

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PERFORMA ATLET
KUMITE DOJO AKT DAN DOJO TAKO SAAT BERTANDING
DI KEJUARAAN TAKO CUP 1 BENGKULU**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

**Oleh :
LUTFIAH DWI SYAHRANI
NIM: 21602241011**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PERFORMA ATLET
KUMITE DOJO AKT DAN DOJO TAKO SAAT BERTANDING
DI KEJUARAAN TAKO CUP 1 BENGKULU**

Lutfiah Dwi Syahrani
21602241011

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite dojo AKT saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu. (2) Pengaruh tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite dojo Tako saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu. (3) Perbedaan tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite dojo AKT dan dojo Tako saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan regresional dan kausal-komparatif. Populasi penelitian adalah atlet Dojo AKT yang berjumlah 28 atlet dan Dojo Tako yang berjumlah 41 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) Atlet yang mengikuti kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu, (2) Kelas kadet dan junior, (3) Atlet kumite. Berdasarkan Kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet di Dojo AKT dan 22 atlet di Dojo Tako. Instrumen kecemasan dan performa atlet saat bertanding menggunakan angket. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dan komparatif.

Hasil analisis menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap performa atlet kumite Dojo AKT saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu, dengan *p value* $0,022 < 0,05$. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap performa atlet kumite Dojo Tako saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu, dengan *p value* $0,000 < 0,05$. (3) Terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite Dojo AKT dan Tako saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu, dengan *p value* $0,000 < 0,05$ untuk tingkat kecemasan dan *p value* $0,001 < 0,05$ untuk performa atlet.

Kata kunci: Kecemasan bertanding, Performa atlet, Kumite, Karate

**DISPARITY IN THE LEVEL OF ANXIETY IN THE PERFORMANCE OF
KUMITE ATHLETES FROM AKT DOJO AND TAKO DOJO WHEN
COMPETING IN TAKO CUP 1 BENGKULU**

Abstract

This research aims to determine: (1) the effect of level of anxiety on the performance of kumite athletes from AKT Dojo when competing in the TAKO CUP 1 Bengkulu Championship, (2) the effect of level of anxiety on the performance of kumite athletes from TAKO Dojo when competing in the TAKO CUP 1 Bengkulu Championship, and (3) disparity in the level of anxiety on the performance of kumite athletes from AKT Dojo and TAKO Dojo when competing in the TAKO CUP 1 Bengkulu Championship.

This research was a descriptive quantitative study with a simple linear regression and causal-comparative approach. The research population was 50 AKT Dojo athletes and 50 TAKO Dojo athletes. The sampling technique employed purposive sampling, with the criteria: (1) Athletes who participated in the TAKO CUP 1 Championship in Bengkulu, (2) were in Cadet and Junior Classes, (3) Kumite athletes. Based on these criteria, 18 athletes from AKT Dojo and 22 athletes from TAKO Dojo had met the requirements. The instrument for anxiety and athlete performance when competing used a questionnaire. The data analysis used simple and comparative linear regression.

The research findings show that (1) there is a significant effect in the anxiety on the performance of AKT Dojo kumite athletes when competing in the TAKO CUP 1 Championship in Bengkulu, with a p value of $0.022 < 0.05$. (2) There is a significant effect between anxiety on the performance of TAKO Dojo kumite athletes when competing in the TAKO CUP 1 Championship in Bengkulu, with a p value of $0.000 < 0.05$. (3) There is a disparity between the level of anxiety on the performance of AKT Dojo and TAKO Dojo kumite athletes when competing in the TAKO CUP 1 Championship in Bengkulu, with a p value of $0.000 < 0.05$ for the level of anxiety and a p value of $0.001 < 0.05$ for athlete performance.

Keywords: *Competition anxiety, Athlete performance, Kumite, Karate*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lutfiah Dwi Syahrani
NIM : 21602241011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kecemasan terhadap Performa Atlet Kumite Dojo
Akt dan Dojo Tako Saat Bertanding di Kejuaraan Tako Cup 1
Bengkulu

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 tatapenulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, April 2025

Penulis



Lutfiah Dwi Syahrani
NIM. 21602241011

LEMBAR PERSETUJUAN
PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PERFORMA ATLET KUMITE
DOJO AKT DAN DOJO TAKO SAAT BERTANDING
DI KEJUARAAN TAKO CUP 1 BENGKULU

Oleh:

Lutfiah Dwi Syahrani

21602241011

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing
untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.



Koordinator Prodi

Dr. Fauzi, M. Si.
NIP. 196312281990021002

Yogyakarta,
Disetujui,
Dosen Pembimbing

Dr. Lismadiana, M. Pd
NIP. 197912072005012002

LEMBAR PENGESAHAN

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PERFORMA
ATLET KUMITE DOJO AKT DAN DOJO TAKO SAAT
BERTANDING DI KEJUARAAN TAKO CUP 1 BENGKULU

TUGAS AKHIR SKRIPSI

LUTFIAH DWI SYAHRANI
NIM 21602241011

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

Tanggal: 25 April 2025

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Lismadiana, M.Pd (Ketua Tim Penguji/Pembimbing)		07 Mei 2025
Dr. Widha Sianto, M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		05 Mei 2025
Dr. Okky Indera Pamungkas, S.Pd. M.Or. (Penguji Utama)		02 Mei 2025

Yogyakarta, 8 Mei 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, peneliti mempersembahkan skripsi ini sebagai bentuk penghargaan atas segala dukungan dan motivasi yang telah diberikan selama proses penyelesaiannya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayah Rahman dan Ibu Suparni yang selalu memberikan doa tanpa henti, dukungan, serta kasih sayang tanpa batas.
2. Diri sendiri atas segala usaha, kerja keras, dan ketekunan yang telah dilakukan. Semoga ini menjadi awal dari langkah yang lebih besar di masa depan.
3. Saudara yang saya sayangi, kakak Malvian Pratama dan adik Keysha Aulia yang selalu memberikan semangat, dorongan, dan doa setiap harinya.
4. Sahabat seperjuangan yang senantiasa mendampingi selama proses penyusunan skripsi ini serta secara tidak langsung menjadi sumber semangat, yaitu Mifta Naliza, Ayu Andita, Mellynda Nur Aysyah, dan Aqmarina.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecemasan terhadap Performa Atlet Kumite Dojo Akt dan Dojo Tako Saat Bertanding di Kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta atas segala arahan dan kebijakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Dr. Fauzi, M. Si., selaku koordinator Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) atas segala kebijakan sehingga terselesaikannya studi ini.
3. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd, selaku pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada peneliti dengan sabar dan penuh semangat hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Bapak Dr. Widha Sriananto, S.Pd.Kor., M.Or. Selaku Validator yang telah banyak membantu untuk menyempurnakan angket kuesioner peneliti.
5. Bapak Dr. Danardono M.Or. yang telah banyak membantu penyusunan dan menyempurnakan angket kuesioner yang akan digunakan peneliti.
6. Ketua harian Dojo AKT Pagar Alam dan Dojo Tako Bengkulu selaku pimpinan yang telah memberikan izin dan bantuan selama penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Semua pihak yang tidak dapat Peneliti sebutkan satu per satu yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti terbuka terhadap segala saran dan kritik. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi referensi bagi penelitian

selanjutnya. Akhir kata, semoga segala ilmu yang diperoleh dapat bermanfaat dan menjadi amal jariyah bagi kita semua.

Yogyakarta, April 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Lutfiah Dwi Syahrani', written in a cursive style.

Lutfiah Dwi Syahrani

NIM. 21602241011

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<i>Abstract</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Definisi dan Klasifikasi Kecemasan	8
2. Macam-Macam Kecemasan	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	11
4. Perbedaan Individu dalam Respon Kecemasan	14
5. Karakteristik Kecemasan pada Atlet Kumite Karate	16
6. Definisi dan Klasifikasi Performa Atlet	18
7. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Performa Atlet	20
8. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Atlet	24
9. Dampak Kecemasan pada Performa Atlet	27
10. Teori Kecemasan dan Pengaruhnya terhadap Performa Atlet	29
11. Teori Dorongan	31
12. Teori U-terbalik.....	31
13. Teori Bencana	31
14. Strategi Manajemen Kecemasan dalam Konteks Olahraga	32
15. Profil Dojo AKT.....	43
16. Profil Dojo Tako.....	44
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	45
C. Kerangka Berfikir	47
D. Pertanyaan Penelitian	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Jenis dan Desain Penelitian	50

B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Populasi dan Sampel Penelitian	51
D. Definisi Operasional Variabel	52
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	52
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	56
G. Teknik Analisis Data	57
BAB V HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Hasil Penelitian	61
1. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	61
2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	63
3. Hasil Analisis Deskriptif	63
4. Hasil Uji Prasyarat	69
5. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	71
6. Hasil Uji T-test	72
B. Pembahasan.....	73
1. Pengaruh tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite dojo AKT saat bertanding.....	73
2. Pengaruh tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite Dojo Tako saat bertanding.....	76
3. Perbedaan tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite Dojo AKT dan Tako saat bertanding.	79
B. Keterbatasan Penelitian	83
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Implikasi	84
C. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket.....	54
Tabel 2. Kisi-kisi Pernyataan Angket Kecemasan Atlet saat Bertanding.....	54
Tabel 3. Kisi-kisi Pernyataan Angket Performa Atlet Bertanding	55
Tabel 4. Penentuan Kategorisasi	58
Tabel 5. Hasil Validitas Variabel Kecemasan Atlet Saat Bertanding	61
Tabel 6. Hasil Validitas Variabel Performa Atlet Saat Bertanding.....	62
Tabel 7. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen.....	63
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kecemasan pada Dojo AKT	63
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kecemasan pada Dojo Tako	64
Tabel 10. Norma Penilaian Kecemasan pada Dojo AKT.....	64
Tabel 11. Norma Penilaian Kecemasan pada Dojo Tako.....	65
Tabel 12. Deskriptif Statistik Performa Atlet pada Dojo AKT.....	66
Tabel 13. Deskriptif Statistik Performa Atlet pada Dojo Tako.....	67
Tabel 14. Norma Penilaian Performa Atlet pada Dojo AKT	67
Tabel 15. Norma Penilaian Performa Atlet pada Dojo Tako	68
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas Dojo AKT dan Dojo Tako	70
Tabel 17. Hasil Uji Linieritas pada Dojo AKT dan Dojo Tako	70
Tabel 18. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana Dojo AKT.....	71
Tabel 19. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana Dojo Tako.....	71
Tabel 20. Hasil Analisis Uji <i>T-test</i>	72
Tabel 21. Hasil Uji <i>T-test</i>	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hasil Observasi Kecemasan Atlet Saat Bertanding	3
Gambar 2. Kurva Kecemasan Terhadap Perfoma.....	31
Gambar 3. Teknik Dasar Karate.....	37
Gambar 4. Teknik Kata Dasar	38
Gambar 5. Teknik Dasar Kumite	39
Gambar 6. Pertandingan Kumite.....	42
Gambar 7. Pertandingan Kata	43
Gambar 8. Kerangka Berfikir	49
Gambar 9. Desain Penelitian	50
Gambar 10. Histogram Performa Atlet Pada Dojo AKT	65
Gambar 11. Histogram Performa Atlet Pada Dojo Tako	66
Gambar 12. Histogram Performa Atlet Pada Dojo AKT	68
Gambar 13. Histogram Performa Atlet Pada Dojo Tako	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi Instrumen	92
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi	93
Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba Instrumen	94
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	95
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	97
Lampiran 6. Instrumen Uji Coba	99
Lampiran 7. Data Uji Coba	104
Lampiran 8. Analisis Validitas dan Reliabilitas	106
Lampiran 9. Instrumen Penelitian	133
Lampiran 10. Data Penelitian	137
Lampiran 11. Deskriptif Statistik	141
Lampiran 12. Kategori Norma Penilaian	145
Lampiran 13. Uji Normalitas	147
Lampiran 14. Uji Linieritas	148
Lampiran 15. Regresi Linier Sederhana	149
Lampiran 16. Uji <i>T-test</i>	152
Lampiran 17. Tabel <i>r</i>	153
Lampiran 18. Dokumentasi	154

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

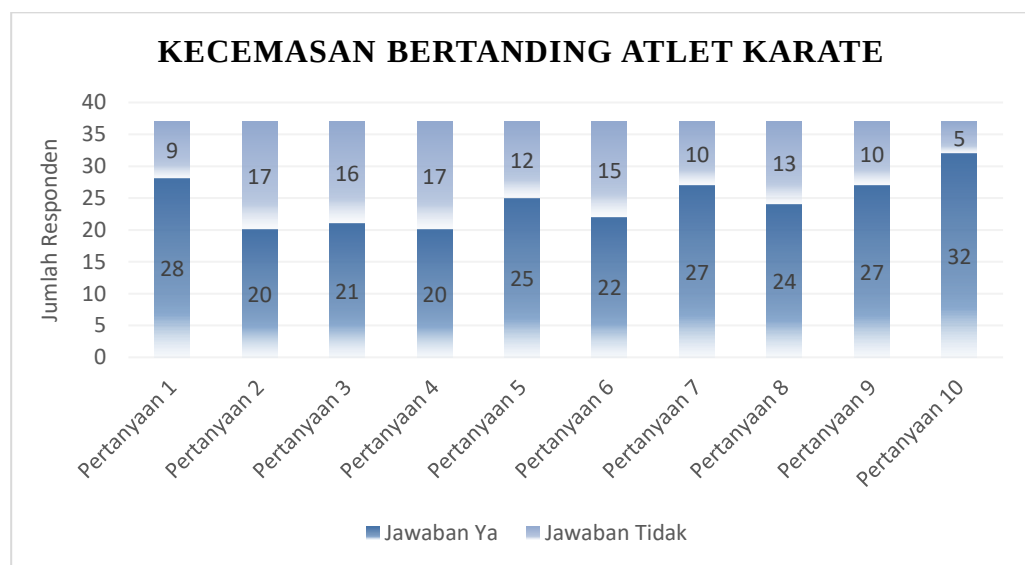
Kesiapan yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental (Aqobah & Rhamadian, 2022, pp. 33-39). Mental yang kuat dan sehat memainkan peran penting dalam meningkatkan performa atlet, menghadapi tekanan kompetisi, dan mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan atlet. Faktor-faktor seperti motivasi, fokus, kepercayaan diri, ketahanan emosional, dan konsentrasi merupakan elemen-elemen penting dalam membentuk mental atlet yang baik (Setiawan et al., 2022, pp. 158-165). Penting bagi atlet untuk menjaga kesehatan mental melalui berbagai strategi seperti konseling, latihan relaksasi, visualisasi, *selftalk*, dan pembentukan rutinitas yang positif (Dimyati, 2021). Selain itu, dukungan sosial dan tim yang solid juga berperan penting dalam membantu atlet mengatasi tekanan dan membangun kepercayaan diri (Tamrigan, 2024, pp. 1-13). Oleh karena itu, aspek mental perlu menjadi perhatian utama dalam pembinaan atlet, terutama dalam mengelola tekanan saat bertanding. Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum dialami oleh atlet saat menghadapi pertandingan. Menurut Harsono dalam Trihandayani (2024, p. 230), puncak performa atlet sangat dipengaruhi oleh aspek mental, yakni sebesar 80%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh aspek lain. Ketika kecemasan meningkat, atlet dapat mengalami gejala seperti rasa gugup, kekhawatiran berlebihan, ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kepercayaan

diri. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berdampak langsung pada performa saat bertanding. Oleh karena itu, pembinaan mental yang mencakup pengelolaan kecemasan menjadi bagian penting dalam persiapan atlet, terutama dalam cabang olahraga beladiri seperti karate, yang menuntut kesiapan fisik sekaligus kestabilan emosional. Cabang olahraga karate sendiri memiliki banyak peminat di Indonesia dan terus berkembang melalui berbagai kejuaraan nasional maupun daerah. Dalam pertandingan karate, kategori yang dipertandingkan dibagi menjadi dua, yaitu kata dan kumite, serta dikelompokkan berdasarkan kategori usia, seperti usia kadet (14–15 tahun) dan junior (16–17 tahun). Pada kelompok usia ini, tekanan untuk berprestasi sering kali memunculkan kecemasan yang tinggi, terutama ketika atlet dihadapkan pada lawan yang sepadan di kejuaraan formal seperti Tako Cup 1 Bengkulu. Berdasarkan observasi awal, beberapa atlet mengalami gejala kecemasan seperti tangan berkeringat, kesulitan fokus, serta penurunan performa di atas tatami. Gejala kecemasan ini dapat memengaruhi konsentrasi dan eksekusi teknik, yang pada akhirnya berdampak pada hasil pertandingan.

Seorang atlet atau tim yang memiliki kemampuan di atas rata-rata bisa sangat sulit menampilkan performa terbaiknya apabila mengalami kecemasan yang berlebih dan tidak bisa mengontrol diri dalam situasi pertandingan. Kecemasan bisa saja muncul apabila kecemasan tersebut dinilai secara *negative* oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian

negatif terhadap atlet yang kalah (Sari & Ismalasari, 2017, p. 2). Dengan latihan mental yang rutin dan pemahaman tentang strategi pengelolaan kecemasan, atlet dapat menghadapi tekanan dengan lebih baik dan memaksimalkan potensi atlet dalam olahraga. Berdasarkan hasil angket yang diisi oleh 37 atlet karate, berikut adalah temuan utama:

Gambar 1. Hasil Observasi Kecemasan Atlet Saat Bertanding



Angket ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat kecemasan atlet kumite dalam pertandingan. Data dalam observasi ini diperoleh dari atlet kumite yang berasal dari Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dan Pagar Alam. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Desember 2024 melalui penyebaran angket kepada atlet yang tergabung dalam berbagai dojo di kedua wilayah tersebut. Proses ini bertujuan untuk memperoleh data empiris terkait kecemasan atlet sebelum bertanding serta bagaimana faktor psikologis tersebut dapat memengaruhi kesiapan atlet dalam kompetisi. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara khusus membandingkan tingkat kecemasan

atlet karate antar dojo dalam satu kejuaraan yang sama, khususnya dojo-dojos di bawah naungan Perguruan Tako. Kondisi ini menunjukkan adanya celah ilmiah yang signifikan untuk diteliti.

Instrumen angket ini terdiri dari 10 pernyataan yang mencakup dua indikator utama kecemasan, yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif mengukur aspek psikologis seperti kekhawatiran sebelum bertanding, ketidakpercayaan diri, rasa takut terhadap penilaian orang lain, kesulitan berkonsentrasi, dan ketegangan mental menjelang pertandingan. Sementara itu, kecemasan somatik mengukur respons fisiologis terhadap kecemasan, termasuk jantung berdebar, keringat dingin, ketegangan otot, perubahan kondisi tubuh saat memikirkan pertandingan, serta reaksi tubuh terhadap tekanan kompetitif.

Setiap pernyataan dalam angket menggunakan format jawaban berstruktur dengan dua pilihan, yaitu "Ya" atau "Tidak", sehingga memungkinkan analisis kuantitatif untuk mengidentifikasi kecenderungan tingkat kecemasan atlet. Hal ini menunjukkan pentingnya untuk mengembangkan strategi manajemen stres dan kecemasan dalam latihan atlet karate guna meningkatkan performa dan kesehatan mental atlet. Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuandika Hindiari dan Himawan Wismanadi (2022) bahwasannya atlet yang merasakan kecemasan sebelum bertanding sering merasakan ketakutan, ragu-ragu, dan pikiran negatif yang mana mempengaruhi penampilan atlet saat bertanding oleh sebab itu, perlunya pembinaan mental lebih di khususnya untuk atlet tersebut.

Kecemasan dalam olahraga memiliki dampak signifikan terhadap atlet karate, terutama dalam aspek kognitif dan somatik. Kecemasan atlet dapat mengganggu konsentrasi serta menghambat eksekusi teknik yang seharusnya dilakukan secara optimal (Noviansyah & Jannah, 2021). Berdasarkan hal tersebut, kecemasan yang muncul selama kompetisi menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi performa atlet. Oleh karena itu, diperlukan perhatian yang lebih dalam dalam proses latihan, khususnya untuk memastikan bahwa atlet karate memiliki kesiapan mental yang optimal dalam menghadapi perlombaan.

Atlet karate yang berhasil mengatasi rasa cemas mampu mengenali dan memahami perasaannya sendiri. Pelatihan dan pengalaman kompetisi akan membantu atlet mengembangkan rasa percaya diri yang kuat. Namun, penting untuk diingat bahwa atlet karate yang berbeda memiliki tingkat ketakutan yang berbeda dan kemampuan yang berbeda untuk menghadapi rasa takut. Beberapa atlet mengalami kesulitan mengatasi kecemasan dan tetap fokus, sementara yang lain memiliki strategi penanggulangan yang efektif. Oleh karena itu, penting bagi seluruh atlet untuk mengembangkan teknik dan strategi yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya. Berdasarkan latar belakang di atas, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan (sebagai variabel bebas) terhadap performa atlet saat bertanding (sebagai variabel terikat), dengan fokus pada atlet kumite dari Dojo AKT dan Tako. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih dalam merancang program pembinaan mental yang sesuai dengan karakteristik masing-masing dojo.

B. Identifikasi Masalah

1. Rasa cemas saat bertanding yang dialami seorang atlet dapat menghambat fokus dan konsentrasinya.
2. Atlet sering merasa tidak yakin terhadap kemampuannya, terutama ketika menghadapi lawan yang lebih kuat atau berpengalaman.
3. Tekanan dari luar seperti harapan pelatih, dukungan keluarga, dan sorakan penonton kadang bikin atlet makin deg-degan dan ngerasa beban makin berat.
4. Situasi pertandingan yang tidak pasti dan bahaya fisik yang mengancam di setiap pertandingan dapat menimbulkan kecemasan.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari perluasan konflik, penelitian ini akan dibatasi hanya akan membahas tentang “Perbedaan Tingkat Kecemasan terhadap Performa Atlet Kumite Dojo AKT dan Dojo Tako Saat Bertanding di Kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu”, agar tetap fokus pada topik yang dibahas.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite dojo AKT saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu?
2. Bagaimana pengaruh tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite dojo Tako saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite dojo AKT dan dojo Tako saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite dojo AKT saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu.
2. Mengetahui pengaruh tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite dojo Tako saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu.
3. Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite dojo AKT dan dojo Tako saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah untuk mendorong para pelatih dalam membina atlet dan pelatihan olahraga karate.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi para pelatih, atlet, dan peminat olahraga, khususnya cabang olahraga karate nomor kumite pada kelas kadet dan junior. Penelitian ini dapat membantu dalam memperbaiki dan mengontrol kecemasan saat bertanding serta meningkatkan prestasi dan kualitas atlet.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Definisi dan Klasifikasi Kecemasan

Kecemasan adalah respons terhadap rasa takut yang muncul dalam suatu situasi tertentu dan dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental seseorang (Kumbara, 2018). Kecemasan juga dikaitkan dengan perasaan khawatir terhadap peristiwa di masa depan yang sulit dikendalikan dan sering kali dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan (Nugraha, 2020). Kecemasan merupakan salah satu gejala mental yang bersifat negatif dan dapat memengaruhi kondisi emosional serta performa individu (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan respons negatif terhadap rasa takut dan kekhawatiran yang dapat memengaruhi mental, emosi, dan performa seseorang. Dengan demikian, kecemasan tidak hanya berimplikasi pada aspek psikologis, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi tantangan di berbagai situasi.

Kecemasan berlebihan dapat menghambat kemampuan atlet untuk fokus selama pertandingan yang berujung pada penurunan performa dan bahkan kekalahan (Wati & Subroto, 2022, p. 3). Kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet itu sendiri maupun dari lingkungan sekitar, dan kecemasan memegang peranan penting dalam latihan dan kegiatan bertanding.

Tingkat kecemasan yang tinggi sering kali dikaitkan dengan penurunan performa atlet, salah satu contohnya seperti, semakin tinggi tingkat *mental toughness* yang dimiliki atlet, semakin rendah tingkat *competitive anxiety* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *mental toughness*, semakin tinggi tingkat *competitive anxiety* (Algani et al., 2018, p. 99). Kecemasan dapat mempengaruhi kinerja seorang atlet karena stres emosional atau fisik dapat menimbulkan emosi negatif seperti kegelisahan atau ketakutan yang dapat mempengaruhi kinerja sebelum atau selama pertandingan. Kurangnya persiapan mental dan ketidakmampuan mengontrol membuat pemain tidak bisa tampil maksimal dengan kemampuan fisiknya, hal ini terjadi ketika seorang atlet mempertimbangkan kemampuan kinerjanya dan melihat persaingan sebagai hambatan yang signifikan untuk diatasi. Kecemasan pada atlet sering dipicu oleh ketakutan akan kekalahan, tekanan dari pelatih, dan ekspektasi tinggi dari penonton dan media. Sehingga disimpulkan bahwa kecemasan dalam olahraga merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi performa atlet. Kecemasan ini dapat muncul sebelum dan selama pertandingan, dan jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap kemampuan atlet untuk tampil maksimal. Oleh karena itu, penting bagi atlet dan pelatih untuk memahami dan mengelola kecemasan ini dengan baik agar dapat meningkatkan performa dan hasil dalam kompetisi olahraga.

2. Macam-Macam Kecemasan

Menurut Tangkudung (2017, pp. 49-51) Kecemasan dalam olahraga dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Kedua jenis kecemasan ini memiliki karakteristik serta dampak yang berbeda terhadap kesiapan mental dan performa atlet dalam menghadapi kompetisi.

a. *State anxiety*

State anxiety merujuk pada kecemasan yang bersifat situasional dan muncul dalam kondisi tertentu, terutama ketika individu berada dalam tekanan kompetitif. Atlet yang mengalami kecemasan ini umumnya merasakan ketegangan emosional yang tinggi, yang sering kali disertai dengan respons fisiologis seperti jantung berdebar, peningkatan produksi keringat, ketegangan otot, serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Faktor pemicu *state anxiety* meliputi ketakutan akan kegagalan, tekanan dari lingkungan seperti pelatih dan penonton, serta kekhawatiran terhadap kesiapan fisik dalam menghadapi pertandingan. Meskipun bersifat sementara, kecemasan ini dapat berdampak negatif terhadap performa apabila tidak dikelola dengan baik.

b. *Trait anxiety*

Trait anxiety merupakan kecenderungan individu untuk secara konsisten mengalami kecemasan dalam berbagai situasi. Atlet dengan *trait anxiety* tinggi cenderung lebih rentan terhadap perasaan khawatir yang berlebihan, tidak hanya dalam konteks pertandingan, tetapi juga

dalam kehidupan sehari-hari. atlet mengalami ketidakpercayaan diri, kesulitan dalam mengambil keputusan, serta menunjukkan gejala emosional seperti kegelisahan, rasa ragu yang berlarut-larut, dan kecenderungan untuk memikirkan kemungkinan terburuk. *Trait anxiety* dapat menjadi hambatan signifikan bagi atlet karena dapat mengganggu stabilitas mental dan emosional atlet dalam menghadapi tantangan kompetitif.

