



Tingkat Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat

MHD Andi, Jonni, Suwirman, Weny Sasmitha

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

mhdandi56@gmail.com, drs.jonni.mpd@gmail.com, suwirman@fik.unp.ac.id, wenysasmitha@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kecemasan Bertanding

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan bertanding atlet pencak silat di Payabungan Kabupaten Mandailing Natal. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat yang ada di Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal yang berjumlah 87 atlet terdiri laki-laki 67 dan perempuan 37, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *sampling kuota* sehingga berjumlah 35 atlet terdiri laki-laki 18 dan perempuan 17. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan skala likert. Data yang di peroleh dan diperiksa secara teliti kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik presentase dengan formulasi/rumus $P = f / n \times 100\%$. Hasil analisis menunjukkan bahwa, kecemasan bertanding atlet pencak silat di Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal adalah dalam kategori cukup.

Keywords : *Anxiety to Compete,*

Abstract : *This study aims to determine the anxiety of competing pencak silat athletes in Payabungan, Mandailing Natal Regency. This research belongs to the type of descriptive research. The population in this study were pencak silat athletes in Panyabungan, Mandailing Natal Regency, which amounted to 87 athletes consisting of 67 men and 37 women, this sampling was carried out by quota sampling technique so that there were 35 athletes consisting of 18 men and 17 women. used is a survey with data collection techniques using a questionnaire and a Likert scale. The data obtained and examined carefully were then analyzed using the percentage technique with the formulation $P = f / n \times 100\%$. The results of the analysis show that the anxiety of competing for pencak silat athletes in Panyabungan, Mandailing Natal Regency is in the sufficient category.*

PENDAHULUAN

Di Indonesia, PB IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) terus berupaya meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan kejuaraan baik itu di tingkat daerah maupun nasional. Berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga pencak silat dikembangkan sesuai pada kemajuan teknologi dalam bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dan

memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang olahraga pencak silat yang pada akhirnya dapat melahirkan atlit pencak silat yang berprestasi tinggi.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat membutuhkan pembinaan yang spesifik dan perhatian khusus. Pencak silat itu sendiri harus didukung oleh komponen-komponen prestasi seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011) bahwa, “ Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu

pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu; (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4), faktor mental (Psikis)''.

Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet saat bertanding akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan. Permasalahan kecemasan yang dialami oleh seorang atlet itu bermacam-macam, seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal, yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan.

Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap objek atau keadaan yang tidak memiliki cukup alasan untuk ditakuti dan tidak regional. Dalam kutipan ini kepercayaan diri sangat dibutuhkan bagi seorang atlet dalam menghadapi pertandingan atau uji coba skill (try-out) itu sendiri (Komarudin, 2014). Kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Maka sudah sangat jelas bahwa kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang sangat penting bagi atlet untuk menjadi perhatian yang lebih dalam, terutama dalam atlet pencak silat, salah satu cara meredakan kecemasan adalah

berbicara dengan diri sendiri atau dikenal dengan istilah "self talk". Self talk menurut beberapa penelitian dapat membantu untuk meredakan kecemasan berlebih yang dialami oleh atlet baik setelah bertanding maupun sebelum bertanding (Walter, Nikoleizig, and Alfermann 2019). Kecemasan sebelum bertanding memang banyak dialami oleh atlet baik pada pencak silat maupun pada atlet cabang olahraga lain misalnya tenis meja dan bola voli (Sonia, Chrisna, and Wahjuningtias 2019; Şekeroğlu 2019)

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Disamping itu, pencak silat juga merupakan salah satu cabang olahraga (Edwarsyah, Hardiansyah, S, Syampurma, H, 2017).

Dalam upaya pengembangan pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga dilakukan pembinaan olahraga prestasi untuk lebih meningkatkan prestasi atlet, dimana pembinaan olahraga prestasi ini terdapat pengembangan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan serta didukung dengan IPTEK dibidang keolahragaan. Selain tujuan untuk prestasi pembinaan olahraga pencak silat juga dimaksudkan sebagai salah satu wujud melestarikan olahraga asli negeri sendiri. Pembinaan olahraga prestasi ini telah diatur dalam UU RI No : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat : 13 mengatakan bahwa " Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi

dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Sumatera Utara merupakan salah satu Provinsi di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga pencak silat, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah, perguruan tinggi dan pada masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada salah satu pelatih pencak silat Kabupaten Mandailing Natal, (AF) beliau mengatakan bahwa pertama kali atlet sudah merasakan kecemasan pada saat atlet melakukan pemanasan sebelum menghadapi pertandingan, dan biasanya juga dapat dilihat dari sikap atlet yang tidak biasa, contohnya atlet sering kekamar mandi, berkeringat secara berlebihan dan sering mondar-mandir tanpa ada yang dilakukannya

