



## Pengaruh Anxiety terhadap Performa Atlet Karate Tahun 2022

Tika Ameliyana Putri,<sup>1✉</sup> Donny Wira Yudha Kusuma<sup>2</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Semarang

### Article History

Received : October 2022

Accepted : November 2023

Published : November 2023

### Keywords

*Anxiety, Performa, Karate*

### Abstrak

*Anxiety* merupakan salah satu gejala psikologis yang meningkat dengan perasaan meningkat. *Anxiety* pada saat menghadapi suatu pertandingan dapat mempengaruhi sebuah performa atlet. Metode yang digunakan adalah korelasi melalui pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet karate yang bertanding dalam event POPDA Karesidenan Kedu dengan teknik tingkat random sampling. Instrumen pengumpulan datanya *anxiety* menggunakan angket SAS (*Sport Anxiety Scale*) yang disebarluaskan melalui online dengan 22 jumlah pertanyaan yang dilihat dari aspek tingkat, afektif, tingkat dan kognitif serta tes denyut nadi sebelum bertanding. Instrumen pengambilan data performa menggunakan Rubrik Observasi Skala Performa yang mengacu pada peraturan pertandingan karate tahun 2020. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu untuk tingkat *anxiety* atlet pada saat bertanding dalam kategori Agak Rendah dengan rata-rata nilai 44,3 dengan nilai tertinggi berjumlah 1 atlet, Agak Tinggi berjumlah 8 atlet, dan Agak Rendah berjumlah 11 atlet. Tingkat denyut nadi atlet dikategorikan Tinggi dengan rentan 102-157/menit. Sedangkan performa atlet yang bertanding tersebut dikategorikan Tinggi atau baik dengan nilai rata-rata 17,85 dengan nilai Rendah Berjumlah 3 atlet dan nilai Tinggi berjumlah 17 atlet. Dapat disimpulkan bahwa korelasi antara tidak ada hubungan, *anxiety* tidak berpengaruh terhadap performa atlet karena koefisien korelasi menunjukkan hasil yang sangat rendah.

### Abstract

*Anxiety is one of the psychological symptoms that is synonymous with negative feelings. Anxiety when facing an event can affect an athlete's performance. The method used is correlation through a quantitative approach. The sample in this study was 20 karate athletes who competed in the Popda Karesidenan Kedu event with a random sampling cluster technology. The data collection instrument is anxiety using a SAS (Sport Anxiety Scale) questionnaire which is distributed online with 22 number of questions seen from motor, effective, somatic and cognitive aspects as well as a pulse test before competing. The performance data collection instrument uses the Performance Scale Observation Rubrik which refers to the 2020 karate match regulations. The results of the study obtained were for the level of anxiety of athletes when competing in the Rather Low category with an average score of 44.3 with the highest score of 1 athlete, a Rather High of 8 athletes, and a Rather Low of 11 athletes. Athletes' pulse rates are categorized as High with a susceptibility of 102-157/min. Meanwhile, the performance of the athletes who competed was categorized as High or good with an average score of 17.85 with a Low score of 3 athletes and a High score of 17 athletes. It can be concluded that the correlation between the two variables has no relationship, anxiety has no effect on athlete performance because the correlation coefficient shows very low results.*

### How To Cite:

Putri, T. A., & Kusuma, D. W. Y. (2023). Pengaruh Anxiety terhadap Performa Atlet Karate Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 206-212.

✉ Corresponding author :  
E-mail: tikaameliyanaputri@gmail.com

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Toho dan Ali, 2007). Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik untuk meningkatkan stamina tubuh yang mempunyai dampak positif terhadap kesehatan. Oleh karena itu, olahraga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi seseorang (Brad, FACSM & Hight-Intensity 2013). Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang bersifat positif yang dapat menyehatkan jasmani, rohani dan dapat mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Salah satu olahraga yang dapat mengembangkan potensi tersebut yaitu Karate.

