

**SURVEY TINGKAT KECEMASAN DAN STRES PADA SAAT LATIHAN
ATLET PENCAK SILAT UKM PSHT UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH:

RANGGA EZZY PUTRA DWI PRAYOGA
NPM: 2215030365

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA
2026

Skripsi Oleh:

RANGGA EZZY PUTRA DWI PRAYOGA

NPM: 2215030365

Judul:

**SURVEY TINGKAT KECEMASAN DAN STRES PADA SAAT LATIHAN
ATLET PENCAK SILAT UKM PSHT UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI TAHUN 2025**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

Moh. Nur Kholis, S.Pd, M.Or
NIDN. 0725048802

Mokhammad Firdaus. M.Or
NIDN. 0713018804

Skripsi Oleh:

RANGGA EZZY PUTRA DWI PRAYOGA

NPM: 2215030365

Judul:

**SURVEY TINGKAT KECEMASAN DAN STRES PADA SAAT LATIHAN
ATLET PENCAK SILAT UKM PSHT UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI TAHUN 2025**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PGSD FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

Panitia penguji:

1. Ketua : Moh. Nur Kholis, S.Pd, M.Or _____
2. Penguji I : Mokhammad Firdaus. M.Or _____
3. Penguji II :

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muhharram, S.Pd, M.Or
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rangga Ezzy Putra Dwi Prayoga

Jenis kelamin : Laki-Laki

Tempat/Tgl Lahir : Nganjuk, 21 Agustus 2003

NPM : 2215030365

Fakultas/Prodi : FIKS/PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak dapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, Juli 2026

Yang Menyatakan

Materai
10.000

Rangga Ezzy Putra Dwi Prayoga

NPM. 2215030365

Motto

“SEPIRO GEDHENE SENGSORO YENTINOMPO AMUNG DADI COBO”

(Seberapa besarnya penderitaan bila diterima dengan ikhlas, itu hanya akan menjadi ujian/cobaan).

Kupersembahkan karya ini buat:
Seluruh keluargaku tercinta.

ABSTRAK

RANGGA EZZY PUTRA DWI PRAYOGA SURVEY TINGKAT KECEMASAN DAN STRES PADA SAAT LATIHAN ATLET PENCAK SILAT UKM PSHT UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2025, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2022.

Kata kunci: kecemasan, stres, latihan, atlet

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil survei awal dan wawancara dengan pelatih UKM PSHT UNP Kediri yang menunjukkan bahwa sebagian atlet masih mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan dan stres selama menjalani latihan. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya rasa gelisah, gugup, sulit berkonsentrasi, serta kurang percaya diri yang berpotensi memengaruhi kesiapan mental atlet. Apabila kondisi ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak pada menurunnya kualitas latihan dan performa atlet dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres pada saat latihan atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri Tahun 2025.

Permasalahan penelitian ini adalah seberapa tinggi tingkat kecemasan dan stres pada saat latihan bisa mempengaruhi atlet pencak silat UKM PSHT Di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: (1) tingkat kecemasan atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri Tahun 2025 secara umum berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa atlet masih mampu mengendalikan rasa cemas selama mengikuti latihan meskipun masih terdapat perasaan khawatir, gugup, dan tekanan psikologis; (2) tingkat stres atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri Tahun 2025 juga berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa atlet masih dapat mengelola tekanan selama proses latihan, meskipun pada kondisi tertentu masih mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi, dan ketegangan emosional; (3) kondisi kecemasan dan stres yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa pembinaan mental tetap diperlukan untuk meningkatkan kepercayaan diri, pengendalian emosi, serta kesiapan atlet dalam menghadapi latihan maupun pertandingan sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi yang lebih optimal.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Pelatih diharapkan memberikan pembinaan mental secara berkelanjutan untuk membantu atlet mengendalikan kecemasan dan stres sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri, fokus, dan performa selama latihan maupun pertandingan. (2) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi tingkat kecemasan dan stres pada atlet pencak silat sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih lengkap.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas ridha dan karunianya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan laporan penelitian ini. Penulisan ini juga tak lepas dari dukungan pihak yang selalu membantu dalam penulisan penelitian ini. Oleh karenanya peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Nur kholis, S.Pd., M.Or., dan Mokhammad Firdaus, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah dan mengarahkan kami selama mengerjakan skripsi.
5. Kedua Orang Tua saya dan Keluarga atas doa dan dukungannya.
6. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan penulisan penelitian ini.

