



## Hubungan Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) dan Kepercayaan Diri Terhadap *Performance* pada Atlet Karate-Do Shindoka Pekanbaru dalam Pertandingan Kejuaraan Nasional Karate-Do Shindoka Tahun 2025

Sunnia Yumna<sup>1</sup>, Ardiah Juita<sup>2</sup>, Wedi S<sup>3</sup>

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau<sup>123</sup>

[sunnia.yumna5843@student.unri.ac.id](mailto:sunnia.yumna5843@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id](mailto:ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>, [wedi.s@lecturer.unri.ac.id](mailto:wedi.s@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan (*anxiety*) dan kepercayaan diri terhadap *performance* pada atlet karate-do shindoka pekanbaru dalam pertandingan Kejuaraan Nasional Karate-Do Shindoka tahun 2025. Latar belakang penelitian ini didasari oleh pentingnya aspek psikologis dalam menunjang pencapaian prestasi atlet olahraga, khususnya dalam olahraga bela diri karate yang menuntut kestabilan mental di bawah tekanan pertandingan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 atlet karate, dengan teknik pengumpulan data *purposive sampling*. Instrument yang digunakan terdiri dari observasi, angket kuisioner kecemasan, kepercayaan diri, dan *performance*. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri terhadap peforma pada atlet karate shindoka pekanbaru dalam kejuaraan nasional shindoka tahun 2025 dengan nilai F hitung  $27.958 > F \text{ tabel } (df 2;27) 3.35$ , sedangkan nilai signifikan  $0,00 < 0,05$ . Artinya jika kecemasan semakin rendah, maka semakin tinggi peforma atlet saat bertanding, dan berlaku sebaliknya. Jika kepercayaan diri semakin tinggi maka peforma atlet karate Shindoka Pekanbaru juga akan semakin tinggi yang akan berpengaruh terhadap peforma nya. Temuan ini memperlihatkan bahwa pentingnya pengembangan aspek mental dalam pelatihan atlet, sehingga disarankan agar program latihan atlet juga mencakup pembinaan psikologis secara berkelanjutan untuk mendukung peforma maksimal pada saat bertanding.

Kata Kunci: kecemasan, kepercayaan diri, *performance*, karate, Shindoka

### Abstract

This study aims to determine the relationship between anxiety levels and self-confidence on performance in Pekanbaru Shindoka Karate-Do athletes in the 2025 Shindoka National Karate-Do Championship. The background of this study is based on the importance of psychological aspects in supporting the achievement of sports athletes, especially in the martial art of karate which demands mental stability under competition pressure. This study uses a quantitative method with a correlational approach. The number of samples in this study was 30 karate athletes, with a purposive sampling data collection technique. The instruments used consisted of observation, questionnaires on anxiety, self-confidence, and performance. The results of the study show that there is a relationship between anxiety levels and self-confidence on performance in Pekanbaru Shindoka Karate athletes in the 2025 Shindoka National Championship with a calculated F value of  $27.958 > F \text{ table } (df 2; 27) 3.35$ , while the significance value is  $0.00 < 0.05$ . This means that lower anxiety levels lead to higher performance during competitions, and vice versa. Higher self-confidence leads to higher performance for Shindoka Pekanbaru karate athletes, which in turn impacts their performance. These findings demonstrate the importance of developing mental aspects in athlete training. Therefore, it is recommended that athlete training programs also include ongoing psychological development to support optimal performance during competitions.

Keywords: anxiety, self-confidence, performance, karate, Shindoka

## PENDAHULUAN

Dalam proses pencapaian prestasi, sangat penting untuk segera menyiapkan atlet saat menghadapi pertandingan. Tentunya hal ini akan membutuhkan waktu dan proses latihan mental yang sistematis. Pencapaian prestasi yaitu tujuan dari latihan itu sendiri. Untuk bisa mencapai prestasi dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Atlet yang sudah memiliki kondisi fisik, teknik, dan taktik yang baik, akan tetapi saat bertanding mengalami permasalahan pada mentalnya yang dapat berpengaruh terhadap performa atlet. Salah satu permasalahan yang akan timbul pada atlet yaitu, tingkat kecemasan yang tinggi dan kurangnya rasa percaya diri (Ardhika Falaahudin et al., 2021).