Karate merupakan ilmu beladiri tanpa senjata yang berasal dari Jepang (Pratomo, 2010). Karate berasal dari kata “*Kara*” yang artinya kosong, dan “*Te*” artinya tangan. Karate berarti beladiri tangan kosong, dengan kata lain, pertandingan karate tidak menggunakan senjata melainkan menggunakan tubuh itu sendiri yang menjadi senjatanya. Ilmu beladiri karate ada karena ajaran budha yang menerangkan bahwa cara untuk memiliki jiwa yang sehat adalah dengan melatih mental dan kebenaran agar memperoleh kebenaran dan kebahagiaan hidup (Sukodoyo, 2014). Karate tidak hanya melatih secara fisik tetapi juga melatih mental. Karate merupakan salah satu olahraga prestasi, faktor yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor fisik, psikologis, dan teknik. Permasalahan yang sering dialami oleh atlet karate yaitu terkait dengan mental yaitu kecemasan.

Kecemasan sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada manusia biasa dan atlet (Dicky, 2022). Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum dan sesudah pertandingan. Hal itu terjadi karena adanya tekanan secara kejiwaan pada saat bertanding dan bersifat kempetisi. Dengan sebab-sebab itu, kecemasan yang

mengakibatkan turunya performa atlet pada akhirnya mengakibatkan kegagalan dalam suatu pertandingan.

*Anxiety* (kecemasan) merupakan salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negative. Beberapa ahli psikologi menjelaskan pengertian *anxiety*. Menurut Robert S. Weinberg dan Daniel Gold (2007) mendefinisikan kecemasan adalah sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan dan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau keagairahan dalam tubuh. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan yang akan terjadi. Sedangkan yang kedua yaitu kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang. Menurut Katini Kartono (1891) menyatakan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap suatu yang tidak jelas dan memiliki ciri yang merugikan. Menurut Palevi (1991) mendefinisikan kecemasan sebagai kecenderungan untuk mempersiapkan situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkah laku. Dari beberapa pendapat para ahli menyimpulkan bahwa kecemasan adalah reaksi situasional (dampak perwujudan) terhadap berbagai rangsangan ketegangan.

Kecemasan muncul akibat ketakutan yang akan dimulai secara negatif oleh banyaknya penonton yang merupakan salah satu ancaman terhadap harga diri atlet. Kecemasan yang diakibatkan faktor *intrinsic* antara lain; performa menjadi buruk akibat rasa takut dan gagal, pengalaman atau jam terbang masih kurang, sedangkan faktor ekstrinsik yaitu berasal dari lawan, teman satu tim, penonton, sarana dan prasarana pertandingan, pelatih, wasit, maupun keluarga. Faktor fisik, psikis, lingkungan dan faktor-faktor lainnya juga bisa mempengaruhi proses pencapaian sebuah prestasi. Kecemasan dapat mempengaruhi penampilan seorang atlet dalam sebuah pertandingan. Tingkat kecemasan sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seorang atlet, seperti kurang siapnya mental serta kurang mengontrol emosi dapat

berpengaruh buruk terhadap penampilan atlet hingga prestasi atlet itu sendiri.

Atlet sebenarnya pada kenyataannya sangat cemas saat menghadapi suatu pertandingan sehingga harapan yang harusnya dicapai dengan mudah tetapi menjadi sangat sulit. Aspek mental akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, sehingga tekanan mental tersebut harus ditangani oleh atlet itu sendiri. Kecemasan itu berbeda dengan rasa takut biasa. Rasa takut dapat dirasakan ketika ada ancaman yang bersifat objektif, spesifik dan terpusat. Sedangkan kecemasan itu disebabkan oleh suatu ancaman yg bersifat lebih umum dan subjektif. Konsep ini hampir sama, jika rasa takut memiliki objek yang jelas, sedangkan kecemasan tidak memiliki objek yang jelas. Menurut Hardiyono, B. (2019), keterkaitan percaya diri dengan prestasi yang dicapai sangat erat, hal ini juga berkaitan dengan mental, dimana kekuatan mental inilah yang akan turut menentukan berbagai tindakan yang akan di ambil atlet sehingga wujud tindakan yang dilakukan merupakan *representasi* dari kemampuan pikirannya dalam mengontrol sesuatu sesuai dengan keinginannya.

