atlet puslatcab pencak silat di Ponorogo sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur skala ketahanan psikologis dan kecemasan kompetisi. Analisis data dengan uji korelasi product moment mengungkapkan adanya hubungan negatif dengan koefisien korelasi -0,571 ($r = -0,571$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi ketahanan psikologis, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan saat bertanding. Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa ketahanan psikologis memberikan kontribusi sebesar 32,6% terhadap tingkat kecemasan kompetisi, sementara 67,4% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci: Ketangguhan Mental, Kecemasan Bertanding, Atlet.

1. LATAR BELAKANG

Olahraga telah menjadi bagian esensial dari kehidupan sehari-hari manusia, karena aktivitas ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kekuatan tubuh secara fisik maupun mental (Bangun, 2016). Olahraga juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk meraih prestasi. Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif tentunya agar mencapai prestasi tertinggi, dapat dilakukan melalui Pencak Silat. yang dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkesinambungan melalui kompetisi. Menurut Irawan et al., (2023:9), prestasi yang maksimal hanya dapat diraih melalui program latihan yang dirancang secara sistematis dan dilaksanakan secara konsisten dalam jangka waktu yang berkelanjutan. Kondisi ini sangat masuk akal, mengingat Pencak Silat telah menjadi cabang olahraga bergengsi dipertandingkan di berbagai tingkat, mulai dari kompetisi daerah hingga nasional dan internasional, selama bertahun-tahun.

Olahraga dipahami sebagai suatu bidang yang mencakup berbagai aspek teoritis, termasuk kesehatan olahraga, biomekanik olahraga, psikologi olahraga, sosiologi olahraga, ilmu olahraga, asal usul olahraga, dan filsafat olahraga (Angga F., 2023:16). Latihan yang teratur dan terencana dirancang dalam olahraga untuk menjaga dinamika dan meningkatkan kemampuan motorik. Keberadaan olahraga dianggap sangat penting karena tidak dapat dipisahkan dari aktivitas dasar manusia, yaitu gerak.

Indonesia mengembangkan berbagai cabang olahraga, termasuk pencak silat, yang dikenal sebagai olahraga seni pertahanan diri. Pencak silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari kepulauan Indonesia dan diakui sebagai warisan budaya bangsa. Pencak silat dipraktikkan sebagai keterampilan perlindungan diri yang memungkinkan individu untuk menjaga keselamatan, menghindari serangan, dan melakukan perlawanan terhadap lawan, baik dengan senjata maupun tanpa senjata (Lestiyono, 2020:1). Pencak silat dikenal sebagai olahraga mencakup aspek, seperti fisik, teknik, strategi, dan mental. Fisik Mengacu pada segala sesuatu yang berhubungan dengan tubuh ini juga, sementara yang digunakan dalam olahraga ini disebut teknik (Amrullah, 2015). Taktik adalah strategi yang diterapkan saat bertanding untuk meraih kemenangan dengan cara yang sportif. Sementara itu, mental berhubungan dengan pembentukan kepribadian pesilat dalam menghadapi lawan atau pertandingan. Dalam pencak silat, pertandingan dibagi menjadi empat kategori: tanding, tunggal, ganda, dan regu. Kecemasan yang muncul sebelum pertandingan salah satu faktor yang memengaruhi performa atlet, terutama saat melaksanakan pertandingan dalam kategori tanding, di mana tingkat kecemasan cenderung meningkat saat berhadapan dengan lawan (Irawan, 2020).

Beberapa studi tentang ketangguhan mental dan kecemasan telah dilakukan, dengan hasil yang menunjukkan adanya kaitan antara keduanya. Namun, pembahasan mengenai ketangguhan mental para atlet pencak silat terbatas dalam penelitian yang ada (Iwanda & Larasati, 2024). Oleh karena itu, perhatian terhadap dan pengembangan ketangguhan mental sangat penting untuk memperkuat sisi psikologis atlet dalam menghadapi perlombaan olahraga. Atlet dengan mental yang tinggi dapat mengatasi stres dan kecemasan yang muncul akibat tekanan dalam situasi persaingan (Irawan, 2020).