Kecemasan adalah perasaan yang timbul ketika tidak tenang, bingung, tegang, dan khawatir dalam situasi tertentu. Menurut Husdarta (2010: 70) dalam (Hindiari & Wismanadi, 2022) mengatakan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan atau perilaku menyimpang yang mengurangi penampilan dan kepercayaan diri. Terdapat tiga komponen kecemasan yaitu : aspek emosional, aspek kognitif, dan aspek fisiologis. Aspek emosional berkaitan dengan persepsi individu terhadap dampak psikologis dan kecemasan, seperti ketegangan, sedih, mencemooh diri sendiri, dan rasa prihatin. Aspek kognitif berkaitan dengan pikiran tentang ketakutan dan kekhawatiran sehingga mengganggu konsentrasi. Aspek fisiologis berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap rasa takut dan khawatir.

Menurut (Merdekawati & Sagitarius, 2020), kecemasan merupakan rasa takut dan khawatir tentang masa yang akan datang. Ketika seseorang mengalami gangguan psikis seperti kecemasan, mereka akan mengalami gejala yang lebih cepat seperti, keringat bercucuran, denyut jantung yang bertambah dan berdegup kencang, tangan yang dingin dan berkeringat, kesemutan pada tangan dan kaki, sakit perut seperti diare dan sesak nafas. Sedangkan menurut (Iqram & Azmi, 2024) kecemasan merupakan keadaan seseorang ketika menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres atau “manifestasi tingkah laku orang terhadap stres”, yang ditunjukkan dengan meringis, ketegangan pada otot, dan keringatan, kecemasan disebut sebagai perasaan khawatir yang samar-samar. Dalam olahraga, menggambarkan perasaan seorang atlet bahwa sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi padanya, seperti, mengalami kekalahan, memandang lawan lebih atau kurang darinya,

tampil buruk, dan direndahkan oleh temannya. Pengendalian diri merupakan salah satu hal penting yang dapat mengurangi kecemasan. Semakin kuat lawannya, semakin takut dia. Atlet yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif pada performanya.

Menurut (Rika Widianita, 2023) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Atlet yang percaya pada dirinya sendiri dan percaya pada kemampuan mereka sendiri memiliki penilaian yang baik tentang dirinya sendiri dan kemampuan untuk mengatasi berbagai situasi dan tantangan, serta kemampuan mental untuk mengurangi dampak negatif dari keraguan yang mendorong atlet untuk berhasil tanpa bergantung pada orang lain atau bertanggung jawab atas keputusan yang mereka pilih. Menurut (Moneva & Tribunalo, 2019) dalam (seno aji wicaksono, herman subarjah, 2024) kepercayaan diri dalam peningkatan performa mengacu pada kekuatan dan kemampuan atlet dalam melakukan pertandingan yang membutuhkan keberanian, pikiran yang sehat, dan perasaan. Atlet yang kurang percaya diri memperlihatkan perilaku tidak dapat berbuat apa-apa dalam situasi yang sulit. Ragu dalam melakukan pekerjaan dan menghindari lingkungan yang dapat mengganggu kesehatan mental nya.

Sedangkan menurut (Herlina1 et al., 2023) percaya diri memungkinan seseorang untuk mencapai cita-cita mereka dalam situasi apapun. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong untuk terus memperbaiki diri dan maju. Seseorang akan hidup dalam bayang-bayang orang lain jika mereka tidak memiliki rasa percaya diri. Ia akan takut gagal atau sesuatu yang baru, sehingga ia tidak berani mengambil risiko apapun untuk keluar dari rutinitasnya. Selanjutnya menurut Efendi (2016) dalam (Jannah, Miftakhul, 2018) agar seorang atlet dapat mencapai prestasi yang diinginkan, mereka harus berada dalam kondisi mental yang stabil. Keadaan psikologis yang baik dan sehat dari atlet dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mencapai performa terbaik.

Dengan mempertimbangkan kepentingan pembahasan dan keterbatasan penelitian sebelumnya yang belum banyak membahas mengenai atlet karate Shindoka Pekanbaru secara khusus, maka penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan tingkat kecemasan (*Anxiety*) dan kepercayaan diri terhadap *performance* atlet karate-do Shindoka Pekanbaru dalam kejuaraan nasional shindoka tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan menyertakan instrumen pengukuran

kecemasan, kepercayaan diri, dan *performance*. Tujuan utama dari penelitian ini Adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungannya Tingkat Kecemasan (Anxiety) dan Kepercayaan diri Terhadap Performance pada Atlet Karate Shindoka Pekanbaru dalam Kejuaraan Nasional Karate-Do Shindoka tahun 2025, serta seberapa besar kontribusi kecemasan, dan kepercayaan diri terhadap pencapaian *performance* mereka.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan (*anxiety*) dan kepercayaan diri terhadap *performance* atlet karate Shindoka Pekanbaru. Subjek penelitian adalah 30 atlet Shindoka Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan purposive sampling. Dimana pengertian dari Purposive sampling menurut Sugiyono (2018:138) dalam (Umma, 2022) adalah teknik pengambilan sampel yang menetapkan karakteristik atau kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menyelesaikan masalah penelitian.