Memahami perbedaan antara *state anxiety* dan *trait anxiety* memiliki signifikansi dalam bidang psikologi olahraga, terutama dalam upaya membantu atlet mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif. Dengan pendekatan yang tepat, seperti latihan mental, teknik relaksasi, dan penguatan kepercayaan diri, atlet dapat lebih mampu mengontrol kecemasan atlet dan meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi persaingan. Dengan demikian, performa atlet dapat lebih optimal dan peluang untuk mencapai keberhasilan dalam kompetisi menjadi lebih besar.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Tangkudung & Mylsidayu (2017) menjelaskan bahwa:

a. Faktor Intrinsik

Atlet sering kali terlalu fokus pada kemampuan teknis atlet yang menyebabkan munculnya pikiran-pikiran yang membebani, seperti tekanan untuk tampil sangat baik. Hal ini dapat memicu pikiran negatif,

termasuk ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika penampilan atlet tidak memuaskan. Selain itu, kepuasan subjektif yang dirasakan atlet juga berpengaruh besar terhadap keadaan mental atlet, sehingga muncul kekhawatiran untuk memenuhi ekspektasi orang lain yang pada gilirannya menimbulkan ketegangan baru.

b. Faktor Ekstrinsik

Faktor atau tekanan dari luar yang dapat menyebabkan kebingungan, keraguan, atau kecemasan pada seseorang. Hal ini dapat mengakibatkan kebingungan dalam menentukan penampilan dan bahkan kehilangan kepercayaan diri. Perilaku pengasuhan yang terlalu membatasi atau mengkritik anak-anak dalam menghadapi tantangan dapat merusak keyakinan atlet dalam kemampuan untuk mengatasi masalah, meningkatkan kecemasan. Pengaruh emosi massa dalam pertandingan yang ketat dapat memengaruhi performa atlet, begitu juga tekanan dari saingan yang bukan lawan tandangnya. Sikap pelatih yang tidak memahami usaha atlet, seperti menyalahkan atau mencemooh, dapat mengguncang kepribadian atlet. Faktor non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca buruk, angin kencang, atau peralatan yang tidak memadai juga dapat memengaruhi penampilan atlet secara keseluruhan.

Menurut Smith et al. (1990), *The Sport Anxiety Scale* (SAS) mengidentifikasi kecemasan somatik yang melibatkan gejala fisik seperti detak jantung cepat, serta kecemasan kognitif yang terdiri dari kekhawatiran dan gangguan konsentrasi yang keduanya signifikan

dalam memprediksi performa atlet.

a. Kecemasan Somatik

Somatik adalah aspek fisik dari pengalaman kecemasan yang mencakup reaksi tubuh yang dapat dirasakan secara fisik, seperti detak jantung yang cepat, keringat berlebih, atau ketegangan otot. Dalam konteks kecemasan performa, reaksi somatik ini sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan atau stres yang dialami atlet sebelum atau selama kompetisi. Kecemasan sering kali memicu reaksi fisik yang dapat mempengaruhi performa. Misalnya, atlet yang merasa cemas, mengalami gejala fisik yang mengganggu konsentrasi dan kemampuan atlet untuk tampil dengan baik. Oleh karena itu, pemahaman tentang komponen somatik dari kecemasan sangat penting dalam konteks olahraga, di mana performa fisik dan mental saling terkait.

b. Khawatir

Khawatir dalam konteks kecemasan performa merupakan pikiran negatif dan kekhawatiran yang muncul terkait dengan kinerja, seperti ketakutan akan gagal atau mengecewakan orang lain. Kekhawatiran ini dapat mengganggu fokus dan mempengaruhi kemampuan atlet untuk tampil optimal. Seorang atlet merasa cemas tentang kemungkinan tidak bermain dengan baik yang dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan mengurangi performa atlet. Khawatiran menjadi komponen penting karena dapat berkontribusi secara signifikan terhadap pengalaman kecemasan atlet.

c. Gangguan Konsentrasi

Gangguan konsentrasi adalah kesulitan yang dialami individu dalam memfokuskan perhatian pada tugas yang relevan, terutama dalam situasi yang penuh tekanan, seperti kompetisi olahraga. Dalam konteks kecemasan performa, gangguan konsentrasi dapat muncul sebagai akibat dari pikiran negatif atau kekhawatiran yang mengalihkan perhatian atlet dari tugas yang harus dilakukan. Gangguan konsentrasi merupakan salah satu komponen penting dalam kecemasan performa karena dapat berdampak langsung pada kemampuan atlet untuk tampil optimal. Gangguan konsentrasi adalah prediktor negatif terkuat untuk performa atlet yang berarti semakin tinggi tingkat gangguan konsentrasi, semakin rendah kemungkinan atlet untuk berprestasi baik. Oleh karena itu, pemahaman tentang gangguan konsentrasi sangat penting dalam mengembangkan strategi untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan performa atlet.

4. Perbedaan Individu dalam Respon Kecemasan

Tingkat toleransi kecemasan pada atlet bervariasi tergantung pada faktor seperti genetika yang menentukan respons fisiologis terhadap stres, pengalaman masa lalu yang membentuk persepsi terhadap kompetisi, dan dukungan sosial yang dapat memperkuat atau melemahkan kemampuan, mengatasi tekanan atlet. Genetika dapat memainkan peran penting dalam menentukan tingkat toleransi kecemasan seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik dapat memengaruhi seberapa baik seseorang dapat mengatasi kecemasan. Perempuan cenderung memiliki

tingkat kecemasan yang lebih tinggi dikarenakan atlet lebih peka terhadap emosi yang pada akhirnya berdampak pada prestasi dan penampilan saat bertanding. Atlet dengan kemampuan yang lebih tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, mampu mengurangi kecemasan dengan baik, lebih kompetitif, memiliki visi terhadap tujuan, dan pengendalian emosi yang lebih baik daripada atlet dengan kemampuan yang kurang. Jenis olahraga juga memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan. Olahraga yang bersifat individual menciptakan tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan cabang olahraga tim. Pengalaman masa lalu seseorang, terutama yang berkaitan dengan trauma atau stres berat, dapat memengaruhi tingkat toleransi kecemasan. Selain itu, kondisi kesehatan mental seperti gangguan kecemasan juga dapat mempengaruhi seberapa baik seseorang dapat menangani kecemasan.

Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas juga dapat memainkan peran dalam menentukan tingkat toleransi kecemasan seseorang. Selain itu, strategi koping yang digunakan seseorang dalam menghadapi kecemasan juga dapat memengaruhi tingkat toleransinya. Tingkat toleransi kecemasan setiap individu dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti genetika, pengalaman masa lalu, kondisi mental, dukungan sosial, dan strategi koping yang digunakan. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu individu dalam mengelola kecemasan dengan lebih efektif. Dengan pemahaman bahwa tingkat toleransi kecemasan seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti genetika, pengalaman masa lalu,

kondisi mental, dukungan sosial, dan strategi koping, individu dapat lebih siap dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Penting bagi setiap individu untuk mengenali dan memahami faktor-faktor tersebut guna mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola kecemasan. Dengan demikian, individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental atlet.

5. Karakteristik Kecemasan pada Atlet Kumite Karate

a. Kecemasan Kompetitif

Kecemasan (*competitive anxiety*) merupakan reaksi emosional atlet ketika merasa terancam yang secara negatif mempengaruhi perilaku dan performa saat bertanding. Saat atlet berada dalam situasi persaingan yang menantang, respons terhadap kecemasannya menjadi lebih intens. Kecemasan umumnya dialami oleh hampir semua atlet saat berkompetisi. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan termasuk persaingan yang ketat, kurangnya keyakinan diri, dan tekanan untuk meraih hasil terbaik. Meskipun kecemasan dalam kadar tertentu dapat meningkatkan performa atlet, kecemasan yang berlebihan dapat menghambat pencapaian performa yang diharapkan. Selain itu, tingkat kecemasan atlet juga dipengaruhi oleh situasi dan kondisi pertandingan. Kompetisi dalam olahraga bertujuan untuk membandingkan kinerja individu dengan standar tertentu dan memberikan umpan balik tentang keberhasilan atau kegagalan. Tingkat persaingan yang tinggi cenderung meningkatkan tingkat kecemasan seseorang. Sebagai contoh, turnamen

tingkat dunia umumnya dianggap lebih menegangkan daripada turnamen tingkat nasional. Kecemasan dalam persaingan dapat dipicu oleh faktor psikologis seperti keinginan untuk membuktikan kemampuan, ambisi untuk mencapai tingkat tertinggi, dan tekanan untuk mengalahkan lawan.

b. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial pada atlet kumite karate memiliki dampak penting terhadap performa atlet. Hubungan erat antara kecemasan sosial dan tingkat kepercayaan diri telah terbukti. Semakin tinggi tingkat kecemasan sosial seorang atlet, semakin besar dampaknya terhadap kepercayaan dirinya. Perhatian orang tua memiliki peran yang penting sebelum, selama, dan setelah latihan serta kompetisi (Sumarsono & Riyanto, 2021, pp. 41-43). Dukungan psikologis dapat tercermin dari fasilitas yang disediakan berupa teknologi dan peralatan karate yang digunakan selama latihan. Strategi untuk mengelola kecemasan melalui latihan mental dan dukungan tim menjadi kunci agar atlet dapat memberikan penampilan terbaiknya di tatami. Penanganan gangguan kecemasan sosial melibatkan pendekatan yang beragam, seperti terapi perilaku kognitif, dan adopsi gaya hidup sehat. Mengetahui gangguan kecemasan sosial ini penting agar tidak berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari dan kesehatan. Kecemasan sosial, atau fobia sosial, merujuk pada ketakutan yang intens terhadap situasi sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain.

Gangguan kecemasan sosial dapat mengganggu produktivitas harian dan kesehatan mental seseorang. Faktor-faktor seperti faktor genetik, lingkungan fisik, atau kondisi kesehatan tertentu dapat menyebabkan gangguan kecemasan sosial yang meningkatkan risiko atlet merasa cemas berlebihan saat berinteraksi dengan orang lain. Gejala dapat muncul dalam situasi tertentu, terutama ketika merasa takut akan penilaian orang lain, merasa gugup saat berinteraksi sosial, dan mengalami ketakutan ekstrem dalam lingkungan sosial. Dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan dalam kompetisi pada atlet yang menunjukkan keterkaitan antara dukungan sosial dengan kecemasan saat berkompetisi (Erlangga, 2018, p.53). Dukungan ini dapat membangkitkan motivasi dan semangat pada atlet, meskipun berasal dari lingkungan internal atau eksternal.

6. Definisi dan Klasifikasi Performa Atlet

Performa mencakup semua tindakan yang dilakukan oleh organisme dalam konteks tertentu yang merupakan hasil dari proses pembelajaran. Performa adalah tindakan atau tampilan, perbuatan, atau pekerjaan yang tercapai atau dilaksanakan. Kemampuan dan penampilan atlet pada kompetisi, baik individu maupun tim, adalah pengertian performa dalam olahraga (Paisei et al., 2024, pp. 77-88). Prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh penampilan atlet dalam suatu kompetisi (Erdiyanti & Maulana, 2019, p. 270). Konteks tertentu ini mengacu pada jenis keterampilan yang dipelajari individu, seperti olahraga, musik, memasak,

atau seni lainnya. Performa yang berasal dari pembelajaran dalam bidang olahraga dikenal sebagai performa olahraga. Istilah "performa" berarti kinerja atau penampilan yang mencerminkan sejauh mana individu atau kelompok memahami dan mencapai kinerja yang relevan dengan tujuan tertentu. Dalam hal ini, performa berfokus pada kinerja individu atau kelompok atlet. Untuk mencapai performa yang optimal, biasanya ditetapkan target tertentu bagi atlet yang direncanakan sebelum pertandingan berlangsung. Penentuan target melibatkan pengaturan waktu yang tepat untuk mencapai prestasi, baik dalam latihan maupun pertandingan (Ilsya & Komarudin, 2019, p. 31).

Atlet adalah individu yang melakukan olahraga yang terprogram, terukur, dan tercatat untuk tujuan kesempurnaan prestasi (Stiyawan, 2017, p. 117). Atlet didefinisikan sebagai individu yang terlibat dalam olahraga yang menuntut kekuatan, kelincahan, dan kecepatan. Selain itu, atlet memiliki karakteristik unik, bakat, pola perilaku, kepribadian, dan latar belakang yang membentuk keistimewaan dirinya (Zufri, 2017, p. 74). Performa atlet mencerminkan apa yang ditampilkan oleh atlet dalam sebuah pertandingan dan menjadi salah satu faktor penentu kemenangan. Atlet diharapkan memiliki stamina yang kuat agar tidak mudah lelah selama pertandingan. Namun, kenyataannya, banyak atlet mengalami penurunan stamina dalam waktu singkat saat bertanding yang dapat berdampak pada penurunan prestasi. Prestasi atlet dapat diukur melalui tingkat kebugaran jasmani yang secara kuantitatif dapat dinilai dari ketahanan kardiorespirasi

selama aktivitas olahraga (Dieny et al., 2017, pp. 119-126).

7. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Performa Atlet

Berdasarkan hasil wawancara dengan ratusan atlet terbaik, Garfield dan Bennet (1984) mengidentifikasi sejumlah aspek penting yang berkontribusi dalam membantu atlet mencapai performa puncaknya. Aspek-aspek ini mencerminkan kondisi mental, fisik, dan emosional yang optimal yang memungkinkan atlet untuk tampil dengan kemampuan terbaiknya selama pertandingan. Adapun aspek-aspek tersebut meliputi:

a. Mental Rileks

Mental rileks merujuk pada keadaan di mana seorang atlet berada dalam kondisi ketenangan psikologis dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan saat bertanding. Atlet yang memiliki mental rileks mampu melakukan setiap gerakan dengan tenang, tanpa tekanan yang berlebihan, serta secara efektif mengeksekusi strategi yang telah direncanakan. Dalam kondisi ini, atlet dapat mengontrol emosinya dengan baik sehingga tidak mudah terpengaruh oleh situasi eksternal. Selain itu, dalam kondisi mental rileks, waktu seolah-olah berjalan lebih lambat bagi atlet yang memungkinkan atlet untuk berpikir lebih jernih dan mengantisipasi langkah-langkah selanjutnya dengan lebih baik.

b. Fisik Rileks

Fisik rileks mengacu pada keadaan di mana atlet tidak mengalami ketegangan otot atau kesulitan dalam melakukan gerakan yang diinginkan saat bertanding. Dalam kondisi ini, tubuh atlet bekerja secara

optimal tanpa adanya hambatan yang disebabkan oleh ketegangan fisik atau kecemasan berlebih. Atlet yang memiliki fisik rileks dapat melakukan aktivitas motorik dengan lebih lancar, memiliki refleks yang cepat, serta menunjukkan tingkat akurasi gerakan yang sesuai dengan kebutuhan dalam pertandingan. Dengan demikian, kondisi fisik yang rileks memungkinkan atlet untuk menampilkan performa terbaiknya tanpa adanya kendala teknis yang dapat menghambat efektivitas gerakan.

c. Optimis

Sikap optimisme merupakan salah satu faktor kunci dalam pencapaian performa puncak seorang atlet. Atlet yang berada dalam kondisi mental yang baik akan memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan diri sendiri serta tindakan yang dilakukan di lapangan. Keyakinan ini membuat atlet tetap percaya diri dalam menghadapi lawan dan situasi pertandingan yang menantang. Bahkan ketika menghadapi ancaman dari tim lawan, seorang atlet yang optimis tidak akan mudah goyah atau kehilangan kepercayaan diri. Sikap ini membantu atlet untuk tetap fokus dan tidak terpengaruh oleh tekanan eksternal, sehingga dapat mengontrol jalannya permainan dengan lebih baik.

d. Terpusat pada Pertandingan

Fokus merupakan salah satu aspek penting yang membedakan atlet dengan performa biasa dan atlet yang mencapai performa puncak. Atlet yang memiliki tingkat gerak tinggi dapat menyeimbangkan antara

pikiran dan pergerakan atlet, suatu kondisi yang dikenal sebagai keseimbangan psikofisik. Dalam kondisi ini, segala sesuatu berjalan dengan harmonis dan alami tanpa perlu dipikirkan secara sadar. Atlet yang terfokus akan mampu mengontrol gerakan dan strategi dengan lebih efektif serta tidak terganggu oleh faktor eksternal yang dapat menghambat konsentrasi atlet.

e. Semangat Juang yang Tinggi

Atlet yang mencapai performa puncaknya juga menunjukkan tingkat semangat yang tinggi selama bertanding. Kondisi ini sering disebut oleh masyarakat awam sebagai keadaan "panas," di mana atlet merasa sangat siap dan antusias dalam menghadapi permainan. Sebaliknya, atlet yang masih berada dalam tahap persiapan atau adaptasi sering disebut sebagai "belum panas," karena masih dalam proses mencari ritme permainan dan menyesuaikan strategi dengan kondisi lawan. Atlet yang memiliki energi tinggi akan lebih menikmati setiap aktivitas yang dilakukan dalam pertandingan, sehingga atlet mampu bertanding dengan semangat yang lebih besar dan stamina yang lebih baik.

f. Kesadaran yang Tinggi

Kesadaran tinggi terhadap situasi yang sedang berlangsung merupakan salah satu ciri utama atlet yang mencapai performa puncaknya. Dalam kondisi ini, atlet menjadi lebih peka terhadap

berbagai perubahan yang terjadi di lapangan serta lebih sensitif terhadap setiap pergerakan lawan. Kesadaran yang tinggi ini memungkinkan atlet untuk mengantisipasi situasi yang ada dengan lebih cepat dan tepat, sehingga dapat mengambil keputusan yang lebih strategis dalam pertandingan. Selain itu, atlet yang memiliki kesadaran tinggi juga mampu mengenali kelemahan lawan serta menyesuaikan strategi secara dinamis untuk memanfaatkan peluang yang ada.

g. Gerakan yang Terkendali

Aspek lain yang menandai performa puncak seorang atlet adalah kemampuan untuk mengontrol diri dengan baik. Atlet yang memiliki kontrol diri yang optimal mampu menjalankan setiap gerakan dengan presisi dan kesadaran yang tinggi. Saat menghadapi serangan dari lawan, atlet dapat merespons dengan gerakan antisipatif atau serangan balik yang tepat, seolah-olah setiap tindakannya sudah terencana dengan baik. Kontrol diri yang baik juga membantu atlet untuk tetap menjaga stabilitas emosionalnya, sehingga tidak mudah terganggu oleh tekanan eksternal maupun situasi yang tidak terduga di lapangan.

h. Terselubung (terhindar dari gangguan)

Pada aspek ini, atlet yang berada dalam performa puncak digambarkan seperti berada dalam kepompong, di mana atlet tidak mudah terpengaruh oleh gangguan eksternal maupun internal. Semua bentuk distraksi dari luar, seperti sorakan penonton, tekanan dari pelatih,

maupun gangguan dari lawan, tidak akan menghambat fokus dan konsentrasi atlet. Kondisi ini memungkinkan atlet untuk tetap berada dalam kendali penuh atas kemampuan fisiknya serta menjaga stabilitas psikologisnya sepanjang pertandingan. Dengan demikian, atlet dapat bertanding dengan lebih efektif tanpa terganggu oleh faktor-faktor yang dapat menurunkan performa atlet.

8. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Atlet

a. Faktor Kognitif

Faktor kognitif yang memengaruhi performa atlet mencakup aspek-aspek pemikiran dan proses mental yang dapat memengaruhi kesiapan serta kemampuan bertanding. Faktor kognitif cukup sering dikaitkan dengan Kecemasan, seperti pemikiran negatif yang dapat mengganggu fokus dan konsentrasi atlet. Atlet yang mengalami gangguan kognitif cenderung memikirkan hal-hal yang tidak relevan atau meragukan kemampuannya sendiri, sehingga sulit untuk berkonsentrasi pada pertandingan. Kondisi ini dapat menurunkan performa secara keseluruhan karena atlet menjadi kurang responsif terhadap situasi di lapangan. Untuk mengatasi gangguan kognitif ini, strategi mental seperti memikirkan hal-hal positif, melatih konsentrasi, dan menggunakan teknik relaksasi atau visualisasi dianjurkan. Dengan demikian, faktor kognitif berperan penting dalam mendukung atlet untuk mengelola tekanan mental dan tetap fokus pada tujuan atlet selama pertandingan

b. Faktor Psikologis

Berpikir positif menjadi dasar yang membantu atlet mengarahkan

pandangannya ke hal-hal baik, meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan kerjasama. Penetapan sasaran atau *goal setting* memberikan atlet tujuan yang jelas, baik dalam latihan maupun pertandingan. Motivasi menjadi pendorong internal yang kuat bagi atlet untuk mencapai tujuan. Emosi juga memainkan peran besar; kemampuan mengelola perasaan seperti senang, sedih, marah, dan cemas sangat penting agar tidak mengganggu performa.

Kecemasan dan ketegangan sering kali muncul akibat tekanan pertandingan, namun jika tidak dikendalikan, hal ini dapat menurunkan performa. Kepercayaan diri merupakan elemen kunci untuk memastikan atlet tampil optimal tanpa keraguan terhadap kemampuannya. Selain itu, komunikasi yang baik antara atlet dan pelatih memastikan tidak ada salah pengertian yang dapat menghambat perkembangan atlet. Konsentrasi membantu atlet fokus pada pertandingan tanpa teralih, sementara evaluasi diri memungkinkan atlet mengenali kelebihan dan kekurangan atlet untuk perbaikan di masa depan.

c. Faktor Fisik

Faktor fisik yang memengaruhi performa atlet meliputi beberapa komponen utama. Kekuatan otot lengan sangat penting untuk melakukan pukulan dan bantingan secara maksimal, sementara kekuatan otot perut mendukung kestabilan tubuh serta kekuatan inti untuk menunjang tendangan dan pukulan yang efektif. Kecepatan reaksi menjadi hal yang penting dalam merespons serangan atau melakukan serangan balik dengan cepat, terutama dalam kategori kumite

(pertarungan). Selain itu, kelincahan memungkinkan atlet untuk bergerak gesit dan mengubah posisi secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan yang sangat berguna dalam menyerang maupun bertahan. Daya ledak otot tungkai mendukung gerakan eksplosif seperti tendangan cepat dan lompatan saat melakukan teknik serangan atau pertahanan. Daya tahan, baik aerobik maupun anaerobik, membantu atlet mempertahankan performa fisik dalam pertandingan panjang tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Terakhir, kelenturan mendukung gerakan tubuh yang luas dan fleksibel, seperti tendangan tinggi ke arah kepala lawan, serta mengurangi risiko cedera. Kombinasi dari semua faktor fisik ini sangat menentukan keberhasilan seorang atlet dalam pertandingan karate.

d. Faktor Teknik

Teknik adalah elemen fundamental yang perlu dikuasai oleh atlet untuk mencapai performa optimal. Dalam karate, teknik mencakup serangkaian gerakan yang dirancang untuk menyerang, bertahan, dan memenangkan pertandingan secara efektif dan efisien.

e. Faktor Taktik

Taktik dalam karate mencakup strategi menyerang dan bertahan yang dirancang untuk menghadapi situasi pertandingan tertentu.

Aspek-aspek penting dari faktor taktik meliputi:

1) Analisis Lawan

Atlet yang mampu menganalisis kekuatan dan kelemahan lawan

memiliki keunggulan dalam menentukan strategi yang efektif. Pemahaman ini memungkinkan atlet menyesuaikan pendekatan serangan dan pertahanan atlet sesuai situasi.

2) Fleksibilitas Strategi

Kemampuan atlet untuk beradaptasi dengan perubahan situasi di lapangan, seperti menghadapi tekanan dari lawan yang lebih unggul, sangat penting. Fleksibilitas dalam strategi memungkinkan atlet untuk tetap kompetitif dan mengoptimalkan peluang kemenangan.

3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang memengaruhi performa atlet meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan fasilitas pendukung. Secara fisik, kondisi tempat latihan seperti suhu, kelembaban, dan kebersihan memengaruhi kenyamanan serta kesehatan atlet. Psikologis, dukungan emosional dari pelatih, keluarga, dan teman sebaya dapat memberikan motivasi tinggi dan mengurangi tekanan. Dari sisi sosial, hubungan yang baik dengan rekan satu tim dan kehadiran penonton dapat meningkatkan semangat bertanding. Fasilitas pendukung, seperti alat latihan yang memadai, latihan yang terstruktur, serta akses ke pelayanan kesehatan, juga memainkan peran penting dalam membantu atlet mencapai performa optimal. Semua faktor ini harus dikelola secara sinergis untuk menciptakan kondisi yang ideal bagi seorang atlet.

9. Dampak Kecemasan pada Performa Atlet

Kecemasan dalam pertandingan olahraga seringkali terjadi pada atlet yang bisa dipicu oleh berbagai hal seperti performa buruk, persepsi lawan yang lebih unggul, kekalahan, atau reaksi negatif dari lingkungan sekitar. Kecemasan ini tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga dapat menimbulkan gejala fisik seperti sakit kepala, keringat berlebih, dan kesulitan bernapas yang dapat mengganggu performa atlet. Penting untuk mengenali gejala-gejala ini dan mencari bantuan profesional jika kecemasan mulai mengganggu kehidupan sehari-hari atau performa dalam aktivitas tertentu. Terapi, konseling, dan strategi pengelolaan stres dapat membantu individu mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup atlet.