Kecemasan sering kali menjadi masalah dihadapi atlet saat bertanding. Terdapat dua komponen kecemasan, yakni kecemasan kognitif yang ditandai dengan perasaan tidak tenang dan kekhawatiran, serta kecemasan somatis yang terlihat pada kondisi fisik individu (Syaputra & Istiningtyas, 2023:118). Kecemasan bertanding, yang juga dikenal sebagai competition anxiety, ditandai dengan perasaan tegang, rasa tidak aman, serta kekhawatiran. Hal ini yang menyebabkan kegelisahan, sebagai respons terhadap tekanan dari kerumunan, serta

ketidakmampuan dalam mengatasi masalah, menjelaskan fenomena kecemasan bertanding. Jika seorang atlet mengalami kecemasan bertanding yang berlebihan, maka penanganan khusus selama latihan akan diperlukan untuk membentuk kondisi psikologis yang mendukung peningkatan performa atlet tersebut (Susanto, 2021:296).

Faktor-faktor fisik, psikis, lingkungan, serta faktor lain berperan signifikan dalam pencapaian prestasi. Di antara faktor-faktor tersebut, salah satu kontribusi besar adalah faktor psikis dalam keberhasilan seorang atlet. Kecemasan dan rasa percaya diri, sebagai bagian dari faktor psikis, memiliki pengaruh besar terhadap performa pemain selama pertandingan (Hardiyono, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pelatih fisik atlet puslatcab pencak silat Kabupaten Ponorogo, ditemukan bahwa beberapa atlet masih menghadapi masalah ketangguhan mental yang memengaruhi tingkat kecemasan mereka saat bertanding. Dalam pertandingan sebelumnya, seperti pada Porprov VIII dan Popda XIV, beberapa atlet mengalami kecemasan yang disebabkan oleh kurangnya ketangguhan mental. Hal ini disebabkan oleh kesiapan mental yang kurang serta keterampilan yang terbatas dalam mengontrol dan merespons stimulus, yang pada gilirannya mengganggu kemampuan fisik atlet untuk tampil maksimal. Kecemasan yang berlebihan dan rendahnya rasa percaya diri dapat berdampak negatif pada penampilan atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi mental atlet dan menggambarkan pentingnya ketangguhan mental saat pertandingan, untuk memahami sejauh mana atlet mampu bertahan dalam situasi kompetitif.

Penelitian tentang hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan saat bertanding sudah pernah dilakukan, namun kajian khusus mengenai ketangguhan mental pada atlet pencak silat masih sangat terbatas. Oleh sebab itu, penelitian ini difokuskan untuk mengungkap hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan yang dialami oleh atlet pencak silat selama bertanding.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti minat untuk membuktikan hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat secara ilmiah. Kecemasan bertanding dalam pencak silat memiliki pengaruh besar terhadap pencapaian prestasi atlet, sehingga strategi yang efektif untuk menghadapinya sangat dibutuhkan. Harapannya penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang cara efektif untuk membantu atlet mengurangi kecemasan dan mencapai performa terbaik mereka.

2. KAJIAN TEORITIS

Definisi Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan kesulitan, yang mencakup semangat, kepercayaan diri, serta ketahanan. Aspek ini menjadi faktor penting dalam kesuksesan di berbagai bidang, seperti pendidikan, olahraga, dan dunia kerja. Ketangguhan mental memungkinkan individu tetap fokus pada tujuan meskipun menghadapi tekanan. Dalam dunia olahraga, ketangguhan mental adalah aset penting bagi atlet untuk tetap kompetitif, menghadapi tekanan kompetisi, dan bangkit dari kegagalan (ARDIANSYAH, 2021).

Faktor yang Mempengaruhi Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aspek psikologi kognitif seperti motivasi, kepercayaan diri, kemampuan menghadapi tekanan, serta interpretasi kecemasan. Atlet dengan ketangguhan mental yang kuat mampu melewati tantangan, menjaga performa di bawah tekanan, serta memulihkan diri dari kekalahan. Faktor psikologi ini membentuk kemampuan individu untuk tetap kompetitif, fokus, dan bertahan dalam situasi sulit (Mylsidayu, 2022).

Aspek-Aspek Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental melibatkan empat aspek utama yang saling terkait. Kontrol adalah kemampuan untuk mengelola stres dan tetap tenang dalam situasi sulit (Herawati & Adab, n.d.). Komitmen mencerminkan dedikasi yang kuat untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan. Tantangan dilihat sebagai peluang untuk berkembang, bukan halangan, dan kepercayaan diri memberikan keyakinan bahwa individu mampu mengatasi rintangan. Keempat aspek ini bekerja bersama untuk membantu seseorang tetap fokus, tegar, dan optimis dalam menghadapi tekanan.