Faktor individu yang paling konsisten mempengaruhi performa atlet adalah *competitive state anxiety* (kecemasan kompetitif). Kecemasan kompetitif merupakan pemikiran yang berasal dari sebagian besar perasaan stres yang muncul dari persepsi tentang pentingnya situasi dan ketidak pastian tentang situasi dan ketidak pastian hasil (Burton, 1988 dalam Eys, Hardy, & Carron, 2003). Kecemasan kompetitif ini bersifat multidimensi dan termanifestasi dalam tiga bentuk, yaitu kecemasan kognitif, somatik dan kepercayaan diri (Martens, Vealey, Burton, 1990). Pada komponen kecemasan kompetitif ini juga merupakan kecemasan kognitif yang ditandai dengan kekhawatiran negatif atlet tentang performa dan perhatian yang terganggu (Mieczyslaw et al. 2011). Penelitian mengenai pengaruh kecemasan kompetitif terhadap performa olahraga menyatakan bahwa tingginya tingkat intensitas kecemasan mempunyai pengaruh negatif terhadap performa atlet (Burto, 1998; Woodman & Hardy, 2001) dalam (Besharat & Pourbohloul, 2011).

Faktor psikologis memegang peran paling penting bagi seorang atlet. Dalam beladiri, mental merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam setiap pertandingan yang akan dilakukan. Seorang atlet mampu melewati pertandingan dengan baik, dan enjoi ketika dalam kondisi psikologis yang baik. Jika atlet memandang kondisi pertandingan sebagai kondisi yang berbahaya dan menimbulkan respon dengan perasaan cemas dan tegang merupakan kecemasan dalam bertanding.

Kompetisi yang berjalan dengan begitu ketat mampu mendatangkan kecemasan pada atlet, kesiapan mental pada atlet juga perlu disiapkan dengan matang untuk menghadapi kompetisi pertandingan yang sangat ketat. Maka setiap menjelang pertandingan karate dituntut memiliki kepercayaan diri agar mampu stabil dalam pertandingan. Berbeda jadinya apabila kepercayaan diri hilang atau kurang maka akan berakibatkan fatal, dimana atlet tidak dapat fokus dan tidak mampu menangani hal-hal rumit akhirnya mengalami kekalahan (Cashmore, 2008). Kecemasan yang ada ketika akan bertanding merupakan kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai kesiapan mental atlet untuk menghadapi sebuah pertandingan (Erika, et al., 2020). Perasaan cemas menghadapi pertandingan akan sangat mempengaruhi performa atlet, maka meregulasikan emosi sangat dibutuhkan (Amir, 2003). Untuk memunculkan sebuah *peek performance* atlet harus melakukan sebuah latihan yang rutin dan konsisten dalam bermain sehingga dapat menunjukkan sebuah performa dari atlet itu sendiri.

*Sport performance* merupakan kemampuan serta penampilan atlet dalam suatu kompetisi atau perlombaan baik itu bersifat individu maupun kelompok (Nisavinea, 2021). Pengaruh *anxiety* dapat mempengaruhi penampilan seorang atlet. Performa atlet sering menjadi sorotan bagi para pelatih karena target utamanya dalam sebuah perlombaan yaitu mencetak hasil finis yang optimal, tetapi hal pendukung performa tersebut sering di abaikan ( Putri et al, 2020). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi performa. Oleh karena itu, pengaruh *anxiety* terhadap performa akan kecil hasilkan

dibandingkan dengan variabel lain (Raglin, 2018).

Karate merupakan cabang olahraga yang memerlukan unsur fisik yang baik guna menunjang performa atlet pada saat bertanding. Komponen fisik karate seperti kecepatan, kekuatan, power, ketahanan dan koordinasi ini dibutuhkan atlet pada saat berlatih maupun bertanding. Untuk menghasilkan prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan fisik sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan.

Data yang peneliti ambil pada saat pertandingan yaitu atlet karate Forki Kabupaten Kebumen yang telah peneliti ambil melalui wawancara terhadap Binpres dan pelatih Forki Kabupaten Kebumen, untuk atlet Forki Kabupaten Kebumen saat ini memiliki 20 Atlet pada setiap nomor pertandingannya. Peneliti juga mewawancarai setiap atlet karate Forki Kabupaten Kebumen, terdapat permasalahan saat menghadapi pertandingan, yaitu adanya *anxiety* (kecemasan), diantaranya gerogi, keluar keringat dingin, diare, mual, buang air kecil dan lain-lain, akhirnya menyebabkan gangguan konsentrasi pada atlet ketika menghadapi pertandingan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain korelasi, untuk memperoleh data dalam penelitian ini melalui kuesioner dan tes denyut nadi atau tensi darah. Fokus penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah *anxiety* berpengaruh terhadap performa atlet karate dalam event POPDA Karesidenan Kedu Tahun 2022. Adapun pengukuran *anxiety* disesuaikan dengan pedoman dari *Sport Anxiety Scale* (SAS) dan Rubrik Observasi skala performa yang mengacu pada peraturan pertandingan karate tahun 2020.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni 2022, dilaksanakan selama satu hari pada saat pertandingan. berdasarkan data hasil penelitian, terdapat 20 atlet karateka yang