Theory of Anxiety menjelaskan bahwa kecemasan dalam pertandingan olahraga memiliki dua komponen utama, yaitu komponen kognitif dan komponen somatik. Komponen kognitif melibatkan pikiran dan perasaan negatif yang berkaitan dengan kegagalan, sementara komponen somatik melibatkan reaksi fisik seperti detak jantung yang meningkat dan ketegangan otot. Atlet yang merasa cemas bisa tidak dapat mencapai performa terbaiknya dalam pertandingan. Atlet akan merasa perlu berhadapan langsung dengan lawan dan membuat keputusan dengan cepat yang dapat menyebabkan kegelisahan berlebihan dan kekhawatiran yang mengganggu pelaksanaan teknik dan strategi atlet. Hal ini bisa mempengaruhi kemampuan atlet dalam mengambil keputusan dan merespons situasi saat berada di lapangan. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk mengembangkan teknik-teknik relaksasi dan fokus mental guna

mengelola kecemasan fisik tersebut agar tetap dapat tampil dengan performa terbaik dalam setiap pertandingan.

Pentingnya pengelolaan kecemasan atlet karate juga ditekankan oleh Alifi & Widodo (2022), bahwa kecemasan yang tidak terkendali dapat menyebabkan kesulitan dalam mengontrol pergerakan yang pada akhirnya dapat mempengaruhi penampilan atlet. Gejala kecemasan penampilan juga bisa termasuk perhatian berlebihan terhadap kekurangan yang dirasakan dan tekanan dari teman sebaya atau masyarakat sekitar yang mengevaluasi penampilan fisik. Dengan memahami dan mengatasi kecemasan, atlet dapat meningkatkan performa atlet dan menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri.

10. Teori Kecemasan dan Pengaruhnya terhadap Performa Atlet

Peningkatan kegairahan dan kecemasan (state anxiety) dapat menyebabkan tekanan otot yang meningkat serta kelelahan, yang akhirnya berdampak pada penurunan koordinasi. Kegairahan (arousal) menggambarkan tingkat kesiapan individu untuk berperilaku, bereaksi, berpikir, dan bergerak. Dalam konteks ini, kecemasan memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet. Berdasarkan teori hipotesis U-terbalik, penampilan atlet akan meningkat seiring dengan peningkatan kecemasan, namun jika kecemasan terus berkembang, maka performa atlet akan cenderung menurun. Fenomena ini menggambarkan hubungan kompleks antara kecemasan dan performa, yang dapat berfluktuasi tergantung pada tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet pada saat bertanding.

Tingkat kecemasan antar individu tidaklah seragam. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet termasuk pengalaman serta situasi kompetisi. Atlet yang memiliki pengalaman lebih banyak terbukti memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang baru berkompetisi. Selain faktor pengalaman, situasi dan level kompetisi juga berkontribusi dalam meningkatkan kecemasan. Misalnya, kompetisi dengan level yang lebih tinggi, seperti kejuaraan dunia, cenderung meningkatkan kecemasan atlet dibandingkan dengan kejuaraan yang lebih rendah, seperti kejuaraan nasional. Selain itu, fase kompetisi itu sendiri juga berperan penting dalam membentuk kecemasan atlet. Dalam kompetisi berformat liga, momen yang mendekati akhir pertandingan dengan nilai yang tipis dapat menyebabkan kecemasan yang lebih besar, karena ada potensi untuk mengejar atau dikejar oleh lawan.

Penelitian tentang hubungan antara kecemasan dan performa atlet telah dilakukan oleh para psikolog olahraga selama beberapa dekade, meskipun kesimpulan yang pasti masih belum tercapai. Namun, temuan-temuan yang diperoleh menunjukkan adanya beberapa aspek yang dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana kecemasan mempengaruhi kinerja atlet. Sekitar lima puluh tahun yang lalu, penelitian berfokus pada teori dorongan yang diterapkan pada dekade 1960-an hingga 1970-an. Selama seperempat abad terakhir, psikolog olahraga telah mengembangkan teori dorongan, hipotesis U-terbalik, dan teori bencana di

antaranya sebagai berikut:

11. Teori Dorongan

Psikolog pertama kali melihat hubungan antara gairah dan kinerja sebagai hubungan langsung dan linier (& Spence, 1966) Menurut pandangan ini, yang disebut teori dorongan, sebagai gairah individu atau kecemasan sebagai suatu keadaan. Teori fasilitasi sosial berpendapat bahwa kehadiran penonton dapat memiliki efek positif atau efek negatif. sementara itu teori dorongan yang dikemukakan oleh Hull tahun 1943 bahwa penampilan merupakan hasil dari dorongan dengan reaksi motorik ($P = PXD$).

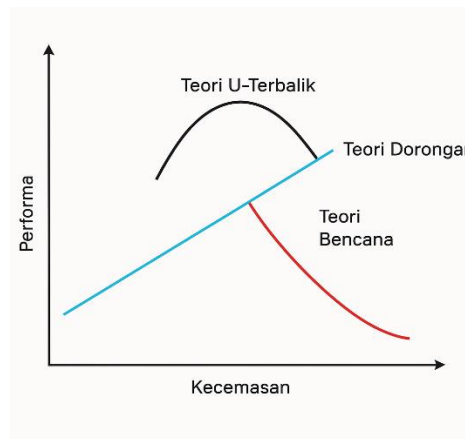
12. Teori U-terbalik

Teori ini disebut sebagai hukum Yerkes-Dodson (1906) ini mengajukan pandangan tentang hubungan berbentuk U terbalik antara kegairahan dan penampilan didasarkan oleh derajat optimisasi keterampilan tertentu. Teori ini mengemukakan bahwa jika kegairahan ditingkatkan sampai batas tertentu maka penampilan pada suatu saat akan mencapai (titik optimal. Kemudian jika kegairahan terus ditingkatkan maka kinerja penampilan akan menurun secara bertahap.

13. Teori Bencana

Teori ini hampir sama dengan teori U terbalik. Teori ini menjelaskan jika ditingkatkan maka penurunan kinerja penampilan atlet bukan berlangsung secara bertahap namun secara drastis.

Gambar 2. Kurva Kecemasan Terhadap Performa



(Sumber: Supriyanto, 2015, hal. 84)

14. Strategi Manajemen Kecemasan dalam Konteks Olahraga

Ada dua jenis kecemasan yaitu, kecemasan somatik yang berhubungan dengan ketidaknyamanan fisik seorang atlet, dan kecemasan kognitif yang muncul dari pikiran negatif yang dapat merugikan atlet (Ardini, 2017). Tujuan utama latihan adalah untuk mempersiapkan atlet dengan kekuatan mental yang diperlukan dalam menghadapi situasi sebelum dan sesudah pertandingan. Rutinitas atlet harus termasuk latihan fisik dan mental, karena latihan mental sangat memengaruhi kinerja dan kinerja atlet, pelatih harus memahami pentingnya latihan mental dan begitu pula dengan fisiknya. Beberapa strategi manajemen kecemasan dalam konteks olahraga yang dapat digunakan antara lain:

a. Visualisasi

Atlet dapat membayangkan dirinya melakukan gerakan atau tindakan yang tepat dalam kondisi yang sesuai dengan keadaan kompetisi. Visualisasi memungkinkan atlet membayangkan dan memvisualisasikan dirinya berhasil dalam situasi yang sebelumnya

menimbulkan kecemasan. Teknik visualisasi ini bertujuan untuk mengurangi rasa cemas pada atlet sebelum bertanding, hal ini adalah strategi manajemen kecemasan yang efektif dalam olahraga yang membantu atlet mengatasi tantangan mental dengan lebih baik. Dengan fokus pada latihan teratur dan visualisasi positif, atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan performa dalam berkompetisi.

b. Relaksasi

Atlet dapat menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan, dan yoga untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus. Teknik relaksasi dapat membantu atlet merasa lebih tenang dan fokus selama bertanding. Strategi relaksasi merupakan pendekatan penting dalam manajemen kecemasan dalam olahraga yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kinerja atlet. Dalam situasi seperti ini, strategi relaksasi sangat penting bagi atlet untuk tetap tenang secara mental dan fisik saat berpartisipasi dalam kompetisi. Dengan berlatih secara teratur, atlet dapat belajar teknik relaksasi yang kuat yang pada gilirannya meningkatkan kinerja atlet dan membantu atlet mengatasi masalah mental yang bisa muncul selama kompetisi.

c. *Self-talk*

Atlet dapat menggunakan *self-talk* positif untuk mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan kepercayaan diri. Dengan menggunakan

self-talk secara efektif, atlet dapat memusatkan pikiran pada hal-hal positif, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengendalikan emosi selama pertandingan. Melatih diri menggunakan Teknik *self-talk* dengan bijak, atlet dapat mempengaruhi cara atlet melihat situasi, mempertahankan fokus, dan meningkatkan kepercayaan diri yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri atlet. Melalui latihan yang rajin dan pemahaman mendalam tentang mekanisme *self-talk*, atlet dapat meningkatkan taktik ini dan mengatasi tantangan mental yang terkait dengan olahraga akan lebih efisien.

d. *Goal-setting*

Atlet dapat menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang realistis dan spesifik untuk meningkatkan motivasi dan fokus pada kompetisi atlet. Menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan terikat waktu memungkinkan atlet memfokuskan energi atlet pada hasil yang atlet inginkan. Proses ini membantu mengurangi kecemasan karena memberikan arahan yang jelas dan memotivasi atlet untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menetapkan tujuan juga dapat membantu atlet mengukur kemajuan atlet, memberikan atlet rasa pencapaian dan meningkatkan kepercayaan diri atlet. Ketika atlet benar-benar memahami cara menetapkan dan mencapai tujuan, atlet dapat mengelola ketegangan mental dengan lebih efektif, meningkatkan fokus, dan memaksimalkan performa di lapangan.

e. Pengendalian emosi

Atlet dapat menggunakan teknik pengaturan emosi seperti mengalihkan perhatian, mengontrol pernapasan, dan menggunakan visualisasi positif untuk mengurangi stres dan kecemasan yang dapat mempengaruhi performa. Pengendalian emosi menyangkut kemampuan mengenali emosi yang muncul dan mengendalikan reaksi terhadap emosi tersebut. Atlet harus belajar mengenali emosi seperti ketakutan, frustrasi, dan kemarahan serta mengembangkan teknik untuk menghadapinya secara efektif. Hal ini termasuk latihan pernapasan, visualisasi positif, atau memfokuskan kembali perhatian Atlet untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif. Pengendalian emosi yang baik membantu atlet tetap fokus, tetap tenang, dan mengoptimalkan performa dalam situasi stres. Saat menghadapi tantangan mental dalam olahraga, tingkat kesadaran diri emosional yang tinggi dan kemampuan mengendalikan emosi adalah kunci kesuksesan.

Dengan menerapkan teknik yang tepat, atlet dapat membuat perbedaan besar dalam mengurangi kecemasan dan stres yang atlet alami terkait olahraga. Merasa stres dan cemas merupakan hal yang lumrah, terutama saat menghadapi persaingan yang ketat. Namun, kecemasan dan stres mempunyai dampak yang signifikan terhadap performa dan kesehatan seorang atlet. Oleh karena itu, penting untuk mengenali pemicu atlet dan mempelajari cara mengatasinya secara efektif. Teknik-teknik di atas sangat membantu dalam mengatasi masalah ini.

f. Definisi dan Klasifikasi Karate

Karate merupakan salah satu seni bela diri yang berasal dari Jepang, yang dalam perkembangannya mendapatkan pengaruh dari seni bela diri Tiongkok, khususnya Kempo. Awalnya, karate berkembang di Okinawa dan Kepulauan Ryukyu sebelum akhirnya diperkenalkan secara luas ke seluruh Jepang. Pada masa awal kemunculannya, seni bela diri ini dikenal dengan sebutan "Tote," yang secara harfiah berarti "tinju Tiongkok." Namun, dalam konteks nasionalisme Jepang yang menguat pada saat itu, Sensei Gichin Funakoshi mengganti istilah tersebut dengan "karate," yang memiliki arti "tangan kosong." Perubahan terminologi ini bertujuan untuk menyesuaikan karate dengan identitas budaya Jepang agar lebih mudah diterima oleh masyarakatnya. Secara etimologis, istilah "karate" terdiri dari dua karakter kanji, yaitu "Kara" (空) yang berarti "kosong" dan "Te" (手) yang berarti "tangan." Makna ini tidak hanya merefleksikan karakteristik karate sebagai seni bela diri yang mengandalkan keterampilan tangan kosong tanpa senjata, tetapi juga mengandung filosofi yang lebih dalam, yakni pencapaian kesempurnaan diri melalui pengendalian fisik dan mental (Wikipedia, 2025).

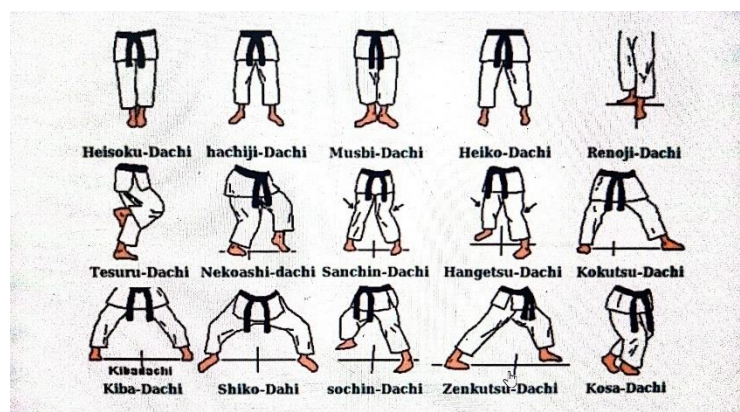
Dalam perkembangannya, karate terbagi menjadi dua aliran utama, yaitu aliran tradisional dan aliran olahraga. Aliran tradisional berfokus pada teknik bertarung dan filosofi bela diri yang menekankan pertahanan diri. Sementara itu, aliran olahraga berkembang sebagai

bentuk kompetisi dengan aturan yang lebih terstruktur dan standar yang jelas. Perkembangan ini menjadikan karate tidak hanya sebagai warisan budaya Jepang, tetapi juga sebagai cabang olahraga yang diakui secara global dan dipertandingkan di berbagai ajang internasional. Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama : Kihon (teknik dasar), kata (jurus) dan kumite (pertarungan).

1) Kihon

Kihon, yang secara harfiah berarti "dasar" atau "fondasi," merupakan komponen utama dalam seni bela diri karate. Penguasaan kihon menjadi prasyarat sebelum seorang praktisi dapat mempelajari teknik yang lebih kompleks dalam kata dan kumite. Pelatihan kihon mencakup pengembangan keterampilan dasar seperti pukulan, tendangan, dan bantingan pada tingkat lanjutan, terutama setelah mencapai tingkatan sabuk hitam, seorang praktisi diharapkan telah menguasai seluruh aspek kihon secara komprehensif.

Gambar 3. Teknik Dasar Karate

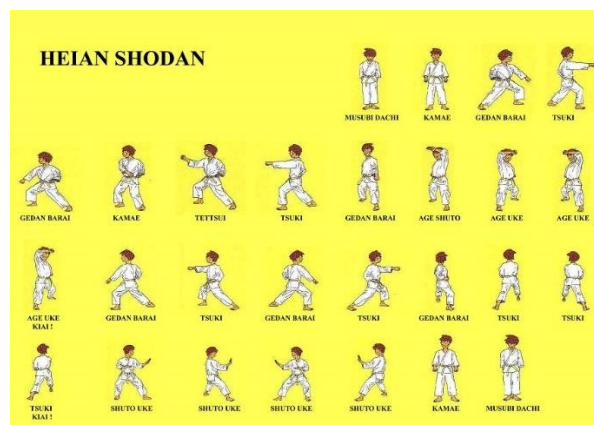


(Sumber: Karate Mandelbachtal, n.d.)

2) Kata

Kata dalam karate dapat diartikan sebagai bentuk atau pola gerakan yang memiliki nilai lebih dari sekadar latihan fisik atau aerobik. Setiap kata mengandung prinsip-prinsip pertarungan yang tertanam dalam ritme gerakan serta teknik pernapasan yang khas. Dalam praktik kata, terdapat konsep Bunkai, yakni aplikasi dari setiap gerakan yang terdapat dalam rangkaian kata, yang dapat digunakan dalam situasi pertarungan nyata. Variasi dalam teknik dan interpretasi bunkai sering kali muncul sebagai perbedaan antar aliran karate. Misalnya, dalam aliran Shotokan, kata Tekki memiliki kesamaan dengan kata Naihanchi dalam aliran Shito Ryu, tetapi masing-masing memiliki ciri khas yang membedakan, termasuk dalam penerapan aplikatifnya.

Gambar 4. Teknik Kata Dasar



(Sumber: Iwanek, n.d.)

3) Kumite

Kumite, yang berarti "pertemuan tangan," merupakan bentuk

latihan pertarungan dalam karate yang biasanya diperkenalkan kepada murid-murid tingkat menengah hingga lanjut (mulai dari sabuk biru ke atas). Namun, dalam beberapa dojo, konsep kumite mulai diajarkan kepada praktisi pemula (sabuk kuning) untuk mempercepat adaptasi terhadap teknik pertarungan. Sebelum memasuki pertarungan bebas (Jiyu Kumite), praktisi terlebih dahulu mempelajari bentuk pertarungan yang lebih terstruktur, seperti Go Hon Kumite, yang berfungsi untuk membangun kontrol teknik dan strategi bertarung. Dalam aliran Shotokan Jepang, Kumite umumnya hanya diajarkan kepada siswa yang telah mencapai tingkatan DAN atau sabuk hitam, dengan penekanan pada kontrol serangan untuk menghindari cedera pada lawan. Sebaliknya, dalam aliran full-body contact seperti Kyokushin, Kumite telah menjadi bagian integral dari latihan sejak tingkatan pemula (sabuk putih), dengan pendekatan pertarungan yang lebih nyata dan intensif.

Gambar 5. Teknik Dasar Kumite



(Sumber: Orfei Karate, n.d.)

Dengan demikian, ketiga aspek utama dalam karate, kihon, kata, dan kumite memiliki peran yang saling melengkapi dalam membentuk keterampilan serta filosofi bertarung seorang praktisi. Penguasaan terhadap masing-masing aspek ini menjadi indikator kematangan dalam seni bela diri karate, baik dalam konteks tradisional maupun kompetitif. Karate sudah dibiasakan untuk melakukan kumite sejak sabuk putih. Pertandingan karate dibagi atas dua jenis yaitu:

a) Pertandingan Kumite

Pertandingan kumite dalam karate dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu kumite perorangan dan kumite beregu. Dalam kumite perorangan, atlet dibedakan berdasarkan kelas berat badan agar pertandingan lebih adil. Sedangkan, dalam kumite

beregu tidak ada pembagian kelas berat badan. Hal tersebut membuat pertandingan lebih menantang dan membutuhkan strategi yang baik.

Sistem pertandingan yang digunakan dalam kumite adalah *repechage (WUKO)*, yaitu sistem yang memberi kesempatan bagi atlet yang pernah kalah dari juara untuk bertanding lagi demi posisi terbaik. Setiap pertandingan berlangsung dalam satu babak selama 2 hingga 3 menit. Jika hasilnya imbang, pertandingan diperpanjang satu babak lagi, kecuali dalam kumite beregu yang tidak memiliki perpanjangan waktu. Jika setelah perpanjangan masih seri, pemenang ditentukan berdasarkan siapa yang lebih menyerang dan agresif selama pertandingan.

Gambar 6. Pertandingan Kumite



(Sumber: Digital Doctor Academy, 2023)

b) Pertandingan Kata

Pertandingan kata dalam karate menilai keindahan dan ketepatan gerakan jurus yang diperagakan oleh atlet. Kompetisi ini terbuka untuk atlet putra dan putri dengan aturan yang mengacu pada kata wajib dan kata pilihan. Setiap peserta harus memperagakan kata wajib di awal pertandingan. Jika lulus, atlet bisa melanjutkan ke babak berikutnya dengan menampilkan kata pilihan sesuai kemampuan atlet.

Kompetisi kata dibagi menjadi dua jenis, yaitu kata perorangan dan kata beregu. Kata beregu dilakukan oleh tiga orang atlet yang harus menunjukkan gerakan yang selaras dan harmonis. Atlet juga harus menampilkan aplikasi praktis dari kata tersebut, yang disebut *bunkai*. Bunkai menjadi bagian penting dalam penilaian tim. Kata beregu dianggap lebih bergengsi dibandingkan kata perorangan karena memerlukan kerja sama tim, disiplin, dan latihan yang lebih intensif agar

gerakan bisa terlihat sempurna.

Gambar 7. Pertandingan Kata



(Sumber: Shindoka Tegal, 2015)

15. Profil Dojo AKT

Dojo Arista Karate Tim (AKT) adalah sebuah perguruan karate yang telah berdiri sejak tahun 2012 di kota Pagar Alam. Dojo ini memiliki sekitar 30 atlet aktif dengan berbagai tingkatan, mulai dari pemula hingga tingkat lanjut. Latihan rutin diadakan sebanyak 3 kali dalam seminggu, masing-masing berdurasi 2 jam. Fasilitas yang tersedia di dojo meliputi matras latihan, alat bantu latihan seperti agility ladder, cone, target, dan lain-lain. Kepala pelatih dojo adalah Arista Gatot Anggoro, seorang sensei dengan pengalaman lebih dari 20 tahun dalam dunia karate. Di bawah kepemimpinannya, dojo ini telah meraih berbagai prestasi, baik di tingkat lokal maupun nasional, termasuk O2SN, kejurda, pangdam, dan sebagainya. Program latihan di dojo AKT tidak hanya berfokus pada peningkatan teknik karate, tetapi juga pada aspek fisik dan mental atlet, agar para atlet memiliki mental yang kuat dan dapat mengatasi kecemasan saat bertanding.

Dojo AKT berkomitmen untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi para atlet, dengan tujuan mengembangkan keterampilan

karate atlet dan membentuk karakter yang disiplin serta tangguh. Dengan pencapaian yang diraih dan pendekatan latihan yang menyeluruh, dojo ini menjadi lokasi yang ideal untuk penelitian tentang pengembangan atlet karate di Indonesia, khususnya dalam meningkatkan keseimbangan antara performa dan psikologis. Selain latihan rutin, Dojo AKT juga mengadakan kegiatan gashuku atau eksplorasi, yang berfungsi sebagai ajang pengujian teknik, serta latihan fisik dan mental atlet. Kegiatan ini dilakukan secara periodik dan merupakan bagian dari pengembangan karakter atlet.

Prestasi yang telah diraih oleh Dojo AKT antara lain:

- a. Juara umum 2 Piala Pangdam Sriwijaya II 2024
- b. Juara 1 umum Kejuaraan Karate Antar Pelajar 2024
- c. Juara umum 1 Kejuaraan Daerah IV 2023

16. Profil Dojo Tako

Dojo Karate Tako adalah sebuah perguruan karate yang telah berdiri sejak tahun 2016 di kota Bengkulu. Dojo ini memiliki sekitar 41 atlet aktif yang terdiri dari berbagai tingkatan, mulai dari pemula hingga tingkat lanjut. Latihan rutin diadakan sebanyak 3 kali dalam seminggu, masing-masing berdurasi 2 jam. Fasilitas yang tersedia di dojo meliputi matras latihan, alat bantu latihan seperti kicking pad, cone, agility ladder, dan lain-lain.

Pendiri Dojo Tako Bengkulu adalah Alm. Indra Djaja Kesuma, seorang sensei dengan pengalaman lebih dari 30 tahun dalam dunia karate. Pelatih di dojo Tako ini berjumlah 6 pelatih. Di bawah kepemimpinan pelatih, dojo ini telah meraih berbagai prestasi, baik di tingkat lokal maupun nasional, termasuk Kejurprov Tako Indonesia, Piala Dandim, Tako Cup 1

Bengkulu, dan sebagainya. Program latihan di dojo Tako tidak hanya berfokus pada peningkatan teknik karate, tetapi juga pada aspek fisik dan mental atlet. Atlet dilatih untuk memiliki mental yang kuat dan mampu mengendalikan kecemasan saat bertanding.

Dojo Tako berkomitmen untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi para atlet, dengan tujuan mengembangkan keterampilan karate atlet dan membentuk karakter yang disiplin serta tangguh. Dengan informasi yang tersedia, dojo ini merupakan lokasi yang tepat untuk penelitian mengenai pengembangan atlet karate di Indonesia, terutama dalam hal pembentukan pengelolaan kecemasan dan meningkatkan keterampilan. Selain latihan rutin, Dojo Tako juga mengadakan kegiatan gashuku atau eksplorasi, yang bertujuan untuk menguji kemampuan teknik serta melatih fisik dan mental atlet. Kegiatan ini membantu mempersiapkan para atlet sebelum bertanding di kejuaraan.

Prestasi yang telah diraih oleh Dojo Tako antara lain:

- a. Juara umum 2 Tako Cup 1 Bengkulu 2025
- b. Juara umum 2 HK Friendly Match 2024
- c. Juara umum 1 Kejurprov Indonesia Provinsi Bengkulu 2024

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Dwi Adiarmyartobi Selpamira dan Joesoef Roepajadi (2022) berjudul "Analisis Kecemasan pada Atlet dalam Olahraga Renang" bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada atlet renang serta dampaknya terhadap performa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *literature review*,

menganalisis 10 artikel jurnal (5 nasional dan 5 internasional). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sering dialami sebelum dan selama pertandingan, dipengaruhi oleh latihan monoton, efikasi diri, serta konsentrasi atlet. Atlet perempuan cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, diduga karena faktor internal dan eksternal. Studi ini menekankan pentingnya pengelolaan mental melalui program dukungan psikologis untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa atlet.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Daffa' Ruwaid Aras (2022) dengan judul "Pengaruh Kecemasan terhadap Performa Puncak Atlet Softball UKM Softball-Baseball Universitas Hasanuddin" bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kecemasan terhadap performa puncak atlet setelah pembatasan sosial akibat pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis deskriptif dan analisis regresi, dengan subjek penelitian terdiri dari 45 atlet softball UKM Softball-Baseball Universitas Hasanuddin yang berpartisipasi dalam kejuaraan Hasanuddin Softball Season 2021/2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,083 ($> 0,05$), sehingga model regresi dapat digunakan untuk menganalisis pengaruh kecemasan terhadap performa atlet. Koefisien determinasi sebesar 0,394 mengindikasikan bahwa kecemasan memiliki pengaruh sebesar 39,4% terhadap performa puncak atlet. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa kecemasan berkontribusi signifikan terhadap performa atlet softball pasca

pandemi COVID-19, sehingga manajemen psikologis menjadi aspek penting dalam pembinaan atlet.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Utama Aji Anggara (2021) dengan judul "Tingkat Kecemasan Atlet Anggar POPDA DIY 2020 Sebelum Bertanding" bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan atlet anggar sebelum bertanding serta mengidentifikasi faktor intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan sampel terdiri dari atlet anggar POPDA DIY 2020. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet sebelum pertandingan bervariasi, dengan sebagian besar atlet (59,38%) berada dalam kategori sangat cemas. Secara rinci, sebanyak 2 atlet (6,25%) tidak mengalami kecemasan, 3 atlet (9,38%) mengalami kecemasan ringan, 8 atlet (25%) cukup cemas, dan 19 atlet (59,38%) sangat cemas. Hal ini menyatakan bahwa kecemasan sebelum bertanding dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik, yang berdampak pada kesiapan mental atlet. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya strategi pengelolaan kecemasan dalam pembinaan atlet untuk meningkatkan performa atlet saat bertanding.