Disadari penelitian ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.

Kediri, Juli 2026

Rangga Ezzy Putra D. P.
NPM: 2215030365

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
C. TUJUAN PENELITIAN	6
D. MANFAAT PENELITIAN	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. TEORI	8
1. HAKIKAT KECEMASAN	8
2. HAKIKAT STRES	11
3. HAKIKAT LATIHAN.....	15
4. HAKIKAT ATLET	16
5. HAKIKAT PENCAK SILAT	17
6. HAKIKAT PSHT	19
7. HAKIKAT UKM PSHT UNP KEDIRI.....	21
B. PENELITIAN TERDAHULU	22
C. KERANGKA BERFIKIR	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. DESAIN PENELITIAN.....	30
B. DEFINISI OPERASIONAL.....	31
C. INSTRUMEN PENELITIAN	32
D. TEMPAT DAN JADWAL PENELITIAN.....	37
E. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	37
F. PROSEDUR PENELITIAN.....	38
G. TEKNIK ANALISIS DATA	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. DESKRIPSI DATA VARIABEL.....	41
B. ANALISIS DATA	42
C. PEMBAHASAN	55
BAB V PENUTUP.....	58
A. SIMPULAN	58
B. SARAN	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 3.1 Penilaian dari Butiran Jawaban	33
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penelitian	34
Tabel 3.3 Skala Lima Kategori.....	40
Tabel 4.1 Deskripsi Statistika Tingkat Kecemasan	41
Tabel 4.2 Deskripsi Statistika Tingkat Stres	42
Tabel 4.3 Deskripsi Statistika Tingkat Kecemasan Atlet Pria.....	43
Tabel 4.4 Deskripsi Statistika Tingkat Kecemasan Atlet Wanita	45
Tabel 4.5 Deskripsi Statistika Tingkat Stres Putra	47
Tabel 4.6 Deskripsi Statistika Tingkat Stres Wanita.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Bagian Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Pria	44
Gambar 4.2 Bagian Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Wanita ...	45
Gambar 4.3 Bagian Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Atlet Pria.....	48
Gambar 4.4 Bagian Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Wanita.....	49
Gambar 4.5 Kategori Tingkat Kecemasan Pria.....	51
Gambar 4.6 Kategori Tingkat Kecemasan Wanita	52
Gambar 4.7 Kategori Tingkat Stres Pria	53
Gambar 4.8 Kategori Tingkat Stres Wanita	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kartu bimbingan	63
Lampiran 2 Kartu Bimbingan	64
Lampiran 3 Surat penelitian	65
Lampiran 4 Surat balasan penelitian	66
Lampiran 5 Data angket Kecemasan.....	67
Lampiran 6 Data angket Stres	68
Lampiran 8 Foto penelitian	69
Lampiran 9 Foto Pneeelitian	70
Lampiran 10 Foto Penelitian.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merujuk pada kegiatan terstruktur yang bisa meningkatkan kemampuan fisik dan mental seseorang melalui berbagai jenis permainan. Menurut pendapat (Setiyawan, 2024) olahraga adalah aktivitas fisik yang memberikan kesenangan, melibatkan interaksi dengan diri sendiri, orang lain, dan alam, serta memiliki tujuan spesifik. Secara esensial, olahraga merupakan pendidikan mengutamakan penggunaan aktivitas fisik untuk menciptakan perubahan yang menyeluruh dalam segi fisik, mental, dan emosional seseorang. Sedangkan Menurut (Nuriska Subekti, H. Agus Mulyadi, Defri Mulyana, 2021) olahraga melibatkan gerakan seluruh tubuh yang merangsang otot dan bagian tubuh lainnya untuk aktif bergerak. Latihan ini memperkuat otot, meningkatkan peredaran darah, dan meningkatkan suplai oksigen ke dalam tubuh, yang semuanya berkontribusi pada optimalisasi proses metabolisme. Menurut (Irianto, 2024) “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan”.