Dimensi Ketangguhan Mental

Pengembangan dimensi ketangguhan mental berfokus pada cara atlet menghadapi tantangan. "Tumbuh melalui tantangan" menunjukkan kemampuan atlet untuk tetap percaya diri dan tekun saat menghadapi kesulitan. Kesadaran olahraga mencakup pemahaman tentang peran individu dan tim serta pengelolaan tekanan. Sikap kuat mencerminkan ketekunan dan disiplin meskipun dalam kondisi sulit, sementara keinginan untuk sukses menunjukkan hasrat atlet untuk terus berjuang demi meraih tujuan meski ada pengorbanan yang harus dilakukan.

Definisi Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding adalah respons emosional terhadap ancaman yang dirasakan selama kompetisi (Maulana & Khairani, 2017). Ini mencakup kecemasan kognitif (pikiran

negatif, ketakutan akan gagal), somatis (gejala fisiologis seperti detak jantung meningkat), afektif (perasaan gelisah atau gugup), dan motorik (gerakan tubuh terganggu seperti gemetar). Tingkat kecemasan atlet dapat bervariasi sepanjang pertandingan, memuncak sebelum pertandingan, menurun saat mulai bertanding, dan naik kembali di situasi krusial.

Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding

Faktor internal seperti emosi, motivasi, dan pola pikir negatif, serta faktor eksternal seperti tekanan dari pelatih, penonton, dan lawan yang lebih unggul dapat memengaruhi kecemasan bertanding. Atlet yang tidak siap secara mental atau merasa tertekan sering kali menunjukkan performa yang terganggu. Sebaliknya, dukungan positif dari penonton dan pelatih dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet (Pratama & Utami, 2024).

3. METODE PENELITIAN

Variabel X (Bebas) : Ketangguhan mental

Variabel Y (Terikat) : Kecemasan bertanding



Gambar 1 Desain Penelitian

Metode deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan desain korelasional guna mendapati hubungan antara ketangguhan mental (variabel bebas) dan kecemasan bertanding (variabel terikat) pada atlet Puslatcab pencak silat di Ponorogo. Sampel penelitian terdiri dari 30 atlet. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, angket dengan skala likert, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dengan beberapa tahapan, meliputi deskriptif statistik, uji normalitas (*Shapiro-Wilk*), analisis korelasi untuk mengukur hubungan variabel, dan koefisien determinasi untuk mengetahui kontribusi ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding. Hasil analisis dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 untuk memastikan akurasi dan validitas data. Penelitian ini dilaksanakan pada 4 Desember 2024 di tempat latihan Puslatcab pencak silat Ponorogo.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini mengidentifikasi hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding pada atlet Puslatcab pencak silat di Ponorogo. Subjek penelitian terdiri dari 30 atlet yang memenuhi kriteria sebagai sampel. Data dikumpulkan pada 4 Desember 2024

melalui angket yang berisi 23 butir untuk skala ketangguhan mental dan 22 butir untuk skala kecemasan bertanding.

Setelah data terkumpul, data dianalisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan bantuan software SPSS dan Excel. Analisis ini bertujuan memberikan gambaran hasil pengukuran dari jawaban responden terkait. Hasil deskripsi statistik dapat dinyatakan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Deskriptif Statistik

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Ketangguhan Mental	30	48	66	57.33	4.358
Kecemasan Bertanding	30	8	38	21.97	7.165
Valid N	30				

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, ditemukan bahwa rata-rata variabel ketangguhan mental adalah 57,33, perolehan nilai minimal 48 dan maksimal 66, serta standar deviasi 4,358. Sementara itu, untuk skala kecemasan bertanding, skor rata-ratanya adalah 21,97, dengan nilai minimum 8, maksimum 38, dan standar deviasi 7,165.

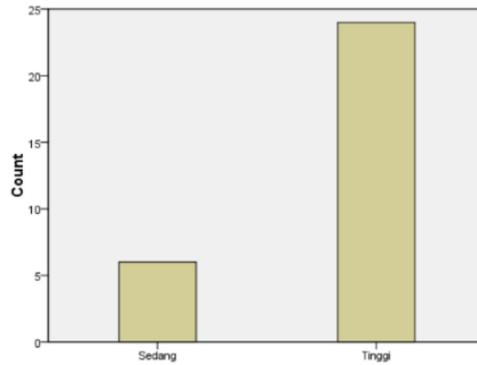
Peneliti juga mengelompokkan subjek penelitian untuk mengidentifikasi distribusi skor dalam setiap kategori yang digunakan sebagai satuan analisis. Tujuannya memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai arti setiap skor yang diperoleh, yang dijelaskan lebih lanjut di bawah ini:

