

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN SEBELUM MENGHADAPI
PERTANDINGAN PADA ATLET UKM TAEKWONDO UNY DAN
ATLET UKM TAEKWONDO UGM**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapat gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

LAURA PALEMBANGAN

NIM.21602241019

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2025

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET UKM TAEKWONDO UNY DAN ATLET UKM TAEKWONDO UGM

**LAURA PALEMBANGAN
NIM.21602241019**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: 1). Mengetahui tingkat kecemasan atlet UKM Taekwondo UNY dan atlet UKM Taekwondo UGM pada kejuaraan Walikota Cup XI 2024. 2). Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan atlet UKM Taekwondo UNY dengan atlet Taekwondo UGM. 3). Menganalisis tingkat kecemasan atlet UKM Taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan Universitas Gadjah Mada (UGM) sebelum bertanding, serta membandingkan perbedaan tingkat kecemasan antara kedua kelompok atlet tersebut.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui kuesioner berbasis *The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R)*. Instrumen ini mengukur tiga dimensi kecemasan yaitu, kognitif, somatik, dan kepercayaan diri. Penelitian ini dilakukan pada atlet UKM Taekwondo UNY dan atlet UKM Taekwondo UGM. Waktu Penelitian dilakukan pada tanggal 25 Oktober-28 Oktober 2024. Dengan Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 31 atlet yang memenuhi kriteria tertentu, dengan rincian 19 atlet dari UKM Taekwondo UNY dan 12 atlet dari UKM Taekwondo UGM. Analisis datanya menggunakan deskriptif berbasis persentase

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan kognitif pada sebagian besar atlet UGM menunjukkan tingkat kecemasan kognitif sedang (33,3%), tinggi (25,5%), rendah (25,5%) dan sangat rendah (16,67%). Sedangkan pada atlet UNY p kategori sedang (42,1%) dan rendah (42,1%), kemudian pada kategori sangat tinggi (10,5%) dan tinggi (5,3%). Pada tingkat kecemasan somatik atlet UGM sebagian besar atlet berada pada kategori sedang (41,7%), tinggi (33,3%), rendah (25,5%). Sedangkan atlet UNY mengalami kecemasan somatik sedang (36,8%) dan tinggi (26,32%), diikuti oleh atlet dengan kecemasan rendah (31,6%). dan sangat tinggi (5,3%). Pada tingkat kepercayaan diri atlet UGM memiliki tingkat kepercayaan diri sedang (58,33%), tinggi (25%), sangat rendah (16,67%). Sedangkan atlet UNY memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi (52,6%), Rendah (31,6%), sedang (10,5%) dan sangat rendah (5,3%).

Kata kunci: Atlet, Perbedaan, Taekwondo, Kecemasan, UKM Taekwondo UNY, UKM Taekwondo UGM

**DISPARITY IN THE LEVEL OF ANXIETY BEFORE THE MATCH OF
UNY'S TAEKWONDO CLUB ATHLETES AND UGM'S TAEKWONDO
CLUB ATHLETES**

Abstract

This research aims to (1) assess UNY's and UGM's Taekwondo Club athletes' anxiety during the 2024 Mayor's Cup XI Championship, (2) compare the level of anxiety of UNY's and UGM's Taekwondo Club athletes, (3) Before competing, compare the level of anxiety of Taekwondo Club athletes from Yogyakarta State University (UNY) and Gadjah Mada University (UGM).

This descriptive quantitative study used a questionnaire based on The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. Cognitive, physical, and self-confidence anxiety were measured by this test. This research included UNY's Taekwondo Club athletes. October 25–28, 2024 was the research period. This study included 31 athletes who met criteria, including 19 athletes from UNY's Taekwondo Club and 12 athletes from UGM. Percentages were employed for descriptive data analysis.

The research has shown medium level (33.3%), high level (25.5%), low level (25.5%), and very low level (16.67%) of cognitive anxiety in most UGM athletes. UNY athletes have medium level (42.1%) and low level (42.1%), then very high level (10.5%) and high level (5.3%). The majority of UGM athletes have medium level (41.7%), high level (33.3%), or mild (25%5) somatic anxiety. UNY athletes have medium level (36.8%) and high level (26.32%) of somatic anxiety, followed by low level (31.6%) and very high level (5.3%). UGM athletes have intermediate (58.33%), strong (25%), and extremely low (16.67%) self-confidence. The self-confidence of UNY athletes is strong (52.6%), low (31.6%), moderate (10.5%), and very poor (5.3%).

Keywords: *Athletes, Disparity, Taekwondo, Anxiety, UNY's Taekwondo Club, UGM's Taekwondo Club*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Laura Palembang
NIM : 21602241019
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum
Pertandingan Pada Atlet UKM Taekwondo UNY
dan Atlet UKM Taekwondo UGM

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 12 Maret 2025

ang Menyatakan,



Laura Palembang

NIM.21602241019

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN SEBELUM MENGHADAPI
PERTANDINGAN PADA ATLET UKM TAEKWONDO UNY DAN
ATLET UKM TAEKWONDO UGM**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

LAURA PALEMBANGAN

NIM.21602241019

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal :

Ketua Departemen PKO


Dr. Fauzi, M.Si

NIP. 196312281990021002

Dosen Pembimbing


Dr. Lismadiana, M.Pd

NIP. 197912072005012002

LEMBAR PENGESAHAN
PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN SEBELUM MENGHADAPI
PERTANDINGAN PADA ATLET UKM TAEKWONDO UNY DAN
ATLET UKM TAEKWONDO UGM

TUGAS AKHIR SKRIPSI

LAURA PALEMBANGAN

NIM.21602241019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 19 April 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Lismadiana, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		17/4/2025
Dr. Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		11/4/2025
Dr. Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si (Penguji Utama)		14/4/2025

Yogyakarta, 21/4/2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Dr. Hedi Ardianto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

MOTTO

"Aku tahu, bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu, dan tidak ada rencana-Mu yang gagal".

(Ayub 42:2)

"Karena itu Aku berkata kepadamu: apa saja yang kamu minta dan doakan, percayalah bahwa kamu telah menerimanya, maka hal itu akan diberikan

kepadamu".

(Markus 11:24)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

1. Kepada mama dan papa tersayang yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya, selalu memberikan kasih sayang dan cinta yang begitu tulus, terima kasih karena telah menjadi orang tua hebat yang selalu mengusahakan masa depan anak-anaknya.
2. Kepada nenek dan alm.kakek saya yang sepanjang hidupnya selalu ada untuk saya, terima kasih telah membesarkan dan merawat saya. Hingga saya bisa berada di titik ini.
3. Kepada adik dan kakak saya Lian, Leo, Lois, Libra, Banti, dan Emeysa yang selalu memberikan semangat dan cinta kasih yang tulus serta setiap kata doa yang terucap yang telah kalian panjatkan kepada saya sangat begitu indah.
4. Kepada teman saya Fitriana, terima kasih atas segala dukungan dan waktu yang telah diluangkan untuk saya, terima kasih telah membantu menghibur saya ketika saya sedang berada dalam kesulitan. Terima kasih atas segala cinta kasih yang telah diberikan kepada saya.
5. Kepada teman saya Sekar, Ade, Mila, Haidar, Marwan , Ayu, dan Andien atas dukungan dan bantuan kalian semua, terima kasih untuk setiap canda

tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terima kasih untuk kenangan manis yang telah mengukir selama ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Atlet UKM Taekwondo UNY Dan Atlet UKM Taekwondo UGM” ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi
4. Semua pihak dari UKM Taekwondo UNY dan UKM Taekwondo UGM yang membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
5. Teman-teman PKO C FIKK angkatan 2021 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.

6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini..

Akhirnya semoga bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 12 Maret 2025

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Laura', written over a faint, rectangular watermark or stamp.

Laura Palembang

NIM.21602241019

DAFTAR ISI

HALAMAN <i>COVER</i>	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	ivi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Psikologi Olahraga	7
2. Kecemasan	9
3. Pengaruh Kecemasan Sebelum Pertandingan	20
4. Taekwondo	24
a. Definisi Taekwondo	24
b. Pertandingan Dalam Taekwondo	27
c. Profil UKM Taekwondo UGM	27
d. Profil UKM Taekwondo UNY	28
B. Penelitian Yang Relevan	30

C. Kerangka Berfikir	32
D. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis dan Desain Penelitian	36
B. Variabel Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	38
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
F. Teknik Analisis Data	44
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Gambaran Objek Penelitian	47
B. Hasil Penelitian	49
C. Pembahasan	63
D. Keterbatasan Penelitian	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
C. Impikasi Penelitian	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1 . Kelas Pertandingan Kategori Kyorugi Senior	27
Tabel 2 .Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	39
Tabel 3.Bentuk Pertanyaan <i>The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2</i>	40
Tabel 4 .Dengan Format Penilaian Kuesioner :	41
Tabel 5. Norma Penilaian	45
Tabel 6. Frekuensi Distribusi Responden Berdasarkan Atlet UKM	47
Tabel 7. Uji Validitas Item	49
Tabel 8 .Uji Reliabilitas	50
Tabel 9. Uji Normalitas	50
Tabel 10. Faktor Kognitif pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM	51
Tabel 11. Norma Penilaian Kognitif pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM	52
Tabel 12. Faktor Somatic pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM	53
Tabel 13. Norma Penilaian Somatik pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM	54
Tabel 14. Faktor <i>Self Confidence</i> pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM	55
Tabel 15. Norma Penilaian <i>Self Confidence</i> pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM	56
Tabel 16. Faktor Kognitif pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY	57
Tabel 17. Norma Penilaian Kognitif pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY	58
Tabel 18. Faktor Somatik pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY	59
Tabel 19. Norma Penilaian Somatik pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY	60
Tabel 20. Faktor <i>Self Confidence</i> pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY	61
Tabel 21. Norma Penilaian <i>Self convidence</i> pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Kerangka Berfikir	34
Gambar 2. Frekuensi Distribusi Responden	48
Gambar 3. Deskriptif Aspek Kognitif pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM	52
Gambar 4. Deskriptif Faktor Somatik pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM	54
Gambar 5. Deskriptif Faktor <i>Self Confidence</i> pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM.	56
Gambar 6. Deskriptif Faktor Kognitif pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY	58
Gambar 7. Deskriptif Aspek Somatik pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY	60
Gambar 8. Deskriptif Aspek <i>Self Confidence</i> pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Tugas Akhir	84
Lampiran 2. Lembar Bimbingan	85
Lampiran 3. Surat Perizinan Penelitian	88
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian	89
Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian	90
Lampiran 6 . Instrument Penelitian	91
Lampiran 7. Hasil Penelitian UKM Taekwondo UNY dan UKM Taekwondo UGM	101
Lampiran 8. Data statistics	102
Lampiran 9. <i>Correlation</i> pengolahan data	103
Lampiran 10. Reabilitas data	106
Lampiran 11. Validitas	107
Lampiran 12. <i>Desctritives statistics</i>	108
Lampiran 13. <i>Frequencies</i> kecemasan kognitif	109
Lampiran 14. <i>Frequencies</i> kecemasan Somatik	111
Lampiran 15. <i>Frequencies</i> kepercayaan diri	113
Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah salah satu seni beladiri yang berasal dari Korea, dalam taekwondo dominan menggunakan tendangan pada saat pertandingan. Taekwondo juga menekankan pada keselarasan antara tubuh dan pikiran, yang mengembangkan kekuatan fisik maupun mental. "*Taekwondo*" terdiri dari tiga kata dalam bahasa Korea: "*Tae*" berarti menghancurkan dengan kaki, "*Kwon*" berarti memukul atau menghancurkan dengan tangan, dan "*Do*" berarti seni atau cara mendisiplinkan diri (Yoyok S., 2003, p.15). Karakteristik utama taekwondo adalah penggunaan gerakan kaki yang dinamis dan spektakuler, seperti tendangan tinggi, cepat, dan berputar. Dalam taekwondo harus memiliki keterampilan fisik, teknik, taktik dan mental.

Performa atlet sangat bergantung pada kekuatan mental seperti halnya kekuatan fisik dan keterampilan atlet. Artinya, keterampilan psikologis sangat penting bagi performa atlet yang optimal, begitupun dalam olahraga taekwondo, seni bela diri yang kemenangan atau kekalahannya dalam suatu pertandingan ditentukan dengan cara bertarung (*kyorugi*). Para atlet menghadapi beban psikologis yang besar selama kompetisi. Dengan demikian, taekwondo tidak hanya kekuatan fisik dan keterampilan yang kuat tetapi juga manajemen psikologis dari rasa takut dan kecemasan adalah penting dalam taekwondo. Ketika seorang atlet tidak siap secara fisik maupun mental, atlet

akan merasa cemas sebelum pertandingan. Kecemasan sendiri dapat mengganggu konsentrasi performa atlet pada saat sebelum memasuki lapangan pertandingan atau ketika atlet sedang menunggu di inspection desk pertandingan.

Sebelum pertandingan, kecemasan adalah hal yang umum dirasakan oleh banyak atlet taekwondo, kecemasan ini dapat timbul dari berbagai faktor, seperti ekspektasi diri sendiri, tekanan dari pelatih atau orang lain, ketakutan akan kegagalan, atau ketidakpastian tentang hasil pertandingan. Menurut James Tangkudung (2018, p.31), kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang dicirikan oleh dampak negatif dan gejala fisik dari ketegangan, seseorang merasa khawatir tentang kemungkinan terjadinya bahaya atau kejadian buruk di masa depan. Kecemasan dapat mencakup pengalaman emosional, perilaku, dan respon fisiologis. Kecemasan akan datang ketika tekanan dari luar maupun dari dalam setiap individu, beberapa atlet biasanya mendapatkan tekanan dari luar maupun dari dalam pada saat bertanding, contoh tekanan yang sering dialami oleh atlet seperti tekanan dari pihak pelatih, suporter maupun tim yang mampu mendatangkan kecemasan pada diri atlet.

Kecemasan dapat menyebabkan reaksi tubuh seperti detak jantung yang meningkat, keringat berlebihan, gemetar, atau pernapasan yang tidak teratur. Reaksi tubuh ini dapat mengganggu keseimbangan dan koordinasi gerakan atlet, serta menguras energi atlet lebih cepat. Kecemasan sering kali menyertai pemikiran negatif, seperti keraguan diri atau ketakutan akan kegagalan, pemikiran-pemikiran ini dapat mengganggu fokus dan percaya diri

atlet, serta mengurangi kemampuan atlet untuk menjalankan teknik-teknik yang telah dipelajari. Pada tes kecemasan atlet sebelum menjelang pertandingan dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet taekwondo dan faktor-faktor serta gejala-gejala seperti kurangnya kepercayaan diri, mengalami kecemasan kognitif dan kecemasan somatik.

Peneliti telah melakukan observasi Pada 14 Mei 2024 dengan populasi atlet UKM Taekwondo UNY yang berjumlah 27 atlet yang akan mengikuti persiapan pertandingan, observasi ini sendiri dilakukan pada saat atlet selesai melaksanakan latihan. Pada observasi ini peneliti melakukan wawancara kepada beberapa atlet yang pernah bertanding dan yang sedang persiapan mengikuti pertandingan, hasil wawancara dari beberapa atlet menyimpulkan bahwa rata-rata dari atlet UKM Taekwondo UNY mengalami beberapa gejala kecemasan sebelum menjelang pertandingan, hal ini diungkapkan langsung oleh para atlet. Adapun beberapa gejala yang dialami seperti kekhawatiran berlebihan, gugup, perut terasa mual dan beberapa gejala lainnya. Dan dalam wawancara ini peneliti mengajukan beberapa pertanyaan terkait gejala serta faktor yang mempengaruhi atlet sebelum pertandingan, dan dari hasil yang didapatkan peneliti menyimpulkan bahwa 27 atlet yang diwawancarai mengalami gejala serta faktor kecemasan sebelum pertandingan.

Observasi kedua dilakukan pada tanggal 19 agustus 2024 pada atlet UKM Taekwondo UGM, hasil dari wawancara atlet UKM Taekwondo UGM juga mengalami beberapa gejala yang sama sebelum menghadapi pertandingan, seperti khawatir yang berlebih, perut tegang, gugup, serta

keringat dingin. Pada kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh atlet UKM Taekwondo UNY dan atlet UKM Taekwondo UGM memperoleh beberapa prestasi yang membanggakan seperti pada kejuaraan pada kejuaraan nasional walikota cup Cup X DIY 2023 di Gor Amongrogo, Yogyakarta, atlet UKM Taekwondo UGM berhasil meraih 7 emas, 1 perak, 3 perunggu, 1 atlet terbaik poomsae putra, serta mendapatkan juara umum 1. Kemudian di kejuaraan yang sama atlet UKM Taekwondo UNY juga berhasil meraih 2 Emas, 4 Perak, dan 6 perunggu. Penelitian ini akan dilaksanakan pada akhir Oktober dimana pengumpulan data dilaksanakan sebelum pertandingan Walikota Cup dimulai hal ini dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan atlet UKM Taekwondo UNY dan atlet UKM Taekwondo UGM.

Tournament Walikota Cup adalah pertandingan Taekwondo tingkat nasional grade C yang diadakan setahun sekali, biasanya menjelang pada akhir tahun. Pada tahun 2024, pertandingan ini diadakan di GOR Amongrogo pada tanggal 25-26 Oktober dan diikuti oleh 1.538 atlet dari 5 provinsi, dan ddi pulau Jawa dan Bali yang bersaing ketat dalam memperebutkan gelar juara. Adapun beberapa penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa sebelum bertanding, kecemasan atlet biasanya berada pada tingkat sedang. Dalam rata-rata nilai persentase, tingkat kecemasan atlet berada pada tingkat kecemasan sedang. Menurut Kusmaedi (2017, p.3), pada tingkat kecemasan sedang, atlet dapat mengalami peningkatan kelelahan, denyut jantung dan pernapasan yang lebih cepat, peningkatan ketegangan otot, bicara yang cepat dengan volume yang tinggi, persepsi yang menyempit, kemampuan belajar

yang tidak optimal, penurunan kemampuan konsentrasi, fokus yang selektif pada rangsangan yang tidak meningkatkan kecemasan, mudah tersinggung, kurang sabar, kemampuan mengingat yang menurun, serta perasaan marah dan mudah menangis. Kemudian penelitian selanjutnya diambil dari perbedaan tingkat kecemasan atlet atletik dari penelitian mahardika dan suprito yang berjudul “Tingkat Kecemasan Atlet Judo Salatiga Sebelum Menghadapi Pertandingan” hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kekhawatiran atlet tergolong tinggi.