Dalam dunia olahraga, prestasi menjadi penentu keberhasilan seorang atlet. Prestasi olahraga mencerminkan pencapaian tertinggi yang berhasil dicapai atlet dalam kompetisi. Biasanya, prestasi ini dihargai dengan medali atau piagam sebagai pengakuan atas hasil yang telah diperoleh atlet tersebut. Menurut pendapat (Hardiyono, 2020) prestasi olahraga adalah proses yang

kompleks karena didorong oleh banyak aspek seperti kondisi fisik, teknik, strategi, mental, dan variabel lainnya. Aspek- aspek seperti kebugaran fisik, kesehatan mental, lingkungan, serta faktor lainnya berperan penting dalam pencapaian prestasi seseorang dalam olahraga. Menurut Echols dan Shadily (1996) prestasi adalah terjemahan dari kata achievement. Achievement merupakan suatu tingkat khusus perolehan atau hasil keahlian dan karya akademis atlet yang dinilai oleh guru lewat tes-tes yang dibakukan atau lewat kombinasi kedua hal tersebut.

Olahraga prestasi adalah kegiatan yang dilakukan secara profesional dengan tujuan meraih prestasi dalam kompetisi olahraga yang diikuti. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 mengenai olahraga menggambarkan olahraga prestasi sebagai usaha untuk mengembangkan atlet secara terarah, terstruktur, teratur, bertahap, dan terus-menerus melalui partisipasi dalam kompetisi, didukung oleh pengetahuan dan teknologi olahraga. Menurut pendapat (Dewi & Jannah, 2019) olahraga prestasi dapat dibagi menjadi tiga jenis, yaitu olahraga permainan, olahraga akurasi, dan olahraga bela diri.

Pencak silat merupakan salah satu jenis bela diri yang termasuk dalam kategori olahraga prestasi. Saat ini, olahraga pencak silat di Indonesia mengalami perkembangan signifikan, ditandai dengan banyaknya turnamen yang diselenggarakan. Hal ini juga berdampak pada perkembangan olahraga pencak silat di universitas atau kampus. Pencak silat adalah cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas terhadap lingkungan hidup/alam

sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Sucipto, 2001: 27). Menurut pendapat (Nurhanifa et al., 2021) pertandingan pencak silat antar kampus atau lainnya antara lain; Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) CUP, Kapolres CUP, Bupati CUP, Pekan Olah Raga (POR) & Pekan Olahraga dan Seni Nasional Mahaatlet (PORSENASMA).

Tujuan dari penyelenggaraan pertandingan pencak silat adalah untuk mendorong motivasi dalam mencapai prestasi dan mempromosikan olahraga ini kepada masyarakat luas. Cabang olahraga pencak silat memiliki banyak atlet yang berkompetisi untuk meraih prestasi. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk memiliki mental yang kuat sejak usia dini supaya dapat menangani perasaan cemas dan stres saat bertanding. Meskipun memiliki teknik dan taktik yang baik, pola pikir negatif yang terlalu dapat menghalangi fokus atlet dan mengurangi performa mereka saat bertanding. Kecemasan, ketegangan, kekhawatiran, dan kebingungan adalah aspek aspek yang bisa memicu kegagalan atlet jika mereka tidak memiliki keseimbangan mental yang baik. Menurut pendapat (Akbar & Alficandra, 2023) kecemasan berlebihan pada atlet dapat menyebabkan masalah kesehatan atau perilaku yang tidak diinginkan, yang kemudian dapat mengurangi penampilan dan kepercayaan diri mereka. Saat latihan, atlet cenderung menunjukkan kemampuan maksimal karena mereka dapat mengurangi kesalahan yang tidak perlu. Namun, saat bertanding, sering kali atlet melakukan kesalahan yang sebelumnya dapat dihindari.

Pada UKM PSHT UNP KEDIRI Tahun 2025, terdapat partisipasi atlet pencak silat dari kota kediri Jawa Timur dengan kategori usia 19 tahun sampai 25 tahun. Rentang usia ini mengacu pada masa remaja sampai dewasa atlet yang berkompetisi dalam kejuaraan tersebut. Menurut pendapat (Dwimawati & Anisa, 2021) masa remaja merupakan fase pergantian antara masa anak-anak dan dewasa, yang dicirikan oleh berubahnya fisik, emosional, dan psikologis. Atlet dalam rentang usia ini sering mengalami gangguan psikologis, terutama pada bagian emosional, karena kontrol emosi mereka masih belum stabil. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), labil merujuk pada sifat yang goyah, tidak mantap, tidak tenang, mudah berubah, atau tidak kokoh. Saat berkompetisi, faktor mental yang berpengaruh terhadap atlet adalah kecemasan dan stres yang mereka rasakan menjelang pertandingan. Menurut pendapat (Akbar & Alficandra, 2023) seorang atlet perlu memiliki sikap positif dan kestabilan psikologis saat bertanding, sehingga dapat mengendalikan pikiran negatif dan fluktuasi emosi yang bisa memengaruhi penampilan mereka. Mengatasi tantangan non-teknis sebelum bertanding merupakan langkah penting untuk mencapai prestasi maksimal.