C. Kerangka Berfikir

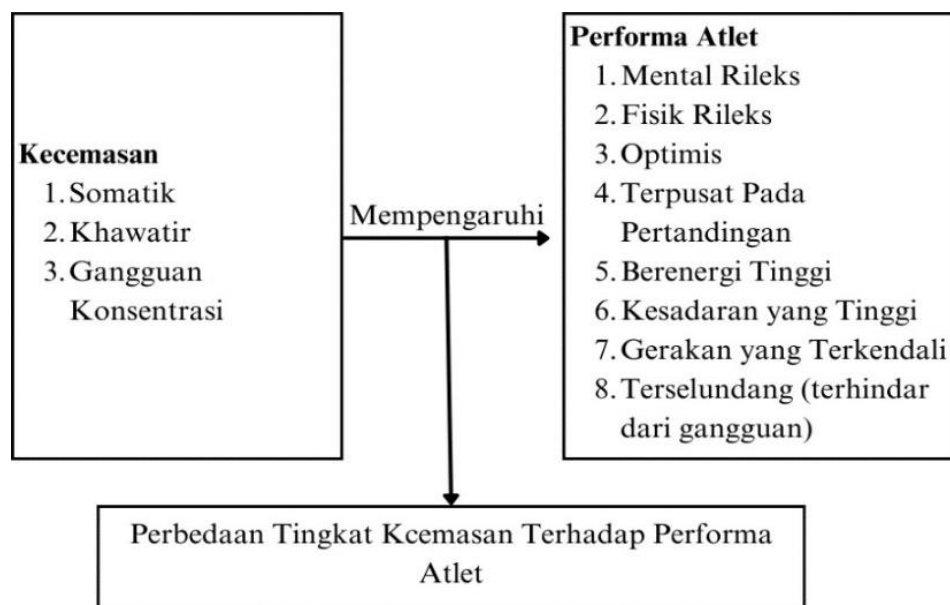
Dalam dunia olahraga, performa atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor,

termasuk aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Dari keempat aspek tersebut, faktor psikologis memainkan peran penting dalam menentukan hasil pertandingan. Penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis dapat berkontribusi hingga 80% terhadap kemenangan atlet profesional, sehingga pengelolaan aspek ini menjadi sangat penting. Salah satu faktor psikologis yang berpengaruh dalam kompetisi adalah kecemasan. Kecemasan dalam olahraga dapat muncul dalam bentuk kecemasan somatik ditandai dengan gejala fisik seperti detak jantung meningkat serta kecemasan kognitif yang melibatkan perasaan khawatir dan gangguan konsentrasi. Kecemasan yang berlebihan dapat menghambat performa atlet, sementara kecemasan dalam tingkat sedang justru dapat meningkatkan kewaspadaan dan fokus. Dalam olahraga seperti karate yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan ketepatan teknik, pemahaman mengenai pengaruh kecemasan terhadap performa menjadi sangat penting.

Performa atlet mencerminkan sejauh mana kemampuan fisik dan mental dapat dimaksimalkan dalam pertandingan. Performa puncak ditandai dengan fokus penuh, ketahanan fisik optimal, serta kepercayaan diri tinggi. Namun, tekanan kompetisi yang tinggi dapat meningkatkan tingkat kecemasan atlet, terutama dalam pertandingan kumite karate. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan tingkat kecemasan atlet kumite karate kelas kadet (usia 14–15 tahun) dan junior (usia 16–17 tahun) dari dua daerah, Pagar Alam dan Bengkulu. Faktor seperti kondisi latihan, pengalaman bertanding, dan dukungan psikologis diduga berkontribusi terhadap perbedaan ini. Penelitian ini akan dilakukan pada kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu, dengan

membandingkan atlet dari dua dojo, yakni Dojo AKT dan Dojo Tako. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pelatih dalam mengelola kecemasan atlet guna meningkatkan performa atlet secara fisik dan psikologis. Berdasarkan variabel tingkat kecemasan dan performa atlet saat bertanding, maka diperoleh kerangka berpikir sebagai berikut.

Gambar 8. Kerangka Berfikir



D. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan performa atlet kumite Dojo AKT saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan performa atlet kumite Dojo Tako saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara atlet kumite dojo AKT dan Tako saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu?

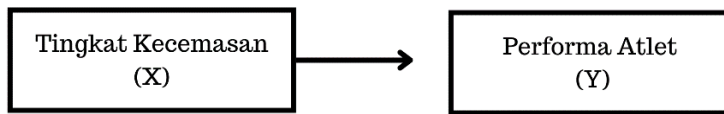
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme menjadi landasan penelitian ilmiah karena bersifat objektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2017, p. 8). Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif dan regresi linier. Penelitian kuantitatif mengutamakan pemeriksaan informasi numerik melalui analisis statistik yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur Perbedaan dan pengaruh antara tingkat kecemasan dengan performa atlet kumite di dua dojo yang berbeda, serta untuk melihat apakah terdapat perbedaan signifikan antara dojo AKT dan Tako. Untuk menganalisis pengaruh antara variabel kecemasan (variabel bebas) dan performa atlet (variabel terikat), peneliti menggunakan regresi linier sederhana. Selain itu, untuk menguji perbedaan antara dojo, dilakukan analisis *t test*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengukur tingkat kecemasan dan performa atlet. Angket ini disebarkan kepada atlet dojo AKT dan Tako yang bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas dan objektif tentang hubungan dan perbedaan yang ada. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

Gambar 9. Desain Penelitian



B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan secara bertahap. Tahap pertama yang dilakukan adalah observasi awal dilakukan pada bulan Desember 2024 di dojo AKT dan Tako mengenai kecemasan saat bertanding. Tahap selanjutnya adalah uji coba instrumen dilakukan di dojo Amongrogo pada awal bulan Januari 2025. Untuk pengambilan data dilakukan pada pertengahan bulan Januari 2025. Analisis data penelitian akan dilakukan selama pertandingan berlangsung pada Januari 2025, bertempat di Bengkulu pada kejuaraan Tako Cup 1 yang diikuti oleh kedua dojo untuk melihat kecemasan dan performa atlet saat bertanding. Setelah menyelesaikan tahap pengambilan data, selanjutnya akan dilakukan pengolahan data dari hasil observasi angket kecemasan dan performa yang sudah dilakukan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan orang atau kasus atau objek, dimana hasil penelitian akan digeneralisasikan (Swarjana, 2022, pp. 3-5). Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh anggota Dojo AKT yang berjumlah sebanyak 28 orang dan Dojo Tako yang berjumlah sebanyak 41 orang.

2. Sampel

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik sampling yang betul-betul lebih mengutamakan kriteria dan atau

tujuan penelitian. (Swarjana, 2022, pp. 110-111). Alasan mengambil teknik *purposive sampling* ini karena pada penelitian ini memiliki kriteria khusus. Adapun kriteria khusus pada penelitian ini yaitu: 1) Atlet yang mengikuti kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu, 2) Kelas kadet dan junior, 3) Atlet kumite. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan sampel pada penelitian ini diperoleh sebanyak 18 atlet dari Dojo AKT dan 22 Atlet dari Dojo Tako.

D. Definisi Operasional Variabel

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua kategori utama yaitu:

1. Kecemasan adalah pengalaman emosional yang kompleks dan dapat memengaruhi psikologis seseorang. Kecemasan saat bertanding merupakan perasaan takut dan khawatir yang dialami oleh atlet karate kumite saat menghadapi suatu pertandingan. Atlet sering merasa tertekan untuk tampil baik dan mencapai hasil yang diharapkan di hadapan lawan dan penonton.
2. Performa menggambarkan sejauh mana seseorang mampu mencapai hasil yang diharapkan dalam menjalankan tugas atau pekerjaan tertentu. Performa mencerminkan penggunaan keterampilan, pengetahuan, dan kompetensi individu. Dalam konteks olahraga, performa mengacu pada kemampuan atlet dalam mencapai target seperti mencetak point, memecahkan rekor, atau mencapai prestasi tertinggi.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi dilakukan sebanyak 2 kali. Observasi pertama bertujuan untuk menentukan lokasi dan mencari permasalahan sehingga menjadi sebuah rumusan masalah. Observasi ini dilakukan dengan cara menyebarkan angket melalui *google form*. Observasi kedua, penyebaran angket kuesioner kecemasan dan performa melalui *google form* yang dilakukan dengan adanya kerjasama dengan pelatih dalam pertandingan kumite agar pengambilan data tetap efisien. Observasi ini bertujuan untuk memperoleh hasil kecemasan dan performa atlet saat bertanding.

2. Angket

Teknik pengumpulan data selanjutnya yang digunakan adalah melalui angket. Angket disebarkan kepada responden untuk di isi dengan beberapa pernyataan yang terkait mengenai variabel yang akan diteliti. Tujuan dari penyebaran angket ini untuk memperoleh tingkat kecemasan dan performa atlet saat bertanding. Kuesioner sebagai alat pengumpulan data digunakan untuk mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti Arikunto (2019. pp. 164). Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari 2 komponen yaitu, *favorable* (pernyataan positif) dan *unfavorable* (pernyataan negatif). Agar responden membaca secara keseluruhan angket yang sudah disediakan dan untuk penempatan pernyataan akan dilakukan secara acak. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu:

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

a. Instrumen Kecemasan

Pada penelitian kecemasan saat bertanding diukur dengan menggunakan Instrumen kecemasan diadopsi dari Smith et al. (1990) dalam vanema (2024) yang akan dimodifikasi dengan tujuan pernyataan dapat digunakan untuk atlet karate pada nomor kumite. Instrumen yang digunakan peneliti pada penelitian sebelumnya dinyatakan valid dengan nilai 0,838 dan reliabel dengan nilai 0,74 dengan 21 butir pernyataan dari tiga faktor kecemasan yaitu: (1) somatik, (2) khawatir dan, (3) gangguan konsentrasi. Terdapat beberapa pernyataan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet dengan kisi-kisi pernyataan seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Kisi-kisi Pernyataan Angket Kecemasan Atlet saat Bertanding

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kecemasan	Somatik	Gugup	9	8,20
		Badan kaku	19	5,16
		Perut tegang		4,17
		Detak jantung cepat	2	1,10
		Badan gemetar		14,15
	Khawatir	Ragu-ragu	12	3,13
	Gangguan Konsentrasi	Memikirkan hal lain	11	7
		Tidak fokus	18	6

b. Instrumen Performa Bertanding

Pada bagian pengambilan data performa atlet akan didapatkan dari hasil angket kuesioner yang akan dibagikan bersamaan dengan angket kuesioner kecemasan. Kisi-kisi instrumen performa bertanding mengacu pada teori Garfield dan bannet (1983) yang di adopsi dari penelitian Rinaldy (2022) pada penelitian sebelumnya telah memiliki nilai validitas 1 dan nilai realibilitas 0,876. Instrumen ini terdiri dari 34 butir pernyataan dari delapan aspek yang diantaranya: (1) mental rileks, (2) fisik rileks, (3) optimis, (4) terpusat pada pertandingan, (5) berenergi tinggi, (6) kesadaran yang tinggi, (7) Gerakan yang terkendali, dan (8) teseludang (terhindar dari gangguan). Kisi-kisi instrumen performa bertanding sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Pernyataan Angket Performa Atlet Bertanding

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor butir	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Performa bertanding	Mental rileks	Tenang saat bertanding	1,2	
		Bertanding dengan tepat dan cepat	3	26
	Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	4	27
		Tubuh mudah koordinasi	5,6	
	Optimis	Mempercayai kemampuan diri	7,28	
		Mempunyai keyakinan	8	9
		Tidak memiliki keraguan		10,29
	Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	11,12	
		Fisik dan psikis berjalan sinergi	30	13
	Berenergi	Siap	14	15

	tinggi	menghadapi pertandingan		
		Memiliki semangat untuk bertanding	16,31	
	Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	17	18
		Sadar akan kemampuan diri sendiri	32	19
	Gerakan yang terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	20	33
		Mampu mengontrol gerakan	21	22
	Terselundang (terhindar dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	23,24	
		Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	25	34

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2019, pp. 96). Validitas item dari suatu tes mengacu pada ketepatan dalam mengukur yang dimiliki oleh setiap butir soal. Setiap butir soal merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam mengukur apa yang seharusnya diukur melalui butir tersebut. Selain memeriksa validitas butir soal, reliabilitasnya juga harus di periksa. Perhitungan validitas menggunakan bantuan perangkat lunak statistik

seperti SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Menghitung Validitas menggunakan korelasi yang dinilai dengan rumus korelasi *Product Moment*. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga produk moment ($df = n-2$) pada taraf signifikansi 0,05. Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item dinyatakan valid Uji Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk menilai sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas menggambarkan tingkat konsistensi alat ukur dan dilakukan pada setiap item alat ukur yang sudah dinyatakan valid. Perhitungan validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sahih saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronach* (Arikunto, 2019, pp. 47). Reliabilitas dinyatakan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan uji deskriptif, uji prasyarat yang didalamnya terdiri dari uji normalitas dan linieritas. Penelitian ini juga menggunakan regresi linier sederhana, dan uji koefisien determinasi. Uji statistik yang dilakukan ini menggunakan SPSS (*Statistical Program for Social Science*).

1. Analisis Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran atau deskripsi data dalam variabel yang dilihat berdasarkan nilai rata-rata (*mean*), nilai minimum, maksimum dan standar deviasi. Dari hasil perhitungan tersebut lalu dilakukan pengelompokan ke dalam tiga kategori yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan kategorisasi dilakukan dengan memperhatikan norma sebagai berikut:

Tabel 4. Penentuan Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \leq (M + 1,0 SD)$
Sedang	$(M - 1,0SD) \leq X < (M + 1,0SD)$
Rendah	$X < (M - 1,0SD)$

Keterangan :

M = Nilai rata-rata

X = Skor

S = Standar Deviasi

Penentuan kategorisasi ini mengacu pada pendekatan distribusi normal yang banyak digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk mempermudah klasifikasi data. Penggunaan tiga kategori ini merujuk pada teori yang dijelaskan dalam penelitian Marzuki (2020) yang mengimplementasikan pembagian skor berdasarkan interval nilai dan simpangan baku untuk mengkategorikan data dalam analisis deskriptif.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh dalam penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak.

Uji ini merupakan salah satu syarat untuk menggunakan statistika parametrik. Jika data telah melewati uji normalitas dan memiliki distribusi yang normal, maka analisis data dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya. Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode *Shapiro - Wilk*. Jika hasil uji menunjukkan signifikansi (*Sig*) > 0,05, maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya, jika signifikansi (*Sig*) < 0,05, maka data penelitian berdistribusi tidak normal.

b. Uji linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) bersifat linier atau tidak. Dalam hal ini, memeriksa nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi pada uji deviasi dari linearitas (*sig.deviation form linierity*) > 0,05, maka hubungan tersebut dapat dianggap linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi < 0,05, maka hubungan tersebut tidak dapat dianggap linier (Widana & Muliani, 2020).

3. Regresi Linier Sederhana

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana yang bertujuan untuk mencari ada tidaknya hubungan, arah hubungan, besarnya hubungan, dan besarnya kontribusi yang diberikan variabel (X) yaitu, Kecemasan terhadap variabel (Y) yaitu, performa atlet. Teknik analisis data ini akan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Apabila nilai signifikansi <0.05 maka terdapat pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y, sedangkan jika nilai signifikansi >0.05

maka tidak terdapat pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y.

4. Koefisien Determinasi

Pengujian koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur persentase sumbangan variabel independen yang diteliti terhadap naik turunnya variabel terikat. Koefisien determinasi berkisar antara nol sampai dengan satu ($0 \leq R < 1$) yang berarti bahwa bila $R = 0$ berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat, dan bila R^2 mendekati 1 menunjukkan bahwa semakin kuatnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi (R^2) dapat dilihat pada kolom *Adjusted R Square* pada tabel *Model Summary* hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS (Ghozali, 2018. p. 58).

5. Uji *T-test*

Metode *Independent sample t-test* adalah jenis uji statistika yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua grup yang tidak saling berpasangan atau tidak saling berkaitan. Tidak saling berpasangan dapat diartikan bahwa penelitian dilakukan untuk dua subjek sampel yang berbeda. Prinsip pengujian uji ini adalah melihat perbedaan variasi kedua kelompok data, sehingga sebelum dilakukan pengujian, terlebih dahulu harus diketahui apakah variannya sama (*equal variance*) atau variannya berbeda (*unequal variance*) (Palupi, Yuliana, & Sumarsi, 2021. pp. 40-47).

BAB V

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Rangkuman hasil uji validitas disajikan sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Validitas Variabel Kecemasan Atlet Saat Bertanding

Butir	Rhitung	Rtabel(df=24)	Keterangan
Butir 01	0,792	0,388	Valid
Butir 02	0,512	0,388	Valid
Butir 03	0,86	0,388	Valid
Butir 04	0,822	0,388	Valid
Butir 05	0,821	0,388	Valid
Butir 06	0,874	0,388	Valid
Butir 07	0,669	0,388	Valid
Butir 08	0,829	0,388	Valid
Butir 09	0,588	0,388	Valid
Butir 10	0,848	0,388	Valid
Butir 11	0,680	0,388	Valid
Butir 12	0,666	0,388	Valid
Butir 13	0,841	0,388	Valid
Butir 14	0,831	0,388	Valid
Butir 15	0,803	0,388	Valid
Butir 16	0,846	0,388	Valid
Butir 17	0,784	0,388	Valid
Butir 18	0,738	0,388	Valid
Butir 19	0,009	0,388	Tidak valid
Butir 20	0,872	0,388	Valid
Total	1	0,388	Valid

Berdasarkan hasil dari tabel 5 di atas, terdapat 1- 20 pernyataan mengenai kecemasan atlet saat bertanding pada lembar kuesioner terdapat 1 butir yang tidak valid, yaitu nomor 19. Hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$.

Tabel 6. Hasil Validitas Variabel Performa Atlet Saat Bertanding

Butir	Rhitung	Rtabel(df=26)	Keterangan
Butir 01	0,794	0,388	Valid
Butir 02	0,785	0,388	Valid
Butir 03	0,839	0,388	Valid
Butir 04	0,824	0,388	Valid
Butir 05	0,670	0,388	Valid
Butir 06	0,553	0,388	Valid
Butir 07	0,792	0,388	Valid
Butir 08	0,86	0,388	Valid
Butir 09	0,459	0,388	Valid
Butir 10	0,661	0,388	Valid
Butir 11	0,723	0,388	Valid
Butir 12	0,802	0,388	Valid
Butir 13	0,592	0,388	Valid
Butir 14	0,791	0,388	Valid
Butir 15	0,65	0,388	Valid
Butir 16	0,825	0,388	Valid
Butir 17	0,669	0,388	Valid
Butir 18	0,643	0,388	Valid
Butir 19	0,564	0,388	Valid
Butir 20	0,819	0,388	Valid
Butir 21	0,795	0,388	Valid
Butir 22	0,508	0,388	Valid
Butir 23	0,757	0,388	Valid
Butir 24	0,773	0,388	Valid
Butir 25	0,672	0,388	Valid
Butir 26	-0,298	0,388	Tidak valid
Butir 27	-0,381	0,388	Tidak valid
Butir 28	0,772	0,388	Valid
Butir 29	0,658	0,388	Valid
Butir 30	0,789	0,388	Valid
Butir 31	0,618	0,388	Valid
Butir 32	0,694	0,388	Valid
Butir 33	0,529	0,388	Valid
Butir 34	0,533	0,388	Valid

Berdasarkan hasil pada tabel 6 di atas, terdapat 1 – 34 pernyataan mengenai performa atlet saat bertanding pada lembar kuesioner terdapat 2 butir yang tidak valid, yaitu butir nomor 26 dan 27. Hal tersebut dikarenakan

nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$.

2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel 6 dibawah ini:

Tabel 7. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	Cronbach' Alpha	Keterangan
1	Kecemasan (X)	0,962	Reliabel
2	Performa Atlet (Y)	0.964	Reliabel

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa instrumen variabel kecemasan dan performa atlet saat bertanding memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $\geq 0,7$, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

3. Hasil Analisis Deskriptif

Uji deskriptif bertujuan guna mengetahui karakteristik data dalam sebuah penelitian. Hasil uji deskriptif dapat mengukur *mean*, standar deviasi, nilai minimal, dan nilai maksimal. Hasil tersebut dapat digunakan dalam mengelompokan data menjadi tiga kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi. Hasil analisis deskriptif tingkat kecemasan dan performa atlet kumite karate dojo AKT dan dojo Tako saat bertanding pada kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu dijelaskan sebagai berikut.

a. Kecemasan

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kecemasan pada Dojo AKT

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	52.67
<i>Std. Deviation</i>	4.33
<i>Minimum</i>	45
<i>Maximum</i>	61

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui bahwa variabel X di dojo AKT memiliki nilai mean sebesar 52.67 dengan standar deviasi sebesar 4.33. Nilai maksimum terdapat pada angka 61, dan minimum pada angka 45.

Tabel 9. Deskriptif Statistik Kecemasan pada Dojo Tako

Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	42.09
<i>Std. Deviation</i>	6.676
<i>Minimum</i>	34
<i>Maximum</i>	57

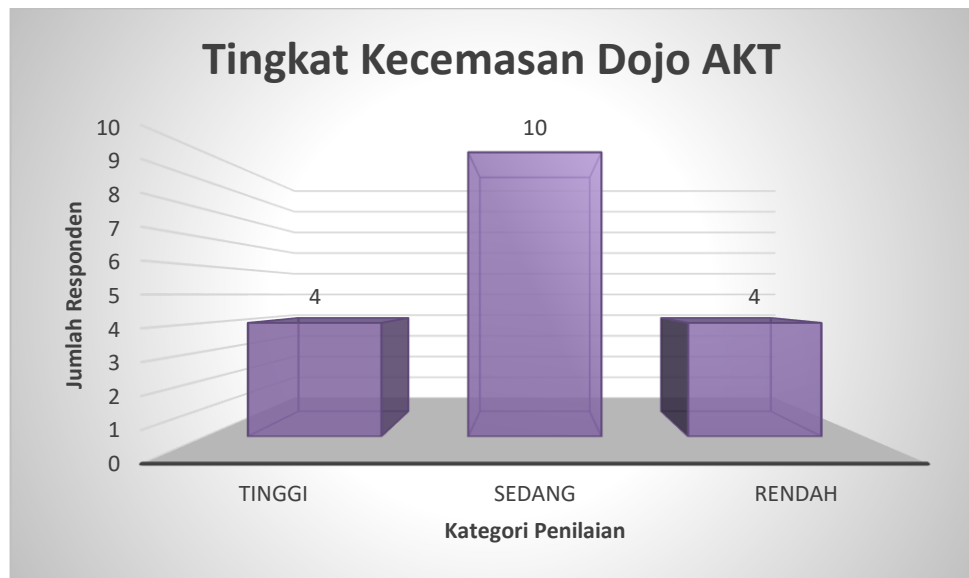
Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui bahwa variabel X di dojo Tako memiliki nilai mean sebesar 42.09 dengan standar deviasi sebesar 6.676. Nilai maksimum terdapat pada angka 57, dan *minimum* pada angka 34.

Tabel 10. Norma Penilaian Kecemasan pada Dojo AKT

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$53 < X$	Tinggi	4	22%
2	$33 < X < 53$	Sedang	10	56%
3	$X < 33$	Rendah	4	22%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan Tabel 10. Diatas tingkat kecemasan atlet kumite kelas kadet dan junior Dojo AKT saat bertanding pada kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu dapat disajikan pada gambar sebagai berikut.

Gambar 10. Histogram Performa Atlet Pada Dojo AKT



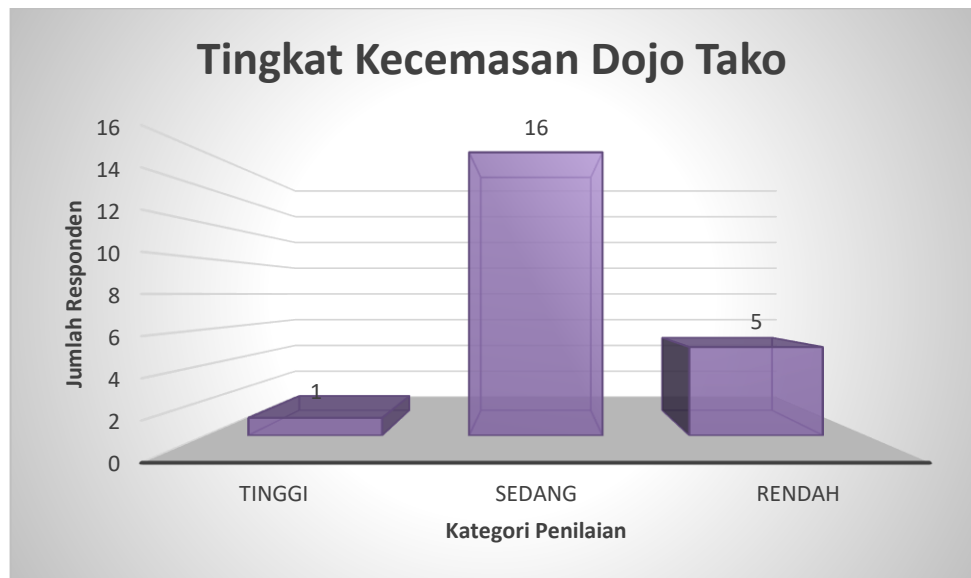
Berdasarkan histogram kecemasan pada Dojo AKT dari 18 subjek, maka dapat diketahui bahwa 4 subjek memiliki tingkat kecemasan yang rendah, 10 subjek memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 4 subjek berada di tingkat yang tinggi. Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu atlet karate pada Dojo AKT memiliki tingkat kecemasan yang sedang.