Ketangguhan Mental

Tabel 2 Frekuensi Ketangguhan Mental

Validitas	Frekuensi	Persentase
Sedang	6	20%
Tinggi	24	80%
Total	30	100%

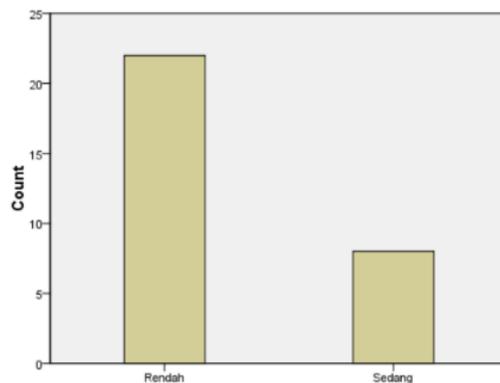
Dari analisis data yang dilakukan, 20% sampel menunjukkan ketangguhan mental yang sedang, yang berarti hanya 6 dari sampel penelitian yang memiliki sikap cukup baik. Sebaliknya, 80% sampel menunjukkan ketangguhan mental yang tinggi, yang berarti 24 atlet puslatcab pencak silat di Ponorogo memiliki sikap, perilaku, dan emosi yang sangat baik. Penjelasan ini divisualisasikan dalam diagram berikut:



Gambar 1 Skala Ketangguhan Mental

Kecemasan Bertanding

Berdasarkan hasil analisis data, sebanyak 73,3% sampel menunjukkan kecemasan bertanding yang rendah, yang berarti 22 sampel mampu mengontrol diri dalam situasi meskipun merasa gelisah dan takut. Sebanyak 26,7% sampel merasakan kecemasan bertanding yang sedang, yang menunjukkan bahwa meskipun merasa gelisah, cemas, atau takut, sampel tetap mampu mengontrol dirinya. Berdasarkan keterangan tersebut, disajikan diagram berikut:



Gambar 2 Diagram Kecemasan Bertanding

Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan guna memberikan kepastian data yang disebarkan melalui angket pada sampel memiliki distribusi yang normal. Hipotesis yang diajukan untuk uji ini yakni:

Hipotesis Nihil (H₀) = populasi memiliki distribusi data yang normal apabila didapati sig. hitung > sig. tabel.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ketangguhan Mental	0,113	30	.200*	0,972	30	0,594

Kecemasan	0,198	30	0,004	0,936	30	0,072
Bertanding						

Berdasarkan Tabel di atas, uji normalitas menggunakan formula Shapiro-Wilk pada data ketangguhan mental memperoleh nilai $p = 0,594$. Dengan menggunakan standar nilai $\alpha = 0,05$, diperoleh $p > \alpha$, yang berarti data angket skala ketangguhan mental pada atlet puslatcab pencak silat di Ponorogo memiliki distribusi normal. Sebaliknya, hasil uji normalitas untuk data skala kecemasan bertanding dengan formula yang sama menunjukkan $p = 0,072$. Dengan standar nilai $\alpha = 0,05$, $p > \alpha$, yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25 melalui metode uji korelasi. Analisis terhadap variabel ini mengevaluasi kekuatan hubungan antara kedua variabel, dengan nilai korelasi (r) yang terletak dalam rentang 0 hingga 1. Hubungan antara variabel dianggap signifikan jika (nilai sig. $< 0,05$), yang mengakibatkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya, jika (nilai sig. $> 0,05$), hubungan antara variabel dianggap tidak signifikan karena H_0 diterima dan H_a ditolak. Temuan dari pengujian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Ketangguhan Mental	Kecemasan Bertanding
Ketangguhan Mental	Pearson Correlation	1	-.571**
	Sig. (2-tailed)		.001
Kecemasan Bertanding	Pearson Correlation	-.571**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	

Penelitian ini menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) untuk hubungan antara ketahanan psikologis dan kecemasan saat bertanding. Nilai signifikansi yang lebih rendah dari 0,05 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kedua variabel tersebut pada atlet puslatcab pencak silat di Ponorogo. Koefisien korelasi yang ditemukan dalam penelitian ini adalah -0,571 ($r = -0,571$). Hasil tersebut mengindikasikan adanya hubungan negatif dengan kekuatan yang lemah antara ketangguhan mental dan kecemasan saat bertanding. Korelasi negatif ini menunjukkan bahwa ketika skor ketangguhan mental meningkat, tingkat kecemasan yang dialami selama pertandingan cenderung menurun.

Sebaliknya, jika skor ketangguhan mental menurun, tingkat kecemasan bertanding cenderung meningkat..