B. Identifikasi Masalah

1. Taekwondo membutuhkan keselarasan antara fisik, teknik, taktik dan mental
2. Kecemasan atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor
3. Kecemasan dapat menyebabkan reaksi fisiologis pada atlet.
4. Penelitian ini menggunakan instrumen The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R)

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah diperlukan untuk memfokuskan penelitian yang akan dilakukan. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini dibatasi pada perbedaan tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan pada atlet UKM Taekwondo UNY dan atlet UKM Taekwondo UGM .

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet UKM Taekwondo UNY dan atlet UKM Taekwondo UGM?
2. Adakah perbedaan tingkat kecemasan atlet UKM Taekwondo UNY dengan atlet UKM Taekwondo UGM?

E. Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan bagaimana tingkat kecemasan atlet UKM Taekwondo UNY dan atlet Taekwondo UGM sebelum menghadapi pertandingan.
2. Menjelaskan perbedaan tingkat kecemasan atlet UKM Taekwondo UNY dengan atlet UKM Taekwondo UNY.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Penelitian ini memberikan wawasan tentang faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi atlet, terutama dalam hal kecemasan, serta bagaimana teori-teori psikologi olahraga dapat diimplementasikan dalam konteks praktis

2. Secara praktis

Penelitian ini berpotensi untuk meningkatkan pendekatan pelatihan, manajemen kecemasan, dan dukungan psikologis bagi atlet, yang akan berdampak positif pada kesehatan psikologis atlet.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Psikologi Olahraga

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku dan pikiran seseorang, psikologi lebih aktif mempelajari dan memahami proses mental kemudian pikiran serta tingkah laku seseorang. Sedangkan dalam dunia olahraga psikologi merupakan salah satu cabang yang mengkaji secara khusus faktor-faktor psikologi dalam proses latihan yang nantinya dapat mempengaruhi perkembangan latihan serta performa atlet pada saat pertandingan. Olahraga adalah unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia yang ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui perlombaan di tingkat nasional maupun internasional, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional (Irwanto & Romas, 2019).

Psikologi olahraga adalah bidang ilmu yang mempelajari perilaku dan pengalaman manusia dalam berolahraga, baik dalam interaksi dengan orang lain maupun dalam situasi sosial yang mempengaruhi atlet (Kurniawan, Wijayanto, Amiq, & Hafiz 2021)2021:p.4). Selain itu, psikologi olahraga juga menyoroti kesejahteraan mental dan fisik (*wellness*) serta keselarasan kepribadian seseorang. Dengan kata lain, melakukan olahraga secara teratur memiliki dampak tertentu pada kondisi psikologis seseorang, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas kepribadian atlet. Kondisi psikologis yang

diperoleh melalui olahraga secara positif dapat membentuk aspek-aspek kepribadian yang positif pula.

Sangat diperlukan persiapan mental untuk seorang atlet hal ini penting untuk performa atlet pada saat pertandingan tapi hal ini juga penting pada saat latihan (Dongoran,, & Kalalo,. 2020). Ada beberapa hal yang menyebutkan bahwa *mental imagery* dapat membantu seorang atlet untuk merasa lebih percaya diri kemudian memiliki motivasi tinggi dan meningkatkan tingkat konsentrasi (Wibowo & Rahayu, 2016). Psikologi atlet akan mengalami beberapa gangguan seperti kecemasan, kekhawatiran, ketegangan, kebingungan atau kehilangan konsentrasi, serta menurunnya suatu rasa percaya diri pada pertandingan. Salah satu contohnya pada cabang olahraga taekwondo yang merupakan olahraga *body contact* yang yang mampu memberi suatu tekanan pada atlet maupun lawan. Dengan adanya kecemasan dalam satu pertandingan dapat menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan sehingga mengganggu performa atlet pada saat pertandingan. Karena dapat dikatakan bahwa olahraga prestasi sangat berhubungan dengan psikologis termasuk kecemasan dan percaya diri pada seorang atlet karena kedua faktor tersebut dapat dikatakan sebagai pendorong serta penurun hasrat seseorang untuk melakukan sesuatu.

Suatu penekanan aspek psikologis pada atlet sangat diharapkan dapat memberikan suatu dorongan yang kuat untuk memotivasi diri sendiri guna menampilkan performa yang sempurna pada saat pertandingan, motivasi tidak berlandas kepada faktor eksternal namun dengan motivasi yang kuat itu akan

tinggal dalam diri atlet yang akan membentuk dasar keinginan yang kuat untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan. Dalam artian lain, dorongan yang muncul dari individu itu sendiri (*self motivation*), di mana hal ini akan membentuk suatu pemikiran pada saat pertandingan yaitu dengan berpikir untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dengan tujuan mencapai prestasi dan kepuasan diri sendiri (Jowett , & Shanmugam, 2016).

Psikologis atlet pada saat menjalani sebuah pertandingan sangatlah penting, atlet yang memiliki mental yang bagus akan mampu menghadapi suatu pertandingan dan mampu menampilkan atau memberikan performa secara total sedangkan beberapa atlet yang memiliki kecemasan kebanyakan mengalami gejala-gejala seperti badan gemetar, tidak dapat berkonsentrasi, khawatir, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi performa pada saat pertandingan.

2. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan emosi negatif yang kemudian ditandai dengan beberapa keadaan seperti gugup khawatir serta ketakutan yang dikaitkan pada suatu aktivasi atau kegairahan dalam tubuh (Kurniawan, Wijayanto,Amiq, & Hafiz 2021). Kecemasan dapat terjadi akibat adanya beberapa tekanan-tekanan secara kejiwaan serta beban pikiran yang mengakibatkan kurangnya performa atlet pada saat pertandingan. Saat-saat penting dalam sebuah pertandingan atau kompetisi olahraga seringkali sangat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan yang dirasakan oleh para pelaku,

termasuk atlet, pelatih, wasit, dan penonton (Supriyanto, 2015, p.63). Kecemasan sendiri dapat timbul karena ekspektasi sebelum dan selama pertandingan atau perlombaan, dimana tekanan psikologis yang muncul dapat disebabkan oleh situasi kompetitif yang memicu perubahan dalam performa dan kondisi mental.

Ketika seorang atlet berada dalam situasi kompetitif, tekanan psikologisnya dapat bertambah karena adanya perubahan yang tak terduga dalam permainan atau kondisi lingkungan (Supriyanto, 2015, p.63). Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kepercayaan diri yang mempengaruhi penampilan atlet. Kecemasan kompetitif pada atlet adalah faktor yang sangat penting untuk diperhatikan, karena tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi secara negatif kemampuan teknik dan performa atlet (Gunarsa, 2008; Ardini & Jannah, 2017). Perasaan cemas atau kecemasan pada suatu pertandingan merupakan hal yang wajar dan dirasakan oleh setiap atlet, namun kekecewaan tersebut berbeda antara satu dengan yang lainnya hal ini dapat diakibatkan oleh beberapa hal bisa dari pengalaman dan beberapa tekanan lainnya. Kecemasan sendiri selama pertandingan akan sangat berpengaruh pada performa atlet maka jika atlet mampu mengatasi dan memberikan respon yang cukup baik selama pertandingan berlangsung maka, atlet akan dapat mengatasi timbulnya rasa cemas yang tinggi tetapi jika sebaliknya maka akan menimbulkan kecemasan berlebihan. semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin rendah kecemasan bertanding sebaliknya, semakin rendah ketangguhan mental maka semakin tinggi kecemasan bertanding pada atlet

(Nisa & Jannah, 2021). Cemasnya seorang atlet ketika berlomba akan berdampak kepada perasaan yang tidak stabil sehingga membuat atlet sendiri sulit mengendalikan dirinya (Jatra & Raibowo, 2021).

Menurut (Kurniawan, dkk. 2021, p.153-154) ada dua jenis kecemasan, yaitu *State Anxiety* dan *Trait Anxiety*.

- 1) *State Anxiety*: Ini adalah keadaan emosional yang muncul secara mendadak atau pada waktu tertentu. Ciri-cirinya meliputi perasaan cemas, takut, tegang, dan biasanya terjadi menjelang suatu kegiatan seperti pertandingan. Atlet sering mengalami kecemasan ini, seperti takut gagal, takut akan dampak sosial dari kinerja atlet, takut cedera, atau takut akan agresi fisik baik dari lawan maupun dari diri sendiri. Atlet juga merasa khawatir bahwa kondisi fisiknya tidak akan memungkinkan atlet untuk menyelesaikan tugas atau pertandingan dengan baik.
- 2) *Trait Anxiety*: Ini adalah ciri kepribadian yang mendasar, yang merupakan kecenderungan untuk mempersepsikan situasi lingkungan sebagai ancaman. Seorang atlet yang memiliki *trait anxiety* cenderung memiliki kecemasan yang berlebihan dan cenderung mendominasi reaksi atlet terhadap berbagai situasi.

Jadi, sementara *state anxiety* berkaitan dengan kondisi emosional yang muncul pada waktu tertentu, *trait anxiety* lebih terkait dengan sifat kepribadian yang menyebabkan seseorang cenderung mengalami kecemasan secara konsisten. Jika atlet memiliki kondisi kecemasan berlebih maka

perlunya untuk mengontrol kecemasan tersebut, agar pada saat pertandingan dapat menampilkan performa yang baik serta tidak mengganggu pertandingan berlangsung. Contoh untuk mengontrol kecemasan pada atlet misalnya, memahami bahwa kecemasan merupakan sesuatu yang alami atau hal yang wajar, kemudian melakukan Relaksasi atlet akan mengalami masa tenggang dan cemas, maka perlunya untuk melakukan Relaksasi agar otot-otot menjadi kendur dan denyut nadi menjadi teratur, selanjutnya mencoba untuk memberikan instruksi pada diri sendiri agar tetap tenang santai dan relaks

b. Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan memiliki berbagai macam bentuk dan kompleksitas, namun bisa diidentifikasi. Kecemasan sendiri memiliki dua komponen utama yaitu kecemasan kognitif (*Cognitive anxiety*), kecemasan somatik (*Somatic anxiety*), dan kepercayaan diri (*Self Confidence*) berikut ada beberapa gejala kecemasan yang dialami oleh seorang atlet sebelum pertandingan seperti yang dikemukakan oleh Martens, Vaeley, dan Burton (1990)

- 1) Kecemasan kognitif (*Cognitive anxiety*) komponen yang berkaitan dengan pikiran dan proses kognitif seseorang. Hal ini ditandai dengan perasaan gelisah, merasa khawatir terus menerus tentang kemungkinan terjadinya kejadian buruk, ketakutan dan kekhawatiran di masa depan. Atlet yang mengalami kecemasan kognitif merasa lebih khawatir tentang hasil pertandingan, performa atlet, atau reaksi orang lain terhadap atlet.
- 2) Kecemasan somatik (*Somatic anxiety*) adalah komponen yang berkaitan dengan reaksi fisik tubuh seseorang terhadap kecemasan. ini

mencangkup gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, keringat berlebihan, gemetar, nafas yang cepat, sesak nafas, mual, muntah, diare, serta tangan dan kaki terasa dingin. Kecemasan somatik dapat mempengaruhi kegiatan olahraga dengan mengganggu keseimbangan fisik atlet dan menyebabkan ketegangan yang tidak diinginkan saat kompetisi.

- 3) Kepercayaan diri (*Self Confidence*) adalah komponen yang berkaitan dengan kepercayaan diri seorang atlet, seberapa yakin atlet terhadap kemampuan atlet dalam berkompetisi dan mencapai hasil yang diinginkan. Tingkat keyakinan diri yang tinggi seringkali terkait dengan kecemasan yang lebih rendah dan performa yang lebih baik.

Ketiga gejala komponen tersebut saling mempengaruhi, di mana kecemasan kognitif dapat memicu respon fisik (kecemasan somatik) dan sebaliknya, begitupun juga dengan adanya kepercayaan diri. Gejala fisik kecemasan dapat memperkuat perasaan kecemasan kognitif. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk mengembangkan strategi untuk mengelola atau mengontrol ketiga komponen kecemasan ini agar dapat mempertahankan kinerja optimal atau performa terbaik dalam pertandingan.

c. Aspek Kecemasan

Gail W. Stuart (Annisa & Ifdil, 2016) mengklasifikasikan kecemasan dalam tiga respon yang berbeda, yaitu perilaku, kognitif, dan afektif, yang mencakup beberapa hal, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Respon perilaku, meliputi tindakan seperti gelisah, gemetar, berbicara dengan cepat, kurang koordinasi, menghindari situasi, melarikan diri dari masalah, tingkat kewaspadaan yang tinggi, serta ketegangan fisik yang dirasakan.
- 2) Respon kognitif, menyertakan gangguan konsentrasi, kesulitan mempertahankan perhatian, kecenderungan untuk lupa, penurunan kreativitas dan produktivitas, kebingungan, kewaspadaan berlebihan, ketakutan kehilangan kendali, mengalami mimpi buruk, dan sebagainya.
- 3) Respon afektif melibatkan perasaan seperti ketidaknyamanan, kegugupan, ketegangan, gelisah, ketakutan, kekhawatiran, kebingungan, perasaan bersalah, malu, dan lain sebagainya.

d. Sumber-Sumber yang Mempengaruhi Kecemasan

Gangguan kecemasan kompetitif, kondisi ketika seseorang merasa cemas atau takut saat menghadapi pertandingan atau kompetisi, serta dapat menyebabkan serangan panik dapat terjadi pada atlet, yang bisa mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang dialami atlet pada cabang olahraga individu jelas berbeda dengan atlet yang berkompetisi dalam tim. Dalam taekwondo, terdapat beberapa kategori pertandingan, yaitu kyukpa, kyorugi, dan poomsae. Kategori kyorugi melibatkan dua atlet dari tim yang berbeda, yang saling berhadapan dengan teknik-teknik serangan seperti menendang dan meninju untuk mendapatkan poin. Fenomena kecemasan kompetitif pada atlet taekwondo seringkali terjadi, dengan tingkat kecemasan

yang tinggi berdampak pada penurunan kemampuan dan performa bertanding, gangguan pada pikiran, serta rasa takut akan kekalahan (Ardini dan Jannah, 2017).

Gejala lain yang dirasakan oleh atlet dengan kecemasan kompetitif yang tinggi adalah tidak efektifnya semua strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan (Pradina, 2016). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan kompetitif pada atlet adalah kecerdasan emosional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki kecemasan kompetitif yang lebih rendah. Oleh karena itu, kecemasan kompetitif pada atlet sangat penting untuk diperhatikan, karena jika tingkat kecemasan atlet terlalu tinggi, hal itu dapat mempengaruhi kemampuan teknik dan performa atlet dalam bertanding (Gunarsa, 2008; Ardini & Jannah, 2017).

Adapun beberapa sumber-sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri seorang atlet dan juga dari luar diri atlet, seperti pada berikut ini sumber-sumber dari atlet sendiri sebagai berikut;

- 1) Sumber *internal*, merupakan faktor yang dipengaruhi dari dalam diri sendiri (individu). Faktor ini seperti, tidak memiliki kepercayaan diri, memiliki fokus terlalu berlebihan pada aspek teknis kemampuan atlet. Hal ini menyebabkan pikiran atlet terbebani oleh tekanan, seperti rasa wajib untuk tampil sangat baik. Munculnya pikiran negatif, seperti kekhawatiran akan dikecam oleh penonton jika performa tidak memuaskan. Kepuasan pribadi menjadi faktor dominan dalam pikiran

atlet. Atlet khawatir tidak bisa memenuhi harapan orang lain, yang menciptakan tekanan tambahan.

- 2) Sumber *Eksternal*, merupakan faktor yang berasal dari luar individu. Faktor ini seperti, ancaman baik terhadap tubuh, jiwa/psikis, maupun eksistensi, dapat menimbulkan ketegangan dan kecemasan pada individu. Konflik muncul ketika individu dihadapkan pada dua keinginan yang saling bertentangan, dengan setiap pilihan memiliki aspek pendekatan atau pengelakan. Ketakutan, seperti takut akan kegagalan atau takut akan sesuatu, dapat menghasilkan kecemasan yang signifikan. Selain itu, kebutuhan. Manusia yang kompleks juga dapat menciptakan kecemasan jika tidak terpenuhi, karena kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut dapat menghasilkan perasaan cemas. Adanya faktor lingkungan juga sangat berperan penting dalam psikologi.

e. Cara Mengatasi Kecemasan

Seorang atlet diharapkan untuk mengasah aspek mentalnya guna mengatasi kecemasan selama pertandingan. Adanya latihan Relaksasi terbukti sangat efektif untuk atlet yang mengalami ketegangan atau stres. Ketegangan yang berlebihan, melampaui batas normal atau ambang stres, dapat menyebabkan perasaan cemas pada atlet (Komarudin, 2017, p.102). Relaksasi sendiri merupakan sebuah teknik yang digunakan untuk mengkaji kekuatan pikiran sadar maupun tidak sadar untuk dapat menciptakan bayangan atau gambar yang membawa ketenangan dan keheningan pada seseorang. Selain itu, teknik selanjutnya seperti mulai berbicara pada diri sendiri (*self-talk*). Teknik

ini berfokus pada mengalihkan perhatian dari faktor eksternal ke internal. Ketika seorang atlet merasa ragu atau cemas tentang hasil yang akan dicapai, keraguan tersebut harus diatasi dengan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri. *Self-talk* yang berhasil adalah ketika atlet mampu menghilangkan pikiran negatif dan menggantinya dengan pernyataan yang optimis. (Setyobroto, 1989) juga menyatakan bahwa untuk membantu memecahkan masalah kecemasan yang dihadapi atlet, dapat digunakan pendekatan psikologis dengan terapi konseling. (Suinn, 1990) menyatakan agar atlet diberi program konseling yang mengajarkan strategi mengatasi kecemasan. Kecemasan olahraga merupakan gangguan emosi yang dihadapi oleh atlet sehingga konseling sangat berperan dalam membantu atlet yang mengalami gangguan emosi dengan memberikan konseling berdasarkan pendekatan yang dapat dilaksanakan. Salah satu bentuk konseling adalah *national emotive behavior therapy*.

Setelah memahami bahwa kecemasan merupakan suatu hal yang mutlak terjadi pada diri atlet sebelum bertanding, maka muncul pertanyaan mengenai bagaimana cara mengurangi tingkat kecemasan tersebut. Kecemasan yang berlebih pada atlet, dapat menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan sehingga kondisi fisik atlet berada dalam keadaan yang kurang atau tidak seimbang. Sementara gangguan kecemasan yang kompleks pada atlet dapat membuat keadaan menjadi lebih buruk karena fokus perhatian atlet menjadi terpecah pada saat bersamaan. Akibatnya, atlet terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kembali

kondisinya keadaan yang seimbang dan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi kurang.