Data dikumpulkan melalui dua instrumen. Pertama observasi, menurut (Rahman et al., 2020) Observasi yang juga dikenal sebagai pengamatan, mencakup kegiatan memfokuskan pada suatu objek seluruh alat indera. Seperti, penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan pengecap. Beberapa jenis tersebut merupakan alat yang dapat digunakan untuk melakukan pengamatan. Kemudian yang kedua, menggunakan kuisioner, Kuisioner digunakan sebagai alat pengumpulan data karena dapat mengungkapkan fakta berdasarkan pengalaman responden dan bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu yang cukup untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan arahan peneliti (Arikunto, 2019: 164). Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu favourable (pernyataan positif) dan unfavourable (pernyataan negatif). Pada penelitian ini uji validitas yang digunakan adalah validitas isi, dan reliabilitas kecemasan 0.896, kepercayaan diri 0.975, dan *performance* 0.953.

Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas (*Shapiro Wilk*), uji homogenitas, dan analisis linier regresi berganda untuk untuk mengukur pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen. Memahami bagaimana variabel-variabel independen mempengaruhi variabel dependen (Daffa Priandi Poetra & Rohmatul Fajriyah, 2024).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data melalui tes dari 2 variabel independen dan 1 variabel terikat. Data yang diambil menggunakan angket kuisioner terhadap 30 populasi pada atlet karate Shindoka Pekanbaru. Variabel (X1) yang ada pada penelitian ini adalah kecemasan, variabel (X2) adalah kepercayaan diri, sedangkan *performance* dilambangkan (Y) sebagai variabel terikat.

Tabel 1. Uji Normalitas Shapiro Wilk Tes

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan	.129	30	.200 <sup>*</sup>	.952	30	.188
Percaya Diri	.183	30	.012	.905	30	.011
Peforma	.118	30	.200 <sup>*</sup>	.946	30	.131

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 1. Besarnya Shapiro Wilk Tes didapat Sig. sebesar 0.188 dan signifikan pada 0,05 karena hasil signifikan sebesar  $0.188 > 0,05$  dapat disimpulkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Homogenitas Levene Test

Variabel	Levene Statistic	Df1	Df2	signifikansi
Kecemasan (X1)	1.468	1	28	0.236
Kepercayaan Diri (X2)	1.559	1	28	0.222
Peforma (X3)	0.167	1	28	0.686

Berdasarkan analisis statistik menggunakan Levene Test pada program SPSS 25, terlihat hasil perolehan nilai signifikansi kecemasan sebesar  $0.236 > 0.05$ , kepercayaan diri  $0.222 > 0.05$ , dan peforma sebesar  $0.686 > 0.005$ , sehingga dapat ditarik kesimpulannya data dalam penelitian ini memiliki varian yang homogen.

Tabel 3. Analisis Linier Regresi Berganda

Model		Unstandardized		Standardized
		Coefficients		Coefficients
		B	Std. Error	Beta
1	(Constant)	122.465	34.293	

Kecemasan (X1)	-1.664	0.237	0.433
Kepercayaan Diri (X2)	0.338	0.114	0.457

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien kecemasan sebesar 1.664 maka nilai performa naik satu sebesar -1.664 satuan, demikian juga koefisien kepercayaan diri sebesar 0.338 meningkat satu maka performa akan menurun satu sebesar 0.338 satuan. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan terbesar diantara kedua variabel bebas terhadap variabel terikat adalah variabel kecemasan (X1) dengan sumbangan terbesar yang ditunjukkan dengan koefisien persamaan regresi untuk variabel kecemasan adalah -1.664.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data kecemasan memperlihatkan bahwa pada data hasil kecemasan pada 30 sampel diperoleh jumlah hasil tes hitung keseluruhan 2293.00 rata-rata ( mean ) 76.4333, standar deviasi 14.39752, skor tertinggi 108.00 dan skor terendah 49.00. Dari 2 karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional (6,7%) dengan rentang nilai 49-58, kemudian terdapat 6 karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional (20,0%) memiliki kecemasan dengan rentang nilai 59-68, sedangkan 12 (40,0%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional memiliki kecemasan dengan rentang nilai 69-78, lalu terdapat 6 (20,0%) dari karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional memiliki kecemasan dengan rentang nilai 79-88. Kemudian, terdapat 0 (0%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional memiliki kecemasan dengan rentang nilai 89-98, dan 4 (13,3%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional memiliki kecemasan dengan rentang nilai sebesar 99-108. Pada kategori sangat tinggi terdapat 1 orang karateka dengan persentase 3,3%, selanjutnya pada kategori tinggi terdapat 6 orang karateka dengan persentase 20,0%. Kemudian pada kategori cukup tinggi terdapat 17 orang karateka dengan persentase 56,7%, lalu pada kategori rendah terdapat 6 orang karateka dengan persentase 20,0%, dan tidak terdapat karateka yang berada pada kategori sangat rendah.