Tabel 11. Norma Penilaian Kecemasan pada Dojo Tako

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$49 < X$	Tinggi	1	5%
2	$35 < X < 49$	Sedang	16	73%
3	$X < 49$	Rendah	5	23%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan Tabel 11. Diatas tingkat kecemasan atlet kumite kelas kadet dan junior Dojo Tako saat bertanding pada kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu dapat disajikan pada gambar sebagai berikut.

Gambar 11. Histogram Performa Atlet Pada Dojo Tako



Berdasarkan histogram kecemasan pada Dojo AKT dari 22 subjek, maka dapat diketahui bahwa 3 subjek memiliki tingkat kecemasan yang rendah, 16 subjek memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 3 subjek berada di tingkat yang tinggi. Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu atlet karate pada Dojo Tako memiliki tingkat kecemasan yang sedang.

b. Performa Atlet

Tabel 12. Deskriptif Statistik Performa Atlet pada Dojo AKT

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	98.06
<i>Std. Deviation</i>	7.33
<i>Minimum</i>	85
<i>Maximum</i>	113

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui bahwa variabel Y di dojo AKT memiliki nilai mean sebesar 98.06 dengan standar deviasi sebesar 7.33. Nilai maksimum terdapat pada angka 113, dan minimum

pada angka 85.

Tabel 13. Deskriptif Statistik Performa Atlet pada Dojo Tako

Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	89.18
<i>Std. Deviation</i>	7.835
<i>Minimum</i>	68
<i>Maximum</i>	102

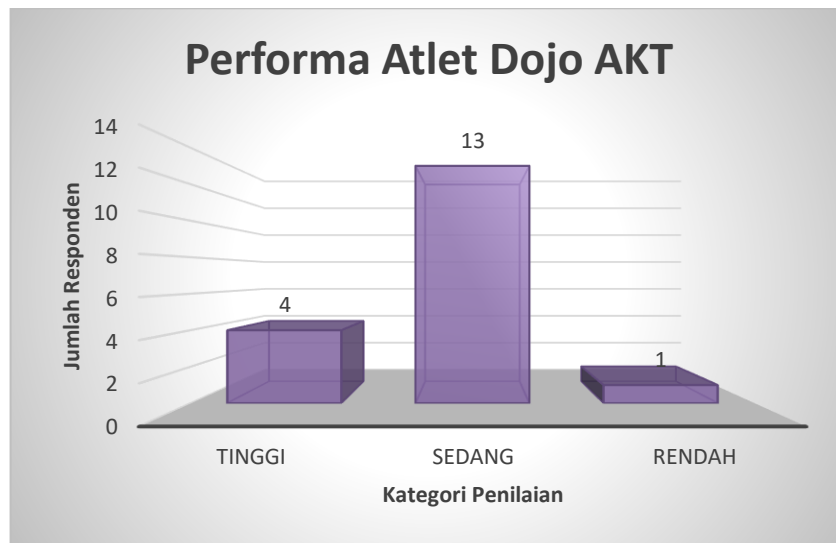
Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui bahwa variabel *Y* di dojo Tako memiliki nilai mean sebesar 89.18 dengan standar deviasi sebesar 7.835. Nilai maksimum terdapat pada angka 102, dan minimum pada angka 68.

Tabel 14. Norma Penilaian Performa Atlet pada Dojo AKT

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$97 < X$	Tinggi	4	22%
2	$79 < X < 97$	Sedang	13	72%
3	$X < 79$	Rendah	1	6%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan Tabel 14. Diatas, Performa Atlet karate kumite kelas kadet dan junior Dojo AKT saat bertanding pada kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu dapat disajikan pada gambar sebagai berikut.

Gambar 12. Histogram Performa Atlet Pada Dojo AKT



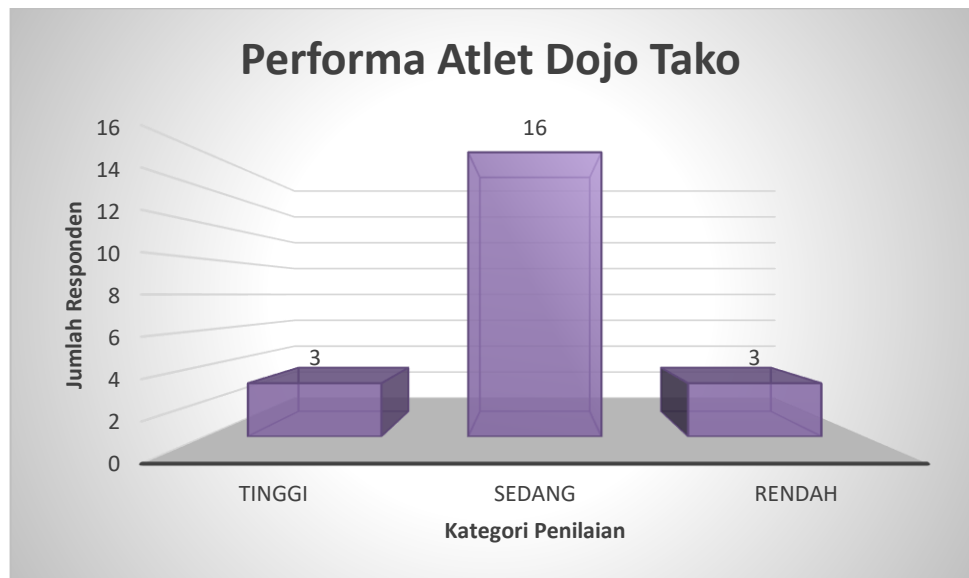
Berdasarkan gambar performa atlet pada Dojo AKT dari 18 subjek, maka dapat diketahui bahwa 1 subjek memiliki tingkat performa yang rendah, 13 subjek memiliki tingkat performa sedang, dan 4 subjek berada di tingkat yang tinggi. Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu atlet karate pada Dojo AKT memiliki tingkat performa yang sedang.

Tabel 15. Norma Penilaian Performa Atlet pada Dojo Tako

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$97 < X$	Tinggi	3	14%
2	$81 < X < 97$	Sedang	16	73%
3	$X < 81$	Rendah	3	14%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan Tabel 15 diatas performa atlet karate kumite kelas kadet dan junior Dojo Tako saat bertanding pada kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu dapat disajikan pada gambar sebagai berikut.

Gambar 13. Histogram Performa Atlet Pada Dojo Tako



Berdasarkan gambar performa Atlet pada Dojo Tako dari 22 subjek, maka dapat diketahui bahwa 3 subjek memiliki tingkat performa yang rendah, 16 subjek memiliki tingkat performa sedang, dan 3 subjek berada di tingkat yang tinggi. Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu atlet karate pada Dojo AKT memiliki tingkat performa yang sedang.

4. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini menggunakan uji *Shapiro-wilk test* yaitu dengan melihat nilai signifikan variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05 maka dapat dikatakan dapat berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikan variabel *residual* berada di nilai 0,05 maka data terdistribusi tidak normal. Model regresi yang baik adalah nilai residualnya terdistribusi dengan normal.

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas Dojo AKT dan Dojo Tako

Kelompok	Statistik	df	Sig.	Keterangan
Dojo AKT	.973	18	.855	Normal
Dojo Tako	.935	22	.158	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi Dojo AKT $0,855 > 0.05$ dan Dojo Tako $0.158 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residu faktor distribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas berguna untuk mengetahui signifikansi korelasi linear antara kedua variabel. Uji linearitas ini menggunakan SPSS (*statistical program for social science*). Pengambilan keputusan berdasarkan nilai *deviation from linierity signification*. Bila nilainya > 0.05 , maka terdapat signifikansi korelasi linier antara variabel X dan variabel Y.

Tabel 17. Hasil Uji Linieritas pada Dojo AKT dan Dojo Tako

Dojo	Uji Linearitas	F hitung	Sig. (p)	Keterangan
AKT	Deviasi dari Linearitas	0,448	0,874	Hubungan linier
Tako	Deviasi dari Linearitas	0,722	0,713	Hubungan linier

Berdasarkan pada tabel di atas, terlihat bahwa hubungan Kecemasan (X) dengan performa atlet (Y) dengan nilai *deviation from linierity signification* dari dojo AKT sebesar $0.874 > 0.05$ dan dari dojo Tako sebesar $0.713 > 0.05$. jadi hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dari kedua dojo dinyatakan linier.

5. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari kecemasan terhadap performa atlet. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana dengan bantuan SPSS (*Statistical Program For Social Science*) dalam mengelola data. Pengambilan nilai dilihat dari signifikansi yang jika < 0.05 , maka terdapat pengaruh antara variabel X dan variabel Y.

Tabel 18. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana Dojo AKT

Variabel Bebas	B (Koefisien Regresi)	t hitung	Sig. (p)	F hitung	R Square	Keterangan
Tingkat Kecemasan	-0,56	-2,542	0,022	6,46	0,288	Signifikan, hubungan negatif

Berdasarkan hasil analisis, nilai F hitung = 6,460 dengan signifikansi 0,022 ($< 0,05$), sehingga model regresi dapat digunakan untuk memprediksi performa atlet. Koefisien regresi sebesar -0,560 menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 unit kecemasan menyebabkan penurunan 0,560 unit pada performa atlet. Hubungan ini bersifat negatif, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan, performa atlet cenderung menurun. Nilai t = -2,542 dan p-value = 0,022 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. R Square sebesar 0,288 menunjukkan bahwa 28,8% variasi performa atlet dojo AKT dapat dijelaskan oleh tingkat kecemasan, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.

Tabel 19. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana Dojo Tako

Variabel Bebas	B (Koefisien Regresi)	t hitung	Sig. (p)	F hitung	R Square	Keterangan
Tingkat Kecemasan	-0,741	-4,697	0	22,07	0,524	Signifikan, hubungan negatif

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai F hitung = 22,066 dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$), sehingga model regresi dapat digunakan untuk memprediksi performa atlet. Koefisien regresi sebesar -0,741 menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 unit kecemasan mengakibatkan penurunan 0,741 unit pada performa atlet. Hubungan ini bersifat negatif dan signifikan secara statistik, dibuktikan dengan nilai $t = -4,697$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($< 0,05$). R Square sebesar 0,525 menunjukkan bahwa 52,5% variasi performa atlet dojo Tako dapat dijelaskan oleh tingkat kecemasan, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

6. Hasil Uji T-test

Tabel 20. Hasil Analisis Uji *T-test*

Variable	Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Anxiety	AKT	18	52.67	7.032	1.657
	Tako	22	42.09	7.654	1.632
Performance	AKT	18	98.06	7.336	1.729
	Tako	22	89.18	7.835	1.671

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kelompok dengan kecemasan lebih tinggi memiliki rata-rata kecemasan sebesar 52.67, lebih tinggi dibandingkan kelompok performa yang memiliki rata-rata 42.09. Sebaliknya, pada variabel performa, kelompok dengan kecemasan lebih tinggi justru memiliki rata-rata performa lebih tinggi (98.06) dibandingkan

kelompok dengan kecemasan lebih rendah (89.18). Namun, diperlukan uji statistik lanjutan untuk melihat signifikansi perbedaan ini.

Tabel 21. Hasil Uji *T-test*

Variable	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>
<i>Anxiety</i>	4.508	38	0.000	10.576	2.346
	4.547	37.447	0.000	10.576	2.326
<i>Performance</i>	3.666	38	0.001	8.874	2.421
	3.691	37.264	0.001	8.874	2.404

Hasil *Independent Samples Test* menunjukkan perbedaan yang signifikan pada kecemasan ($t = 4.508$, $p = 0.000$) dan performa ($t = 3.666$, $p = 0.001$) antara kelompok. Kelompok dengan kecemasan lebih tinggi memiliki rata-rata kecemasan yang lebih besar, sekaligus menunjukkan performa yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan kecemasan lebih rendah. Dengan $p\text{-value} < 0.05$, perbedaan ini signifikan secara statistik.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengaruh tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite dojo AKT saat bertanding.

Penelitian ini melibatkan 18 orang responden dari Dojo AKT Pagar Alam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet saat bertanding bervariasi, dengan kecenderungan terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Sebagian besar atlet mengungkapkan

bahwa atlet mengalami kecemasan pada tingkat sedang yang menunjukkan adanya perasaan tegang namun masih dalam batas yang dapat dikendalikan. Beberapa atlet yang mengalami kecemasan tinggi menyatakan bahwa atlet sering kali mengalami gangguan fokus serta kesulitan dalam mengontrol strategi bertanding. Sebaliknya, atlet dengan kecemasan rendah merasa lebih percaya diri dan dapat tampil lebih optimal di lapangan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan performa atlet. Sejalan dengan penelitian Wismanadi (2017, pp. 25-26) bahwa ada pengaruh antara kecemasan dengan penampilan (performa) atlet bolabasket pada tim putra kota Surabaya. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap performa atlet saat bertanding yang dilihat dari koefisien regresi. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah performa atlet. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan, semakin tinggi performa atlet kumite Dojo AKT saat bertanding. Tingginya kecemasan dapat menurunkan performa bertanding dengan kontribusi sebesar 28,8%. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Virginia, Wilson, & Fathoni (2020, pp. 206-212) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh kecemasan terhadap performa dengan hubungan yang negatif pada atlet renang Elite Swimming Club Bandung. Rindaldy (2022) juga menyatakan bahwa kecemasan berdampak negatif pada performa bertanding atlet, karena identik dengan perasaan negatif. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi faktor penting dalam menghadapi segala situasi

pertandingan. Kurangnya kontrol diri dapat menyebabkan kecemasan tidak terkendali yang berpotensi mengganggu aktivitas dan merugikan atlet.

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan reaksi emosi negatif yang ditandai dengan hilangnya kendali terhadap diri sendiri. Faktor-faktor intrinsik dan ekstrinsik sebagai pemicu kecemasan dapat membuat atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kesulitan dalam mengontrol diri selama pertandingan berlangsung (Mendfora et al., 2022, pp. 151-158). Dalam aspek performa, atlet yang mampu mengontrol kecemasan cenderung menunjukkan performa yang lebih stabil. Sebaliknya, atlet yang mengalami kecemasan tinggi sering kali mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan cepat dan melakukan eksekusi teknik dengan baik. Hal ini didukung oleh pernyataan Jumrotun et al., (2022, pp. 33-39) bahwa kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat mempengaruhi performa atlet.

Gejala kecemasan dapat menimbulkan efek seperti jantung berdebar, sulit tidur, konsentrasi menurun, kelelahan, gugup, dan kekhawatiran berlebihan. Tingginya tingkat kecemasan atlet karate disebabkan oleh kurangnya persiapan sebelum pertandingan yang dapat menurunkan rasa percaya diri serta menghambat kemampuan dalam meredam kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan. Hal ini pada akhirnya berdampak negatif terhadap performa atlet (Hindiari & Wismanadi, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah ada, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan memiliki pengaruh negatif yang

signifikan terhadap performa atlet kumite saat bertanding. Semakin rendah tingkat kecemasan atlet, semakin tinggi performanya dalam pertandingan, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, pengelolaan kecemasan merupakan faktor penting dalam meningkatkan performa atlet kumite karate. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan atlet untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola kecemasan sebelum dan selama pertandingan agar performa optimal dapat dicapai.

2. Pengaruh tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite Dojo Tako saat bertanding.

Penelitian ini melibatkan atlet karate kumite kelas kadet dan junior dari Dojo Tako, dengan total 22 responden. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet saat bertanding bervariasi, dengan sebagian besar atlet berada dalam kategori kecemasan sedang. Atlet dengan kecemasan sedang umumnya mengalami perasaan tegang sebelum dan selama pertandingan, tetapi masih mampu mengontrol diri dan menyesuaikan strategi bertanding. Sementara itu, beberapa atlet yang mengalami kecemasan tinggi mengungkapkan bahwa atlet sering kali merasa gugup berlebihan, mengalami detak jantung berdebar, kesulitan berkonsentrasi, serta memiliki rasa takut akan kegagalan. Sebaliknya, atlet dengan kecemasan rendah cenderung lebih percaya diri, lebih fokus dalam pertandingan, dan mampu mengendalikan emosi dengan lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap performa atlet kumite Dojo Tako saat bertanding

di kejuaraan Tako Cup 1. Sejalan dengan penelitian Setiawan (2022, pp. 229-236) bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara tingkat kecemasan dan performa atlet dayung canoeing ($r = 0,856$). Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap performa atlet saat bertanding yang dilihat dari koefisien regresi dengan nilai $- 0,741$. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriyatni, Rizal, & Rasyad (2020, pp. 127-234) ditemukan bahwa kecemasan memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap performa atlet. Semakin tinggi kecemasan yang dirasakan atlet, semakin sulit bagi atlet untuk tampil dengan maksimal di lapangan. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Sebastian (2017) yang menjelaskan bahwa kecemasan dapat memengaruhi stabilitas emosional atlet, sehingga berdampak pada ketepatan strategi dan eksekusi teknik selama pertandingan. Kecemasan dalam situasi kompetitif juga sering kali muncul akibat ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain, terutama dari penonton yang dapat memberikan tekanan psikologis terhadap atlet.

Kecemasan merupakan reaksi umum yang dialami atlet ketika menghadapi pertandingan, terutama dalam situasi kompetitif yang menuntut performa optimal. Atlet yang kurang mampu mengelola kecemasan sering kali menunjukkan performa yang tidak stabil, mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan cepat, serta gagal mengeksekusi teknik dengan baik. Faktor penyebab kecemasan dapat berasal dari dalam diri atlet (faktor intrinsik), seperti rasa takut gagal, kurangnya pengalaman bertanding, serta

tekanan untuk memenuhi ekspektasi pribadi. Selain itu, faktor eksternal (faktor ekstrinsik) juga berperan dalam meningkatkan kecemasan atlet, seperti tekanan dari lawan yang lebih berpengalaman, dukungan atau harapan dari teman satu tim dan pelatih, sorakan penonton, serta situasi pertandingan yang menegangkan (Zahra & Marsofiyati, 2024, pp. 234-239).

Beberapa atlet mengungkapkan bahwa kecemasan yang atlet rasakan sebelum bertanding sering kali muncul karena adanya rasa takut akan kekalahan dan ekspektasi dari orang-orang di sekitar atlet. Salah satu atlet menyatakan bahwa sebelum bertanding, ia merasa gugup karena takut tidak bisa memberikan hasil yang baik bagi tim dan pelatih. Sementara itu, atlet lain menyebutkan bahwa kecemasan terbesar yang dialaminya adalah ketika menghadapi lawan yang lebih unggul dalam teknik atau memiliki pengalaman bertanding yang lebih banyak.

Namun, tidak semua kecemasan memberikan dampak negatif. Beberapa atlet dengan kecemasan sedang menyatakan bahwa rasa cemas sebelum bertanding justru membantu untuk lebih fokus dan waspada. Atlet merasa bahwa kecemasan dalam kadar yang wajar bisa menjadi motivasi untuk lebih berhati-hati dan lebih siap dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, strategi pengelolaan kecemasan menjadi sangat penting bagi atlet karate, terutama dalam menghadapi tekanan pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan memiliki pengaruh negatif terhadap

performa atlet karate kumite kelas kadet dan junior. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami atlet, semakin besar kemungkinan performa atlet menurun akibat kurangnya fokus dan ketidakmampuan dalam mengendalikan tekanan. Sebaliknya, atlet yang dapat mengelola kecemasan dengan baik cenderung memiliki performa yang lebih stabil dan optimal di lapangan. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari pelatih dan atlet dalam mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi kecemasan sebelum dan selama pertandingan agar performa yang optimal dapat tercapai.

3. Perbedaan tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite Dojo AKT dan Tako saat bertanding.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet kumite di Dojo AKT cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet di Dojo Tako. Rata-rata tingkat kecemasan di Dojo AKT sebesar 52.67, sedangkan di Dojo Tako lebih rendah, yaitu 42.09. Perasaan tegang, gugup, dan ketidakpastian lebih sering dirasakan oleh atlet di Dojo AKT, terutama saat menghadapi pertandingan penting. Sementara itu, atlet di Dojo Tako cenderung lebih tenang dan mampu mengelola tekanan dengan lebih baik. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pengalaman bertanding, metode latihan, serta dukungan dari pelatih dan rekan satu tim yang memengaruhi kesiapan mental atlet.

Meskipun kecemasan sering dikaitkan dengan penurunan performa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet Dojo AKT yang memiliki kecemasan lebih tinggi justru memiliki performa yang lebih baik

dibandingkan dengan atlet Dojo Tako. Rata-rata performa atlet di Dojo AKT tercatat sebesar 98.06 dengan standar deviasi 7.336, sementara di Dojo Tako, rata-rata performanya lebih rendah, yaitu 89.18 dengan standar deviasi 7.835. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan yang dikelola dengan baik dapat menjadi dorongan bagi atlet untuk lebih fokus dan waspada selama bertanding.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecemasan memiliki pengaruh terhadap performa atlet di kedua dojo, meskipun dengan tingkat hubungan yang berbeda. Di Dojo AKT, kecemasan berkontribusi terhadap performa atlet, tetapi masih ada faktor lain yang turut menentukan bagaimana seorang atlet tampil saat bertanding. Sementara itu, di Dojo Tako, kecemasan tampak lebih dominan dalam memengaruhi performa atlet, menunjukkan bahwa tekanan mental yang lebih tinggi di dojo ini berdampak lebih besar terhadap hasil pertandingan.

Hasil analisis regresi linier sederhana juga menunjukkan bahwa di Dojo AKT, setiap peningkatan 1 unit kecemasan akan menurunkan performa sebesar 0.560, sedangkan di Dojo Tako, dampaknya lebih besar, yakni penurunan performa sebesar 0.741 untuk setiap peningkatan 1 unit kecemasan. Hal ini mengindikasikan bahwa di Dojo Tako, kecemasan yang tinggi lebih berisiko menurunkan performa dibandingkan dengan di Dojo AKT. Menurut Weinberg dan Gould dalam Rohmansyah (2017, pp. 44-60) kecemasan merupakan perasaan negatif yang ditandai dengan gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang belum terjadi, serta reaksi fisiologis

seperti peningkatan detak jantung dan ketegangan otot. Oleh karena itu, atlet yang mengalami kecemasan tinggi tanpa strategi coping yang efektif cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi dan fokus selama pertandingan. Sebaliknya, atlet yang mampu mengatasi kecemasan dengan teknik relaksasi atau strategi mental lainnya lebih mampu mempertahankan performa meskipun menghadapi tekanan tinggi.

Terdapat berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi performa atlet. Pengalaman bertanding menjadi salah satu aspek penting, di mana atlet yang lebih sering berkompetisi cenderung lebih terbiasa menghadapi tekanan dan mampu mengelola kecemasan dengan lebih baik. Metode latihan yang diterapkan di masing-masing dojo juga berperan dalam kesiapan mental dan fisik atlet. Dojo yang menekankan latihan mental dan simulasi pertandingan dapat membantu atlet lebih siap menghadapi situasi kompetitif yang penuh tekanan. Dukungan sosial dari pelatih dan rekan satu tim turut menjadi faktor penting dalam membantu atlet mengatasi tekanan saat bertanding. Atlet yang merasa didukung cenderung lebih percaya diri dan mampu mengelola stres dengan lebih baik. Selain itu, strategi coping individu, seperti teknik relaksasi, visualisasi positif, dan self-talk yang efektif, dapat membantu atlet mengubah kecemasan menjadi energi positif yang mendorong performa lebih optimal.

Berdasarkan hasil uji *t-test*, terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan antara atlet kumite Dojo AKT dan Tako. Atlet dari Dojo AKT memiliki rata-rata tingkat kecemasan yang lebih tinggi ($M = 52.67$,

$SD = 7.032$) dibandingkan dengan atlet dari Dojo Tako ($M = 42.09$, $SD = 7.654$), dengan nilai signifikansi $p = 0.000$.

Hal ini menunjukkan bahwa atlet dari Dojo AKT cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi saat bertanding dibandingkan dengan atlet dari Dojo Tako. Menurut penelitian yang dilakukan pada atlet bola basket, kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif pada performa atlet (Wismanadi, 2017. Pp. 25-26). Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa strategi coping yang efektif dapat membantu atlet tetap tampil optimal meskipun mengalami kecemasan (Dahriyanto & Fitriyanto, 2018. Pp. 299-307).

Pada penelitian perbedaan juga ditemukan dalam performa atlet dari kedua dojo. Rata-rata performa atlet Dojo AKT lebih tinggi ($M = 98.06$, $SD = 7.336$) dibandingkan dengan atlet Dojo Tako ($M = 89.18$, $SD = 7.835$), dengan nilai $p = 0.001$. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun atlet Dojo AKT memiliki kecemasan yang lebih tinggi, atlet tetap mampu mempertahankan atau bahkan meningkatkan performa saat bertanding. Atlet yang mampu mengelola kecemasan dengan baik cenderung memiliki performa yang lebih baik, seperti melalui teknik relaksasi, visualisasi positif, self-talk positif, dan fokus pada tugas. dengan demikian, meskipun atlet Dojo AKT memiliki kecemasan lebih tinggi.

Perbedaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti metode latihan yang diterapkan di masing-masing dojo, pengalaman bertanding, serta mekanisme coping yang digunakan oleh para atlet dalam menghadapi

tekanan kompetisi. Dengan demikian, meskipun terdapat perbedaan tingkat kecemasan dan performa antara kedua dojo, hasil ini mengindikasikan bahwa pengelolaan kecemasan yang efektif dapat membantu atlet tetap tampil maksimal di lapangan. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk membantu atlet mengembangkan strategi psikologis yang sesuai agar kecemasan yang dialami tidak menghambat performa atlet.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan sebagai berikut:

1. Pengukuran kecemasan dan performa atlet menggunakan kuesioner dapat menyebabkan bias subjektif, karena responden mungkin memberikan jawaban yang tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya.
2. Faktor-faktor seperti pengalaman bertanding sebelumnya, dukungan sosial, dan kondisi fisik saat bertanding tidak sepenuhnya dikontrol, padahal dapat memengaruhi kecemasan dan performa atlet.
3. Penggunaan regresi linier sederhana tidak sepenuhnya menangkap hubungan kompleks antara kecemasan dan performa atlet, sehingga mungkin diperlukan metode analisis yang lebih mendalam untuk hasil yang lebih akurat.
4. Peneliti mengalami keterbatasan dalam memperoleh data riwayat performa atau track record atlet secara langsung karena lokasi kedua dojo berada di dua kota yang berbeda, sehingga pengumpulan data lebih banyak bergantung pada angket dan keterangan dari pelatih masing-masing.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite Dojo AKT saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite Dojo Tako saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu.
3. Terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite Dojo AKT dan Tako saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 di Bengkulu.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan tunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hubungan yang signifikan tingkat kecemasan terhadap performa atlet kumite karate saat bertanding di kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu, akan berimplikasi yaitu:

1. Pelatih perlu mengintegrasikan program manajemen kecemasan dalam latihan rutin atlet, misalnya dengan menerapkan teknik relaksasi, latihan visualisasi, dan strategi pengendalian emosi sebelum bertanding.
2. Atlet yang mampu mengelola kecemasan dengan baik cenderung

memiliki performa lebih stabil dalam pertandingan. Oleh karena itu, atlet perlu diberikan latihan mental yang sistematis untuk meningkatkan kepercayaan diri dan fokus saat bertanding.

3. Kesadaran atlet mengenai faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet juga perlu ditingkatkan, sehingga atlet dapat menerapkan strategi yang tepat dalam menghadapi tekanan kompetisi.

C. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, implikasi, serta keterbatasan penelitian yang telah dikemukakan tersebut diatas, saran yang dapat dikemukakan bagi pihak-pihak yang terkait antara lain:

1. Saran kepada pelatih
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam mengatasi kecemasan yang dialami atlet dan memberikan program latihan mental kepada atlet untuk meningkatkan performa atlet saat bertanding.
 - b. Diharapkan untuk pelatih dan manajer harus mampu mengetahui dan memahami aspek psikologis pada setiap atletnya, karena aspek psikologis sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam pertandingan.
2. Saran kepada atlet
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk berlatih secara mandiri dalam mengurangi gejala dan kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan saat bertanding.
 - b. Atlet dapat mengontrol dan mengatasi semua aspek-aspek yang

mengganggu selama bertanding terutama aspek psikologis agar bisa mempermudah pencapaian prestasi yang maksimal dengan melakukan berbagai latihan mental.

3. Saran kepada peneliti selanjutnya
 - a. Semoga setelah penelitian ini, peneliti bisa meneliti aspek psikologi lainnya seperti tingkat emosi, motivasi, kepercayaan diri dll.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan pengawasan secara langsung dalam pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). Tingkat mental anxiety (kecemasan) competitive pada atlet UKM sepak bola Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1).
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31-36.
- Aras, M. D. R. (2022). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet softball UKM Softball-Baseball Universitas Hasanuddin (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Banafsaj, A. P., & Affandi, G. R. (2023). Peranan motivasi berprestasi dan kecemasan sosial terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo saat bertanding di Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9(3), 177. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12106>
- Dahriyanto, L. F., & Fitriyanto, A. H. (2018). Hubungan strategi koping dan kecemasan pada pemain sepakbola. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(3), 299–307.
- Dieny, F. F., Fitranti, D. Y., Panunggal, B., & Safitri, I. (2017). Pengaruh pemberian sari umbi bit (*Beta vulgaris*) terhadap kadar hemoglobin dan performa atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(2), 119–126. <https://doi.org/10.14710/jgi.5.2.119-126>
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan kecemasan dengan performa atlet bola voli pada event kejuaraan antar desa di Desa Orimalang, Kec. Jamblang, Kab. Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5813>
- Erlangga, I. Y. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal. Department of Psychology,

Universitas Islam Indonesia.

- Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. (1984). *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat kecemasan atlet karate menjelang pertandingan pada anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1).
- Huzaimah, Nopiyanto, Y. E., & Rizky, O. B. (2023). Tingkat kecemasan atlet karate saat bertanding di Perguruan Lemkari Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 258–267. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i2.29403>
- Ilham, H. K. M. (2018). Analisis tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.
- Ilsya, M. N. F., & Komarudin. (2019). Hubungan antara kecemasan dengan performa atlet pada cabang olahraga bola basket. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(1), 26–32.
- James, T., & Mylsidayu, A. (Eds.). (2017). *Mental training: Aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Mawo Paisei, A., Ita, S., Qomarrullah, R., Ramli, M., & Pinangkaan, E. A. M. (2024). Pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA Negeri 4 Kota Jayapura. *Jurnal Olahraga Papua*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.31957/jop.v6i01.4036>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet, *Jurnal Keolahragaan*
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).
- Nurcahyadi, M. F., & Trihandayani, D. (2024). Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Arung Jeram di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 12(2), 229-237.
- Özen, G. (2020). The effect of recreational activities on trait and state anxiety levels. *International Journal of Research - GRANTHAALAYAH*, 5(12), 45–52. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v5.i12.2017.472>
- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis kecemasan pada atlet dalam olahraga renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 21-30.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E.

- F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165.
- Setiawan, F. (2022). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PERFORMANCE ATLET DAYUNG CANOEING. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 229-236.
- Setiawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3 (October 2013), 1–224
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263-280.
- Sumarsono, A., & Riyanto, P. (2021). Motivasi Orang Tua dan Anak Berlatih Karate. *Jendela Olahraga*, 6(1), 37-49.
- Swarjana, I. K., & Skm, M. P. H. (2022). Populasi-sampel, teknik sampling dan bias dalam penelitian. Penerbit Andi.
- Tarigan, R. (2024). PSIKOLOGI OLAHRAGA KUNCI PRESTASI DAN KESEIMBANGAN EMOSIONAL. *Circle Archive*, 1(4).
- Virginia, P. E., Wilson, & Fathoni, I. (2020). Pengaruh kecemasan terhadap performa atlet renang profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206-212.
- Wati, L., & Subroto, U. (2023). Hubungan antara tipe kepribadian dengan kecemasan pada mahasiswa di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.24912/>
- Widana, I. W., & Muliani, N. P. L. (2020). Uji persyaratan analisis. *Klik Media*.
- Wikipedia. (2024, Maret 17). Karate. Wikipedia, Ensiklopedia Bebas. <https://id.wikipedia.org/wiki/Karate>
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan tingkat kecemasan dengan performa atlet tim bolabasket putra Kota Surabaya dalam persiapan Pekan Olahraga Provinsi IV di Kota Madiun. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 2(1), 25-26.
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan tingkat kecemasan dengan performa atlet tim bolabasket putra Kota Surabaya dalam persiapan Pekan Olahraga Provinsi IV di Kota Madiun. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 2(1), 25-26.
- Zahra, W. A., & Marsofiyati. (2024). Hubungan motivasi ekstrinsik dalam mendorong prestasi belajar peserta didik. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-*

Ilmu Sosial, 1(11), 234-239. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11529791>

Zufri, M. (2017). Peningkatan kualitas atlet pada KONI Kota Semarang dikaji dengan analisis value for money. *Ilmiah Untag*, 6(1), 69–83.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi Instrumen

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bandel

Kepada Yth,

Bapak Dr. Widha Sianto, S.Pd.Kor., M.Or.

Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Sehubungan dengan pelaksanaa Tugas Akhir (TA), dengan ini saya

Nama : Lutfiah Dwi Syahrani

NIM : 21602241011

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul : Perbedaan Tingkat Kecemasan Terhadap Performa Atlet Kumite Dojo
Akt dan Dojo Tako Saat Bertanding di Kejuaraan Tako Cup 1
Bengkulu

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak diucapkan terima kasih.

Yogyakarta,
Pemohon,



Lutfiah Dwi Syahrani
NIM 21602241011

Mengetahui,

Koorprodi



Dr. Fauzi, M. Si.
NIP. 196312281990021002

Dosen Pembimbing TA



Dr. Lismadiana, M. Pd
NIP. 197912072005012002

Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Widha Sianto, Sp.d.Kor., M.Or.

NIP : 11986121820230901094

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Lutfiah Dwi Syahrani

NIM : 21602241011

Departemen : PKO

Judul : Perbedaan Tingkat Kecemasan terhadap Performa Atlet Kumite Dojo Akt dan Dojo Tako Saat Bertanding di Kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

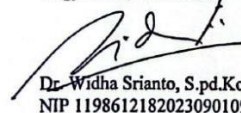
- ☒ Layak digunakan untuk penelitian
☐ Layak digunakan dengan perbaikan
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Beberapa saran sebagai berikut:

1.
.....
.....
2.
.....
.....

Deimikian surat keterangan kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Januari 2025



Dr. Widha Sianto, S.p.d.Kor., M.Or.
NIP 11986121820230901094

☐ Beri tanda✓

Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba Instrumen



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN
TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN 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/80/UN34.16/LT/2025

1 Januari 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. Ketua Harian Dojo Amongrogo
Jl. Harjono No.08, RT.01/RW.01, Brangol, Grudo, Kec. Ngawi, Kabupaten Ngawi,
Jawa Timur 63214

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Lutfiah Dwi Syahrani
NIM : 21602241011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PERFORMA
ATLET KUMITE DOJO AKT DAN DOJO TAKO SAAT BERTANDING DI
KEJUARAAN TAKO CUP I BENGKULU
Waktu Uji Instrumen : 5 - 10 Januari 2025

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon
dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Tembusan :

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

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

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/1768/UN34.16/PT.01.04/2025
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

15 Januari 2025

Yth . Ketua Harian Dojo TAKO Bengkulu
Sekretariat Jin Merpati 2 Rawa Makmur Bengkulu

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

Nama : Lutfiah Dwi Syahrani
NIM : 21602241011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PERFORMA
ATLET KUMITE DOJO AKT DAN DOJO TAKO SAAT BERTANDING DI
KEJUARAAN TAKO CUP 1 BENGKULU
Waktu Penelitian : Jumat - Sabtu, 17 - 18 Januari 2025

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.



Dekan,

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

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



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/1768/UN34.16/PT.01.04/2025

15 Januari 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Ketua Harian Dojo AKT Pagar Alam
Jl. Laskar Wanita Mentarjo, Pagar Wangi, Kec. Dempo Utara, Kota Pagar Alam,
Sumatera Selatan 31581

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

Nama	: Lutfiah Dwi Syahrani
NIM	: 21602241011
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PERFORMA ATLET KUMITE DOJO AKT DAN DOJO TAKO SAAT BERTANDING DI KEJUARAAN TAKO CUP 1 BENGKULU
Waktu Penelitian	: 17 Januari - 18 Maret 2025

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.



Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP 19770218 200801 1 002

Tembusan :

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

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **ARISTA GATOT ANGGORO, S.E**

Jabatan : Ketua Harian Dojo AKT Pagar Alam

Dengan ini menerangkan bahwa.

Nama : Lutfiah Dwi Syahrani

NIM : 21602241011

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Sudah melakukan penelitian di Dojo TAKO dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi yang berjudul "Perbedaan Tingkat Kecemasan terhadap Performa Atlet Kumite Dojo Akt dan Dojo Tako Saat Bertanding di Kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu" Pada tanggal 17 - 18 Januari 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya

Pagar Alam, 2025
Ketua Harian Dojo AKT Pagar Alam



ARISTA GATOT ANGGORO, S.E
DAN VI / YONDAN

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **JOHAN KESUMA S.IP**

Jabatan : Ketua Harian Dojo TAKO

Dengan ini menerangkan bahwa.

Nama : Lutfiah Dwi Syahrani

NIM : 21602241011

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Sudah melakukan penelitian di Dojo TAKO dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi yang berjudul "Perbedaan Tingkat Kecemasan terhadap Performa Atlet Kumite Dojo Akt dan Dojo Tako Saat Bertanding di Kejuaraan Tako Cup 1 Bengkulu" Pada tanggal 17 - 18 Januari 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya

Bengkulu, 14 Februari 2025
Ketua Harian TAKO
Bengkulu

JOHAN KESUMA S.IP
DAN III



Lampiran 6. Instrumen Uji Coba

ANGKET KUESIONER

a. Identitas responden

Nama :

Tempat, tanggal lahir :

Cabang olahraga :

Prestasi :

b. Petunjuk pengisian angket

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkapkan suatu gambaran yang jelas tentang tingkat kecemasan dan performa atlet saat bertanding. Oleh karena itu, bantuan dan kerja sama anda untuk mengisi angket ini sangat kami harapkan. Hasil angket ini tidak akan memengaruhi penilaian terhadap kemampuan anda dan akan terjaga kerahasiannya. Angket ini berisi pernyataan tentang gejala-gejala kecemasan yang anda alami sebelum, selama, dan sesudah pertandingan. Atas segala perhatian, kesedian dan bantuan anda, diucapkan terima kasih.

Keterangan pengisian angket:

Berikan tanda check (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda.

Keterangan alternatif jawaban:

SS : sangat setuju

S : setuju

TS : tidak setuju

STS : sangat tidak setuju

c. Butir Pernyataan (Angket Anxiety)

Kecemasan Saat Bertanding					
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Detak jantung saya sering meningkat secara signifikan selama pertandingan kumite				
2	Kenaikan detak jantung saya menunjukkan antusiasme saya selama pertandingan kumite				
3	Keraguan sering mengganggu konsentrasi saya saat bertanding karate				
4	Ketegangan di perut saya sering mempengaruhi kemampuan saya untuk fokus				
5	Ketegangan otot saya sering membuat saya merasa sulit untuk bergerak dengan bebas				
6	Ketidakhadiran sering membuat saya kehilangan kesempatan dalam membuat keputusan yang kurang tepat				
7	Masalah pribadi atau kegiatan lain sering mengganggu konsentrasi saya saat bertanding karate				
8	Rasa gugup sering mengganggu konsentrasi saya selama pertandingan kumite				
9	Saya merasa bersemangat saat memasuki lapangan				
10	Saya merasa jantung saya berdetak sangat cepat dan keras saat bertanding karate				
11	Saya merasa sangat mudah untuk tidak memikirkan hal lain selama pertandingan kumite				
12	Saya merasa percaya diri dalam mengatasi situasi tak terduga selama pertandingan kumite				

13	Saya merasa tidak yakin dengan kemampuan saya untuk menghadapi lawan saya selama pertandingan				
14	Saya merasa tremor atau badan gemetar saat memasuki lapangan				
15	Saya merasa tremor pada tangan dan kaki saat bertanding karate				
16	Saya tidak rileks selama pertandingan kumite				
17	Selama bertanding karate, perut saya terasa tegang dan tidak nyaman				
18	Saya selalu fokus saat bertanding karate				
19	Selama pertandingan kumite, saya merasa tubuh saya sangat mudah digerakan				
20	Selama pertandingan kumite, saya sering merasa gelisah dan tidak tenang				

d. Butir Pernyataan Performa Atlet saat Bertanding

Performa Atlet					
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan kumite				
2	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan				
3	Saya dapat bermain efektif dalam pertandingan				
4	Saat bertanding tubuh saya merasa rileks				
5	Pergerakan saya efektif				
6	Permainan saya sesuai dengan keinginan				
7	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
8	Pada saat di lapangan pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				

9	Saya ragu dengan kemampuan sendiri				
10	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan				
11	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton				
12	Kemampuan saya dapat diterima dengan baik oleh rekan saya				
13	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak				
14	Saya yakin akan menang dalam pertandingan				
15	Saya tidak bisa menampilkan performa terbaik				
16	Saya merasa semangat dalam bertanding				
17	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan				
18	Saya lambat beradaptasi dalam pertandingan				
19	Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam bertanding				
20	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat bertanding berjalan sesuai keinginan				
21	Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding				
22	Gerakan saya cenderung kurang efektif				
23	Saya sangat percaya diri saat bertanding				
24	Saya yakin akan menang dalam pertandingan				
25	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
26	Saya bertanding dengan terburu-buru				
27	Saat bertanding tubuh saya terasa kaku				
28	Saya percaya mampu bertanding dengan maksimal				

29	Saya ragu mampu menghadapi lawan jika lawan saya lebih bagus				
30	saya mampu mengantisipasi situasi yang mendesak dalam pertandingan				
31	Saya bersemangat dalam setiap pertandingan				
32	Saya menerima dengan lapang dada hasil pertandingan				
33	Gerakan saya saat bertanding tidak sesuai dengan kehendak				
34	Saya terganggu dengan sorakan penonton				

Lampiran 7. Data Uji Coba

Kecemasan Bertanding

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ
1	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	1	1	2	41
2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	33
3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	32
4	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	32
5	2	3	2	1	1	2	1	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	34
6	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	3	1	34
7	1	2	2	1	2	1	2	1	4	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	38
8	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	4	2	2	2	1	2	2	2	1	1	37
9	2	4	1	1	2	2	3	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	35
10	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	67
11	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	72
12	2	3	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	3	1	2	4	1	37
13	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	1	2	62
14	2	3	2	1	1	2	1	2	3	1	1	4	2	3	3	2	2	3	4	2	44
15	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	69
16	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	1	4	1	2	1	2	2	3	3	2	41
17	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	2	4	1	38
18	2	4	3	2	1	2	1	3	4	2	1	2	2	1	3	2	2	2	4	3	46
19	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	68
20	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	1	3	64
21	2	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	2	3	61
22	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	3	65
23	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	68
24	3	4	4	4	2	3	2	4	2	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	2	63
25	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	3	2	1	2	2	1	4	4	1	38
26	3	2	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	66

Performa Atlet

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Σ
1	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	1	3	3	4	3	3	3	3	113
2	4	3	2	3	4	3	2	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	1	3	3	2	4	1	4	2	4	105
3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	120
4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	1	3	3	4	3	3	4	3	111
5	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	1	4	4	2	1	3	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	4	93
6	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	1	2	4	3	1	2	2	1	2	4	4	60
7	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	1	4	4	3	4	4	4	4	114
8	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	1	3	2	4	3	3	4	3	114
9	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	1	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	3	3	112
10	3	3	3	3	3	3	4	4	1	1	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	1	1	4	3	4	4	3	3	3	100
11	3	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	2	3	2	3	3	4	3	2	106
12	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	1	3	3	2	4	3	4	1	2	3	4	4	4	3	4	4	112
13	3	1	1	1	4	4	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	2	1	1	69
14	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	1	2	3	4	4	3	4	3	4	117
15	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	1	4	113
16	1	2	2	2	2	1	1	2	4	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	4	4	1	1	1	2	2	2	61
17	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	123
18	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	131
19	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	1	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	116
20	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	4	3	4	4	10
21	3	3	3	4	3	3	3	4	1	2	3	3	2	4	4	4	4	2	3	4	3	2	4	4	4	1	3	4	2	4	4	2	3	4	106
22	3	3	2	2	1	4	2	3	1	2	1	3	1	3	2	2	4	2	1	2	2	2	3	4	4	4	1	3	1	4	2	3	2	2	81
23	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	2	4	3	4	1	3	3	4	3	4	4	1	1	4	4	4	3	4	4	3	112
24	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	4	4	1	3	1	4	4	2	2	4	3	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	105
25	3	3	4	3	3	4	4	4	1	2	3	4	1	3	2	4	4	2	1	3	3	2	3	4	4	1	1	3	4	4	4	4	3	1	99
26	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	4	2	1	1	2	1	2	4	4	1	1	2	2	2	2	1	61

Lampiran 8. Analisis Validitas dan Reliabilitas

Validitas Kecemasan

		Correlations					
		Butir 01	Butir 02	Butir 03	Butir 04	Butir 05	Butir 06
Butir 01	Pearson Correlation	1	.471*	.595**	.568**	.660**	.700**
	Sig. (2-tailed)		.015	.001	.002	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 02	Pearson Correlation	.471*	1	.590**	.294	.279	.498**
	Sig. (2-tailed)	.015		.002	.145	.167	.010
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 03	Pearson Correlation	.595**	.590**	1	.697**	.623**	.737**
	Sig. (2-tailed)	.001	.002		.000	.001	.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 04	Pearson Correlation	.568**	.294	.697**	1	.631**	.727**
	Sig. (2-tailed)	.002	.145	.000		.001	.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 05	Pearson Correlation	.660**	.279	.623**	.631**	1	.676**
	Sig. (2-tailed)	.000	.167	.001	.001		.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 06	Pearson Correlation	.700**	.498**	.737**	.727**	.676**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.010	.000	.000	.000	
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 07	Pearson Correlation	.440*	.292	.576**	.622**	.635**	.596**
	Sig. (2-tailed)	.025	.148	.002	.001	.000	.001
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 08	Pearson Correlation	.715**	.593**	.685**	.740**	.628**	.645**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.001	.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 09	Pearson Correlation	.271	.073	.521**	.441*	.500**	.380
	Sig. (2-tailed)	.181	.724	.006	.024	.009	.055
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 10	Pearson Correlation	.662**	.239	.746**	.788**	.741**	.810**
	Sig. (2-tailed)	.000	.239	.000	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 11	Pearson Correlation	.368	.172	.624**	.620**	.594**	.569**
	Sig. (2-tailed)	.064	.400	.001	.001	.001	.002
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 12	Pearson Correlation	.542**	.428*	.477*	.349	.563**	.549**
	Sig. (2-tailed)	.004	.029	.014	.081	.003	.004
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 07	Butir 08	Butir 09	Butir 10	Butir 11	Butir 12
Butir 01	Pearson Correlation	.440	.715*	.271**	.662**	.368**	.542**
	Sig. (2-tailed)	.025	.000	.181	.000	.064	.004
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 02	Pearson Correlation	.292*	.593	.073**	.239	.172	.428**
	Sig. (2-tailed)	.148	.001	.724	.239	.400	.029
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 03	Pearson Correlation	.576**	.685**	.521	.746**	.624**	.477**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.006	.000	.001	.014
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 04	Pearson Correlation	.622**	.740	.441**	.788	.620**	.349**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.024	.000	.001	.081
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 05	Pearson Correlation	.635**	.628	.500**	.741**	.594	.563**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.009	.000	.001	.003
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 06	Pearson Correlation	.596**	.645**	.380**	.810**	.569**	.549
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.055	.000	.002	.004
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 07	Pearson Correlation	1*	.439	.219**	.608**	.638**	.359**
	Sig. (2-tailed)		.025	.282	.001	.000	.072
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 08	Pearson Correlation	.439**	1**	.480**	.628**	.413**	.541**
	Sig. (2-tailed)	.025		.013	.001	.036	.004
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 09	Pearson Correlation	.219	.480	1**	.519*	.313**	.372
	Sig. (2-tailed)	.282	.013		.007	.120	.062
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 10	Pearson Correlation	.608**	.628	.519**	1**	.704**	.408**
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.007		.000	.038
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 11	Pearson Correlation	.638	.413	.313**	.704**	1**	.307**
	Sig. (2-tailed)	.000	.036	.120	.000		.127
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 12	Pearson Correlation	.359**	.541*	.372*	.408	.307**	1**
	Sig. (2-tailed)	.072	.004	.062	.038	.127	
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 13	Butir 14	Butir 15	Butir 16	Butir 17	Butir 18
	Pearson Correlation	.612	.612*	.662**	.780**	.612**	.669**
Butir 01	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.000	.000	.001	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.285*	.328	.527**	.380	.408	.172**
Butir 02	Sig. (2-tailed)	.157	.102	.006	.055	.038	.401
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.738**	.704**	.708	.689**	.642**	.522**
Butir 03	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.006
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.718**	.683	.709**	.679	.701**	.576**
Butir 04	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.002
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.756**	.716	.561**	.713**	.723	.604**
Butir 05	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.003	.000	.000	.001
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.757**	.719**	.810**	.727**	.661**	.536
Butir 06	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.005
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.643*	.643	.478**	.553**	.630**	.413**
Butir 07	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.014	.003	.001	.036
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.607**	.640**	.738**	.673**	.586**	.602**
Butir 08	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.002	.001
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.564	.386	.400**	.383*	.438**	.538
Butir 09	Sig. (2-tailed)	.003	.051	.043	.053	.025	.005
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.733**	.733	.644**	.772**	.680**	.537**
Butir 10	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.005
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.609	.669	.469**	.635**	.572**	.381**
Butir 11	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.016	.000	.002	.055
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.426**	.656*	.365*	.460	.500**	.713**
Butir 12	Sig. (2-tailed)	.030	.000	.066	.018	.009	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 19	Butir 20	total
Butir 01	Pearson Correlation	.142	.697*	.792**
	Sig. (2-tailed)	.489	.000	.000
	N	26	26	26
Butir 02	Pearson Correlation	.041*	.595	.512**
	Sig. (2-tailed)	.842	.001	.008
	N	26	26	26
Butir 03	Pearson Correlation	-.049**	.780**	.860
	Sig. (2-tailed)	.811	.000	.000
	N	26	26	26
Butir 04	Pearson Correlation	-.169**	.645	.822**
	Sig. (2-tailed)	.408	.000	.000
	N	26	26	26
Butir 05	Pearson Correlation	-.212**	.696	.821**
	Sig. (2-tailed)	.298	.000	.000
	N	26	26	26
Butir 06	Pearson Correlation	.037**	.759**	.874**
	Sig. (2-tailed)	.859	.000	.000
	N	26	26	26
Butir 07	Pearson Correlation	-.485*	.543	.669**
	Sig. (2-tailed)	.012	.004	.000
	N	26	26	26
Butir 08	Pearson Correlation	.095**	.742**	.829**
	Sig. (2-tailed)	.644	.000	.000
	N	26	26	26
Butir 09	Pearson Correlation	.069	.639	.588**
	Sig. (2-tailed)	.739	.000	.002
	N	26	26	26
Butir 10	Pearson Correlation	-.172**	.663	.848**
	Sig. (2-tailed)	.401	.000	.000
	N	26	26	26
Butir 11	Pearson Correlation	-.259	.457	.680**
	Sig. (2-tailed)	.201	.019	.000
	N	26	26	26
Butir 12	Pearson Correlation	.277**	.497*	.666*
	Sig. (2-tailed)	.171	.010	.000
	N	26	26	26