Penggunaan energi secara berlebihan dapat menyebabkan atlet mengalami kelebihan sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan penampilannya menjadi buruk akan tetapi, menurut Mylsidayu, (2014, p. 48-49) kecemasan dapat diatasi dengan berbagai cara antara lain:

1. Menggunakan simulasi, yaitu membuat suatu keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Akan tetapi, cara ini sulit dilakukan pada olahraga individu. Misalnya, *sparing partner* yang dilakukan oleh sebuah tim sebelum atlet berkompetisi.
2. Menggunakan metode meditasi, yaitu metode Relaksasi sederhana sampai pada visualisasi untuk mengubah situasi keadaan rileks adalah keadaan saat atlet berada dalam keadaan emosi tenang. Adanya visualisasi untuk mengubah sikap. Keadaan rileks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam emosi yang tenang, yaitu tidak tegang. Artinya, tidak merendahnya gairah untuk bermain melainkan dapat diatur atau dikendalikan dengan U-terbalik. Untuk mencapai keadaan tersebut diperlukan teknik-teknik tertentu melalui berbagai prosedur baik aktif maupun pasif. Prosedur aktif artinya kegiatan dilakukan sendiri secara aktif, sedangkan prosedur pasif berarti seorang dapat mengendalikan munculnya emosi yang bergelora, atau dikenal sebagai latihan *autogenic*. Latihan ini dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat. Metode ini juga melakukan

focusing, yaitu belajar untuk mengendalikan kondisi psikofisik untuk dapat memusatkan perhatian sehingga seluruh energi terarah pada satu sasaran tertentu.

3. Menggunakan pendekatan kognitif melalui konseling, yaitu atlet di bantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya (motivasi verbal), belajar berpikir positif, mengerti makna dari usaha, dan belajar menerima keadaan yang harus dihadapinya. Metode yang digunakan dapat dirasakan hasilnya setelah melewati suatu jangka waktu atau periode tertentu. Akan tetapi usaha untuk mengatasi kecemasan harus dilakukan sedini sebab makin lama kecemasan berlangsung maka makin terganggu atlet dalam pertandingan. Gangguan kompetisi olahraga memiliki pengaruh terhadap kecemasan. Proses yang berlangsung selama kompetisi merupakan proses kecemasan yang terjadi dalam diri individu sebagai akibat dari situasi kompetisi yang sebenarnya. Atlet yang tampil pada kompetisi olahraga tingkat tinggi secara umum menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari pada atlet pada kompetisi yang lebih rendah.

f. Pengendalian diri

Menurut Mahoney dan Thoreson (upper, Dennis 1977) mengemukakan bahwa ada 3 (tiga) langkah pelatihan pengendalian diri seperti :

1. Pengamatan diri (*self observational*), pengamatan diri sendiri dilakukan oleh seseorang untuk dapat memperhatikan, mengamati, serta melihat kejadian-kejadian yang atlet alami untuk mendapatkan evaluasi, karena dengan mengamati sendiri perilaku dan reaksi, individu dapat meningkatkan kesadaran atlet tentang pola perilaku atlet. Ini membantu dalam memahami kebiasaan buruk yang perlu diubah.
2. Perencanaan lingkungan (*environmental planning*), perencanaan lingkungan melibatkan pengaturan dan modifikasi lingkungan fisik atau sosial untuk mendukung perilaku yang diinginkan dan mengurangi faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan atau pemicu stres. Langkah ini bertujuan untuk menciptakan kondisi yang mendukung pencapaian tujuan dan mengurangi potensi hambatan yang akan terjadi.
3. Perencanaan Perilaku (*behavioral planning*), adalah langkah penting dalam pelatihan pengendalian diri yang fokus pada pengembangan strategi untuk mengubah atau memperbaiki perilaku individu, hal ini mengarah pada proses perencanaan tindakan spesifik, serta penggunaan teknik untuk memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

3. Pengaruh Kecemasan Sebelum Pertandingan

Dalam olahraga, kecemasan selalu ada pada setiap atlet. "Kecemasan sebagai reaksi emosional terhadap stimulus yang dianggap berbahaya." Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap stimulus yang dianggap

berbahaya (Huber, 2013). Atlet yang tidak dapat mengelola kecemasan ini kemungkinan besar akan mengalami penurunan performa saat pertandingan. Atlet cenderung terlalu memikirkan konsekuensi yang akan diterima jika gagal atau kalah. Kecemasan juga muncul dari kekhawatiran tentang hal-hal yang tidak diinginkan, seperti tampil buruk atau melihat lebih unggul. Atlet taekwondo sering kali hanya fokus pada kemampuan lawan dan gagal untuk menyadari potensi serta kemampuan mereka sendiri, yang menyebabkan performa menjadi tidak optimal. Sebaliknya, sebelum menghadapi pertandingan, penting untuk mengubah pola pikir bahwa kemenangan bukanlah segalanya, tetapi pengalaman yang didapat oleh setiap atlet lebih berharga.

Kecemasan adalah kondisi emosional negatif yang ditandai dengan kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan yang berkaitan dengan aktivasi atau kegairahan dalam tubuh (Weinberg & Gould, 2003). Kecemasan sering kali muncul menjelang pertandingan, dan ini menjadi tantangan terbesar bagi setiap atlet, karena sangat berperan penting dan pemain harus siap menghadapi segala kemungkinan yang terjadi dalam pertandingan adalah hal yang wajar jika seorang atlet merasakan kecemasan sebelum pertandingan, karena kecemasan bisa meningkatkan kewaspadaan saat berhadapan dengan lawan, penonton, dan faktor lain yang memicu kecemasan. Di Indonesia, khususnya, masih terdapat kekurangan pelatih yang mampu membaca kondisi psikologis atlet, yang dapat mempengaruhi performa atlet.

Adapun beberapa hambatan yang sangat mempengaruhi psikologi atlet diantaranya seperti:

- a) Adanya tekanan dan sering melakukan kesalahan
- b) Gugup saat ditonton dan memiliki rasa khawatir yang berlebihan
- c) Terlalu memikirkan diri sendiri
- d) Terlalu memikirkan instruksi pelatih saat sedang bertanding

Psikologi sangat mempengaruhi baik buruknya penampilan atlet, psikologi merupakan komponen penting dalam kompetisi olahraga, karena berusaha menggambarkan dan meramalkan perilaku seorang atlet. Psikologi olahraga berusaha memahami dan memberi jalan keluar dari sebuah masalah kepribadian yang dialami oleh atlet. Menurut Martens, proses kompetitif terdiri dari empat elemen sebagai berikut:

- a) Situasi Kompetitif Objektif

Situasi kompetitif objektif didefinisikan sebagai tuntutan lingkungan terhadap individu dalam proses kompetisi. Tuntutan lingkungan ditentukan oleh apa yang harus dilakukan individu untuk mencapai hasil yang baik dibandingkan dengan suatu standar.

- b) Situasi Kompetitif Subjektif

Situasi kompetitif subjektif adalah bagaimana individu merasakan, menerima, dan menilai situasi kompetitif objektif. Situasi kompetitif subjektif berkaitan erat dengan kecemasan kepribadian, sikap, kemampuan, dan faktor interpersonal. Istilah "situasi kompetitif subjektif" yang digunakan oleh (Martens, Vealey, and Burton 1990)

dalam proses kompetitif mengarah pada penilaian kognitif seseorang terhadap situasi kompetitif, yang merupakan proses yang menentukan apakah respons kecemasan akan terjadi sebelum kompetisi. Jika situasi kompetitif menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan, dan peningkatan aktivitas fisiologis, maka respons kecemasan akan mengikuti.

c) Respons Terhadap Keadaan

Respons adalah reaksi individu terhadap suatu situasi tertentu. Respons individu terhadap situasi kompetitif objektif sebagian besar ditentukan oleh situasi kompetitif subjektifnya.

d) Konsekuensi

Konsekuensi merujuk pada hasil yang dihadapi individu sebagai akibat dari respons mereka. Konsekuensi dari partisipasi dalam kompetisi olahraga dapat membebani individu atau menghasilkan sesuatu yang diterima dari orang lain (baik nyata atau yang dirasakan) yang dianggap sebagai hadiah atau hukuman. Dalam kompetisi, konsekuensi seringkali dimaknai sebagai kesuksesan atau kegagalan. Kesuksesan dianggap sebagai konsekuensi positif, sedangkan kegagalan dianggap sebagai konsekuensi negatif. Persepsi mengenai situasi pertandingan melibatkan ketidakpastian dan pentingnya hasil yang diperoleh dari pertandingan tersebut. Persepsi atlet terhadap situasi ini akan menentukan apakah mereka memandang pertandingan yang akan datang sebagai ancaman atau tidak. Jika atlet menilai pertandingan sebagai ancaman, respons kecemasan akan muncul.

4. Taekwondo

a) Definisi Taekwondo

Taekwondo adalah seni bela diri tanpa senjata yang menggabungkan keterampilan teknis termasuk pukulan, tendangan lompat, blok, dan blok tangan dan kaki (Wahyuni & Donie, 2020, p. 640). Taekwondo adalah teknik pertarungan tanpa menggunakan senjata untuk pertahanan diri yang melibatkan aplikasi terampil teknik termasuk meninju; tendangan melompat, blok, dan menangkis tindakan dengan tangan dan kaki. Taekwondo adalah olahraga tempur yang menekankan pada teknik tendangan dan gerak kaki yang dinamis (Singh, Sathe, A., & Sandhu, 2017, p. 139). Taekwondo juga menekankan keselarasan antara tubuh dan pikiran, mengembangkan baik kekuatan fisik maupun mental. "*Taekwondo*" sendiri terdiri dari tiga kata dalam bahasa Korea yaitu "*Tae*" berarti menghancurkan dengan kaki, "*Kwon*" berarti memukul atau menghancurkan dengan tangan, dan "*Do*" berarti seni/cara mendisiplinkan diri Yoyok S. (2003, p.15).

Taekwondo pada dasarnya sangat mendominasi gerakan kaki, maka dari itu kekuatan otot kaki para atlet taekwondo. Tungkai terdiri atas tungkai atas, yaitu pangkal paha sampai lutut, dan tungkai bawah yaitu lutut sampai pergelangan kaki (Abdulloh & Jatmiko, 2021, p. 2). Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan mengangkat atau menahan beban seorang atlet pada saat menggunakan otot tungkai atau kaki (Harsono, 2017, p. 51). Kekuatan otot sangat berhubungan dengan sistem neuromuskuler yaitu seberapa besar kemampuan sistem saraf

mengaktifasi otot untuk melakukan kontraksi, sehingga semakin banyak serat otot yang teraktifasi, maka semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan otot tersebut (Agusrianto & Rantesigi, 2020, p. 62).

Sebagai salah satu olahraga yang ditandingkan Olimpiade, taekwondo menggunakan berbagai teknik yang dipelajari di berbagai tingkat keahlian, mulai dari pemula hingga tingkat kompetitif tinggi. Selain aspek fisik, taekwondo juga menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, rasa hormat, dan kontrol diri, menjadikannya populer di seluruh dunia sebagai sarana pendidikan karakter dan pertahanan diri. Dengan demikian taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan akhlak yang baik pada diri orang yang mempelajarinya dengan sungguh-sungguh. Taekwondo berarti seni bela diri yang menggunakan teknik untuk menciptakan suatu bentuk gerakan yang indah. Dalam taekwondo terdapat tiga kategori penting dalam latihan taekwondo adalah gerakan teknik bela diri (*poomsae*), teknik bertarung bela diri taekwondo (*Kyorugi*) dan terakhir teknik mematahkan benda keras (*Kyukpa*). Pembelajaran taekwondo tidak hanya mencakup aspek beladiri saja tetapi mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual sehingga terjadi keseimbangan di antara keduanya. Untuk itu dalam berlatih taekwondo para atlet taekwondo harus menunjukkan kondisi fisik yang baik, semangat yang kuat dan semangat yang tinggi agar performanya dapat seimbang. (Kharisma & Subagio, 2021), Listina (2021), menjelaskan bahwa cabang olahraga beladiri taekwondo dibagi menjadi tiga kategori utama. Kategori-kategori ini

merupakan gabungan dari dasar-dasar taekwondo yang telah dikembangkan dan disempurnakan. Ketiga kategori tersebut adalah:

- 1) Poomsae, yang terdiri dari serangkaian jurus, adalah rangkaian teknik dasar serangan atau pertahanan diri yang dilakukan secara berurutan untuk melawan lawan yang bersifat *imaginery*. Dalam latihan poomsae, diperlukan konsentrasi yang tinggi pada setiap gerakan, dengan tujuan menghasilkan gerakan yang indah dan penuh tenaga. Pembelajaran poomsae membutuhkan latihan yang intensif, teknik yang tepat, kekuatan fisik, dan kekuatan mental.
- 1) Kyorugi, adalah latihan yang melibatkan penerapan teknik dasar dalam situasi pertarungan antara dua orang. Dalam latihan ini, kedua peserta saling bertarung dan menerapkan teknik pertahanan diri serta serangan. latihan ini mengaplikasikan teknik gerakan dasar, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan kaki. (Utomo, 2018, p. 24).
- 2) Kyukpa, yang juga dikenal sebagai teknik pemecahan benda keras, merupakan latihan teknik yang melibatkan penggunaan objek benda mati untuk mengukur kemampuan dan keakuratan penerapan teknik. Latihan ini bertujuan untuk menguji ketepatan dan kekuatan suatu teknik dasar dalam taekwondo. Kyukpa melibatkan berbagai kombinasi dari teknik dasar, termasuk pukulan, tendangan, sabetan, dan bahkan tusukan jari. Ketepatan teknik sangat penting untuk keberhasilan dalam melakukan pemecahan.

b) Pertandingan Dalam Taekwondo

Olahraga taekwondo memiliki beberapa kelas dalam pertandingannya khususnya pada kyorugi, dalam kyorugi atlet dibagi dalam beberapa kelas berdasarkan berat badan dan umur atlet. Pembagian ini bertujuan untuk menjamin persaingan yang adil dan seimbang, menghindari keuntungan fisik yang signifikan dari satu atlet terhadap atlet yang lain. Beberapa contoh pembagian kelas dalam atlet kyorugi khususnya kelas senior diantaranya:

Tabel 1. Kelas Pertandingan Kategori Kyorugi Senior
(Sumber : *World Taekwondo*)

KATEGORI	PUTRA	PUTRI
Fin	<54kg	<46kg
Fly	54kg - 58kg	46kg - 49kg
Bantam	58kg - 63kg	49 kg - 53kg
Feather	63kg - 68kg	53kg - 57kg
Light	68kg - 74kg	57kg - 62kg
Welter	74kg - 80kg	62 kg - 67kg
Heavy	>87kg	>73

c) Profil UKM Taekwondo UGM

Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), Taekwondo mulai berkembang sekitar tahun 1975, yang kemudian memicu terbentuknya UKM Taekwondo UGM pada tanggal 13 Oktober 1986, yang terletak di Jl. Pancasila No.1, Bulaksumur, Caturtunggal, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan latihan rutin diadakan setiap hari Selasa dan Jumat, dengan populasi atlet saat ini mencapai sekitar 20 atlet, serta memiliki 1 pelatih tetap dan 3

asisten pelatih. UKM Taekwondo UGM telah mencatatkan sejumlah prestasi yang mengesankan dalam beberapa kompetisi beberapa diantaranya :

1. Pada Kejuaraan Nasional AMPI DIY Taekwondo Championship 2019 di GOR Amongrogo, Yogyakarta, meraih 8 emas, 2 perak, dan 3 perunggu serta Juara Umum II
2. Pada Kejuaraan Nasional Walikota Cup X DIY 2023 di Gor Amongrogo, Yogyakarta, berhasil meraih 7 emas, 1 perak, 3 perunggu, 1 atlet terbaik poomsae putra, serta mendapatkan juara umum 1 Pada Kejuaraan Bupati Sleman Cup 2023 di GOR Pancasila UGM, Yogyakarta, berhasil meraih 1 perak dan 4 perunggu
3. Pada Kejuaraan Nasional Jogjakarta Taekwondo Open 2024 di selenggarakan di GOR UII, Yogyakarta, berhasil meraih 2 emas, 2 perunggu, serta 1 atlet putri

d) Profil UKM Taekwondo UNY

UKM Taekwondo UNY adalah sebuah unit kegiatan mahasiswa dibidang olahraga, UKM Taekwondo sendiri didirikan pada tahun 1990 telah resmi terdaftar di Pengprov Taekwondo DIY sebagai salah satu unit yang masih aktif hingga saat ini. Adapun latar belakang didirikannya dari UKM Taekwondo ini bertujuan sebagai wadah bagi mahasiswa UNY (yang pada saat itu masih bernama IKIP Yogyakarta), untuk mengembangkan minat dan bakat dari seluruh kalangan fakultas, dengan harapan melalui keterlibatan aktif dalam UKM Taekwondo, para mahasiswa dapat mencapai prestasi.

Pada awal berdirinya UKM Taekwondo UNY, lokasi sekretariat mengalami beberapa perpindahan. Awalnya, sekretariat berada di sekitar pendopo FBS, kemudian berpindah ke Hall Bulutangkis FIK UNY, dan selanjutnya berpindah di sekitar area FMIPA. Namun, untuk memberikan fasilitas yang lebih terintegrasi dan representatif bagi UKM, UNY membangun gedung *Student Center* (SC) yang diresmikan oleh Gubernur DIY, Sri Sultan Hamengkubuwono X pada bulan Mei 2008. Dengan demikian, maka sekretariat UKM Taekwondo berada di Student Center hingga sekarang. Jumlah atlet UKM Taekwondo UNY terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun ini, populasi atlet mencapai sekitar 20 orang, dengan 1 pelatih utama yang didampingi beberapa pelatih dari mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Latihan Taekwondo di UKM UNY dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Sama halnya dengan tempat latihan yang dulunya juga mengalami beberapa kali perpindahan sebelum adanya hall beladiri.