Sedangkan, pada data hasil kepercayaan diri pada 30 sampel diperoleh jumlah hasil tes hitung keseluruhan 4707.00 rata-rata ( mean ) 162.3103, standar deviasi 36.37, skor tertinggi 210 dan skor terendah 69. Terdapat 3 (10,0%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional yang memiliki kepercayaan diri dengan rentang nilai 69-92,

kemudian terdapat 1 (3,3%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional yang memiliki kepercayaan diri dengan rentang nilai 93-116. Selanjutnya, terdapat 1 (3,3%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional yang memiliki kepercayaan diri dengan rentang nilai 117-140. Lalu 7 (23,3%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional yang memiliki kepercayaan diri dengan rentang nilai 141-164. Selanjutnya, 14 (46,7%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional memiliki kepercayaan diri dengan rentang nilai 165-188, dan 4 (13,3%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional memiliki kepercayaan diri dengan rentang nilai 189-212. Berdasarkan data tersebut, pada kategori sangat tinggi terdapat 9 orang karateka dengan persentase 30,0%, selanjutnya pada kategori tinggi terdapat 15 orang karateka dengan persentase 50,0%. Kemudian pada kategori cukup tinggi terdapat 2 orang karateka dengan persentase 6,7%, lalu pada kategori rendah terdapat 2 orang karateka dengan persentase 6,7%, dan terdapat 2 orang karateka dengan persentase (6,7%) yang berada pada kategori sangat rendah.

Kemudian pada data hasil *performance* pada 30 sampel diperoleh jumlah hasil tes hitung keseluruhan 106.00 rata-rata ( mean ) 126.6207 , standar deviasi 25.064, skor tertinggi 164.00 dan skor terendah 58.00. Terdapat 2 (6,7%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional yang memiliki peforma dengan rentang nilai 58-75, kemudian terdapat 1 (3,3%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional yang memiliki peforma dengan rentang nilai 76-93. Selanjutnya, terdapat 4 (13,3%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional yang memiliki peforma dengan rentang nilai 94-111. Lalu 6 (20,0%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional yang memiliki peforma dengan rentang nilai 112-129. Selanjutnya, 12 (40,0%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional memiliki peforma dengan rentang nilai 130-147, dan 5 (16,7%) karateka Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional memiliki peforma dengan rentang nilai 148-165. Pada kategori sangat tinggi terdapat 3 orang karateka dengan persentase 10,0%, selanjutnya pada kategori tinggi terdapat 18 orang karateka dengan persentase 60,0%. Kemudian pada kategori cukup tinggi terdapat 6 orang karateka dengan persentase 20,0%, lalu pada kategori rendah terdapat 1 orang karateka dengan persentase 3,3%, dan terdapat 2 orang karateka dengan persentase (6,7%) yang berada pada kategori sangat rendah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis hubungan negatif antara tingkat kecemasan terhadap performa pada atlet karate shindoka pekanbaru dalam kejuaraan nasional karate shindoka tahun 2025. Berdasarkan hasil analisis diatas diperoleh analisis hubungan antara tingkat kecemasan terhadap performa atlet karate shindoka pekanbaru, dimana  $r_{tabel}$  pada taraf  $\alpha (0,05) = (0.361)$  berarti,  $r_{hitung} -0.754 > r_{tabel} 0.361$  dan nilai signifikansi  $0.00146 < 0.05$ . Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan ke arah negatif dari kecemasan terhadap performa pada atlet shindoka pekanbaru. Hipotesis diterima dan terdapat hubungan antara kecemasan terhadap performa atlet karate Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional Karate tahun 2025 dengan tingkat hubungan “sangat kuat”. Koefisien korelasi tersebut bernilai relative , artinya jika kecemasan semakin rendah maka performa atlet karate Shindoka Pekanbaru akan semakin tinggi. Artinya, semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin tinggi performa atlet saat bertanding, dan berlaku sebaliknya, jika kecemasan semakin tinggi maka performa atlet akan menurun.