Correlations

		Butir 01	Butir 02	Butir 03	Butir 04	Butir 05	Butir 06
	Pearson Correlation	.612	.285*	.738**	.718**	.756**	.757**
Butir 13	Sig. (2-tailed)	.001	.157	.000	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.612*	.328	.704**	.683	.716	.719**
Butir 14	Sig. (2-tailed)	.001	.102	.000	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.662**	.527**	.708	.709**	.561**	.810**
Butir 15	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.000	.000	.003	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.780**	.380	.689**	.679	.713**	.727**
Butir 16	Sig. (2-tailed)	.000	.055	.000	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.612**	.408	.642**	.701**	.723	.661**
Butir 17	Sig. (2-tailed)	.001	.038	.000	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.669**	.172**	.522**	.576**	.604**	.536
Butir 18	Sig. (2-tailed)	.000	.401	.006	.002	.001	.005
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.142*	.041	-.049**	-.169**	-.212**	.037**
Butir 19	Sig. (2-tailed)	.489	.842	.811	.408	.298	.859
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.697**	.595**	.780**	.645**	.696**	.759**
Butir 20	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.792	.512	.860**	.822*	.821**	.874
total	Sig. (2-tailed)	.000	.008	.000	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 07	Butir 08	Butir 09	Butir 10	Butir 11	Butir 12
	Pearson Correlation	.643	.607*	.564**	.733**	.609**	.426**
Butir 13	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.003	.000	.001	.030
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.643*	.640	.386**	.733	.669	.656**
Butir 14	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.051	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.478**	.738**	.400	.644**	.469**	.365**
Butir 15	Sig. (2-tailed)	.014	.000	.043	.000	.016	.066
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.553**	.673	.383**	.772	.635**	.460**
Butir 16	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.053	.000	.000	.018
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.630**	.586	.438**	.680**	.572	.500**
Butir 17	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.025	.000	.002	.009
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.413**	.602**	.538**	.537**	.381**	.713
Butir 18	Sig. (2-tailed)	.036	.001	.005	.005	.055	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	-.485*	.095	.069**	-.172**	-.259**	.277**
Butir 19	Sig. (2-tailed)	.012	.644	.739	.401	.201	.171
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.543**	.742**	.639**	.663**	.457**	.497**
Butir 20	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.000	.000	.019	.010
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.669	.829	.588**	.848*	.680**	.666
total	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 13	Butir 14	Butir 15	Butir 16	Butir 17	Butir 18
Butir 13	Pearson Correlation	1	.647*	.772**	.744**	.547**	.517**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.004	.007
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 14	Pearson Correlation	.647*	1	.574**	.663	.699	.616**
	Sig. (2-tailed)	.000		.002	.000	.000	.001
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 15	Pearson Correlation	.772**	.574**	1	.591**	.595**	.463**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002		.001	.001	.017
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 16	Pearson Correlation	.744**	.663	.591**	1	.601**	.592**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001		.001	.001
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 17	Pearson Correlation	.547**	.699	.595**	.601**	1	.586**
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.001	.001		.002
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 18	Pearson Correlation	.517**	.616**	.463**	.592**	.586**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	.001	.017	.001	.002	
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 19	Pearson Correlation	-.085*	-.153	.019**	.078**	-.328**	.207**
	Sig. (2-tailed)	.680	.455	.926	.705	.101	.310
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 20	Pearson Correlation	.745**	.634**	.746**	.747**	.695**	.548**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.000	.004
	N	26	26	26	26	26	26
total	Pearson Correlation	.841	.831	.803**	.846*	.784**	.738
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 19	Butir 20	total
Butir 13	Pearson Correlation	-.085	.745*	.841**
	Sig. (2-tailed)	.680	.000	.000
	N	26	26	26
Butir 14	Pearson Correlation	-.153*	.634	.831**
	Sig. (2-tailed)	.455	.001	.000
	N	26	26	26
Butir 15	Pearson Correlation	.019**	.746**	.803
	Sig. (2-tailed)	.926	.000	.000
	N	26	26	26
Butir 16	Pearson Correlation	.078**	.747	.846**
	Sig. (2-tailed)	.705	.000	.000
	N	26	26	26
Butir 17	Pearson Correlation	-.328**	.695	.784**
	Sig. (2-tailed)	.101	.000	.000
	N	26	26	26
Butir 18	Pearson Correlation	.207**	.548**	.738**
	Sig. (2-tailed)	.310	.004	.000
	N	26	26	26
Butir 19	Pearson Correlation	1*	.036	.009**
	Sig. (2-tailed)		.863	.967
	N	26	26	26
Butir 20	Pearson Correlation	.036**	1**	.872**
	Sig. (2-tailed)	.863		.000
	N	26	26	26
total	Pearson Correlation	.009	.872	1**
	Sig. (2-tailed)	.967	.000	
	N	26	26	26

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.962	19

Validitas Performa Atlet

		Correlations					
		Butir 01	Butir 02	Butir 03	Butir 04	Butir 05	Butir 06
Butir 01	Pearson Correlation	1	.665**	.567**	.566**	.596**	.679**
	Sig. (2-tailed)		.000	.002	.003	.001	.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 02	Pearson Correlation	.665**	1	.802**	.723**	.497**	.414*
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.010	.036
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 03	Pearson Correlation	.567**	.802**	1	.808**	.519**	.407*
	Sig. (2-tailed)	.002	.000		.000	.007	.039
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 04	Pearson Correlation	.566**	.723**	.808**	1	.523**	.318
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000		.006	.113
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 05	Pearson Correlation	.596**	.497**	.519**	.523**	1	.542**
	Sig. (2-tailed)	.001	.010	.007	.006		.004
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 06	Pearson Correlation	.679**	.414*	.407*	.318	.542**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.036	.039	.113	.004	
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 07	Pearson Correlation	.535**	.535**	.759**	.663**	.650**	.585**
	Sig. (2-tailed)	.005	.005	.000	.000	.000	.002
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 08	Pearson Correlation	.780**	.684**	.710**	.792**	.463*	.487*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.017	.012
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 09	Pearson Correlation	.265	.269	.346	.298	.275	-.018
	Sig. (2-tailed)	.190	.184	.083	.139	.173	.931
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 10	Pearson Correlation	.540**	.464*	.449*	.338	.267	.236
	Sig. (2-tailed)	.004	.017	.021	.091	.188	.246
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 11	Pearson Correlation	.567**	.602**	.751**	.711**	.543**	.428*
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.000	.000	.004	.029
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 12	Pearson Correlation	.680**	.618**	.648**	.731**	.510**	.537**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.008	.005
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 07	Butir 08	Butir 09	Butir 10	Butir 11	Butir 12
	Pearson Correlation	.535	.780**	.265**	.540**	.567**	.680**
Butir 01	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.190	.004	.003	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.535**	.684	.269**	.464**	.602**	.618*
Butir 02	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.184	.017	.001	.001
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.759**	.710**	.346	.449**	.751**	.648*
Butir 03	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.083	.021	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.663**	.792**	.298**	.338	.711**	.731
Butir 04	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.139	.091	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.650**	.463**	.275**	.267**	.543	.510**
Butir 05	Sig. (2-tailed)	.000	.017	.173	.188	.004	.008
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.585**	.487*	-.018*	.236	.428**	.537
Butir 06	Sig. (2-tailed)	.002	.012	.931	.246	.029	.005
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	1**	.643**	.145**	.319**	.783**	.627**
Butir 07	Sig. (2-tailed)		.000	.478	.113	.000	.001
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.643**	1**	.327**	.562**	.652*	.834*
Butir 08	Sig. (2-tailed)	.000		.103	.003	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.145	.327	1	.583	.079	.319
Butir 09	Sig. (2-tailed)	.478	.103		.002	.701	.112
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.319**	.562*	.583*	1	.155	.524
Butir 10	Sig. (2-tailed)	.113	.003	.002		.451	.006
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.783**	.652**	.079**	.155**	1**	.518*
Butir 11	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.701	.451		.007
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.627**	.834**	.319**	.524**	.518**	1**
Butir 12	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.112	.006	.007	
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 13	Butir 14	Butir 15	Butir 16	Butir 17	Butir 18
	Pearson Correlation	.436	.696**	.360**	.593**	.715**	.477**
Butir 01	Sig. (2-tailed)	.026	.000	.071	.001	.000	.014
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.493**	.700	.300**	.751**	.568**	.414*
Butir 02	Sig. (2-tailed)	.010	.000	.136	.000	.002	.036
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.437**	.690**	.393	.771**	.546**	.402*
Butir 03	Sig. (2-tailed)	.026	.000	.047	.000	.004	.042
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.316**	.770**	.438**	.809	.576**	.417
Butir 04	Sig. (2-tailed)	.116	.000	.025	.000	.002	.034
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.331**	.577**	.291**	.597**	.294	.404**
Butir 05	Sig. (2-tailed)	.099	.002	.149	.001	.145	.041
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.063**	.499*	.101*	.485	.582**	.057
Butir 06	Sig. (2-tailed)	.761	.009	.623	.012	.002	.783
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.266**	.563**	.354**	.635**	.454**	.398**
Butir 07	Sig. (2-tailed)	.188	.003	.076	.000	.020	.044
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.392**	.699**	.512**	.812**	.678*	.477*
Butir 08	Sig. (2-tailed)	.047	.000	.008	.000	.000	.014
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.710	.318	.445	.423	.204	.667
Butir 09	Sig. (2-tailed)	.000	.114	.023	.031	.318	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.686**	.478*	.721*	.533	.428	.581
Butir 10	Sig. (2-tailed)	.000	.014	.000	.005	.029	.002
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.229**	.453**	.209**	.607**	.366**	.311*
Butir 11	Sig. (2-tailed)	.260	.020	.306	.001	.066	.122
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.192**	.652**	.418**	.788**	.668**	.371**
Butir 12	Sig. (2-tailed)	.347	.000	.034	.000	.000	.062
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 19	Butir 20	Butir 21	Butir 22	Butir 23	Butir 24
	Pearson Correlation	.389	.781**	.801**	.322**	.644**	.737**
Butir 01	Sig. (2-tailed)	.049	.000	.000	.108	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.382**	.633	.614**	.340**	.701**	.609*
Butir 02	Sig. (2-tailed)	.054	.001	.001	.089	.000	.001
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.349**	.639**	.709	.456**	.643**	.645*
Butir 03	Sig. (2-tailed)	.080	.000	.000	.019	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.321**	.726**	.603**	.378	.614**	.686
Butir 04	Sig. (2-tailed)	.110	.000	.001	.057	.001	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.333**	.644**	.668**	.378**	.480	.397**
Butir 05	Sig. (2-tailed)	.096	.000	.000	.057	.013	.044
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.049**	.463*	.703*	.077	.655**	.655
Butir 06	Sig. (2-tailed)	.812	.017	.000	.708	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.258**	.535**	.796**	.508**	.656**	.653**
Butir 07	Sig. (2-tailed)	.203	.005	.000	.008	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.380**	.730**	.689**	.318**	.681*	.830*
Butir 08	Sig. (2-tailed)	.056	.000	.000	.113	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.267	.213	.202	.238	.097	.139
Butir 09	Sig. (2-tailed)	.187	.296	.322	.241	.639	.498
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.504**	.461*	.306*	.432	.301	.503
Butir 10	Sig. (2-tailed)	.009	.018	.128	.027	.135	.009
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.320**	.667**	.786**	.300**	.698**	.454*
Butir 11	Sig. (2-tailed)	.111	.000	.000	.136	.000	.020
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.341**	.665**	.575**	.434**	.533**	.769**
Butir 12	Sig. (2-tailed)	.088	.000	.002	.027	.005	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 25	Butir 26	Butir 27	Butir 28	Butir 29	Butir 30
Butir 01	Pearson Correlation	.495	-.235**	-.467**	.709**	.414**	.679**
	Sig. (2-tailed)	.010	.248	.016	.000	.036	.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 02	Pearson Correlation	.493**	-.308	-.335**	.665**	.443**	.703*
	Sig. (2-tailed)	.010	.126	.095	.000	.023	.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 03	Pearson Correlation	.635**	-.336**	-.425	.700**	.671**	.656*
	Sig. (2-tailed)	.000	.093	.031	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 04	Pearson Correlation	.611**	-.338**	-.311**	.731	.463**	.685
	Sig. (2-tailed)	.001	.091	.122	.000	.017	.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 05	Pearson Correlation	.217**	-.309**	-.078**	.645**	.582	.290**
	Sig. (2-tailed)	.287	.125	.705	.000	.002	.151
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 06	Pearson Correlation	.519**	-.223*	-.369*	.679	.398**	.451
	Sig. (2-tailed)	.007	.274	.064	.000	.044	.021
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 07	Pearson Correlation	.602**	-.410**	-.414**	.770**	.839**	.570**
	Sig. (2-tailed)	.001	.037	.035	.000	.000	.002
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 08	Pearson Correlation	.692**	-.405**	-.511**	.722**	.512*	.887*
	Sig. (2-tailed)	.000	.040	.008	.000	.007	.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 09	Pearson Correlation	.200	-.008	-.147	.046	.295	.213
	Sig. (2-tailed)	.327	.967	.475	.822	.143	.297
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 10	Pearson Correlation	.285**	-.259*	-.069*	.283	.450	.593
	Sig. (2-tailed)	.158	.201	.739	.161	.021	.001
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 11	Pearson Correlation	.487**	-.192**	-.402**	.704**	.647**	.517*
	Sig. (2-tailed)	.012	.348	.042	.000	.000	.007
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 12	Pearson Correlation	.594**	-.242**	-.391**	.680**	.476**	.744**
	Sig. (2-tailed)	.001	.234	.049	.000	.014	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 31	Butir 32	Butir 33	Butir 34	total
Butir 01	Pearson Correlation	.467	.514**	.261**	.293**	.794**
	Sig. (2-tailed)	.016	.007	.197	.146	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 02	Pearson Correlation	.561**	.562	.337**	.365**	.785**
	Sig. (2-tailed)	.003	.003	.093	.066	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 03	Pearson Correlation	.656**	.593**	.458	.351**	.839**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.019	.078	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 04	Pearson Correlation	.510**	.570**	.593**	.551	.824**
	Sig. (2-tailed)	.008	.002	.001	.004	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 05	Pearson Correlation	.596**	.546**	.153**	.240**	.670
	Sig. (2-tailed)	.001	.004	.455	.238	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 06	Pearson Correlation	.577**	.448*	.112*	.025	.553**
	Sig. (2-tailed)	.002	.022	.585	.905	.003
	N	26	26	26	26	26
Butir 07	Pearson Correlation	.770**	.596**	.466**	.403**	.792**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.016	.041	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 08	Pearson Correlation	.491**	.574**	.524**	.413**	.860*
	Sig. (2-tailed)	.011	.002	.006	.036	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 09	Pearson Correlation	-.100	.394	.323	.387	.459
	Sig. (2-tailed)	.628	.046	.107	.051	.018
	N	26	26	26	26	26
Butir 10	Pearson Correlation	.112**	.433*	.229*	.462	.661
	Sig. (2-tailed)	.586	.027	.260	.018	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 11	Pearson Correlation	.749**	.374**	.541**	.338**	.723**
	Sig. (2-tailed)	.000	.060	.004	.091	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 12	Pearson Correlation	.376**	.749**	.475**	.351**	.802**
	Sig. (2-tailed)	.058	.000	.014	.079	.000
	N	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 01	Butir 02	Butir 03	Butir 04	Butir 05	Butir 06
	Pearson Correlation	.436	.493**	.437**	.316**	.331**	.063**
Butir 13	Sig. (2-tailed)	.026	.010	.026	.116	.099	.761
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.696**	.700	.690**	.770**	.577**	.499*
Butir 14	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.002	.009
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.360**	.300**	.393	.438**	.291**	.101*
Butir 15	Sig. (2-tailed)	.071	.136	.047	.025	.149	.623
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.593**	.751**	.771**	.809	.597**	.485
Butir 16	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.001	.012
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.715**	.568**	.546**	.576**	.294	.582**
Butir 17	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.004	.002	.145	.002
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.477**	.414*	.402*	.417	.404**	.057
Butir 18	Sig. (2-tailed)	.014	.036	.042	.034	.041	.783
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.389**	.382**	.349**	.321**	.333**	.049**
Butir 19	Sig. (2-tailed)	.049	.054	.080	.110	.096	.812
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.781**	.633**	.639**	.726**	.644*	.463*
Butir 20	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.000	.017
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.801	.614	.709	.603	.668	.703
Butir 21	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.001	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.322**	.340*	.456*	.378	.378	.077
Butir 22	Sig. (2-tailed)	.108	.089	.019	.057	.057	.708
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.644**	.701**	.643**	.614**	.480**	.655*
Butir 23	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.013	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.737**	.609**	.645**	.686**	.397**	.655**
Butir 24	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.044	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 07	Butir 08	Butir 09	Butir 10	Butir 11	Butir 12
	Pearson Correlation	.266	.392**	.710**	.686**	.229**	.192**
Butir 13	Sig. (2-tailed)	.188	.047	.000	.000	.260	.347
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.563**	.699	.318**	.478**	.453**	.652*
Butir 14	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.114	.014	.020	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.354**	.512**	.445	.721**	.209**	.418*
Butir 15	Sig. (2-tailed)	.076	.008	.023	.000	.306	.034
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.635**	.812**	.423**	.533	.607**	.788
Butir 16	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.031	.005	.001	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.454**	.678**	.204**	.428**	.366	.668**
Butir 17	Sig. (2-tailed)	.020	.000	.318	.029	.066	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.398**	.477*	.667*	.581	.311**	.371
Butir 18	Sig. (2-tailed)	.044	.014	.000	.002	.122	.062
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.258**	.380**	.267**	.504**	.320**	.341**
Butir 19	Sig. (2-tailed)	.203	.056	.187	.009	.111	.088
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.535**	.730**	.213**	.461**	.667*	.665*
Butir 20	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.296	.018	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.796	.689	.202	.306	.786	.575
Butir 21	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.322	.128	.000	.002
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.508**	.318*	.238*	.432	.300	.434
Butir 22	Sig. (2-tailed)	.008	.113	.241	.027	.136	.027
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.656**	.681**	.097**	.301**	.698**	.533*
Butir 23	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.639	.135	.000	.005
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.653**	.830**	.139**	.503**	.454**	.769**
Butir 24	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.498	.009	.020	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 13	Butir 14	Butir 15	Butir 16	Butir 17	Butir 18
Butir 13	Pearson Correlation	1	.418**	.597**	.376**	.216**	.826**
	Sig. (2-tailed)		.034	.001	.058	.290	.000
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 14	Pearson Correlation	.418**	1	.461**	.672**	.752**	.449*
	Sig. (2-tailed)	.034		.018	.000	.000	.021
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 15	Pearson Correlation	.597**	.461**	1	.424**	.323**	.616*
	Sig. (2-tailed)	.001	.018		.031	.107	.001
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 16	Pearson Correlation	.376**	.672**	.424**	1	.577**	.364
	Sig. (2-tailed)	.058	.000	.031		.002	.068
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 17	Pearson Correlation	.216**	.752**	.323**	.577**	1	.238**
	Sig. (2-tailed)	.290	.000	.107	.002		.242
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 18	Pearson Correlation	.826**	.449*	.616*	.364	.238**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.021	.001	.068	.242	
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 19	Pearson Correlation	.487**	.376**	.713**	.316**	.264**	.503**
	Sig. (2-tailed)	.012	.058	.000	.115	.193	.009
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 20	Pearson Correlation	.389**	.714**	.594**	.676**	.636*	.478*
	Sig. (2-tailed)	.050	.000	.001	.000	.000	.014
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 21	Pearson Correlation	.346	.611	.293	.645	.582	.384
	Sig. (2-tailed)	.083	.001	.147	.000	.002	.053
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 22	Pearson Correlation	.253**	.339*	.328*	.222	.225	.339
	Sig. (2-tailed)	.213	.090	.102	.275	.269	.091
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 23	Pearson Correlation	.407**	.578**	.357**	.614**	.582**	.314*
	Sig. (2-tailed)	.039	.002	.074	.001	.002	.119
	N	26	26	26	26	26	26
Butir 24	Pearson Correlation	.255**	.823**	.411**	.692**	.770**	.335**
	Sig. (2-tailed)	.208	.000	.037	.000	.000	.094
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 19	Butir 20	Butir 21	Butir 22	Butir 23	Butir 24
	Pearson Correlation	.487	.389**	.346**	.253**	.407**	.255**
Butir 13	Sig. (2-tailed)	.012	.050	.083	.213	.039	.208
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.376**	.714	.611**	.339**	.578**	.823*
Butir 14	Sig. (2-tailed)	.058	.000	.001	.090	.002	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.713**	.594**	.293	.328**	.357**	.411*
Butir 15	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.147	.102	.074	.037
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.316**	.676**	.645**	.222	.614**	.692
Butir 16	Sig. (2-tailed)	.115	.000	.000	.275	.001	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.264**	.636**	.582**	.225**	.582	.770**
Butir 17	Sig. (2-tailed)	.193	.000	.002	.269	.002	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.503**	.478*	.384*	.339	.314**	.335
Butir 18	Sig. (2-tailed)	.009	.014	.053	.091	.119	.094
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	1**	.585**	.311**	.343**	.416**	.306**
Butir 19	Sig. (2-tailed)		.002	.122	.087	.035	.128
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.585**	1**	.703**	.197**	.605*	.607*
Butir 20	Sig. (2-tailed)	.002		.000	.334	.001	.001
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.311	.703	1	.312	.689	.660
Butir 21	Sig. (2-tailed)	.122	.000		.120	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.343**	.197*	.312*	1	.210	.310
Butir 22	Sig. (2-tailed)	.087	.334	.120		.303	.124
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.416**	.605**	.689**	.210**	1**	.628*
Butir 23	Sig. (2-tailed)	.035	.001	.000	.303		.001
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.306**	.607**	.660**	.310**	.628**	1**
Butir 24	Sig. (2-tailed)	.128	.001	.000	.124	.001	
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 25	Butir 26	Butir 27	Butir 28	Butir 29	Butir 30
	Pearson Correlation	.256	-.138**	-.124**	.165**	.346**	.374**
Butir 13	Sig. (2-tailed)	.206	.501	.545	.420	.084	.060
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.579**	-.451	-.205**	.696**	.349**	.665*
Butir 14	Sig. (2-tailed)	.002	.021	.316	.000	.080	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.431**	-.030**	.031	.243**	.294**	.558*
Butir 15	Sig. (2-tailed)	.028	.884	.879	.232	.145	.003
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.529**	-.466**	-.364**	.684	.586**	.709
Butir 16	Sig. (2-tailed)	.005	.016	.067	.000	.002	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.679**	-.387**	-.456**	.560**	.235	.712**
Butir 17	Sig. (2-tailed)	.000	.051	.019	.003	.248	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.320**	-.056*	-.281*	.227	.429**	.439
Butir 18	Sig. (2-tailed)	.111	.784	.164	.265	.029	.025
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.206**	.039**	.000**	.294**	.132**	.364**
Butir 19	Sig. (2-tailed)	.312	.849	1.000	.145	.520	.068
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.461**	-.155**	-.246**	.628**	.398*	.696*
Butir 20	Sig. (2-tailed)	.018	.451	.226	.001	.044	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.610	-.253	-.530	.746	.641	.543
Butir 21	Sig. (2-tailed)	.001	.213	.005	.000	.000	.004
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.321**	-.135*	-.061*	.398	.445	.213
Butir 22	Sig. (2-tailed)	.110	.511	.767	.044	.023	.295
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.684**	-.308**	-.421**	.787**	.368**	.646*
Butir 23	Sig. (2-tailed)	.000	.126	.032	.000	.064	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.679**	-.483**	-.469**	.782**	.424**	.804**
Butir 24	Sig. (2-tailed)	.000	.012	.016	.000	.031	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 31	Butir 32	Butir 33	Butir 34	total
Butir 13	Pearson Correlation	.204	.322**	.342**	.375**	.592**
	Sig. (2-tailed)	.318	.109	.087	.059	.001
	N	26	26	26	26	26
Butir 14	Pearson Correlation	.441**	.604	.129**	.399**	.791**
	Sig. (2-tailed)	.024	.001	.530	.043	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 15	Pearson Correlation	.165**	.354**	.306	.458**	.650**
	Sig. (2-tailed)	.421	.076	.128	.018	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 16	Pearson Correlation	.548**	.663**	.480**	.502	.825**
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.013	.009	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 17	Pearson Correlation	.354**	.479**	.190**	.426**	.669
	Sig. (2-tailed)	.076	.013	.353	.030	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 18	Pearson Correlation	.077**	.583*	.503*	.433	.643**
	Sig. (2-tailed)	.709	.002	.009	.027	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 19	Pearson Correlation	.198**	.328**	.189**	.289**	.564**
	Sig. (2-tailed)	.332	.102	.354	.153	.003
	N	26	26	26	26	26
Butir 20	Pearson Correlation	.475**	.512**	.307**	.435**	.819*
	Sig. (2-tailed)	.014	.008	.127	.026	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 21	Pearson Correlation	.746	.462	.345	.314	.795
	Sig. (2-tailed)	.000	.017	.084	.119	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 22	Pearson Correlation	.322**	.313*	.308*	.317	.508
	Sig. (2-tailed)	.108	.120	.126	.115	.008
	N	26	26	26	26	26
Butir 23	Pearson Correlation	.739**	.377**	.479**	.285**	.757**
	Sig. (2-tailed)	.000	.057	.013	.159	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 24	Pearson Correlation	.468**	.626**	.275**	.346**	.773**
	Sig. (2-tailed)	.016	.001	.174	.084	.000
	N	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 01	Butir 02	Butir 03	Butir 04	Butir 05	Butir 06
	Pearson Correlation	.495	.493**	.635**	.611**	.217**	.519**
Butir 25	Sig. (2-tailed)	.010	.010	.000	.001	.287	.007
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	-.235**	-.308	-.336**	-.338**	-.309**	-.223*
Butir 26	Sig. (2-tailed)	.248	.126	.093	.091	.125	.274
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	-.467**	-.335**	-.425	-.311**	-.078**	-.369*
Butir 27	Sig. (2-tailed)	.016	.095	.031	.122	.705	.064
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.709**	.665**	.700**	.731	.645**	.679
Butir 28	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.414**	.443**	.671**	.463**	.582	.398**
Butir 29	Sig. (2-tailed)	.036	.023	.000	.017	.002	.044
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.679**	.703*	.656*	.685	.290**	.451
Butir 30	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.151	.021
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.467**	.561**	.656**	.510**	.596**	.577**
Butir 31	Sig. (2-tailed)	.016	.003	.000	.008	.001	.002
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.514**	.562**	.593**	.570**	.546*	.448*
Butir 32	Sig. (2-tailed)	.007	.003	.001	.002	.004	.022
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.261	.337	.458	.593	.153	.112
Butir 33	Sig. (2-tailed)	.197	.093	.019	.001	.455	.585
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.293**	.365*	.351*	.551	.240	.025
Butir 34	Sig. (2-tailed)	.146	.066	.078	.004	.238	.905
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.794**	.785**	.839**	.824**	.670**	.553*
total	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.003
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 07	Butir 08	Butir 09	Butir 10	Butir 11	Butir 12
	Pearson Correlation	.602	.692**	.200**	.285**	.487**	.594**
Butir 25	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.327	.158	.012	.001
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	-.410**	-.405	-.008**	-.259**	-.192**	-.242*
Butir 26	Sig. (2-tailed)	.037	.040	.967	.201	.348	.234
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	-.414**	-.511**	-.147	-.069**	-.402**	-.391*
Butir 27	Sig. (2-tailed)	.035	.008	.475	.739	.042	.049
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.770**	.722**	.046**	.283	.704**	.680
Butir 28	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.822	.161	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.839**	.512**	.295**	.450**	.647	.476**
Butir 29	Sig. (2-tailed)	.000	.007	.143	.021	.000	.014
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.570**	.887*	.213*	.593	.517**	.744
Butir 30	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.297	.001	.007	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.770**	.491**	-.100**	.112**	.749**	.376**
Butir 31	Sig. (2-tailed)	.000	.011	.628	.586	.000	.058
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.596**	.574**	.394**	.433**	.374*	.749*
Butir 32	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.046	.027	.060	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.466	.524	.323	.229	.541	.475
Butir 33	Sig. (2-tailed)	.016	.006	.107	.260	.004	.014
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.403**	.413*	.387*	.462	.338	.351
Butir 34	Sig. (2-tailed)	.041	.036	.051	.018	.091	.079
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.792**	.860**	.459**	.661**	.723**	.802*
total	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.018	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 13	Butir 14	Butir 15	Butir 16	Butir 17	Butir 18
	Pearson Correlation	.256	.579**	.431**	.529**	.679**	.320**
Butir 25	Sig. (2-tailed)	.206	.002	.028	.005	.000	.111
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	-.138**	-.451	-.030**	-.466**	-.387**	-.056*
Butir 26	Sig. (2-tailed)	.501	.021	.884	.016	.051	.784
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	-.124**	-.205**	.031	-.364**	-.456**	-.281*
Butir 27	Sig. (2-tailed)	.545	.316	.879	.067	.019	.164
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.165**	.696**	.243**	.684	.560**	.227
Butir 28	Sig. (2-tailed)	.420	.000	.232	.000	.003	.265
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.346**	.349**	.294**	.586**	.235	.429**
Butir 29	Sig. (2-tailed)	.084	.080	.145	.002	.248	.029
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.374**	.665*	.558*	.709	.712**	.439
Butir 30	Sig. (2-tailed)	.060	.000	.003	.000	.000	.025
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.204**	.441**	.165**	.548**	.354**	.077**
Butir 31	Sig. (2-tailed)	.318	.024	.421	.004	.076	.709
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.322**	.604**	.354**	.663**	.479*	.583*
Butir 32	Sig. (2-tailed)	.109	.001	.076	.000	.013	.002
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.342	.129	.306	.480	.190	.503
Butir 33	Sig. (2-tailed)	.087	.530	.128	.013	.353	.009
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.375**	.399*	.458*	.502	.426	.433
Butir 34	Sig. (2-tailed)	.059	.043	.018	.009	.030	.027
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.592**	.791**	.650**	.825**	.669**	.643*
total	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 19	Butir 20	Butir 21	Butir 22	Butir 23	Butir 24
	Pearson Correlation	.206	.461**	.610**	.321**	.684**	.679**
Butir 25	Sig. (2-tailed)	.312	.018	.001	.110	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.039**	-.155	-.253**	-.135**	-.308**	-.483*
Butir 26	Sig. (2-tailed)	.849	.451	.213	.511	.126	.012
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.000**	-.246**	-.530	-.061**	-.421**	-.469*
Butir 27	Sig. (2-tailed)	1.000	.226	.005	.767	.032	.016
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.294**	.628**	.746**	.398	.787**	.782
Butir 28	Sig. (2-tailed)	.145	.001	.000	.044	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.132**	.398**	.641**	.445**	.368	.424**
Butir 29	Sig. (2-tailed)	.520	.044	.000	.023	.064	.031
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.364**	.696*	.543*	.213	.646**	.804
Butir 30	Sig. (2-tailed)	.068	.000	.004	.295	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.198**	.475**	.746**	.322**	.739**	.468**
Butir 31	Sig. (2-tailed)	.332	.014	.000	.108	.000	.016
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.328**	.512**	.462**	.313**	.377*	.626*
Butir 32	Sig. (2-tailed)	.102	.008	.017	.120	.057	.001
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.189	.307	.345	.308	.479	.275
Butir 33	Sig. (2-tailed)	.354	.127	.084	.126	.013	.174
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.289**	.435*	.314*	.317	.285	.346
Butir 34	Sig. (2-tailed)	.153	.026	.119	.115	.159	.084
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.564**	.819**	.795**	.508**	.757**	.773*
total	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.008	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 25	Butir 26	Butir 27	Butir 28	Butir 29	Butir 30
	Pearson Correlation	1	-.214**	-.621**	.550**	.343**	.680**
Butir 25	Sig. (2-tailed)		.294	.001	.004	.087	.000
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	-.214**	1	.234**	-.429**	-.343**	-.343*
Butir 26	Sig. (2-tailed)	.294		.251	.029	.086	.086
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	-.621**	.234**	1	-.428**	-.328**	-.485*
Butir 27	Sig. (2-tailed)	.001	.251		.029	.101	.012
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.550**	-.429**	-.428**	1	.536**	.632
Butir 28	Sig. (2-tailed)	.004	.029	.029		.005	.001
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.343**	-.343**	-.328**	.536**	1	.489**
Butir 29	Sig. (2-tailed)	.087	.086	.101	.005		.011
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.680**	-.343*	-.485*	.632	.489**	1
Butir 30	Sig. (2-tailed)	.000	.086	.012	.001	.011	
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.495**	-.332**	-.233**	.661**	.577**	.400**
Butir 31	Sig. (2-tailed)	.010	.098	.251	.000	.002	.043
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.454**	-.188**	-.435**	.514**	.567*	.586*
Butir 32	Sig. (2-tailed)	.020	.357	.026	.007	.003	.002
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.525	-.039	-.483	.354	.356	.382
Butir 33	Sig. (2-tailed)	.006	.849	.012	.076	.074	.054
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.213**	-.371*	-.104*	.336	.332	.418
Butir 34	Sig. (2-tailed)	.297	.062	.612	.093	.098	.033
	N	26	26	26	26	26	26
	Pearson Correlation	.672**	-.298**	-.381**	.772**	.658**	.789*
total	Sig. (2-tailed)	.000	.139	.055	.000	.000	.000
	N	26	26	26	26	26	26