UKM Taekwondo UNY telah mencatatkan sejumlah prestasi yang mengesankan dalam beberapa kompetisi beberapa diantaranya :

1. Pada Kejuaraan Nasional Walikota Cup X DIY 2023 di GOR Amongrogo, Yogyakarta, berhasil meraih 2 emas, 4 perak, dan 6 perunggu.
2. Pada Kejuaraan Nasional Taekwondo Bhayangkara Presisi II di GOR UNY 2024, Yogyakarta, berhasil meraih 2 emas, 4 perak dan 6 perunggu.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yuandika Hindiari & Himawan Wismawadi, dengan judul “Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim” 2022. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, data menunjukkan bahwa sebelum bertanding dalam kejuaraan daerah Jatim 2021, tingkat kecemasan atlet karate dari klub Cakra Koarmatim berada dalam kategori yang berbeda-beda. Sebanyak 40% atlet berada dalam kategori kecemasan sangat tinggi (6 atlet), 27% dalam kategori tinggi (4 atlet), 13% dalam kategori sedang (2 atlet), 7% dalam kategori rendah (1 atlet), dan 13% dalam kategori sangat rendah (2 atlet). Kesimpulan dari data ini adalah tingkat kecemasan pada atlet karate dari klub Cakra Koarmatim secara umum tergolong dalam kategori sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa kurangnya pembinaan mental pada atlet karate dapat menjadi faktor penyebab tingginya tingkat kecemasan ini sebelum bertanding.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Pahmi Hapilan, Nurlan Kusmaedi, Mustika Fitri dengan judul “Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih dan Atlet Taekwondo” (2017). Metode penelitian ini menggunakan metode survei. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding berada pada tingkat sedang namun dalam persentase nilai rata-rata tingkat kecemasan atlet adalah 62.79, dimana nilai tersebut berada pada tingkat kecemasan sedang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Al-Hbsy, Wandik,.dkk, dengan judul “Tingkat Kecemasan Sebelum Pertandingan Pada Atlet Taekwondo”, 2023.

Berdasarkan analisis hasil yang telah dilakukan, penelitian ini menegaskan bahwa dari total 25 atlet yang menjadi subjek studi, 10 di antaranya (40%) mengalami tingkat kecemasan tinggi sebelum pertandingan. Sementara itu, 9 atlet (36%) memiliki tingkat kecemasan rendah, dan 6 atlet lainnya (24%) termasuk dalam kategori sedang. Lebih lanjut, hasil menunjukkan bahwa atlet kelas poomsae cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi secara rata-rata dibandingkan dengan atlet yang berkompetisi dalam kelas kyorugi.

4. Penelitian ini dilakukan oleh Alimin Hamzah, M.Imran Hasanuddin,dkk, dengan judul “Perbandingan Tingkat Kecemasan Atlet Pada 3 Club Sekolah Sepak Bola (SSC) Di Kota Makassar”, 2023. Berdasarkan analisis data dan pengujian pertanyaan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat variasi dalam tingkat kecemasan antara kelompok atlet yang diteliti. Pertama, terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan antara atlet SSC PERSIS Makassar dan atlet SSC Hasanuddin Makassar, dimana atlet SSC PERSIS mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada atlet SSC Hasanuddin. Kedua, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan antara atlet SSC PERSIS Makassar dengan atlet SSC Ubhor Makassar. Ketiga, terdapat perbedaan dalam tingkat kecemasan antara atlet SSC Ubhor dan atlet SSC Hasanuddin, dengan atlet SSC Ubhor mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada atlet SSC Hasanuddin. Kesimpulannya, tingkat kecemasan lebih rendah dan lebih baik

pada atlet SSC Hasanuddin dibandingkan dengan atlet SSC PERSIS Makassar dan SSC Ubhor Makassar.

5. Penelitian Ini dilakukan oleh Muh. Ziyad Alifi & Achmad Widodo, dengan judul “Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Competitive Pada Atlet UKM Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya” 2022. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis peneliti, tingkat kecemasan atlet UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya dapat disimpulkan dari kuesioner atau angket yang telah diuji validitasnya, yang dikembangkan oleh Nyak Amir. Hasilnya menunjukkan bahwa atlet-atlet ini memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dengan skor rata-rata sebesar 3,60. Penelitian juga mencatat bahwa mayoritas dari Atlet masih bermain di liga 3 Indonesia, yang menunjukkan bahwa pengalaman bermain Atlet masih terbatas. Namun demikian, penelitian menyoroti bahwa pengalaman bermain yang lebih banyak cenderung membantu atlet mengatur perasaan dan mengendalikan kecemasan atlet lebih baik. Oleh karena itu, meskipun saat ini tingkat kecemasan atlet UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya tergolong tinggi, pengalaman yang terus bertambah dapat membantu Atlet dalam mengelola kecemasan Atlet di masa mendatang.

C. Kerangka Berfikir

Menjelang suatu pertandingan merupakan hal yang wajar jika seorang atlet mengalami kecemasan pada atlet taekwondo hal ini dapat mempengaruhi mental atlet sehingga dapat mengganggu performa atlet pada saat pertandingan. Atlet dapat dikatakan tidak mungkin menghindari pengaruh rasa

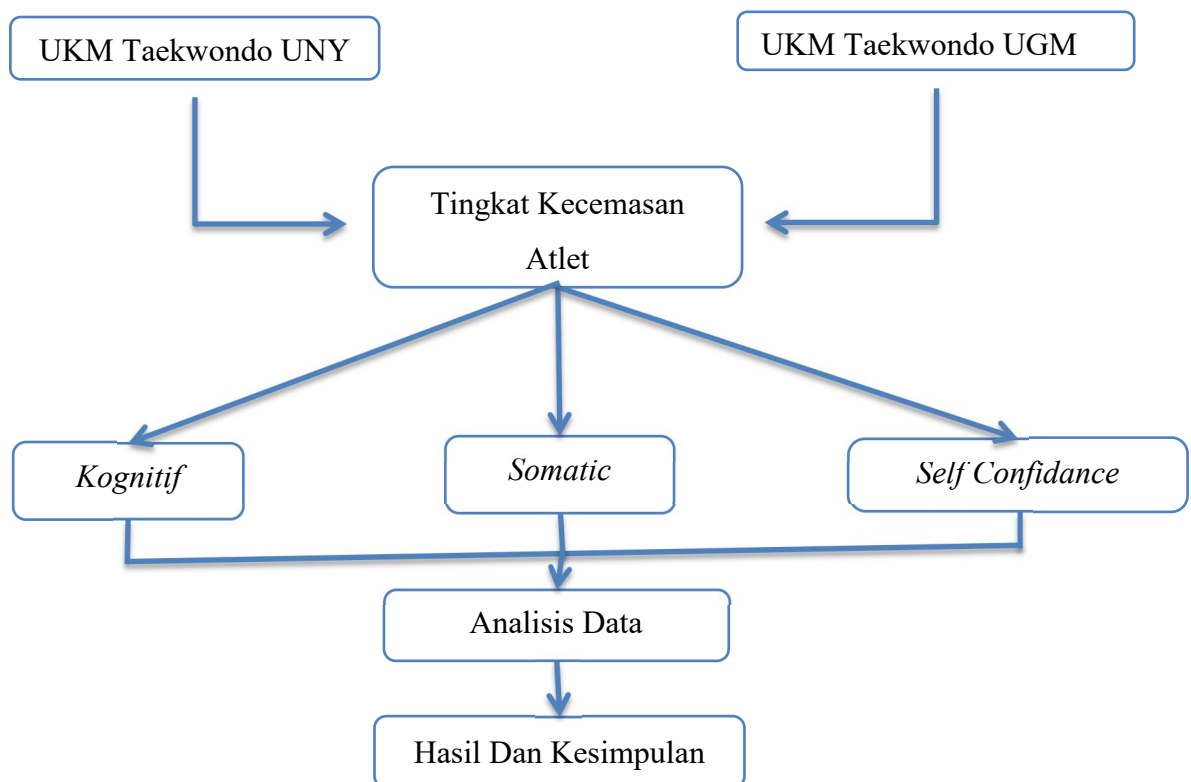
cemas yang timbul dalam dirinya, rasa cemas biasanya timbul karena adanya beberapa tekanan atau pengalaman sebelumnya yang mengakibatkan atlet merasa khawatir takut dan cemas menjelang pertandingan. Kecemasan pada atlet sebelum menghadapi pertandingan merupakan kondisi psikologis atlet yang sering terjadi dan dapat mempengaruhi performa atlet.

Kecemasan ini dapat dilihat dari berbagai gejala, antara lain gejala kognitif, somatik, dan kepercayaan diri. Dimana gejala kognitif berkaitan dengan pikiran, persepsi, dan bagaimana atlet memproses informasi terkait pertandingan yang akan datang. Atlet yang mengalami kecemasan kognitif cenderung berfokus pada potensi kegagalan atau hasil negatif berbeda dengan kecemasan somatik dimana kecemasan somatik berkaitan dengan reaksi fisik tubuh yang muncul sebagai respons terhadap stres atau kecemasan. Ketika atlet merasa cemas sebelum pertandingan, tubuhnya dapat merespon dengan beberapa gejala kecemasan, sedangkan kepercayaan diri merupakan keyakinan atlet terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam pertandingan. Kecemasan sering kali mempengaruhi tingkat kepercayaan diri, terutama jika atlet merasa tidak siap atau ragu dengan kemampuannya. Atlet yang mengalami kecemasan sering kali meragukan kemampuannya, merasa tidak cukup siap, atau merasa kurang kompeten. Dalam olahraga taekwondo seringkali kecemasan terjadi karena taekwondo merupakan salah satu olahraga *body contact* yang di mana dalam pertandingan taekwondo sendiri langsung berhadapan dengan lawan. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan atlet akan cedera, serta tekanan

bagaimana seorang atlet mempertahankan atau menyerang lawan untuk memasukkan poin.

Maka dalam penelitian ini peneliti mengambil judul mengenai tingkat kecemasan atlet taekwondo sebelum bertanding hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan atlet taekwondo khususnya di UKM Taekwondo UNY dan UKM Taekwondo UGM, yang di mana peneliti akan menyebarkan angket kepada atlet UKM taekwondo yang akan bertanding sebagai sampel dalam penelitian ini.

Gambar 1. Diagram Kerangka Berfikir



D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Apakah kecemasan pada atlet UKM Taekwondo UNY dan Atlet UKM Taekwondo UGM memiliki tingkat kecemasan yang berbeda?
2. Apakah tingkat kepercayaan diri kedua universitas memiliki perbedaan?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei berupa kuesioner (angket). Penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk menguji teori dengan menggunakan instrumen tes yang baku (Maksum, 2020). Metode yang dipilih dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dan data dikumpulkan melalui metode komunikasi tidak langsung. Penelitian ini menggunakan instrumen *The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan atlet sebelum pertandingan. Alat yang digunakan adalah angket tertutup, yang disusun dalam format *Google Form* dimana responden hanya perlu menandai jawaban yang diinginkan dengan checklist (✓) pada kolom yang telah disediakan, berbeda dengan angket langsung yang menggunakan skala bertingkat (Wahyud Didik, & Bahtiar, 2021). Dalam Penelitian ini sendiri bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sebelum pertandingan. .

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu alat atau objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (sugiyono, 2019, p.68). Menurut sugiyono (2017, p.38), Variabel penelitian ini adalah atlet UKM Taekwondo UNT dan

atlet UKM Taekwondo UGM dengan tujuan dari penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah berapa besar tingkat kecemasan atlet UKM Taekwondo UNY dan atlet UKM Taekwondo UGM sebelum pertandingan.

C. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (sugiyono, 2019, p.126). Jadi dapat dikatakan populasi sendiri adalah suatu target dari mana data akan diambil dan dianalisis untuk mencari kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet UKM Taekwondo UNY dan atlet UKM Taekwondo UGM, untuk jumlah populasi keseluruhan dari atlet UKM Taekwondo UNY berjumlah 32 atlet dan jumlah keseluruhan dari atlet UKM Taekwondo UGM berjumlah 20 atlet

2) Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil dengan cara-cara tertentu untuk diukur dan dimintai karakteristiknya Silaen (2018, p.7). Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling*. Purposive sampling metode pengambilan sampel di mana elemen yang dipilih berdasarkan penilaian peneliti tentang karakteristik tertentu yang dibutuhkan

untuk penelitian. Dalam metode ini, peneliti secara sengaja memilih individu atau unit yang dianggap penting atau paling relevan dengan fenomena yang sedang diteliti, dengan jumlah sampel 31 atlet, dari UKM Taekwondo UNY berjumlah 19 atlet dan atlet UKM Taekwondo UGM berjumlah 12 atlet. Dalam penelitian ini peneliti ingin melakukan pengambilan sampel dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Atlet yang pernah mengikuti pertandingan
- b. Atlet kelas senior (18 Tahun Keatas)
- c. Atlet Kyorugi

D. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1) Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menganalisis data dari hasil tes tingkat kecemasan atlet dengan metode survei atau menyebarkan kuesioner/angket kepada atlet yang akan bertanding. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan pemberian angket kepada atlet UKM Taekwondo UNY dan atlet UKM Taekwondo UGM (responden). Responden mengisi angket pernyataan yang telah disediakan peneliti. Dalam penelitian ini jawaban angket menggunakan *skala likert* sebagai jawaban yang disetujui oleh responden terhadap pernyataan yang telah disediakan dalam angket. Menurut Sugiyono (2018, p.152) “*Skala likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”. Pengumpulan data dilakukan melalui angket atau

kuesioner yang dapat diisi oleh para atlet melalui *Google Form* yang telah disediakan dengan link

<https://bit.ly/PerbedaanTingkatKecemasanSebelumMenghadapiPertandinganPadaAtletUKMTaekwondoUGMdanAtletUKMTaekwondoUGM>

2) Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur suatu variabel dalam penelitian. Instrumen penelitian diperlukan agar penelitian yang dilakukan dengan hasil yang lebih baik, instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sendiri menggunakan kuesioner/angket, hal ini dilakukan untuk menyelidiki pendapat subjek terkait dengan tingkat kecemasan yang dialami sebelum menghadapi pertandingan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan atlet sebelum pertandingan. CSAI-2R mengukur tiga dimensi kecemasan seperti *cognitive anxiety* (kecemasan kognitif), *somatic anxiety* (kecemasan somatik), dan *self-confidence* (kepercayaan diri). CSAI pertama kali dikembangkan oleh Martens, Burton, Rivkin, dan Simon dengan cara memodifikasi *State Trait Anxiety Inventory* (STAI). CSAI-2R Versi indonesia sendiri memiliki beberapa pertanyaan yang mutlak diantaranya seperti:

Tabel 2.Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

No	Variabel	Indikator	No Butir	Jumlah
1.	Kecemasan	Kognitif	4, 5, 8, 11, 14, 16	6

2.	Atlet Sebelum Menghadapi	Somatic	1, 2, 7, 10, 13, 17	6
3.	Pertandingan	Self Confidence	3, 6, 9, 12, 15	5
JUMLAH INSTRUMEN				17

Tabel
3. Bentuk

Pertanyaan *The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2*
(Sumber: *Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version*)

NO	PERTANYAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa tidak nyaman				
2.	Saya khawatir tidak akan bisa tampil sebaik yang saya bisa dalam kompetisi ini				
3.	Saya merasa percaya diri				
4.	Tubuh saya merasa tegang				
5.	Perut saya terasa tegang				
6.	Saya yakin akan dapat menghadapi pertandingan				
7.	Saya merasa tertekan				
8.	Jantungku berdebar kencang				
9.	Saya yakin bisa bermain baik				
10.	Saya khawatir bermain buruk				
11.	Saya merasa sakit perut (mual)				
12.	Saya percaya diri karena membayangkan akan menang				

NO	PERTANYAAN	STS	TS	S	SS
13.	Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan performa saya				
14.	Tangan saya basah karena keringat dingin				
15.	Saya tenang menghadapi tekanan				
16.	Tubuh saya terasa kaku				
17.	Saya khawatir kalah				

Tabel 4. Dengan Format Penilaian Kuesioner :

Jawaban	Keterangan	Skor
STS	Sangat Tidak Setuju	1
TS	Tidak Setuju	2
S	Setuju	3
SS	Sangat Setuju	4

Skala rikert 4 adalah modifikasi dari skala rikert 5 namun dalam skala rikert 4 tidak menyediakan pernyataan netral dari responden, hal ini dilakukan untuk mendorong responden untuk mengambil pilihan yang lebih tegas. Skala Likert 4 adalah jenis skala penilaian yang digunakan dalam survei atau kuesioner untuk mengukur tingkat persetujuan atau penilaian responden terhadap suatu pernyataan.

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam merencanakan suatu penelitian diperlukan tingkat ketelitian serta kecermatan yang tinggi terutama dalam persiapan alat ukur yang tepat dan berkualitas. Hal ini penting untuk memastikan alat ukur tersebut mampu mengukur apa yang akan diukur, baik dari segi validitas dan reliabilitas. Maka dari itu peneliti berharap agar penggunaan skala ini efektif untuk memperoleh pendapat yang lebih tegas dan menghindari kecenderungan responden untuk memilih jawaban tengah, yang mungkin tidak memberikan wawasan yang jelas tentang pendapat atau perilaku atlet. Skala seperti ini harus dirancang dan diinterpretasikan dengan hati-hati untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan akurat dan mencerminkan pendapat sebenarnya dari kelompok yang disurvei.

1) Validitas

Validitas adalah suatu ukuran dalam instrumen penelitian yang digunakan untuk menunjukkan keaslian/valid. Menurut Sumadi Suryabrata (2004, p.28) “Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya”. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan suatu data (mengukur) itu valid (Sugiyono, 2017, p.168). Validitas instrumen menunjukkan sejauh mana pernyataan dalam instrumen tersebut relevan dengan apa yang ingin diukur dalam penelitian. Instrumen yang valid adalah instrumen yang memiliki validitas tinggi, sementara instrumen yang kurang valid memiliki validitas yang rendah. Dari penelitian sebelumnya terkait CSAI-2R memiliki keseluruhan uji

validitas konvergen menunjukkan nilai koefisien korelas (validitas) sebesar 0,722, yang mengindikasikan hubungan yang signifikan antara instrumen CSAI-2R dengan alat ukur yang relevan. Validitas konvergen mengukur nilai loading faktor perindikator. Sementara itu, uji validitas divergen atau deskriminan menunjukkan nilai koefisien korelasi (validitas) yang tidak signifikan ($r = -0,120$), yang berarti instrumen ini tidak terhubung dengan konstruk yang lain. Uji validitas diskriminan adalah pengujian untuk memastikan bahwa konsep berbeda tidak berkorelasi tinggi satu sama lain. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa versi bahasa Indonesia dari properti psikometrik CSAI-2R merupakan instrumen pengukuran kecemasan kompetitif yang valid dan reliabel untuk mengukur kecemasan atlet

Validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan alat komputer seperti Smart-PLS dan menggunakan pengukuran AVE (*Average Variance Extracted*) untuk mengukur tingkat kebaikan instrumen.