Kemudian, berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap performa pada atlet karate shindoka pekanbaru dalam kejuaraan nasional karate shindoka tahun 2025. Berdasarkan hasil analisis diatas diperoleh analisis hubungan antara kepercayaan diri terhadap performa atlet karate shindoka pekanbaru dimana  $r_{tabel}$  pada taraf  $\alpha (0,05) = (0.361)$  49 berarti,  $r_{hitung} 0.761 > r_{tabel} 0.361$  dan nilai signifikansi  $0.084 < 0.05$  artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan antara kepercayaan diri terhadap performa atlet karate Shindoka Pekanbaru yang mengikuti Kejuaraan Nasional Karate tahun 2025 dengan tingkat hubungan “sangat kuat”. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri semakin tinggi maka performa atlet karate Shindoka Pekanbaru akan semakin tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri terhadap performa pada atlet shindoka pekanbaru dalam kejuaraan nasional shindoka tahun 2025 dengan perolehan F hitung  $27.958 > F_{tabel} (df 2;27) 3.35$ , sedangkan nilai signifikan  $0,00 < 0,05$ . Persiapan atlet yang akan bertanding tentunya dapat dikatakan ideal untuk menghadapi pertandingan, akan tetapi kecenderungan atlet yang selalu menjadi juara adalah atlet yang mempunyai keyakinan dan kestabilan emosi yang baik. Dalam pembinaan olahraga, aspek psikologis atlet karate sebagai olahraga individual kontak, seperti halnya dengan olahraga yang lain



sangat penting untuk memperhatikan aspek emosi terutama masalah kecemasan dan kepercayaan diri dalam sebuah pertandingan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan merespon performa pertandingan dengan keyakinan dan perilaku positif, sehingga mereka dapat menghindari atau mengurangi ketegangan dan kecemasan. Atlet yang cemas akan menjadi kurang percaya diri, yang dapat berdampak pada performa atlet karate Shindoka Pekanbaru dalam Kejuaraan Nasional Shindoka tahun 2025. Kepercayaan diri adalah ketika seseorang memiliki kualitas terhadap dirinya sendiri sehingga mereka tidak takut atau cemas dengan kesulitan dan masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki kepercayaan diri jika kita sudah ada pada diri sendiri. Sebagian besar atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan berhasil dalam sebuah pertandingan sehingga dapat mengarahkan dirinya untuk berprestasi. Di sisi lain, atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan mereka, yang pada akhirnya akan menyebabkan penurunan performa pada saat mereka bertanding.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardhika Falaahudin, Tri Iwandana, D., & Aditya Rachman. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i1.484>
- Daffa Priandi Poetra, & Rohmatul Fajriyah. (2024). Pengaruh Motivasi Kerja dan Kedisiplinan Terhadap Kinerja Pegawai Biro OSDM Kementerian Perindustrian RI dengan Menggunakan Metode Analisis Regresi Linier Berganda. *Emerging Statistics and Data Science Journal*, 2(1), 10–21. <https://doi.org/10.20885/esds.vol2.iss.1.art2>
- Herlina<sup>1</sup>, Burhan<sup>2</sup>, Z., Ashari, L. H., & 3. (2023). *TERAPI BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET BELADIRI KARATE SMA 1 PRAYA TIMUR*. 4(2), 127–138.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.
- Iqram, M., & Azmi, F. (2024). *Evaluasi Tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh Pada Tahun 2024*.
- Jannah, Miftakhul, A. K. B. (2018). *MENTAL TOUGHNESS LEGENDA ATLET KARATE JUARA DUNIA Ari Kresna Budianto Miftakhul Jannah Abstrak*. 89–101.
- Merdekawati, T. A., & Sagitarius. (2020). Metode Hipnoterapi Menurunkan Tingkat Kecemasan Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, 12(2), 113–120.

- Rahman, R., Kondoy, E., & Hasrin, A. (2020). Penggunaan Aplikasi Quizziz Sebagai Media Pemberian Kuis Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 60–66. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1161>
- Rika Widianita, D. (2023). HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENJELANG BERTANDING PADA MAHASISWA ATLET KARATE DOJO DEMAK. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- seno aji wicaksono, herman subarjah, sandey tantra paramitha. (2024). *Pengaruh Psychological Distress Terhadap*. 14(April), 421–429.
- Umma, Z. N. (2022). Kualitas SDM Terhadap Pendapatan UMKM di Sidoarjo ( Studi Dinas Koperasional dan UKM Profinsi Jawa Timur ). *Economics and Business*, 1, 1–15.