bertanding dalam event POPDA Karesidenan Kedu yang dijadikan sampel dalam penelitian ini. Data hasil tes denyut nadi atlet karate yang akan bertanding dalam event POPDA Karesidenan Kedu Tahun 2022 dapat dikategorikan Tinggi karena melebihi denyut nadi normal 85-100/menit. Sedangkan atlet karate yang bertanding dalam event tersebut denyut nadi rata-rata melebihi 100/s yaitu antar 102-157/menit. *Anxiety* yang dialami atlet karate yang bertanding dalam event POPDA Karesidenan Kedu Tahun 2022 tergolong dalam kategori Agak Rendah dengan rata-rata nilai 44,3. Nilai tertinggi berjumlah 1 atlet, nilai Agak Tinggi berjumlah 8 atlet dan Agak Rendah berjumlah 11 atlet. Data hasil dari performa atlet karate tersebut dapat dikatakan Baik atau Tinggi dengan rata-rata nilai 17,85, dengan nilai Rendah berjumlah 3 atlet, dan nilai Tinggi berjumlah 17 atlet.

Hasil uji normalitas didapatkan hasil sig (2-tailed) bernilai 0,200 sehingga dapat dikatakan data normal karena nilai sig lebih dari 0,05. Selanjutnya melakukan korelasi antara dua variabel *anxiety* dan variabel performa.

Correlations			
		Tingkat Anxiety Atlet	Performa Atlet
Tingkat Anxiety Atlet	Pearson Correlation	1	0,141
	Sig. (2-tailed)		0,553
	N	20	20
Performa Atlet	Pearson Correlation	0,141	1
	Sig. (2-tailed)	0,553	
	N	20	20

**Table 1.** Korelasi Anxiety Terhadap Performa

Hasil analisis korelasi antara dua variabel yaitu variabel *Anxiety* dan variabel Performa dapat dikatakan tidak berhubungan dikarenakan nilai sig lebih dari 0,05. Nilai korelasi antara *Anxiety* dengan Performa sebesar 0,141 dan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,553 lebih dari 0,05. Sehingga korelasi antara *anxiety* dengan performa tidak berhubungan artinya atlet tersebut memiliki *mental toughness* yang baik.

Dalam penelitian ini untuk tingkat kecemasan atlet dapat disimpulkan bahwa tingkat *anxiety* atlet yang bertanding dalam kejuaraan POPDA Karesidenan Kedu tersebut dapat dikategorikan Agak Rendah karena atlet tersebut bisa mengendalikan emosinya atau menurunkan *anxiety*nya pada saat akan bertanding. Disini *mental toughness* juga berpengaruh terhadap menurunnya *anxiety* atlet karena semakin tinggi *mental toughness* semakin rendah tingkat *anxiety* atlet. Atlet dengan kontrol yang baik maka akan menunjukkan kemampuan yang unik untuk mengatasi tujuan pencapaian dan sebaliknya, atlet yang tidak bisa mengontrol akan menunjukkan performa yang buruk tanpa bisa mencapai tujuan pencapaiannya.

Menurut Immawati (2011:1) mengatakan bahwa performa atlet pada saat bertanding berhubungan dengan berbagai hal seperti; kemampuan yang dimiliki, psikologis saat bertanding, kebugaran jasmani, latihan, serta asupan karbohidrat selama pertandingan. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa performa atlet karate yang bertanding dapat dikategorikan Tinggi atau baik. Karena atlet mampu mengendalikan atau menurunkan tingkat *anxiety* yang ada didiri atlet. Sehingga atlet dapat bermain dan menampilkan performa yang maksimal.