Koefisien Determinasi

Tabel 5 Koefisien Determinasi

	R	R Squared
Ketangguhan Mental Kecemasan Bertanding	-.571	.326

Koefisien determinasi mengukur sejauh mana pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Kesimpulannya dinyatakan bahwa ketangguhan mental memberikan kontribusi sebesar 32,6% terhadap kecemasan bertanding. Ini berarti ketangguhan mental memiliki peran penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding pada atlet pusatcab pencak silat di Ponorogo. Adapun sisanya, yaitu 67,4%, pengaruhnya adalah variabel lain yang tidak dianalisis dalam penelitian.

Pembahasan

Ketangguhan mental berperan penting dalam menurunkan kecemasan bertanding, hal ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya (Algani et al., 2018). Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung dapat mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan dan kegelisahan, yang pada gilirannya berkontribusi positif terhadap performa mereka dalam situasi kompetitif. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki kecemasan bertanding yang rendah (73,3%) dan ketangguhan mental yang tinggi (80%).

Secara umum, atlet dengan pengalaman bertanding lebih tinggi, seperti di tingkat daerah atau nasional, memiliki ketangguhan mental lebih baik. Ketangguhan mental ditandai oleh kemampuan menghadapi tekanan dan mempertahankan fokus, sedangkan kecemasan bertanding melibatkan respons emosional negatif seperti ketakutan dan kekhawatiran. Faktor individu dan situasional memengaruhi tingkat kecemasan bertanding, dengan peran besar ketangguhan mental dalam mengatasinya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan berdasarkan analisis data dinyatakan sebagai berikut:

1. Terdapat kaitan yang bermakna antara ketahanan psikologis dan kecemasan yang dialami oleh atlet pusatcab pencak silat di Ponorogo saat berkompetisi.
2. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi, ketangguhan mental memberikan kontribusi sebesar 32,6% terhadap tingkat kecemasan bertanding. Temuan ini menunjukkan bahwa

ketangguhan mental merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam konteks kompetisi bagi atlet puslatcab pencak silat di Ponorogo.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Harapannya artikel ini dapat bermanfaat dan memberi wawasan baru bagi pembaca serta menjadi referensi yang berguna dalam bidang yang relevan. Kritik dan saran konstruktif sangat dihargai untuk perbaikan karya ini.

7. DAFTAR REFERENSI

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93–101. [https://doi.org/\[DOI jika tersedia\]](https://doi.org/[DOI jika tersedia])
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh latihan training resistense xander terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 88–100. [https://doi.org/\[DOI jika tersedia\]](https://doi.org/[DOI jika tersedia])
- Ardiansyah, A. (2021). *Ketangguhan mental atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta* [Tesis Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta].
- Bangun, S. Y. (2016). Peran pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1). <http://ojs.unm.ac.id/index.php/>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47–54. [https://doi.org/\[DOI jika tersedia\]](https://doi.org/[DOI jika tersedia])
- Herawati, N., & Adab, P. (n.d.). *Pemberdayaan psikologis keluarga seri kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis*. Penerbit Adab.
- Irawan, A., Hasibuan, M. H., Prabowo, E., Yanto, G. A., Fitranto, N., & Paranoan, A. (2023). Hubungan konsentrasi dengan kemampuan akurasi passing pemain futsal Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 7(2), 108–114. [https://doi.org/\[DOI jika tersedia\]](https://doi.org/[DOI jika tersedia])
- Irawan, S. (2020). Profil tingkat kecemasan atlet pencak silat. *Satya Widya*, 36(1), 1–8.
- Iwanda, D. F., & Larasati, B. S. (2024). Hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal di Lampung. *Journal on Education*, 6(2), 12275–12284. [https://doi.org/\[DOI jika tersedia\]](https://doi.org/[DOI jika tersedia])
- Lestiyono, D. (2020). Pengaruh latihan agility ladder dan cone drills terhadap keterampilan tendangan sabit atlet putra Persinas Asad Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1, 139–146. [https://doi.org/\[DOI jika tersedia\]](https://doi.org/[DOI jika tersedia])

Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh berdasarkan jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106. [https://doi.org/\[DOI jika tersedia\]](https://doi.org/[DOI jika tersedia])

Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.

Pratama, E. Y., & Utami, R. J. (2024). *Psikologi olahraga: Pendekatan holistik bagi atlet*. Pradina Pustaka.

Susanto, I. H. (2021). Hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 295–302. [https://doi.org/\[DOI jika tersedia\]](https://doi.org/[DOI jika tersedia])

Syaputra, D., & Istiningtyas, L. (2023). Religiusitas dan ketangguhan mental pada atlet futsal. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 3(2), 116–125. [https://doi.org/\[DOI jika tersedia\]](https://doi.org/[DOI jika tersedia])