Pada UKM PSHT UNP KEDIRI Tahun 2025, Menurut survey awal melalui wawancara dengan pelatih pencak silat UKM PSHT UNP Kediri, banyak atlet mengalami gangguan psikologis sebelum bertanding. Gangguan ini mencakup perasaan cemas, stres, gelisah, gugup, dan lain-lain. Beberapa atlet bahkan tidak mampu menyembunyikan atau mengatasi gangguan psikologis tersebut dengan baik. Tanda-tanda gangguan psikologis yang sering muncul antara lain melamun, sering buang air kecil, berkeringat, dan kesulitan

tidur pada malam sebelum pertandingan. Akibatnya, persiapan fisik, teknik, taktik, dan mental yang telah dilakukan sebelumnya tidak mencapai hasil optimal saat pertandingan berlangsung. Pelatih pencak silat UKM PSHT UNP Kota Kediri juga mengungkapkan bahwa gangguan psikologis ini sudah ada sebelum adanya kejuaraan – kejuaraan sebelum diselenggarakan. Atlet, terutama yang masih kategori pemula, lebih rentan mengalami gangguan psikologis ini karena kurangnya pengalaman bertanding. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi atlet, terutama di kategori pemula.

Survey ini fokus pada kondisi psikologis sebelum bertanding, karena faktor mental memiliki pengaruh besar terhadap performa atlet saat bertanding, persiapan yang matang dalam hal teknik, taktik, dan fisik dapat meningkatkan peluang atlet untuk meraih kemenangan. Menurut pendapat (Sari & Irawan, 2021) fisik merujuk pada semua aspek yang bersangkutan dengan tubuh, teknik mengacu pada tindakan khusus pada olahraga pencak silat, dan taktik adalah metode yang digunakan untuk mencapai kemenangan dengan cara yang adil. Namun, jika seorang atlet merasa sangat cemas, ini bisa menghambat penampilan mereka saat bertanding. Kondisi tersebut bisa mengakibatkan hilangnya fokus dan penurunan rasa percaya diri, yang pada gilirannya membuat persiapan teknik, taktik, dan fisik yang telah dilakukan sebelumnya menjadi tidak efektif dalam pertandingan. Setiap atlet mengalami tingkat kecemasan dan stres yang bervariasi saat menghadapi kompetisi, dipengaruhi oleh kemampuan dan strategi masing-masing dalam mengelola tekanan tersebut. Menurut pendapat (Husdarta, 2022) perbedaan ini terjadi karena

sensitivitas dan toleransi yang berbeda-beda terhadap situasi yang bisa menimbulkan stres.

Kadang-kadang hal ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman atlet dalam menanggapi tekanan yang sebenarnya terjadi saat bertanding dibandingkan dengan latihan. Berdasarkan pemahaman atas uraian sebelumnya, penulis menyimpulkan bahwa faktor mental memiliki peran krusial dalam memengaruhi prestasi atlet. Oleh karena itu, penting untuk mengelola tekanan mental yang dialami atlet saat bertanding, baik oleh atlet sendiri maupun pihak terkait. Sehingga, penulis tertarik untuk mengeksplorasi permasalahan ini dengan topik "SURVEY TINGKAT KECEMASAN DAN STRES PADA SAAT LATIHAN ATLET PENCAK SILAT UKM PSHT UNP KEDIRI 2025".

B. Rumusan Masalah

Bersumber dari penjelasan sebelumnya mengenai latar belakang masalah terkait kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet sebelum bertanding, permasalahan yang muncul adalah “Seberapa tinggi tingkat kecemasan dan stres pada saat latihan bisa mempengaruhi atlet pencak silat UKM PSHT Di Universitas Nusantara PGRI Kediri”.