2) Reliabilitas

Instrumen yang riabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2017, p.168). Reliabilitas merupakan suatu kestabilan dari hasil pengukuran secara repetitive dari masa ke masa (Saptutyningasih dan Setyaningrum 2019, p.166). Dalam Penelitian ini menggunakan teknik *Alpha-Cronbach*, nilai dari *Alpha-Cronbach* untuk reliabilitas dapat dilihat pada keseluruhan item dalam satu variabel. Jika nilai Alpha Cronbach mencapai

0,70 maka reliabilitas dianggap memadai. Namun, jika nilai Alpha kurang dari 0,70 maka reliabilitasnya dianggap rendah atau kurang memadai.

Dari penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *Spirituality in Sports Test* (SIST). Analisis statistik menggunakan Konfirmatori Faktor Analisis (CFA) dan pengujian konsistensi internal menggunakan Cronbach Alpha. Nilai pemuatan faktor setiap item berkisar antara 0,44 hingga 0,83 dengan korelasi berganda kuadrat berkisar antara 0,19 hingga 0,69. Nilai reliabilitas 0,86. Kesimpulan dari penelitian ini adalah properti psikometri CSAI-2R versi bahasa Indonesia merupakan instrumen pengukuran kecemasan bertanding yang valid dan reliabel untuk mengukur kecemasan atlet.

F. Teknik Analisis Data

Setelah menyelesaikan penelitian dan mengumpulkan semua data yang diperlukan, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap data tersebut agar dapat menghasilkan kesimpulan yang dapat diambil. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data deskriptif berbasis persentase (Sugiyono, 2019, p.112). Teknik analisis data deskriptif digunakan untuk merangkum dan menggambarkan karakteristik dari data yang telah terkumpul.

Tabel 5. Norma Penilaian

No.	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
3	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
5	$x < m - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = Minat

M = Mean

SD = Standar Deviasi

Kemudian data tersebut dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan presentase dengan menggunakan rumusan (Putra, 2021), dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 24 tahun 2017.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

G. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi tempat pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di GOR Amongrogo, Yogyakarta dan untuk waktu penelitian dilakukan sebelum Kejuaraan Walikota Cup XI pada tanggal 25 Oktober-28 Oktober 2024.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada atlet UKM Taekwondo dari dua universitas, yaitu Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan Universitas Gadjah Mada (UGM). Dalam penelitian ini, total responden berjumlah 31 atlet UKM Taekwondo UNY dan atlet UKM Taekwondo UGM, dengan menganalisis 3 aspek penting dalam tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi sebuah pertandingan yakni kognitif, somatik, dan kepercayaan diri (*Self Confidence*).

1) Atlet UKM

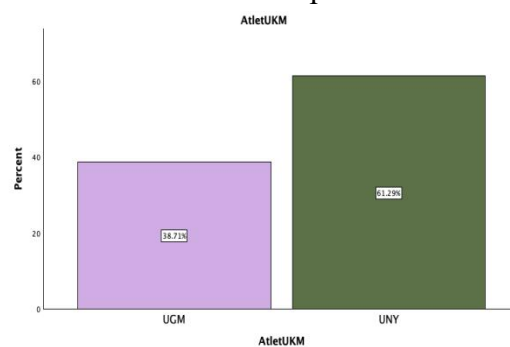
Tabel 6. Frekuensi Distribusi Responden Berdasarkan Atlet UKM

		Frequency	Percent
Valid	UGM	12	38.7
	UNY	19	61.3
	Total	31	100.0

Terdapat distribusi peserta taekwondo dari dua universitas besar di Yogyakarta, yaitu Universitas Gadjah Mada (UGM) dan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Dari total 31 responden yang di survei, sebanyak 12 orang berasal dari UGM, yang mencakup 38,7% dari seluruh peserta, sementara 19 orang lainnya berasal dari UNY, dengan persentase 61,3%. Angka ini

mencerminkan kecenderungan bahwa taekwondo lebih banyak diminati oleh mahasiswa dari UNY dibandingkan dengan UGM dalam konteks survei ini. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tradisi olahraga yang lebih kuat di UNY, adanya klub taekwondo yang lebih aktif, atau bahkan program pelatihan yang lebih intensif di universitas tersebut.

Gambar 2. Frekuensi Distribusi Responden



Selain itu, dapat juga diasumsikan bahwa mahasiswa UNY mungkin lebih sering terlibat dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler, mengingat Universitas ini memiliki fokus yang lebih besar pada pendidikan jasmani dan olahraga dibandingkan dengan UGM, yang memiliki program akademik yang lebih beragam. Namun, meskipun UNY mendominasi dalam jumlah peserta, UGM juga tidak kalah penting dalam kontribusinya terhadap pengembangan taekwondo di Yogyakarta, dengan jumlah peserta yang cukup signifikan.

B. Hasil Penelitian

1. Validitas

Tabel 7. Uji Validitas Item

Item Pertanyaan	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0,738	0,335	Valid
2	0,759	0,335	Valid
3	0,792	0,335	Valid
4	0,763	0,335	Valid
5	0,812	0,335	Valid
6	0,731	0,335	Valid
7	0,883	0,335	Valid
8	0,801	0,335	Valid
9	0,743	0,335	Valid
10	0,824	0,335	Valid
11	0,789	0,335	Valid
12	0,690	0,335	Valid
13	0,905	0,335	Valid
14	0,379	0,335	Valid
15	0,628	0,335	Valid
16	0,975	0,335	Valid
17	0,833	0,335	Valid

Pengujian validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel. Seluruh item dalam kuesioner dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel (0,335). Hal ini menunjukkan bahwa item dalam

angket penelitian memiliki keterkaitan yang signifikan dengan konsep yang diukur.

2. Reliabilitas

Tabel 8. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.796	17

Untuk menguji reliabilitas, penelitian ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, yang menghasilkan nilai 0,796. Nilai ini lebih besar dari batas minimum 0,7, yang berarti bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan dapat dipercaya untuk mengukur tingkat kecemasan atlet (Taber, 2018).

3. Normalitas

Tabel 9. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Total_Item	.938	31	.070

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk melihat apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal. Hasil menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, yang berarti data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Distribusi data yang normal memungkinkan

penggunaan analisis statistik parametrik untuk uji perbedaan dan hubungan antar variabel (Field, 2018).

4. Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM

a. Kognitif (*Cognitive*)

Tabel 10.. Faktor Kognitif pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM

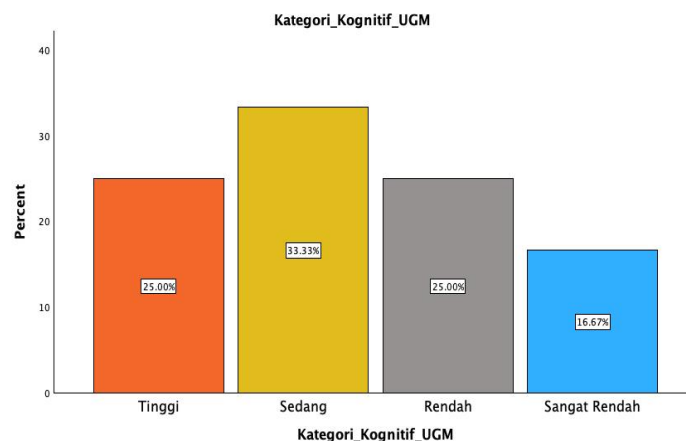
		Kognitif_UGM
N	Valid	12
	Missing	19
Mean		17.00
Std. Error of Mean		1.430
Median		16.50
Mode		14 ^a
Std. Deviation		4.954
Variance		24.545
Range		15
Minimum		9
Maximum		24
Sum		204

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata kecemasan kognitif atlet UGM adalah 17,00 dengan standar deviasi 4,95. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi yang cukup besar dalam tingkat kecemasan antarindividu. Nilai minimum yang ditemukan adalah 9, sedangkan nilai maksimum adalah 24, yang menunjukkan bahwa beberapa atlet mengalami kecemasan yang sangat tinggi sebelum bertanding.

Tabel 11. Norma Penilaian Kognitif pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM

Kriteria	Frequency	Percent	Valid Percent
$X > 24.42$	Sangat Tinggi	0	0.0
$19.42 < X < 24.41$	Tinggi	3	25.0
$14.53 < X < 19.41$	Sedang	4	33.3
$12.05 < X < 14.52$	Rendah	3	25.0
$X < 12.04$	Sangat Rendah	2	16.7

Gambar 3. Deskriptif Aspek Kognitif pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM



Statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kognitif pada atlet UKM Taekwondo UGM bervariasi, dengan mayoritas atlet berada pada kategori sedang (33,3%) . Rata-rata skor kecemasan kognitif sebesar 17,00 menempatkan sebagian besar atlet dalam kategori sedang, yang mengindikasikan adanya kekhawatiran signifikan sebelum pertandingan. Hasil kecemasan kognitif atlet UGM sebelum menghadapi pertandingan yakni dengan kategori “Sangat Tinggi” sebesar 0% (0 atlet), “Tinggi” Sebesar

25,5% (3 atlet), “Sedang” sebesar 33,3% (4 atlet), “Rendah” sebesar 25,5% (3 atlet), “Sangat Rendah” sebesar 16,67% (2 atlet). Hal ini mencerminkan bahwa faktor seperti tekanan dari pelatih, ekspektasi tim, serta ketakutan akan kegagalan memainkan peran dalam membentuk tingkat kecemasan atlet.

b. Somatik (*Somatic*)

Tabel 12. Faktor Somatic pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM

		Somatic_UGM
N	Valid	12
	Missing	19
Mean		19.00
Std. Error of Mean		1.231
Median		18.00
Mode		24
Std. Deviation		4.264
Variance		18.182
Range		11
Minimum		13
Maximum		24
Sum		228

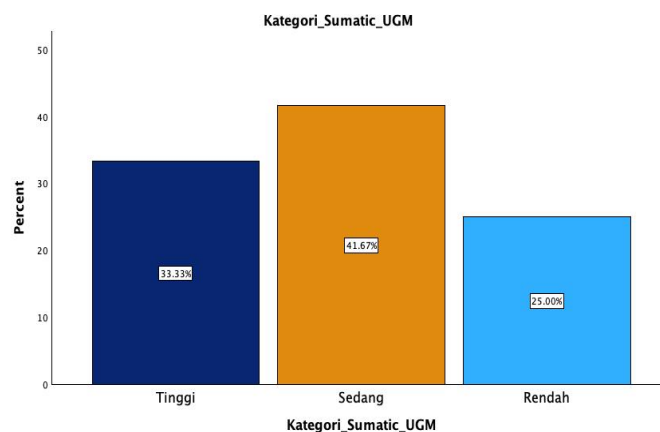
Kecemasan somatik atlet UGM juga tergolong tinggi, dengan rata-rata 19,00 dan standar deviasi 4,26. Gejala fisik seperti jantung berdebar, mual, dan ketegangan otot disampaikan oleh sebagian besar atlet. Menurut penelitian oleh Silva-Rocha, Osório, & F. de L (2017), kecemasan somatik yang tinggi

sering dikaitkan dengan atlet yang kurang memiliki strategi coping yang baik atau tidak terbiasa dengan tekanan kompetisi.

Tabel 13. Norma Penilaian Somatik pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM

Kriteria	Frequency	Percent	Valid Percent
$X > 25.39$	Sangat Tinggi	0	0.0
$21.13 < X < 25.38$	Tinggi	4	33.3
$16.87 < X < 21.12$	Sedang	5	41.7
$12.61 < X < 16.86$	Rendah	3	25.0
$X < 12.61$	Sangat Rendah	0	0

Gambar 4. Deskriptif Faktor Somatik pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM



Gambar 4, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan somatik pada atlet UKM Taekwondo UGM bervariasi, dengan mayoritas atlet berada pada kategori sedang (41,7%). Rata-rata skor kecemasan somatik sebesar 19,00 menunjukkan bahwa banyak atlet mengalami gejala fisik kecemasan sebelum bertanding, seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan ketegangan otot.

Hasil kecemasan somatik atlet UGM sebelum menghadapi pertandingan yakni dengan kategori “Sangat Tinggi” sebesar 0% (0 atlet), “Tinggi” Sebesar 33,3% (4 atlet), “Sedang” sebesar 41,7% (5 atlet), “Rendah” sebesar 25% (3 atlet), “Sangat Rendah” sebesar 0% (0 atlet). Hasil ini menunjukkan bahwa tekanan sebelum bertanding cukup signifikan dalam mempengaruhi kondisi fisik Atlet.

c. Kepercayaan diri (*Self Confidence*)

Tabel 14. Faktor *Self Confidence* pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM

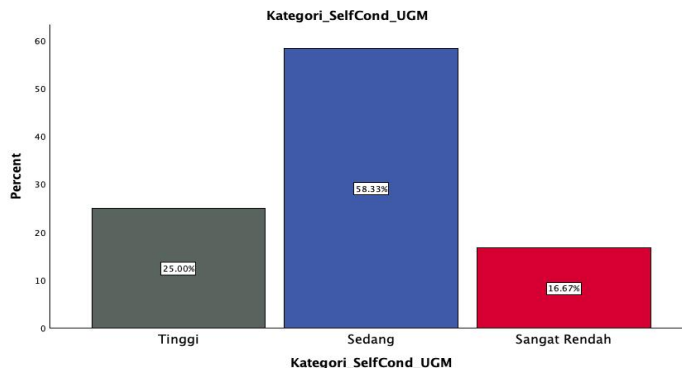
		Self Convidance_UGM
N	Valid	12
	Missing	19
Mean		13.08
Std. Error of Mean		1.433
Median		15.00
Mode		15
Std. Deviation		4.963
Variance		24.629
Range		15
Minimum		5
Maximum		20
Sum		157

Self Confidence atlet UGM juga tergolong tinggi, dengan rata-rata 13,08 dan standar deviasi 4,96. menandakan bahwa atlet UGM memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

Tabel 15. Norma Penilaian *Self Confidence* pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM

Kriteria	Frequency	Percent	Valid Percent
$X > 20.52$	Sangat Tinggi	0	0.0
$15.56 < X < 20.51$	Tinggi	3	25.0
$10.6 < X < 15.55$	Sedang	7	58.3
$5.64 < X < 10.5$	Rendah	0	0.0
$X < 5.63$	Sangat Rendah	2	16.7

Gambar 5. Deskriptif Faktor *Self Confidence* pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UGM.



Gambar 5, menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri pada atlet UKM Taekwondo UGM bervariasi, dengan mayoritas atlet berada pada kategori sedang (58,33%), Hasil kecemasan *self confidence* atlet UGM sebelum menghadapi pertandingan yakni dengan kategori “Sangat Tinggi” sebesar 0% (0 atlet), “Tinggi” sebesar 25,0% (3 atlet), “Sedang” sebesar 58,33% (7 atlet), “Rendah” sebesar 0 (0 atlet), “Sangat Rendah” sebesar

16,67% (2 atlet). Hasil ini tergolong tinggi dengan standar deviasi 4,96. Menyatakan bahwa sebanyak 25% atlet mengalami tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

5. Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY

a. Kognitif (*Cognitive*)

Tabel 16. Faktor Kognitif pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY

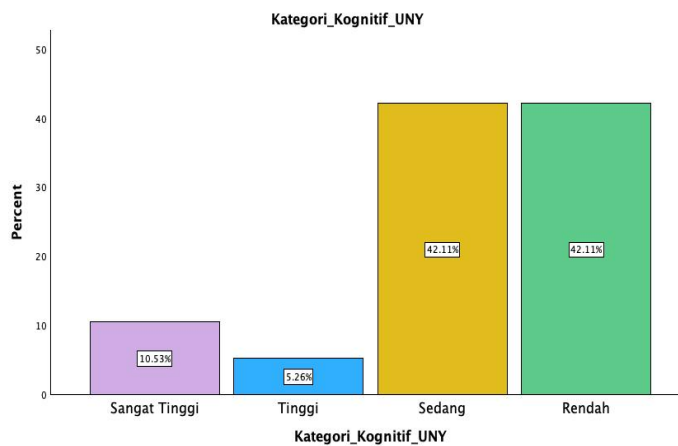
		Kognitif_UNY
N	Valid	19
	Missing	12
Mean		11.42
Std. Error of Mean		1.080
Median		12.00
Mode		6 ^a
Std. Deviation		4.706
Variance		22.146
Range		17
Minimum		6
Maximum		23
Sum		217

Sebaliknya, atlet UNY menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan atlet UGM. Rata-rata kecemasan kognitif Atlet adalah 11,42 dengan standar deviasi 4,70, yang berarti kecemasan Atlet lebih terkendali dan tidak terlalu bervariasi antar individu.

Tabel 17. Norma Penilaian Kognitif pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY

Kriteria	Frequency	Percent	Valid Percent
$X > 20.64$	Sangat Tinggi	2	10.5
$14.88 < X < 20.63$	Tinggi	1	5.3
$9.12 < X < 14.87$	Sedang	8	42.1
$3.36 < X < 9.11$	Rendah	8	42.1
$X < 3.35$	Sangat Rendah	0	0.0

Gambar 6. Deskriptif Faktor Kognitif pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY



Statistik deskriptif menunjukkan bahwa kecemasan kognitif pada atlet UKM Taekwondo UNY cenderung lebih rendah dibandingkan atlet UGM. Hasil kecemasan kognitif atlet UNY pada saat sebelum menghadapi pertandingan yakni dengan kategori “Sangat Tinggi” sebesar 10,5% (2 atlet), “Tinggi” Sebesar 5,3% (1 atlet), “Sedang” sebesar 42,1% (8 atlet), “Rendah”

sebesar 42,1% (8 atlet), “Sangat Rendah” sebesar 0,0% (0 atlet). Rata-rata skor kecemasan kognitif sebesar 11,42 menempatkan mayoritas atlet dalam kategori sedang (42,1%) dan rendah (42,1%). Hanya 5,3% atlet yang memiliki kecemasan tinggi, sementara 10,5% berada dalam kategori sangat tinggi. Tidak ada atlet yang mengalami kecemasan kognitif sangat rendah.

b. Somatik (*Somatic*)

Tabel 18. Faktor Somatik pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY

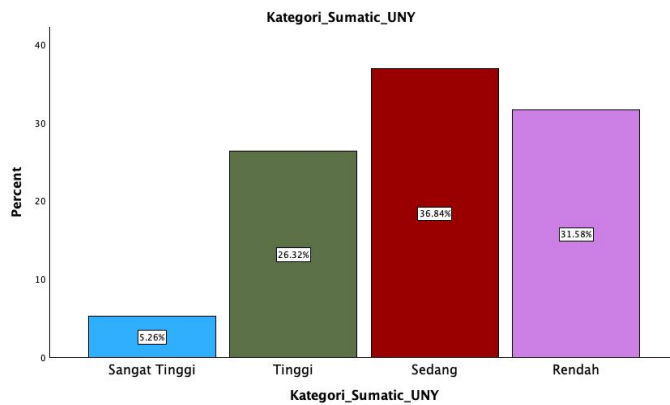
		Somatic_UNY
N	Valid	19
	Missing	12
Mean		12.11
Std. Error of Mean		1.111
Median		13.00
Mode		6
Std. Deviation		4.841
Variance		23.433
Range		14
Minimum		6
Maximum		20
Sum		230

Kecemasan somatik atlet UNY juga lebih rendah dibandingkan dengan UGM, dengan rata-rata 12,11 dan standar deviasi 4,84. Atlet UNY cenderung lebih mampu mengelola gejala fisik yang muncul akibat tekanan pertandingan.