Correlations

		Butir 31	Butir 32	Butir 33	Butir 34	total
Butir 25	Pearson Correlation	.495	.454**	.525**	.213**	.672**
	Sig. (2-tailed)	.010	.020	.006	.297	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 26	Pearson Correlation	-.332**	-.188	-.039**	-.371**	-.298**
	Sig. (2-tailed)	.098	.357	.849	.062	.139
	N	26	26	26	26	26
Butir 27	Pearson Correlation	-.233**	-.435**	-.483	-.104**	-.381**
	Sig. (2-tailed)	.251	.026	.012	.612	.055
	N	26	26	26	26	26
Butir 28	Pearson Correlation	.661**	.514**	.354**	.336	.772**
	Sig. (2-tailed)	.000	.007	.076	.093	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 29	Pearson Correlation	.577**	.567**	.356**	.332**	.658
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.074	.098	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 30	Pearson Correlation	.400**	.586*	.382*	.418	.789**
	Sig. (2-tailed)	.043	.002	.054	.033	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 31	Pearson Correlation	1**	.273**	.261**	.163**	.618**
	Sig. (2-tailed)		.177	.197	.426	.001
	N	26	26	26	26	26
Butir 32	Pearson Correlation	.273**	1**	.375**	.199**	.694*
	Sig. (2-tailed)	.177		.059	.331	.000
	N	26	26	26	26	26
Butir 33	Pearson Correlation	.261	.375	1	.445	.529
	Sig. (2-tailed)	.197	.059		.023	.005
	N	26	26	26	26	26
Butir 34	Pearson Correlation	.163**	.199*	.445*	1	.533
	Sig. (2-tailed)	.426	.331	.023		.005
	N	26	26	26	26	26
total	Pearson Correlation	.618**	.694**	.529**	.533**	1**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.005	.005	
	N	26	26	26	26	26

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	32

Lampiran 9. Instrumen Penelitian

ANGKET KUESIONER

a) Identitas responden

Nama : Alinaura Adzudin
 Tempat, tanggal lahir : Peggar glam 29-9-2010
 Cabang olahraga : Karate
 Prestasi : Komite

b) Petunjuk pengisian angket

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkapkan suatu gambaran yang jelas tentang tingkat kecemasan dan performa atlet saat bertanding. Oleh karena itu, bantuan dan kerja sama anda untuk mengisi angket ini sangat kami harapkan. Hasil angket ini tidak akan memengaruhi penilaian terhadap kemampuan anda dan akan terjaga kerahasiannya. Angket ini berisi pernyataan tentang gejala-gejala kecemasan yang anda alami sebelum, selama, dan sesudah pertandingan. Atas segala perhatian, kesediaan dan bantuan anda, diucapkan terima kasih.

Keterangan pengisian angket:

Berikan tanda check (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda.

Keterangan alternatif jawaban:

SS : sangat setuju

S : setuju

TS : tidak setuju

STS : sangat tidak setuju

c) Butir Pernyataan (Angket Anxiety)

Kecemasan Saat Bertanding					
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Detak jantung saya sering meningkat secara signifikan selama pertandingan kumite	✓			

2	Kenaikan detak jantung saya menunjukkan antusiasme saya selama pertandingan kumite	✓			
3	Keraguan sering mengganggu konsentrasi saya saat bertanding karate		✓		
4	Ketegangan di perut saya sering mempengaruhi kemampuan saya untuk fokus		✓		
5	Ketegangan otot saya sering membuat saya merasa sulit untuk bergerak dengan bebas	✓			
6	Ketidakfokusan sering membuat saya kehilangan kesempatan dalam membuat keputusan yang kurang tepat		✓		
7	Masalah pribadi atau kegiatan lain sering mengganggu konsentrasi saya saat bertanding karate	✓			
8	Rasa gugup sering mengganggu konsentrasi saya selama pertandingan kumite		✓		
9	Saya merasa bersemangat saat memasuki lapangan		✓		
10	Saya merasa jantung saya berdetak sangat cepat dan keras saat bertanding karate		✓		
11	Saya merasa sangat mudah untuk tidak memikirkan hal lain selama pertandingan kumite		✓		
12	Saya merasa percaya diri dalam mengatasi situasi tak terduga selama pertandingan kumite	✓			
13	Saya merasa tidak yakin dengan kemampuan saya untuk menghadapi lawan saya selama pertandingan				✓
14	Saya merasa tremor atau badan gemetar saat memasuki lapangan			✓	
15	Saya merasa tremor pada tangan dan kaki saat bertanding karate			✓	
16	Saya tidak rileks selama pertandingan kumite				✓
17	Selama bertanding karate, perut saya terasa tegang dan tidak nyaman			✓	
18	Saya selalu fokus saat bertanding karate	✓			

19	Selama pertandingan kumite, saya merasa tubuh saya sangat mudah digerakan		✓		
20	Selama pertandingan kumite, saya sering merasa gelisah dan tidak tenang		✓		

d) Butir Pernyataan Performa Atlet saat Bertanding

Performa Atlet saat Bertanding					
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan kumite		✓		
2	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan		✓		
3	Saya dapat bermain efektif dalam pertandingan		✓		
4	Saat bertanding tubuh saya merasa rileks		✓		
5	Pergerakan saya efektif			✓	
6	Permainan saya sesuai dengan keinginan			✓	
7	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding			✓	
8	Pada saat di lapangan pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani		✓		
9	Saya ragu dengan kemampuan sendiri	✓			
10	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan	✓			
11	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton			✓	
12	Kemampuan saya dapat diterima dengan baik oleh rekan saya			✓	
13	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak		✓		
14	Saya yakin akan menang dalam pertandingan		✓		
15	Saya tidak bisa menampilkan performa terbaik		✓	✓	
16	Saya merasa semangat dalam bertanding		✓		
17	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan			✓	
18	Saya lambat beradaptasi dalam pertandingan		,	✓	
19	Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam bertanding		,	✓	

20	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat bertanding berjalan sesuai keinginan		✓		
21	Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding		✓		
22	Gerakan saya cenderung kurang efektif		✓		
23	Saya sangat percaya diri saat bertanding		✓		
24	Saya yakin akan menang dalam pertandingan		✓		
25	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat		✓		
26	Saya bertanding dengan terburu-buru			✓	
27	Saat bertanding tubuh saya terasa kaku			✓	
28	Saya percaya mampu bertanding dengan maksimal		✓		
29	Saya ragu mampu menghadapi lawan jika lawan saya lebih bagus	✓			
30	saya mampu mengantisipasi situasi yang mendesak dalam pertandingan		✓		
31	Saya bersemangat dalam setiap pertandingan		✓		
32	Saya menerima dengan lapang dada hasil pertandingan		✓		
33	Gerakan saya saat bertanding tidak sesuai dengan kehendak			✓	
34	Saya terganggu dengan sorakan penonton			✓	

Lampiran 10. Data Penelitian

Data Penelitian Dojo AKT

Kecemasan

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Σ
1	1	4	1	3	1	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	61
2	1	4	1	1	3	1	3	1	4	3	4	4	3	1	3	3	3	1	3	47
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	57
4	1	3	2	2	2	2	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
5	1	4	1	3	1	4	4	1	4	1	2	4	2	1	2	3	3	4	2	47
6	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	55
7	2	4	2	2	1	2	1	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	51
8	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	51
9	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	54
10	1	4	3	1	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	4	4	57
11	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	50
12	3	2	4	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	59
13	1	3	1	1	1	2	2	2	4	1	3	3	2	3	3	3	3	4	3	45
14	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	52
15	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	53
16	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	54
17	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	52
18	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	55

Performa Atlet

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Σ
1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	1	4	1	4	3	3	1	3	3	2	3	4	4	1	3	4	4	4	2	4	100
2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	85
3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	89
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	1	3	3	3	4	3	3	99
5	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	1	4	4	3	3	3	93
6	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	98
7	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	100
8	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	1	1	4	4	2	4	4	4	1	3	3	3	3	2	2	106
9	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	4	4	1	3	3	3	3	2	3	92
10	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	3	4	4	3	1	2	4	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	1	1	99
11	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	4	3	3	91
12	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	4	4	1	4	2	4	4	3	4	107
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	94
14	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	1	4	4	4	4	1	3	4	4	2	4	4	4	1	3	4	4	4	3	3	109
15	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	1	3	3	4	4	3	4	99
16	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	1	3	3	4	4	3	4	113
17	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	2	3	92
18	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	99

Data Penelitian Dojo Tako
Kecemasan

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Total
1	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	49
2	1	4	1	1	1	1	2	1	3	1	3	3	1	1	2	3	3	3	2	37
3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	51
4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	48
5	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	47
6	1	3	2	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	38
7	2	4	2	3	3	2	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	3	4	2	53
8	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	3	1	4	3	2	2	2	2	36
9	1	4	2	1	2	1	1	1	3	1	4	4	1	1	1	1	2	3	1	35
10	1	3	4	2	1	3	3	3	3	2	2	1	1	2	1	3	4	3	1	43
11	2	4	1	1	1	1	1	1	4	2	3	3	1	1	2	2	1	3	2	36
12	1	4	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	1	1	2	1	1	4	1	36
13	2	4	2	2	2	2	2	2	3	1	4	4	2	2	2	2	1	3	2	44
14	3	1	3	3	4	4	3	4	1	4	1	1	4	4	4	3	4	2	4	57
15	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	1	2	2	1	3	2	34
16	2	4	1	2	2	2	2	1	3	2	3	3	1	2	2	2	1	3	1	39
17	2	4	1	1	2	2	3	2	2	2	4	3	2	2	1	2	2	4	1	42
18	1	3	1	1	2	2	1	2	3	2	4	3	2	1	2	2	2	3	2	39
19	2	4	1	2	1	1	1	1	3	1	3	4	1	2	2	2	1	3	2	37
20	1	3	1	1	2	2	1	1	3	1	3	3	1	2	2	1	2	4	2	36
21	1	3	2	4	4	2	3	3	1	3	2	2	3	4	2	3	3	2	2	49
22	2	3	2	2	2	2	1	1	3	1	3	4	1	2	2	2	2	3	2	40

Performa Atlet

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Σ
1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	2	3	4	3	4	2	4	97
2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	2	4	3	2	3	2	4	4	1	1	2	4	3	3	3	4	2	1	3	3	4	3	4	92
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	93
4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	88
5	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	87
6	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	89
7	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	102
8	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	4	3	1	3	80
9	4	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	4	4	3	4	1	2	4	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	2	1	95
10	4	3	2	3	4	3	2	4	3	3	1	4	2	4	3	4	4	2	2	4	2	3	2	4	2	2	3	4	1	4	2	1	91
11	3	3	4	3	3	4	4	4	1	2	3	4	1	3	3	4	4	2	2	3	3	3	4	4	4	1	1	4	3	3	1	1	92
12	4	4	3	3	3	3	3	4	2	1	3	3	1	3	3	3	4	1	1	3	3	3	4	3	4	2	1	4	3	3	2	2	89
13	3	3	3	3	3	4	3	3	1	1	3	3	1	3	3	4	4	1	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	2	83
14	1	1	1	2	1	1	2	2	4	4	2	2	4	1	2	1	2	4	3	2	1	1	1	1	2	4	4	2	1	2	4	3	68
15	3	4	4	3	4	3	4	3	2	1	3	3	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	3	3	1	1	3	4	4	2	2	91
16	4	3	3	3	3	3	3	4	1	1	3	4	1	3	3	3	4	2	1	4	3	3	4	3	4	2	1	4	3	3	1	1	88
17	4	4	4	3	3	3	3	4	2	1	4	3	2	3	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	2	1	93
18	3	3	3	3	3	3	4	4	2	1	4	3	1	3	2	3	3	2	1	3	3	4	4	4	3	1	1	4	4	3	1	2	88
19	3	3	3	3	4	4	3	3	1	2	3	3	2	4	3	3	4	1	1	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	4	2	1	92
20	3	3	3	3	4	4	4	4	1	2	3	3	2	3	4	4	3	2	1	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	3	2	1	95
21	3	1	1	1	4	4	3	2	3	3	2	2	1	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	1	3	2	2	4	72
22	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	1	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	4	3	4	2	2	97

Lampiran 11. Deskriptif Statistik

Deskriptif Statistik Dojo Tako

Statistics

	Kecemasan (X)	Performa (Y)
N Valid	18	18
Missing	0	0
Mean	52.67	98.06
Std. Deviation	4.33	7.33
Minimum	45	85
Maximum	61	113

Kecemasan (X)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 45	1	5.6	5.6	5.6
47	2	11.1	11.1	16.7
48	1	5.6	5.6	22.2
50	1	5.6	5.6	27.8
51	2	11.1	11.1	38.9
52	2	11.1	11.1	50.0
53	1	5.6	5.6	55.6
54	2	11.1	11.1	66.7
55	2	11.1	11.1	77.8
57	2	11.1	11.1	88.9
59	1	5.6	5.6	94.4
61	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Performa Atlet (Y)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 85	1	5.6	5.6	5.6
89	1	5.6	5.6	11.1
91	1	5.6	5.6	16.7
92	2	11.1	11.1	27.8
93	1	5.6	5.6	33.3
94	1	5.6	5.6	38.9
98	1	5.6	5.6	44.4
99	4	22.2	22.2	66.7
100	2	11.1	11.1	77.8
106	1	5.6	5.6	83.3
107	1	5.6	5.6	88.9
109	1	5.6	5.6	94.4
113	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Deskriptif Statistik Dojo Tako

Statistics

	Kecemasan (X)	Performa Atlet (Y)
N Valid	22	22
Missing	0	0
Mean	42.09	89.18
Std. Deviation	6.676	7.835
Minimum	34	68
Maximum	57	102

Kecemasan (X)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34	1	4.5	4.5	4.5
	35	1	4.5	4.5	9.1
	36	4	18.2	18.2	27.3
	37	2	9.1	9.1	36.4
	38	1	4.5	4.5	40.9
	39	2	9.1	9.1	50.0
	40	1	4.5	4.5	54.5
	42	1	4.5	4.5	59.1
	43	1	4.5	4.5	63.6
	44	1	4.5	4.5	68.2
	47	1	4.5	4.5	72.7
	48	1	4.5	4.5	77.3
	49	2	9.1	9.1	86.4
	51	1	4.5	4.5	90.9
	53	1	4.5	4.5	95.5
	57	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Performa Atlet (Y)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	68	1	4.5	4.5	4.5
	72	1	4.5	4.5	9.1
	80	1	4.5	4.5	13.6
	83	1	4.5	4.5	18.2
	87	1	4.5	4.5	22.7
	88	3	13.6	13.6	36.4
	89	2	9.1	9.1	45.5
	91	2	9.1	9.1	54.5
	92	3	13.6	13.6	68.2
	93	2	9.1	9.1	77.3
	95	2	9.1	9.1	86.4
	97	2	9.1	9.1	95.5
	102	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Lampiran 12. Kategori Norma Penilaian

Rumus

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \leq (M + 1,0 SD)$
Sedang	$(M - 1,0SD) \leq X < (M + 1,0SD)$
Rendah	$X < (M - 1,0SD)$

Keterangan :

M = Nilai rata-rata

X = Skor

S = Standar Deviasi

Statistik Kategorisasi

Kategorisasi	Statistik Dojo AKT		Statistik Dojo Tako	
	X	Y	X	Y
<i>Mean</i>	42.09	89.18	52.67	98.06
<i>Std. Deviation</i>	6.676	7.835	4.33	7.33

Kategorisasi Penilaian

Kecemasan Dojo AKT				
No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$53 < X$	Tinggi	4	22%
2	$33 < X < 53$	Sedang	10	56%
3	$X < 33$	Rendah	4	22%
Jumlah			18	100%

Performa Dojo AKT				
No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$97 < X$	Tinggi	4	22%
2	$79 < X < 97$	Sedang	13	72%
3	$X < 79$	Rendah	1	6%
Jumlah			18	100%

Kecemasan Dojo Tako

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$49 < X$	Tinggi	1	5%
2	$35 < X < 49$	Sedang	16	73%
3	$X < 49$	Rendah	5	23%
Jumlah			22	100%

Performa Dojo Tako				
No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$97 < X$	Tinggi	3	14%
2	$81 < X < 97$	Sedang	16	73%
3	$X < 81$	Rendah	3	14%
Jumlah			22	100%

Lampiran 13. Uji Normalitas

Normalitas Dojo AKT

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.123	18	.200*	.973	18	.855

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

a. Lilliefors Significance Correction

Normalitas Dojo Tako

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.132	22	.200*	.935	22	.158

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 14. Uji Linieritas

Linieritas Dojo AKT

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Performa Atlet Kecemasan (X)	Between Groups	(Combined)	449.444	11	4.859	.527	.831
		Linearit	11.625	1	11.625	1.31	.296
		Deviation from Linearit	347.819	1	34.782	.448	.874
	Within Groups		465.5	6	77.583		
	Total		914.944	17			

Linieritas Dojo Tako

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Performa Atlet Kecemasan (X)	Between Groups	(Combined)	85.773	15	56.718	.776	.68
		Linearit	111.735	1	111.735	1.529	.262
		Deviation from Linearit	739.37	14	52.788	.722	.713
	Within Groups		438.5	6	73.83		
	Total		1289.273	21			

Lampiran 15. Regresi Linier Sederhana

Regresi Linier Sederhana

Dojo Tako Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	XAKT ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: AKT

Model Summar^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.536 ^a	.288	.243	6.382

a. Predictors: (Constant), XAKT

b. Dependent Variable: AKT

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	263.172	1	263.172	6.46	.22 ^a
Residual	651.772	16	4.736		
Total	914.944	17			

a. Predictors: (Constant), XAKT

b. Dependent Variable: AKT

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	127.526	11.692		1.97	.
XAKT	-.56	.22	-.536	-2.542	.22

a. Dependent Variable: AKT

Regresi Linier Sederhana

Dojo Tako Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	XTako ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Tako

Model Summar^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.724 ^a	.525	.51	5.536

a. Predictors: (Constant), XTako

b. Dependent Variable: Tako

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	676.299	1	676.299	22.66	. ^a
Residual	612.973	2	3.649		
Total	1289.273	21			

a. Predictors: (Constant), XTako

b. Dependent Variable: Tako

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	12.39	6.748		17.842	.
XTako	-.741	.158	-.724	-4.697	.

a. Dependent Variable: Tako

Lampiran 16. Uji *T-test*

Group Statistics

	Hasil	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tingkat	1	18	52.67	7.032	1.657
Kecemasan	2	22	42.09	7.654	1.632
Performa Atlet	1	18	98.06	7.336	1.729
	2	22	89.18	7.835	1.671

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Tingkat Kecemasan	Equal variances assumed	.010	.921	4.508	38	.000	10.576	2.346	5.826	15.325
	Equal variances not assumed			4.547	37.447	.000	10.576	2.326	5.865	15.286
Performa Atlet	Equal variances assumed	.011	.919	3.666	38	.001	8.874	2.421	3.974	13.774
	Equal variances not assumed			3.691	37.264	.001	8.874	2.404	4.003	13.744

Lampiran 17. Tabel r

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189

Lampiran 18. Dokumentasi