C. Tujuan Penelitian

Bersumber dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, perumusan masalah yang diajukan oleh penulis adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan pada saat latihan pencak silat UKM PSHT Di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Untuk mengetahui pengaruh tingkat Stres pada saat latihan pencak silat UKM PSHT Di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Untuk mencari solusi pengaruh tingkat kecemasan dan stres pada saat latihan pencak silat UKM PSHT Di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Manfaat praktis:
 - a. Untuk pelatih
 - 1) Sebagai panduan untuk merancang program latihan.
 - 2) Sebagai bahan referensi dalam memahami pentingnya psikologi olahraga, khususnya dalam mengelola tingkat kecemasan dan stres pada atlet.

- b. Untuk atlet

Diharapkan dapat membantu mengatasi masalah-masalah yang terkait dengan tingkat kecemasan dan stres.

2. Manfaat teoritis

Memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang olahraga, terutama dalam memahami pengaruh psikologi olahraga pada atlet, khususnya dalam konteks kecemasan dan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- (Amanda et al., 2023; Arbi & Ambarini, 2018; Ardisal et al., 2019; Dewi & Jannah, 2019; Effendi, 2017; Fahrurrozi et al., 2023; Hardiyono, 2020; Novianti Fajra Ilsa & Komarudin, 2019; Nurdiansyah & Jannah, 2021; Nuriska Subekti, H. Agus Mulyadi, Defri Mulyana, 2021; Paramansyah & Parojai, 2024; Pratama & Trilaksana, 2023; Putri & Raharjo, 2023; Restuti et al., 2023; Rhamadian, 2022; Ricca Andalasari, 2023; Ridha, 2023; Rohmansyah et al., 2017; Safitri & Jannah, 2019; Sakti & Rozali, 2024; Syahroni, 2022; Ying et al., 2025) Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2023). PARTISIPASI POLITIK MASYARAKAT KOTA PADANG. *Jurnal Matematika UNAND*, VIII(1), 179–188.
- Arbi, D. K. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.1-12>
- Ardisal, A., Sopandi, A. A., & Taufan, J. (2019). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Anak Cerebral Palsy. *Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 3(2), 39–42.
- Dewi, D. O., & Jannah, M. (2019). PERBEDAAN STRATEGI REGULASI EMANTARA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAIANAN , AKURASI DAN BELADIRI Miftakhul Jannah Abstrak. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 1–6.
- Effendi, H. (2017). Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Sebelum Pertandingan Melalui Pendekatan Kognitif. *Jurnal Menssana*, 2(1), 37–44.
- Fahrurrozi, F., Salabi, M., & Makadada, A. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Ipsi Lombok Tengah. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2), 165. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i2.10956>
- 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.
- Novianti Fajra Ilsa, M., & Komarudin, K. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60–65. <http://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikmb/article/download/248/243>
- Nuriska Subekti, H. Agus Mulyadi, Defri Mulyana, A. P. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Covid 19 Menuju New Normal Pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal dan Dsn. Ancol Kec. Sindang Kasih Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1), 17–22.
- Paramansyah, A., & Parojai, M. R. (2024). *PENDIDIKAN INKLUSIF DALAM ERA DIGITAL*.
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2023). *PERKEMBANGAN IKATAN PENCAK*

- SILAT INDONESIA (IPSI) TAHUN 1948-1973*. 6(3), 108–117.
- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Yang Dialami Atlet Dan Pelajar. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, 3, 68–91.
<https://doi.org/10.15294/km.v1i3.99>
- 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.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1458%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1458/712>
- 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>
- Ricca Andalasari, A. B. B. (2023). KEBIASAAN OLAH RAGA BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 180–191.
- Ridha, N. (2023). PROSES PENELITIAN, MASALAH, VARIABEL DAN PARADIGMA PENELITIAN Nikmatur Ridha. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70.
- Rohmansyah, N. A., Wiyanto, A., Zhannisa, U. H., & Setiyawan, S. (2017). *Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi Porsenasma Tahun 2017*. 1–102.
- Safitri, A., & Jannah, M. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET JUDO. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 51–59.
- Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2024). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET CABANG OLAH RAGA TAEKWONDO DALAM BERPRESTASI (STUDI PADA ATLET TAEKWONDO CLUB BJTC , KABUPATEN TANGERANG). *Jurnal Psikologi*, 13(1), 26–33.
- Syahroni, M. I. (2022). PROSEDUR PENELITIAN KUANTITATIF. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56. <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>
- Ying, Y., Jiabin, L., Shanshan, Z., Kaixin, Y., Xiaomei, L., Shengyu, W., & Xian, L. (2025). The relationship between physical literacy and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 17, e70062. <https://doi.org/10.1111/aphw.70062>