Tabel 19. Norma Penilaian Somatik pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY

Kriteria	Frequency	Percent	Valid Percent
$X > 19.37$	Sangat Tinggi	1	5.3
$14.53 < X < 19.36$	Tinggi	5	26.3
$9.69 < X < 14.52$	Sedang	7	36.8
$4.48 < X < 9.68$	Rendah	6	31.6
$X < 4.47$	Sangat Rendah	0	0.0

Gambar 7. Deskriptif Aspek Somatik pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY



Statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kecemasan somatik pada atlet UKM Taekwondo UNY sebelum menghadapi pertandingan yakni dengan kategori “Sangat Tinggi” sebesar 5,3% (1 atlet), “Tinggi” Sebesar 26,32% (5 atlet), “Sedang” sebesar 36,8% (7 atlet), “Rendah” sebesar 31,6% (6 atlet), “Sangat Rendah” sebesar 0,0% (0 atlet). Hasil ini menunjukkan didominasi oleh kategori sedang (36,8%) dan rendah (31,6%). Hanya 5,3%

atlet yang memiliki kecemasan somatik sangat tinggi, sementara 26,3% berada dalam kategori tinggi. Tidak ada atlet yang mengalami kecemasan somatik sangat rendah. Rata-rata skor kecemasan somatik sebesar 12,11 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet UNY mampu mengendalikan reaksi fisik Atlet terhadap stres. Dibandingkan dengan atlet UGM yang memiliki rata-rata kecemasan somatik lebih tinggi, atlet UNY tampak lebih tenang dalam menghadapi pertandingan dan lebih sedikit mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar atau keringat dingin.

c. Kepercayaan diri (*Self Confidence*)

Tabel 20. Faktor *Self Confidence* pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY

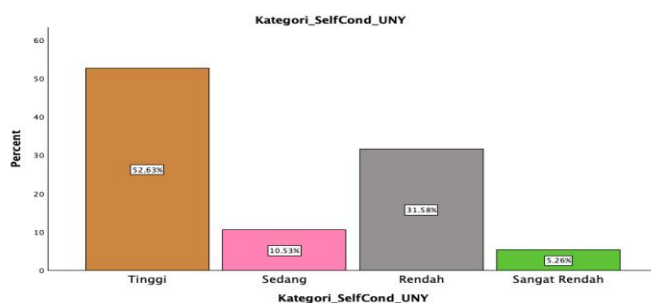
		Self Convidence_UNY
N	Valid	19
	Missing	12
Mean		17.32
Std. Error of Mean		.667
Median		19.00
Mode		20
Std. Deviation		2.907
Variance		8.450
Range		9
Minimum		11
Maximum		20
Sum		329

Kepercayaan diri atlet UNY lebih tinggi dibandingkan atlet UGM, dengan rata-rata 17,32 dan standar deviasi 2,90. Ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dengan nilai minimum 11 dan maksimum 20. Menurut penelitian oleh Weinberg & Gould (2021), kepercayaan diri yang tinggi berkontribusi pada peningkatan fokus dan pengendalian diri selama pertandingan.

Tabel 21. Norma Penilaian *Self confidence* pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY

Kriteria	Frequency	Percent	Valid Percent
$X > 21.67$	Sangat Tinggi	0	0.0
$18.8 < X < 21.66$	Tinggi	10	52.6
$15.9 < X < 18.7$	Sedang	2	10.5
$12.97 < X < 15.8$	Rendah	6	31.6
$X < 12.96$	Sangat Rendah	1	5.3

Gambar 8. Deskriptif Aspek *Self Confidence* pada Tingkat Kecemasan Pertandingan pada Atlet UKM Taekwondo di UNY



Statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) pada atlet UKM Taekwondo UNY sebelum menghadapi pertandingan yakni dengan kategori “Sangat Tinggi” sebesar 0,0% (0 atlet), “Tinggi” sebesar 52,6% (10 atlet), “Sedang” sebesar 10,5% (2 atlet), “Rendah” sebesar 31,6% (6 atlet), “Sangat Rendah” sebesar 5,3% (1 atlet). Hasil ini menunjukkan sebagian besar berada dalam kategori tinggi (52,6%), diikuti oleh kategori rendah (31,6%) dan sedang (10,5%). Hanya 5,3% atlet yang memiliki kepercayaan diri sangat rendah, sementara tidak ada atlet yang masuk dalam kategori sangat tinggi. Rata-rata skor kepercayaan diri sebesar 17,32 menunjukkan bahwa secara umum, atlet UNY memiliki keyakinan diri yang baik dalam menghadapi pertandingan. Mayoritas atlet (63,1%) berada dalam kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa Atlet merasa siap dan mampu menghadapi lawan di kompetisi.

C. Pembahasan

Kecemasan dalam olahraga merupakan salah satu faktor psikologis yang memiliki dampak besar terhadap performa atlet. Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan antara atlet UKM Taekwondo UGM dan UNY sebelum pertandingan. Atlet UGM mengalami kecemasan kognitif dan somatik yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet UNY. Sebaliknya, atlet UNY memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, yang berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan kognitif pada sebagian besar atlet UGM menunjukkan tingkat kecemasan kognitif sedang 33,3% (4 orang) hingga tinggi 25,5% (3 orang). Ada juga sebagian atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah 25,5% (3 orang) dan sangat rendah 16,67% (2 orang). Sedangkan pada atlet UNY cenderung tersebar merata antara kategori sedang 42,1% (8 orang) dan rendah 42,1% (8 orang). Sebagian kecil atlet mengalami kecemasan sangat tinggi 10,5% (2 orang) dan tinggi 5,3% (1 orang). Pada tingkat kecemasan somatik atlet UGM lebih tinggi dibandingkan kognitif, dengan sebagian besar atlet berada pada kategori sedang 41,7% (5 orang) dan tinggi 33,3% (4 orang). Seperempat atlet mengalami kecemasan somatik rendah 25% (3 orang). Sedangkan atlet UNY mengalami kecemasan somatik pada sedang 36,8% (7 orang), dan tinggi 26,32% (5 orang), diikuti oleh atlet dengan kecemasan rendah 31,6% (6 orang). Hanya sebagian kecil atlet yang mengalami kecemasan sangat tinggi 5,3% (1 orang). Pada tingkat kepercayaan diri atlet UGM memiliki tingkat kepercayaan diri sedang 58,33% (7 orang), diikuti oleh atlet dengan kepercayaan diri tinggi 25% (3 orang). Sebagian kecil atlet memiliki kepercayaan diri sangat rendah 16,67% (2 orang), dan tidak ada atlet yang berada pada kategori rendah atau sangat tinggi. Sedangkan atlet UNY memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi 52,6% (10 orang), diikuti oleh atlet dengan kepercayaan diri rendah 31,6% (6 orang). Sebagian kecil atlet memiliki kepercayaan diri sedang 10,5% (2 orang) dan sangat rendah 5,3% (1 orang). Tidak ada atlet yang memiliki kepercayaan diri sangat tinggi.

Perbedaan ini dapat dikaitkan dengan beberapa faktor utama yang mempengaruhi psikologi atlet dalam menghadapi kompetisi. Pengalaman bertanding menjadi salah satu faktor penting yang membedakan tingkat kecemasan antara atlet dari kedua universitas ini. Atlet UNY telah memiliki lebih banyak pengalaman bertanding dibandingkan atlet UGM, sehingga atlet lebih terbiasa menghadapi tekanan kompetisi. Ketika seorang atlet sudah sering terpapar dengan kondisi pertandingan yang penuh tekanan, atlet akan lebih mudah menyesuaikan diri dan mengontrol emosi Atlet sebelum dan selama bertanding.

Selain pengalaman bertanding, teori multidimensional kecemasan dalam olahraga yang dikemukakan oleh (Martens, Vealey, & Burton, 1990) juga dapat digunakan untuk menjelaskan perbedaan tingkat kecemasan antara atlet UGM dan UNY. Menurut teori ini, kecemasan dalam olahraga dapat dibagi menjadi kecemasan kognitif (pikiran negatif, kekhawatiran tentang performa) dan kecemasan somatik (respon fisiologis seperti detak jantung meningkat dan keringat berlebih). Atlet UGM yang memiliki tingkat kecemasan kognitif dan somatik lebih tinggi kemungkinan kurang memiliki mekanisme regulasi emosi yang efektif dibandingkan atlet UNY.

Lebih lanjut, (Bandura, 1997) dalam teori efikasi diri menyatakan bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam mengurangi kecemasan sebelum bertanding. Atlet yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya pada kemampuan atlet dalam menghadapi tantangan, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan. Dalam konteks penelitian ini, atlet UNY yang

memiliki kepercayaan diri lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah karena atlet merasa lebih siap menghadapi pertandingan. Atlet yang mampu menginterpretasikan kecemasan sebagai sesuatu yang menantang dan bermanfaat bagi performa atlet cenderung memiliki respons yang lebih positif terhadap tekanan pertandingan. Jika atlet UGM lebih banyak memandang kecemasan sebagai ancaman dibandingkan atlet UNY, maka wajar jika tingkat kecemasan atlet lebih tinggi.

Selain itu, metode latihan yang diterapkan di masing-masing UKM juga kemungkinan menjadi faktor penyebab perbedaan ini. Program latihan yang diterapkan di UKM Taekwondo UNY lebih fokus pada aspek mental dan strategi latihan untuk pertandingan dibandingkan dengan UGM. Pelatihan mental, seperti teknik visualisasi, meditasi, dan Relaksasi, telah terbukti membantu atlet dalam mengelola kecemasan sebelum pertandingan. Atlet yang dilatih untuk menghadapi tekanan psikologis dalam kompetisi cenderung lebih siap secara mental dan tidak mudah mengalami stres berlebihan. Jika metode latihan di UGM lebih menitikberatkan pada aspek fisik tanpa memperhatikan kesiapan mental, maka ini dapat menjelaskan mengapa atlet dari UGM memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan atlet dari UNY.

Dukungan sosial juga berperan penting dalam membangun kepercayaan diri atlet dan mengurangi kecemasan atlet sebelum bertanding. Atlet yang mendapatkan dukungan lebih besar dari pelatih dan rekan satu timnya cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, yang pada akhirnya membantu atlet mengelola kecemasan dengan lebih baik. Menurut

penelitian oleh (Freeman & Rees, 2010), dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar atlet dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan keyakinan atlet terhadap kemampuan bertandingnya. Jika atlet UNY mendapatkan lebih banyak dukungan moral dan motivasi dari pelatih serta rekan satu tim dibandingkan atlet UGM, maka hal ini dapat menjelaskan mengapa atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dan kecemasan yang lebih rendah.

Perbedaan tingkat kecemasan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah membahas pengaruh berbagai faktor terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding. Misalnya, (Kusmaedi, 2017) menemukan bahwa kecemasan sedang hingga tinggi dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, ketegangan otot, serta kesulitan dalam mengambil keputusan selama pertandingan. Hal ini relevan dengan temuan penelitian ini, di mana atlet UGM yang memiliki kecemasan tinggi mengalami gangguan fokus yang lebih besar dibandingkan atlet UNY. Jika melihat dari aspek fisiologis, kecemasan somatik yang lebih tinggi pada atlet UGM menunjukkan bahwa atlet mengalami respons tubuh yang lebih kuat terhadap tekanan pertandingan. Gejala seperti jantung berdebar, otot tegang, dan keringat dingin sering dialami oleh atlet yang memiliki kecemasan tinggi. Menurut penelitian (Silva-Rocha, Osório, & F. de L., 2017), kecemasan somatik yang tinggi dapat mengganggu keseimbangan fisik atlet dan mengurangi efektivitas gerakan atlet selama bertanding. Hal ini menunjukkan bahwa atlet yang tidak mampu

mengelola kecemasan somatik atlet berisiko mengalami penurunan performa akibat gangguan motorik dan ketegangan otot yang berlebihan.

Mengatasi perbedaan ini dan mengurangi kecemasan atlet, diperlukan beberapa solusi yang dapat diterapkan dalam pelatihan dan persiapan sebelum pertandingan. Salah satu solusi utama adalah meningkatkan pelatihan mental bagi atlet yang memiliki kecemasan tinggi. Teknik seperti visualisasi, meditasi, dan latihan pernapasan telah terbukti efektif dalam membantu atlet mengontrol kecemasan atlet sebelum bertanding. (Weinberg & Gould, 2021) menyebutkan bahwa atlet yang menggunakan teknik mental *imaginary* memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan mampu mengelola kecemasan dengan lebih baik. Oleh karena itu, UKM Taekwondo UGM dapat mengadopsi metode ini dalam program latihan atlet untuk membantu atlet atlet menghadapi tekanan kompetisi.

Selain itu, dukungan psikologis juga dapat diberikan kepada atlet yang mengalami kecemasan tinggi. Konseling olahraga atau program bimbingan mental dapat membantu atlet dalam mengembangkan strategi coping yang lebih baik untuk menghadapi pertandingan. (Alifi & Widodo, 2022) menemukan bahwa atlet yang mendapatkan bimbingan psikologis secara rutin memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang tidak mendapatkan dukungan mental. Oleh karena itu, UKM Taekwondo dari kedua universitas dapat mempertimbangkan untuk menyediakan akses ke psikologi olahraga yang dapat membantu atlet mengelola kecemasan atlet secara lebih profesional.

Namun, terdapat beberapa tantangan dalam implementasi strategi ini. Salah satu tantangan terbesar adalah kurangnya kesadaran akan pentingnya pelatihan mental dalam olahraga. Banyak pelatih dan atlet masih lebih fokus pada aspek fisik dan teknis, tanpa memperhatikan pentingnya kesiapan mental dalam menghadapi kompetisi. Selain itu, keterbatasan sumber daya juga menjadi kendala, karena tidak semua UKM memiliki akses ke psikolog olahraga atau program pelatihan mental yang terstruktur. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari pihak universitas dan komunitas olahraga untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aspek psikologis dalam pembinaan atlet.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai perbedaan tingkat kecemasan antara atlet UGM dan UNY serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dengan menerapkan strategi yang tepat, seperti pelatihan mental, dukungan psikologis, dan simulasi pertandingan, atlet dapat lebih siap menghadapi tekanan kompetitif dan meningkatkan performa atlet di lapangan. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengalaman bertanding, metode latihan, dan dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam mengelola kecemasan atlet sebelum pertandingan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis atlet taekwondo di lingkungan Universitas, tetapi juga menawarkan rekomendasi praktis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesiapan mental seluruh atlet dalam menghadapi kompetisi.

D. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah berhasil mengidentifikasi perbedaan tingkat kecemasan antara atlet UKM Taekwondo UGM dan UNY serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan.

1. Ukuran sampel dalam penelitian ini relatif kecil, yaitu hanya 31 atlet dari dua universitas, sehingga hasilnya tidak sepenuhnya mewakili populasi atlet taekwondo di Indonesia. Sampel yang lebih besar dan lebih beragam akan memberikan hasil yang lebih akurat dan generalisasi yang lebih luas.
2. Penelitian ini hanya menggunakan metode kuantitatif dengan instrumen *CSAI-2R*, yang meskipun valid, tidak mengeksplorasi faktor subjektif seperti pengalaman individu, tekanan akademik, atau kondisi psikologis lainnya yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet. Pendekatan kualitatif seperti wawancara mendalam dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.
3. Penelitian ini tidak mengontrol variabel eksternal seperti pola latihan, pola tidur, atau dukungan sosial yang dapat berkontribusi terhadap kecemasan atlet.
4. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yang hanya mengukur kecemasan dalam satu waktu tertentu sebelum pertandingan. Studi longitudinal yang melacak perubahan kecemasan sebelum, selama, dan setelah pertandingan dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang dinamika kecemasan dalam olahraga.

Dengan memperbaiki keterbatasan-keterbatasan ini, penelitian selanjutnya dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang kecemasan atlet dan strategi terbaik untuk mengelolanya guna meningkatkan performa dalam kompetisi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan yang menjawab rumusan masalah dengan hasil dari penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan antara atlet UKM Taekwondo dari dua universitas yang diteliti.
2. Atlet dari UKM Taekwondo UGM memiliki tingkat kecemasan kognitif dan somatik yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet dari UKM Taekwondo UNY. Sebaliknya, atlet dari UKM Taekwondo UNY menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah, dan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, yang membantu Atlet dalam mengelola kecemasan dengan lebih baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk membantu atlet dalam mengelola kecemasan sebelum pertandingan serta meningkatkan efektivitas program pelatihan di UKM Taekwondo:

1. Pelatihan mental dengan teknik seperti visualisasi, meditasi, dan self-talk positif dapat membantu mengurangi kecemasan, terutama bagi atlet UGM.
2. Meningkatkan pengalaman bertanding melalui turnamen, sparing antar universitas, dan kompetisi internal untuk membangun kepercayaan diri.

3. Pelatih dan tim perlu memberikan motivasi serta umpan balik positif, sementara program mentoring dapat membantu atlet junior mengelola tekanan.
4. Latihan khusus seperti *exposure training* dapat diterapkan untuk membiasakan atlet menghadapi tekanan pertandingan.
5. Penelitian lanjutan disarankan dengan sampel lebih besar dan mempertimbangkan faktor lain seperti pola tidur, tekanan akademik, dan perbedaan gender.

C. Impikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting, baik dalam aspek teoritis maupun praktis, khususnya dalam bidang psikologi olahraga dan pembinaan atlet taekwondo di tingkat universitas.

1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini menambah wawasan dalam bidang psikologi olahraga mengenai peran kecemasan dalam mempengaruhi performa atlet sebelum pertandingan. Temuan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan negatif dengan kecemasan memperkuat teori-teori sebelumnya, seperti model *Competitive Anxiety Theory* (Martens, Vealey, and Burton 1990), yang menyatakan bahwa atlet dengan self-confidence tinggi lebih mampu mengelola tekanan kompetisi.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program pelatihan yang lebih holistik bagi atlet taekwondo,

dengan menekankan pada aspek mental selain keterampilan teknis dan fisik. UKM Taekwondo di berbagai universitas dapat memanfaatkan temuan ini untuk meningkatkan metode pembinaan atlet, khususnya dalam hal manajemen stres dan kecemasan sebelum bertanding.

3. Implikasi bagi Pelatih dan Pengelola UKM Taekwondo

Pelatih dapat lebih sadar akan pentingnya kesiapan mental dalam performa atlet dan mulai mengintegrasikan latihan psikologis dalam program latihan harian. Program pelatihan di UKM Taekwondo dapat diperbaiki dengan memberikan perhatian lebih terhadap aspek mental atlet, sehingga Atlet lebih siap menghadapi tekanan kompetisi di level yang lebih tinggi.

4. Implikasi bagi Atlet

Atlet yang memahami bahwa kecemasan adalah hal yang wajar dalam kompetisi dapat belajar untuk mengelolanya dengan lebih baik. Dengan meningkatkan kepercayaan diri dan menggunakan strategi coping yang tepat, atlet dapat lebih fokus pada performa Atlet di lapangan tanpa terganggu oleh kecemasan yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto, (2015). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta. UNY Press
- Abdulloh, B. H., & Jatmiko, T. (2021). Standarisasi kondisi fisik atlet taekwondo puslatda jawa timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 1-12.
- Agusrianto, N. R., & Rantesigi, N. (2020). Penerapan latihan range of motion (rom) pasif terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas pada pasien dengan kasus stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA) Vol*, 2(2).
- Al-Habsy, W. Z. R., Wandik, Y., Putra, M. F. P., Sinaga, F. S. G., Ita, S., Guntoro, T. S., & Putra, I. P. E. W. (2023). Tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet taekwondo. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 262. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16471>
- Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Competitive Pada Atlet Ukm Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatanolahraga/article/view/42996%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42996/37008>
- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Anira, Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 85. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 04(2), 6–10.
- Bandura, A., & Wessels, S. (1997). *Self-efficacy* (pp. 4-6). Cambridge: Cambridge University Press.
- Beny Badaru, NIA Anwar, H Hasmyati, J Juhanis, I Azis., (2022). Analysis Anxiety and Stress Level Of Pentanque Athletes. *Halaman Olahraga Nusantara (HON)*, vol. 5, no. 11.

- Cho, S., Choi, H., Eklund, R. C., Paek, (2018) I. Validation and Reliability of the Korean Version of the Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Human Kinetics*, vol. 61, no. 1, pp. 217– 225. DOI: 10.1515/hukin-2017-0138.
- Deden Mutakin, (2023). Pemanfaatan Software Spss Untuk Analisis Instrument Penelitian Dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Inovasi dan Manajemen Pendidikan (JIMP)*, vol. 3, no. 1.
- Donald F. Klein (1980). Anxiety Reconceptualized. *Comprehensive Psychiatry*, vol. 12, no. 6. New York
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Field, L. (2018). The abortion referendum of 2018 and a timeline of abortion politics in Ireland to date. *Irish Political Studies*, 33(4), 608-628.
- Freeman, P., & Rees, T. (2010). Perceived social support from team-mates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 59-67.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta. BPK Gunung Mulia.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Hapiani Universitas PGRI Palembang, L. (2020). Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo Di Universitas PGRI Palembang. In *JUANG: Jurnal Wahana Konseling* (Vol. 3, Issue 2).
- Hapilan, P. (2017). PERBANDINGAN TINGKAT KECEMASAN PELATIH DAN ATLET TAEKWONDO: Analisis perbandingan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo sebelum bertanding (*Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*).
- Harpijan P, Kusmaedi .N, Fitri M, (2017). Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih Dan Atlet Taekwondo. *Jurnal terapan ilmu keolaragaan*, vol. 02, no. 01, e-ISSN : 2459-6360.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>

- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *JIM FKep*, 3(3), 192–200.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, A. R., Hasibuan, A. Z., & Asih, M. S. (2022). Rancang Bangun Sistem Penilaian Otomatis Olahraga Taekwondo Berbasis Arduino. *Journal of Information System Research (JOSH)*, 4(1), 150–157. <https://doi.org/10.47065/josh.v4i1.2278>
- Hill, N. E., & Craft, S. A. (2003). Parent-school involvement and school performance: Mediated pathways among socioeconomically comparable African American and Euro-American families. *Journal of educational psychology*, 95(1), 74.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.
- Huber, O. (2013). *Das psychologische Experiment*. Gottingen. Verlag Hans Huber.
- Indah Vewawati, S.Psi, MA, (2017). *Dukungan Sosial Orang Tua Dalam Mengikutsertakan Anaknya Berlatih Di Krakatau Taekwondo Klub Medan*. *Jurnal Edutech*, vol. 3, no. 2, e-ISSN: 2442-7063, ISSN : 2442-6024.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawa.ra. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1–14.
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R. Schinke, K.R. McGannon, & B. Smith (Eds),. *Routledge International Handbook of Sport Psychology*, 471–484.
- James Tangkudung (2018), *Sport Pshychometric Dasar-dasar dan Instrumen Psikometri* ,Yogyakarta. PT RajaGrafindo Persada.
- Julius Remon, Surani Sari, Mitra Fusita, (2022). Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Bangkayang. *Sport Pendagogy Jurnal*, vol. 2, Issue 2.
- Kasyfillah, M. H., & Utami, L. H. (2023). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecemasan Berkompetisi pada Atlet. *Indonesian Psychological Research*, 5(2), 102–111. <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i2.996>

- Keits Dobson (1989), *The Relationship Between Anxiety And Depression. Clinical Psychology Riview*, vol. 5, pp. 307-324. Printed USA.
- Kusmaedi, N. (2017). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta, UNY Press.
- Kharisma, I., & Subagio, I. (2021). Analisis frekuensi dan power tendangan Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 105–112.0
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018a). Analisis tingkat kecemasan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12299/10616>
- Kusmaedi, N. (2017). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta, UNY Press.
- Kurniawan, R., Cahyadi, A., Bunaiya, M., Jasmani, J. P., Keguruan, F., Ilmu, D., Keguruan, F., Ilmu, D., Islam, U., & Indonesia, K. (2021). *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan* Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Pengcab Lansia Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA) Anxiety Level Of Langsa Branch Taekwondo Athletes In Facing (PORA). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 11, 261–269.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto Adi., Amiq Fahrial., & Hafiz Muhammad. (2021). *eBook-Psikologi-Olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Komarudin. (2017). Peningkatan Kosentrasi, Percaya Diri, dan Hasil Belajar Keterampilan Cabang Olahraga Melalui Pelatihan Brain Jogging Pada Cabang Olahraga Beregu dan Perorangan. (*Proposal Penelitian*). Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Listina, R. (2012). *Dr. Olahraga Mengajarkan Taekwondo*. Jakarta. PT.Balai Pustaka
- Lubis, N. A. F. (2004). Financial Activism among Indonesian Muslims. Singapore. *Islamic perspectives on the new millennium*, 91-112.
- Mahadewi Sukawati, C. I. R. P., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2018). Motivasi Berprestasi Remaja Tunanetra Perolehan Di Yayasan Pendidikan Dria Raba Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 403. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p12/>
- Mahardika, P., & Suropto, A. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Judo Kota Salatiga Sebelum Menghadapi Pertandingan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 540–547. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>

- Maksum, M. (2020). Analisa Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo pada Latihan di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Olahraga Dan Psikologi*, 13(3), 45–53.
- Martens, R., Vealey, R. S., and Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics
- Mylsidayu, A. (2018). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Mylsidayu, A., Tangkudung, J., Hanif, A. S., & Babang, V. M. M. F. (2014). Alphabet Circuit as a Child's Physical Activity. *Journal of Turkish Science Education*, 11(1), 3-23.
- Merdekawati, T. A., & Sagitarius. (2020). Metode Hipnoterapi Menurunkan Tingkat Kecemasan Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, 12(2), 113–120.
- Miftah Fariz Prima Putra & Tri Setyo Guntoro, (2022). Competetive State Anxiety-2R (CSAI-2R); Adapting and Validating It's Indonesian Version. *International Journal Of Human Movement and Sport Sciens*, 10(3) : 396-403
- Mutakin, D. (2023). Pemanfaatan Software SPSS untuk Analisis Instrument Penelitian Dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Inovasi Dan Manajemen Pendidikan*, 3(1), 33–49. <https://doi.org/10.12928/jimp.v3i1.7727>
- Negara, F. B., Yarmani, Y., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengetahuan Psikologi Olahraga Pada Pelatih Renang dengan Prestasi Atlet Renang Di Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 228–239. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.16196>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Novianti Fajra Ilsya, 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>
- Nurjanah, A., Maulana, H., & Nurhayati, N. (2023). Psikologi Pendidikan dan Manfaat bagi Pembelajaran: Tinjauan Literatur. *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya*, 1(1), 38–46. <https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.172>
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.586>

- Permana, D. A., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 4. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6041>
- Pradipta, A. (2007). *Kecemasan dalam Olahraga: Sebuah Kajian Psikologi*. Yogyakarta. PT RajaGrafindo Persada.
- Pradina, Y. W. (2016). Artikel E-Journal Unesa Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. *Jurnal kesehatan olahraga*, 6(2).
- Pribadi, M. R. (2023). Survei Sarana dan Prasarana Cabang Olahraga Taekwondo di Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(7), 678–684. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7950531>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Rachmansyah, D. D., & Yusuf, U. (2018). Studi deskriptif self-efficacy pada atlet penyandang disabilitas yang berprestasi di NPCI Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 53–58.
- REMON, J. (2022). Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate (Psht) Cabang Bengkayang. *Sport Pedagogy Journal*, 11(2), 19–24. <https://doi.org/10.24815/spj.v11i2.27233>
- Raibowo, S., Jatra, R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2021). Anxiety and Concentration of Tennis Chair Umpire. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 271-281.
- Rihan Musaidik (2014). Studi Perkembangan Dan Pembinaan UKM Taekwondo UNY Periode 2009-2013. *Skripsi S1*, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIK UNY.
- Setyobroto, Sudiby, (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ziyad, M. & Widodo, A. (2022). Tingkat Mental Anxiety Competitive pada Atlet UKM Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 4(2), 45-60.
- Suryabrata, S. (2004). *Psikologi Pendidikan*, Edisi V. Jakarta: PT. Rajagrafinda Persada.

- Sigit Wahyudi, M., Taufan Bayu, A., & Chan, A. S. (2021). Analisa Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Pada Latihan di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara*, 21(2009), 91–96.
- Silaen, H. (2018). Pengaruh Pemberian Konseling Dengan Tingkat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(1), 52–57.
- Silva-Rocha, V. V., Osório, F. de L (2017). Cross-cultural adaptation of the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) for the Brazilian context. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, vol. 39, no. 3, pp. 202–206. DOI: 10.1590/22376089-0027
- Singh, A., Sathe, A., & Sandhu, J. S. (2017). Effect of a 6-week agility training program on performance indices of Indian taekwondo players. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 17(3), 139-143.
- Sri Gusti Handayani, (2019). Peran Psikologi Olahraga Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga : Jurnal Pendidikan Olahraga*, vol. 2, no. 2, e-ISSN: 2597-6567, p-ISSN: 2614-607x.
- Solihin, A., Tofikin, T., & Lubis, Adyanata. (2022). Psikologi atlet pencak silat riau pasca pon papua xx tahun 2021. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(2), 131. <https://doi.org/10.31258/jope.4.2.131-142>
- Suinn, R. M. (1990). Anxiety management training: A behavior therapy. Berlin. *Springer Science & Business Media*.
- Taber, (2018), K. S. The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, vol. 48, no. 6, pp. 1273–1296. DOI: 10.1007/s11165-016-9602-2
- Utomo, A. A. B. (2018). Pengaruh latihan alternate leg bound dan double leg speed hop terhadap explosive power otot tungkai pada atlet bola voli putra Universitas PGRI Madiun, *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 1(1), 1-11.
- Upper, D., Lochman, J. E., & Aveni, C. A. (1977). Using contingency contracting to modify the problematic behaviors of foster home residents. *Behavior Modification*, 1(3), 405-416.
- Verawati, I. (2017). Dukungan Sosial Orangtua Dalam Mengikutsertakan Anaknya Berlatih Di Krakatau Taekwondo Klub Medan. *Jurnal EduTech*, 3(2), 28. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/edutech/article/view/1247>
- Yoyok S (2003) *Teakwondo Poomse Tae Geuk*. Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Yayuk, S., & Sugiyono, S. (2019). Pengaruh kepemimpinan kepala sekolah dan biaya pendidikan terhadap kualitas proses belajar mengajar dan dampaknya dengan

- kompetensi lulusan SMK di Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 7(1), 84–96. <https://doi.org/10.21831/amp.v7i1.23758>.
- Wahyudi, F., Didik, L. A., & Bahtiar, B. (2021). Pengembangan Instrumen Three Tier Test Diagnostik Untuk Menganalisis Tingkat Pemahaman Dan Miskonsepsi Siswa Materi Elastisitas. *Relativitas: Jurnal Riset Inovasi Pembelajaran Fisika*, 4(2), 48-58.
- Wahyuni, S., & Donie, D. (2020). Vo2max, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kelentukan untuk kebutuhan kondisi fisik atlet taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundation of Sport & Exercise Psychology*. Canada. *Human Kinetics*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Washington. Ed. Médica Panamericana.
- Weinberg, R. (2021). Anxiety, arousal, and motor performance: Theory, research, and applications. In *Anxiety in sports* (pp. 95-115). Taylor & Francis.
- Wismanadi, H. (2022). Tingkat kecemasan atlet karate menjelang pertandingan pada anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179-186.
- Wijayanti, I. A., & Hartini, N. (2021). Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan -Mental, 6(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i12021.1-9>.
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Tugas Akhir



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 124/PKO/VII/2024
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Ibu : Dr. Lismadiana, M.Pd

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Laura Palembang
NIM : 21602241019

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN
PADA ATLET UKM TAEKWONDO UNY DAN ATLET UKM UGM

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 23 Juli 2024
Ketua Departemen PKO

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Departemen PKO
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 2. Lembar Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No. 1 Yogyakarta Telp: (0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Laura Palembang
NIM : 21602241019
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	29/24 7	- Laturbelakang masalah di lugu hasil observasi di lapangan - penelitian sebelumnya bisa di sampai di laturbelakang masalah (Gap Penelitian) di mana di laturbelakang masalah identifikasi luas teramir dari laturbelakang masalah.	
2.	27/24 8	- Kajian pustaka di forum jurnal. 41 relevan dengan variabel - wawancara kepih di persan - pertemuan pemastur di persan - Definisi operasional variabel di persan di jelaskan secara detil.	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si

NIP. 19631228 199002 1 002

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan Departemen PKO



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Laura Palembang
NIM : 21602241019
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
3.	9/2014 3	- babo tulis di persuit penulisan babo ating - Instrumen penulisan Validasi & realisasi. etc - Daftar pustaka di persuit Cek kembali di panduan penulisan Skripsi	
4.	25/20 9	Langkah pengumpulan data di lapangan.	
5.	5/25 2	- pembahasan di lapangan teori & rumal yg relevan - babo tulis di persuit - pembahasan secara Statistika ideal pers di lapangan. etc tuntas	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si

NIP. 19631228 199002 1 002

*). Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan Departemen PKO



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Laura Palembang
NIM : 21602241019
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
C.	10/2025 2	- permasalahan di awal bimbingan - kerangka berpikir di permula - bab I awal Ah ulu - Daftar pustaka. - pendahuluan di hagi Sejarah frontis & jurnal 44 Relevan - Surat balasan peneliti	
7.	24/2025 2	- Kesimpulan di Selesai dengan Rumusan masalah berikut. kualitatif. - Lampiran di lampirkan dokumen. Surat balas peneliti	
8	4/2025 3	- Aspek hasil penelt. di Selesaikan presentasi hasil. Penelt. - Dami disimpulkan berpola penelt. efektif	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

*). Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan Departemen PKO

Lampiran 3. Surat Perizinan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1552/UN34.16/PT.01.04/2024

28 Oktober 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . UKM Taekwondo UNY dan UKM Taekwondo UGM

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Laura Palembang
NIM : 21602241019
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Atlet UKM Taekwondo UNY dan Atlet UKM Taekwondo UGM
Waktu Penelitian : 25 - 28 Oktober 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dekan,
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian



UNIT KEGIATAN MAHASISWA

Tae Kwon Do

Sekretariat : Jalan Pancasila Gelanggang Mahasiswa, Universitas Gadjah Mada
E-mail: ukm.taekwondo@ugm.ac.id



Nomor : 9/TKD/UGM/X/24

28 Oktober 2024

Perihal : Balasan Surat Permohonan Izin Penelitian

Dengan hormat,

Menanggapi surat permohonan izin penelitian yang diajukan oleh Laura Palembang nomor surat B/1552/UN34.16/PT.01.04/2024 pada tanggal 25-28 Oktober 2024, kami telah mempertimbangkan permohonan tersebut dengan saksama. Dengan ini, kami menyetujui surat permohonan izin Anda untuk melakukan penelitian kepada atlet UKM Taekwondo UGM.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

Pembina
UKM Olahraga Beladiri,

Prof. Dr. -Ing. Ir. Eugenius Pradipto
NIP 195629101984051002

Ketua
UKM Tae Kwon Do UGM

Fega Afrillia
NIM 23/516039/SV/22667

Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian

	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA UKM TAEKWONDO	
<i>Alamat: Student Center Lantai II Sayap Barat Karangmalang, Yogyakarta</i>		
<u>SURAT KETERANGAN</u>		
NOMOR : 001/UKM-TKD/ UNY/II/2025		
Yang bertandatangan dibawah ini Pembina Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta, menerangkan bahwa :		
Nama	: Laura Palembang	
NIM	: 21602241019	
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga-S1	
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan-UNY	
Judul Tugas Akhir	: Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Atlet UKM Taekwondo UNY dan Atlet UKM Taekwondo UGM	
Telah melakukan penelitian di Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta, terhitung mulai tanggal 25-28 Oktober 2025.		
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.		
Yogyakarta, 13 Februari 2025 Pembina,		
		
 Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or NIP. 199110162019031013		

Lampiran 6. Instrument Penelitian

PENELITIAN TUGAS AKHIR

Dengan Hormat,

Perkenalkan nama saya Laura Palembang dari Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian terkait "Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Atlet UKM Taekwondo UNY dan Atlet UKM Taekwondo UGM"

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan dari saudara/i untuk dapat meluangkan waktunya dalam mengisi kuisisioner/angket ini. Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan :

- Mohon mengisi kuisisioner/angket yang sedang saudara/i alami saat ini
- Semua informasi dari jawaban serta data yang terisi akan terjaga kerahasiannya dan hanya digunakan dalam kepentingan penelitian.