*Anxiety* memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap performa seorang atlet (Galih, 2007). Ada beberapa hal yang membedakan tingkat kecemasan yaitu seperti pengalaman, situasi dan kondisi dalam pertandingan dan jenis kelamin. Para psikolog olahraga juga telah mempelajari hubungan kecemasan dan performa selama beberapa dekade tetapi belum menemukan kesimpulan yang pasti, tetapi memiliki titik terang aspek proses yang memiliki implikasi untuk membantu dan melakukannya dengan baik (Galih, 2007). Ahli psikologi olahraga dan latihan telah meneliti mengenai hubungan *anxiety* dengan performa. Beberapa ahli tersebut menghasilkan teori-teori yang dapat diimplementasikan untuk membantu menaikkan fisik dan performa yang lebih baik (Rohmansyah, 2017).

Teori yang telah ditemukan oleh beberapa peneliti yaitu teori dorongan. Teori dorongan menerangkan bahwa jika kegairahan dan kecemasan meningkat maka performa juga akan meningkat (Galih, 2007). Menurut teori dorongan faktor yang dapat mempengaruhi atlet yaitu; tingkat kerumitan tugas (*Task Complexity*), arousal dan kebiasaan (*Learned Habits*) (Luthfi & Abdul, 2018). Meningkatnya *state anxiety* sejalan dengan meningkatnya performa atlet tersebut. Menurut teori ini hal tersebut terjadi dengan alasan ketrampilan belajar yang baik atau tingkat latihan yang baik dan ketrampilan yang tinggi dari atlet itu sendiri dan tetap bermain konsisten walaupun dalam kondisi tekanan yang tinggi. Atlet yang selalu mempelajari ketrampilan psikologinya yang memungkinkan atlet tersebut menafsirkan *anxiety* sebagai sebuah fasilitatif, sehingga atlet dapat meningkatkan penampilannya (Rohmansyah, 2017).

*Theory of Anxiety, anxiety* merupakan “*grass roots of anxiety*” dalam sebuah penampilan olahraga. Teori ini merupakan *anxiety* dalam bertanding yang dibahas kedalam komponen kognitif dan somatik (Nailly, 2002). Kedua komponen tersebut mempunyai perbedaan pengaruh terhadap performa. Komponen kognitif mempunyai ekspektasi yang negatif dan dipusatkan pada kemampuan seorang atlet untuk menampilkan sebuah kegagalan. Sedangkan komponen somatik mempunyai pengaruh di fisiologi pada performa terutama pengalaman kecemasan atlet yaitu meningkatnya kesiagaan pada aspek fisiologi yang bersifat negatif seperti meningkatnya denyut jantung, ketegangan otot, tangan dingin, mual-mual dan masih banyak lagi (Yolanda, 2016).

*Mental Toughness* merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat atlet dapat bertahan dan dapat melalui hambatan, kesulitan ataupun tekanan yang di alami (Gucciardi et al, 2008). *Mental toughness* merupakan aspek psikologis yang berpengaruh terhadap performa (Ilham & Jannah, 2021). *Mental toughness* memiliki peran yang penting dalam pencapaian sebuah prestasi atlet (Ilham & Jannah, 2021). Fungsi *mental toughness* itu sendiri untuk pertahanan diri atlet ketika menghadapi

situasi yang sulit, karena *mental toughness* memberikan motivasi dan perasaan positif, sehingga atlet mampu mengontrol *anxiety*-nya (Nisa & Jannah, 2021). *Mental toughness* juga bisa membuat atlet lebih percaya diri serta siap akan menghadapi pertandingan dan siap menerima apapun hasil yang di dapatkan (Elok, 2020). Atlet memiliki *mental toughness* yang baik atau bagus atlet akan lebih cepat menurunkan *anxiety*-nya dan dapat menunjukkan performa yang lebih maksimal.

Menganalisis teori-teori sebelumnya bahwa *anxiety* dapat mempengaruhi sebuah performa atlet, dan atlet tidak mampu mengeluarkan segala kemampuannya karena mengalami *anxiety* yang berlebihan terhadap hasil yang akan diperolehnya. Padahal hal tersebut belum tentu terjadi pada atlet pada saat pertandingan. ada beberapa atlet yang sebelum bertanding memang mengalami gejala *anxiety* tetapi pada saat bertanding atlet tersebut menampilkan sebuah performa yang baik. Ternyata atlet tersebut dapat menurunkan *anxiety*-nya pada saat akan bertanding maupun setelah bertanding. Ketika atlet mampu bermain dengan tenang, dengan strategi, taktik, serta teknik yang baik maka atlet akan bermain dengan maksimal dan mendapatkan hasil yang baik. Hal tersebut juga dapat dikatakan bahwa atlet memiliki *mental toughness* yang baik.

Dari data hasil yang diperoleh bahwa atlet yang bermain dalam event POPDA Karesidenan Kedu Tahun 2022 yaitu dengan analisis korelasi dua variabel *anxiety* dengan variabel performa dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan atau dapat dikatakan *anxiety* tidak berpengaruh terhadap performa atlet. Interperensi koefisien korelasi menunjukkan hasil yang dapat dikategorikan Sangat Rendah sehingga tidak ada pengaruh antara *anxiety* terhadap performa.

## SIMPULAN

Tingkat *Anxiety* atlet yang bertanding dalam event POPDA Karesidenan Kedu Tahun 2022 dengan sampel berjumlah 20 atlet dapat dikategorikan Agak Rendah dengan rata-rata 44,3. Nilai Tinggi berjumlah 1 atlet, nilai Agak Tinggi berjumlah 8 atlet dan Agak Rendah 11

atlet. Data hasil tes denyut nadi yang akan bertanding dapat dikategorikan Tinggi dengan rata-rata denyut nadi melebihi batas normal yaitu 102-157/menit.

Performa atlet yang bertanding dalam event POPDA Karesidenan Kedu Tahun 2022 diketahui bahwa performa atlet yang bertanding dapat dikategorikan Baik atau Tinggi dengan rata-rata 17,85 dengan nilai Rendah berjumlah 3 atlet, dan nilai Tinggi berjumlah 17 atlet.

Pengaruh *anxiety* terhadap performa dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan atau dapat dikatakan *anxiety* tidak berpengaruh terhadap performa atlet interperensi koefisien korelasi menunjukkan bahwa hasil yang dapat dikategorikan Sangat Rendah sehingga tidak ada pengaruh antara *anxiety* terhadap performa. Dalam sub variabel motorik dan somatik berhubungan dengan performa karena nilai sig lebih dari 0,05.

## REFERENSI

- Agustiningrum, E. P., & Suryanto, M. S. (2013). Hubungan Antara Persepsi Dukungan Organisasi Dan Trait Anxiety Dengan Performance Pemain Speeder Pump It Up Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 2(3), 148.
- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan evaluasi pendidikan*, 16(1), 325-347.
- Dintuqotih, N., (2021). Kepribadian Atlet Karate PPLOP Jawa Tengah Dari Sudut Pndang Gender. Skripsi UNNES.
- Emmanuel, R., Jian, Z., & Adrien, N. (2018). Pre-competition psychophysiological stress evolution in novice karate competitors.
- 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, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269-278.
- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 348229.
- Irawan, S. (2020). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*, 36(1), 1-8.
- Kusuma, D. W.Y., Hartono, M., Annas, M., Pramono, H., Hanani, E., & Krismonita, P. (2020). The Competitive Anxiety (Cognitive, Somatic, Affective, and Motoric) among Martial Art Athletes.

- Listyani, G. M. R., (2021). Profil Personality Atlet Renang Di Club PSSC (Pemalang Sack Swimming Club) Kabupaten Pemalang. Skripsi UNNES.
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 267-â.
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 85-91.
- Nurdiansyah, N. (2013). Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi*, 6(1).
- Pradipta, G. D. (2007). Kecemasan mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. *Artikel*.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(1), 88-97.
- Qurrota'ayun., (2019). Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Artistik Kelas X SMK 3 YPKK Sleman. Skripsi UNY.
- Radochonski, M., Cynarski, W. J., Perenc, L., & Siorek-Maslanka, L. (2011). Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. *Journal of Human Kinetics*, 27(1), 180-189.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).
- Septyani, W., & Hakim, A. A. (2020). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Dalam Memperoleh Medali Emas Cabang Olahraga Karate-60 Kg Kumite Putra Pada Asian Games 2018 Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1).
- Supriadi., (2018). Analisis Tingkat Kecemasan Pada Saat Bertanding Pada Atlet Karate Dojo Great Warrior Ungaran Kabupaten Semarang 2017-2018. Skripsi UNNES.
- Susanto, I. H. (2021). Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(01), 295-302.
- Virginia, P. E. (2020). Pengaruh Kecemasan terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206-212.