Saya ucapkan banyak terima kasih atas perhatian dan kesediaan saudara/i yang telah membantu saya dalam penelitian ini. Untuk informasi lebih lanjut, saudara/i bisa menghubungi saya melalui WhatsApp ([082230884626](https://wa.me/082230884626))

Hormat Saya,

Laura Palembang

*** Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi**

1. Nama Lengkap *

2. Jenis Kelamin *

Tandai satu oval saja.

☐ Laki-Laki

☐ Perempuan

3. Usia *

4. Kategori *

Tandai satu oval saja.

☐ Kyorugi

☐ Poomsae

5. Kelas Pertandingan/Under *

6. Atlet UKM *

Tandai satu oval saja.

☐ UNY

☐ UGM

Adapun Format Penilaian Kuesioner :

1. Sangat Tidak Setuju
2. Tidak Setuju
3. Setuju
4. Sangat Setuju

COGINIF ANXIETY

7. Tubuh saya terasa tegang (gelisah, cemas, khawatir) *

Tandai satu oval saja.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

8. Perut saya terasa tidak nyaman *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

9. Jantung saya berdebar dengan sangat kencang *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

10. Saya merasa sakit perut (mual) *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

11. Tangan saya basah karena keringat dingin *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

12. Tubuh saya terasa kaku *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

Adapun Format Penilaian Kuesioner :

1. Sangat Tidak Setuju
2. Tidak Setuju
3. Setuju
4. Sangat Setuju

SOMATIC ANXIETY

13. Saya merasa tidak nyaman dalam situasi ini *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

14. Saya khawatir tidak akan bisa tampil sebaik mungkin dalam kompetisi ini *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

15. Saya merasa tertekan *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

16. Saya khawatir bermain buruk dalam kompetisi ini *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

17. Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan performa saya *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

18. Saya khawatir akan takut kalah *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

Adapun Format Penilaian Kuesioner :

1. Sangat Tidak Setuju
2. Tidak Setuju
3. Setuju
4. Sangat Setuju

SELF CONFIDANCE

19. Saya merasa percaya diri *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

20. Saya percaya diri karena membayangkan akan menang *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

21. Saya yakin akan dapat menghadapi pertandingan dengan baik *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

22. Saya yakin bisa bermain dengan baik (menampilkan performa terbaik) *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

23. Saya merasa tenang dalam menghadapi tekanan *

Tandai satu oval saja.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4

TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada saudara/i yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian saya. Partisipasi saudara/i sangat berharga dan akan berkontribusi pada keberhasilan penelitian ini. Setiap jawaban yang saudara/i berikan akan membantu dalam mengembangkan pemahaman yang lebih baik mengenai topik yang diteliti. Terima kasih atas dukungan dan kerjasamanya!

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formulir

Lampiran 7. Hasil Penelitian UKM Taekwondo UNY dan UKM Taekwondo UGM

NO	Nama Lengkap	Jenis Kelamin	Usia	Kategori	Kelas Pertandingan Under	Aksi UKM	KOGNITIF								SOMATIC								SELF CONVIANCE					
							P4	P5	P8	P11	P14	P16	P1	P2	P7	P10	P13	P17	P3	P6	P9	P12	P15					
1	Haifidz Arza	Laki-Laki	21	Kyonggi	58 kg	UGM	2	2	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Andien	Perempuan	20	Kyonggi	57 kg	UNY	3	2	4	1	3	1	2	3	1	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Galang aji Saputra	Laki-Laki	21	Kyonggi	58 kg	UNY	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Alifro Prasetyantov	Laki-Laki	21	Kyonggi	54 kg	UNY	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Alvin Yudha Saputra Isanto	Laki-Laki	19	Kyonggi	58 kg	UNY	2	1	3	1	1	1	2	3	2	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Kenia	Perempuan	20	Kyonggi	53 kg	UNY	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
7	Adi Pangestu Suhana	Laki-Laki	20	Kyonggi	54 kg	UNY	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
8	Mareno	Laki-Laki	20	Kyonggi	54 kg	UNY	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	Rasyid Hardiansyah	Laki-Laki	20	Kyonggi	54 kg	UNY	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	Muhammad Labiqul Khuluq	Laki-Laki	19	Kyonggi	54 kg	UNY	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	Revaldi Ega Saputra	Laki-Laki	18	Kyonggi	54kg	UNY	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
12	Raji Nuzanni Rohman	Laki-Laki	20	Kyonggi	65 kg	UNY	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	Noreno Althaf Raibani	Laki-Laki	20	Kyonggi	54 kg	UNY	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
14	Laurentus	Laki-Laki	20	Kyonggi	53 kg	UGM	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
15	gilang aji saputra	Laki-Laki	20	Kyonggi	58 kg	UNY	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	Radiya Akbar Adhara	Laki-Laki	19	Kyonggi	58 kg	UNY	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
17	Rofi Nurhidayat	Laki-Laki	21	Kyonggi	58 kg	UNY	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	Azzarah Mayana Hamu	Perempuan	20	Kyonggi	52 kg	UNY	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
19	Muhammad Auliya Dhiqi	Laki-Laki	21	Kyonggi	63 kg	UNY	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	Kevia Alodia Pranata	Perempuan	18	Kyonggi	49 kg	UGM	4	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
21	AYU MAHARANI	Perempuan	20	Kyonggi	57 kg	UNY	2	1	2	2	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	Galang basuthi	Laki-Laki	20	Kyonggi	58 kg	UGM	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
23	E Revano B	Laki-Laki	20	Kyonggi	54 kg	UGM	3	2	3	1	2	3	3	2	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
24	Feni Nurshavati	Perempuan	20	Kyonggi	53 kg	UGM	2	2	3	1	2	2	2	3	1	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
25	Muhammad Rangga Andhy Putra	Laki-Laki	18	Kyonggi	54 kg	UNY	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
26	Ihman Zulawan Cahyana	Laki-Laki	20	Kyonggi	58 kg	UGM	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
27	Nariza Satriya	Perempuan	20	Kyonggi	57 kg	UGM	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	Alfan Radiva	Laki-Laki	20	Kyonggi	65 kg	UGM	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	Muhammad Sultan	Laki-Laki	19	Kyonggi	68 kg	UGM	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
30	Muhammad Daffa R	Laki-Laki	80	Kyonggi	69 kg	UGM	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31	Dwi Arvanda	Perempuan	20	Kyonggi	62 kg	UGM	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Lampiran 8. Data statistics

Statistics

		Kognitif_ UGM	Kognitif_ UNY	Somatic_ UGM	Somatic_ UNY	SelfConvi dance_UG M	SelfConvi dance_UN Y
N	Valid	12	19	12	19	12	19
	Missi ng	19	12	19	12	19	12
Mean		17.00	11.42	19.00	12.11	13.08	17.32
Std. Error of Mean		1.430	1.080	1.231	1.111	1.433	.667
Median		16.50	12.00	18.00	13.00	15.00	19.00
Mode		14 ^a	6 ^a	24	6	15	20
Std. Deviation		4.954	4.706	4.264	4.841	4.963	2.907
Variance		24.545	22.146	18.182	23.433	24.629	8.450
Range		15	17	11	14	15	9
Minimum		9	6	13	6	5	11
Maximum		24	23	24	20	20	20
Sum		204	217	228	230	157	329

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 9. Correlation pengolahan data

Correlations																		
	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	Total_Item
i1																		
Pearson	1	.784"	.730"	.640"	.682"	.712"	.750"	.599"	.600"	.631"	.564"	.522"	-.437"	-.556"	-.480"	-.486"	-.559"	.738"
Correlation																		
Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.003	.014	.001	.006	.006	.001	.000
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
i2																		
Pearson	.784"	1	.645"	.836"	.796"	.848"	.792"	.568"	.646"	.639"	.565"	.579"	-.529"	-.691"	-.611"	-.624"	-.449"	.759"
Correlation																		
Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.001	.001	.002	.000	.000	.000	.011	.000
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
i3																		
Pearson	.730"	.645"	1	.577"	.740"	.610"	.704"	.681"	.525"	.644"	.578"	.542"	-.220	-.407	-.341	-.385"	-.410"	.792"
Correlation																		
Sig. (2-tailed)	.000	.000		.001	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.001	.002	.234	.023	.061	.033	.022	.000
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
i4																		
Pearson	.640"	.836"	.577"	1	.823"	.745"	.782"	.598"	.720"	.581"	.563"	.609"	-.497"	-.599"	-.578"	-.563"	-.419"	.763"
Correlation																		
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001		.000	.000	.000	.000	.000	.001	.001	.000	.004	.000	.001	.001	.019	.000
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
i5																		
Pearson	.682"	.796"	.740"	.823"	1	.803"	.795"	.566"	.571"	.603"	.562"	.530"	-.386"	-.530"	-.466"	-.510"	-.297	.812"
Correlation																		
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.001	.001	.000	.001	.002	.032	.002	.008	.003	.105	.000
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
i6																		
Pearson	.712"	.848"	.610"	.745"	.803"	1	.808"	.537"	.719"	.580"	.565"	.682"	-.578"	-.679"	-.661"	-.642"	-.514"	.731"
Correlation																		
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.002	.000	.001	.001	.000	.001	.000	.000	.000	.003	.000
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
i7																		
Pearson	.750"	.792"	.704"	.782"	.795"	.808"	1	.812"	.793"	.811"	.796"	.720"	-.533"	-.599"	-.541"	-.586"	-.509"	.883"
Correlation																		
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.002	.001	.003	.000

[illegible]

i15	Pearson	-.480"	-.611"	-.341	-.578"	-.466"	-.661"	-.541"	-.429"	-.599"	-.390"	-.404"	-.579"	.790"	.871"	1	.946"	.833"	.628
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.006	.000	.061	.001	.008	.000	.002	.016	.000	.030	.024	.001	.000	.000		.000	.000	
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	
i16	Pearson	-.486"	-.624"	-.385	-.563"	-.510"	-.642"	-.586"	-.500"	-.610"	-.459"	-.408"	-.553"	.854"	.853"	.946"	1	.739"	.975
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.006	.000	.033	.001	.003	.000	.001	.004	.000	.009	.023	.001	.000	.000	.000		.000	
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	
i17	Pearson	-.559"	-.449"	-.410"	-.419"	-.297	-.514"	-.509"	-.524"	-.555"	-.475"	-.526"	-.642"	.661"	.789"	.833"	.739"	1	.833
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.001	.011	.022	.019	.105	.003	.003	.002	.001	.007	.002	.000	.000	.000	.000	.000		
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	
Total_Item	Pearson	.738"	.759"	.792"	.763"	.812"	.731"	.883"	.801"	.743"	.824"	.798"	.690"	-.231	-.397	-.263	-.297	-.283	1
	Correlation																		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.211	.027	.153	.104	.122	
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																			
* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																			

Lampiran 10. Reabilitas data

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.796	17

Penelitian sebelumnya

Table 3. Standardized solutions for factor loadings, error variances and squared multiple correlations (SMC) CSAI-2R

Item	Factor loading	Error variance	SMC
Cognitive anxiety			
Item 2	.76	.58	.58
Item 5	.79	.62	.63
Item 8	.62	.39	.39
Item 11	.61	.37	.37
Item 14	.71	.50	.51
Somatic anxiety			
Item 1	.79	.62	.62
Item 4	.59	.35	.35
Item 6	.46	.21	.21
Item 9	.80	.63	.63
Item 12	.44	.19	.19
Item 15	.48	.23	.23
Item 17	.47	.23	.23
Self-confidence			
Item 3	.70	.49	.49
Item 7	.66	.44	.44
Item 10	.83	.69	.69
Item 13	.69	.48	.50
Item 16	.50	.25	.25

Note: All results are significant at $p < .01$

Lampiran 11. Validitas

Item Pertanyaan	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0,738	0,335	Valid
2	0,759	0,335	Valid
3	0,792	0,335	Valid
4	0,763	0,335	Valid
5	0,812	0,335	Valid
6	0,731	0,335	Valid
7	0,883	0,335	Valid
8	0,801	0,335	Valid
9	0,743	0,335	Valid
10	0,824	0,335	Valid
11	0,789	0,335	Valid
12	0,690	0,335	Valid
13	0,905	0,335	Valid
14	0,379	0,335	Valid
15	0,628	0,335	Valid
16	0,975	0,335	Valid
17	0,833	0,335	Valid

Penelitian sebelumnya

Table 4. Convergent and divergent validity testing

Factor	SA	CA	SC	CSAI-2R
SAS-2 Somatic	.769**	.465**	-.092	.626**
SAS-2 Worry	.599**	.754**	-.177*	.641**
SAS-2 Concentration Disruption	.688**	.653**	-.200**	.627**
SAS-2 Total Score	.771**	.744**	-.186**	.726**
SIST	-.129	-.228**	.150*	-.120

Abbreviations: SA: Somatic anxiety, CA: Cognitive anxiety, SC: Self-confidence. * $p < .05$, ** $p < .01$

Lampiran 12. Desctritives statistics

Descriptives			Statistic	Std. Error
Total_Item	Mean		44.03	1.498
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	40.97	
		Upper Bound	47.09	
	5% Trimmed Mean		43.55	
	Median		44.00	
	Variance		69.566	
	Std. Deviation		8.341	
	Minimum		32	
	Maximum		68	
	Range		36	
	Interquartile Range		8	
	Skewness		.676	.421
	Kurtosis		1.089	.821

Pengujian Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total_Item	.124	31	.200 [*]	.938	31	.070

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 13. Frequencies kecemasan kognitif

a. UNY

Statistics

Kategori_Kognitif_UNY

N	Valid	19
	Missing	12
Mean		3.1579
Std. Error of Mean		.21982
Median		3.0000
Mode		3.00 ^a
Std. Deviation		.95819
Variance		.918
Range		3.00
Minimum		1.00
Maximum		4.00
Sum		60.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kategori_Kognitif_UNY

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	2	6.5	10.5	10.5
	Tinggi	1	3.2	5.3	15.8
	Sedang	8	25.8	42.1	57.9
	Rendah	8	25.8	42.1	100.0
	Total	19	61.3	100.0	
Missing	System	12	38.7		
Total		31	100.0		

b. UGM

Statistics

Kategori_Kognitif_UGM

N	Valid	12
	Missing	19
Mean		3.3333
Std. Error of Mean		.30977
Median		3.0000
Mode		3.00
Std. Deviation		1.07309
Variance		1.152
Range		3.00
Minimum		2.00
Maximum		5.00
Sum		40.00

Kategori_Kognitif_UGM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	3	9.7	25.0	25.0
	Sedang	4	12.9	33.3	58.3
	Rendah	3	9.7	25.0	83.3
	Sangat Rendah	2	6.5	16.7	100.0
	Total	12	38.7	100.0	
Missing	System	19	61.3		
Total		31	100.0		

Lampiran 14. Frequencies kecemasan Somatik

a. UNY

Statistics

Kategori_Sumatic_UNY

N	Valid	19
	Missing	12
Mean		2.9474
Std. Error of Mean		.20906
Median		3.0000
Mode		3.00
Std. Deviation		.91127
Variance		.830
Range		3.00
Minimum		1.00
Maximum		4.00
Sum		56.00

Kategori_Sumatic_UNY

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	1	3.2	5.3	5.3
	Tinggi	5	16.1	26.3	31.6
	Sedang	7	22.6	36.8	68.4
	Rendah	6	19.4	31.6	100.0
	Total	19	61.3	100.0	
Missing	System	12	38.7		
Total		31	100.0		

b. UGM

Statistics

Kategori_Kognitif_UGM

N	Valid	12
	Missing	19
Mean		3.3333
Std. Error of Mean		.30977
Median		3.0000
Mode		3.00
Std. Deviation		1.07309
Variance		1.152
Range		3.00
Minimum		2.00
Maximum		5.00
Sum		40.00

Kategori_Sumatic_UGM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	4	12.9	33.3	33.3
	Sedang	5	16.1	41.7	75.0
	Rendah	3	9.7	25.0	100.0
	Total	12	38.7	100.0	
Missing	System	19	61.3		
Total		31	100.0		

Lampiran 15. Frequencies kepercayaan diri (*Self Convidence*)

a. UNY

Statistics

Kategori_SelfCond_UNY

N	Valid	19
	Missing	12
Mean		2.8947
Std. Error of Mean		.24055
Median		2.0000
Mode		2.00
Std. Deviation		1.04853
Variance		1.099
Range		3.00
Minimum		2.00
Maximum		5.00
Sum		55.00

Kategori_SelfCond_UNY

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	10	32.3	52.6	52.6
	Sedang	2	6.5	10.5	63.2
	Rendah	6	19.4	31.6	94.7
	Sangat Rendah	1	3.2	5.3	100.0
	Total	19	61.3	100.0	
Missing	System	12	38.7		
Total		31	100.0		

b. UGM

Statistics

Kategori_SelfCond_UGM

N	Valid	12
	Missing	19
Mean		3.0833
Std. Error of Mean		.28758
Median		3.0000
Mode		3.00
Std. Deviation		.99620
Variance		.992
Range		3.00
Minimum		2.00
Maximum		5.00
Sum		37.00

Kategori_SelfCond_UGM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	3	9.7	25.0	25.0
	Sedang	7	22.6	58.3	83.3
	Sangat Rendah	2	6.5	16.7	100.0
	Total	12	38.7	100.0	
Missing	System	19	61.3		
Total		31	100.0		

Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan

1. UKM TAEKWONDO UNY





2. UKM TAEKWONDO UGM