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif dimana penelitian bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya mulyawati, mulyawati, Umar, A., Suwirman, S., & Asnaldi, A, 2020). Penelitian deskriptif adalah Penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan tertentu (Ananda, E., Zarwan, Z., & Jonni, J, 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat yang ada di Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal yang berjumlah 87 atlet terdiri laki-laki 67 dan perempuan 37,

penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *sampling kuota* sehingga berjumlah 35 atlet terdiri laki-laki 18 dan perempuan 17. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan skala likert. Data yang di peroleh dan diperiksa secara teliti kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik presentase dengan formulasi/rumus $P = f / n \times 100\%$.

HASIL

1. Kecemasan Intrinsik

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 48 dan nilai minimum 23. Berdasarkan data yang diperoleh tingkat capaian sebesar 50% berada pada kategori cukup. Untuk lebih jelasnya dan masing-masing yang diperoleh dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecemasan Intrinsik

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
23-28	5	14.29
29-33	19	54.29
34-38	8	22.86
39-43	1	2.86
44-48	1	2.86
49-53	1	2.86
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel di atas dari 35 orang sampel, 5 orang (14,29%) memiliki kecemasan intrinsik berkisar antara 23-28, 19 orang (54,29%) memiliki kecemasan intrinsik berkisar antara 29-33, 8 orang

(22,86%) memiliki kecemasan intrinsik berkisar antara 34-38, 1 orang (2,86%) memiliki kecemasan intrinsik berkisar antara 39-43, 1 orang (2,86%) memiliki kecemasan intrinsik berkisar antara 44-48 dan 1 orang (2,86%) memiliki kecemasan intrinsik berkisar antara 49-53.

2. Kecemasan Ekstrinsik

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 67 dan nilai minimum 36. Berdasarkan data yang diperoleh tingkat capaian sebesar 44% berada pada kategori cukup. Untuk lebih jelasnya dan masing-masing yang diperoleh dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Ekstrinsik

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
36-41	1	2.86
42-47	15	42.86
48-53	7	20.00
54-59	8	22.86
60-65	2	5.71
66-71	2	5.71
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel di atas dari 35 orang sampel, 1 orang (2,86%) memiliki kecemasan ekstrinsik berkisar antara 36-41, 15 orang (42,86%) memiliki kecemasan ekstrinsik berkisar antara 42-47, 7 orang (20,00%) memiliki kecemasan ekstrinsik berkisar antara 48-53, 8 orang (22,86%) memiliki kecemasan ekstrinsik berkisar antara 54-59, 2 orang (5,71%) memiliki

kecemasan ekstrinsik berkisar antara 60-65 dan 2 orang (5,71%) memiliki kecemasan ekstrinsik berkisar antara 66-71.

3. Kecemasan Bertanding

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 116 dan nilai minimum 65. Berdasarkan data yang diperoleh tingkat capaian sebesar 46% berada pada kategori cukup. Untuk lebih jelasnya dan masing-masing yang diperoleh dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecemasan Bertanding

Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
65-73	2	5.71
74-82	20	57.14
83-91	8	22.86
92-100	2	5.71
101-109	2	5.71
110-118	1	2.86
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel di atas dari 35 orang sampel, 2 orang (5,71%) memiliki kecemasan bertanding berkisar antara 65-73, 20 orang (57,14%) memiliki kecemasan bertanding berkisar antara 74-82, 8 orang (22,86%) memiliki kecemasan bertanding berkisar antara 83-91, 2 orang (5,71%) memiliki kecemasan bertanding berkisar antara 92-100, 2 orang (5,71%) memiliki kecemasan bertanding berkisar antara 101-109 dan 1 orang (2,86%) memiliki

kecemasan bertanding berkisar antara 110-118.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding atlet pencak silat di Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. Kecemasan pada dasarnya adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, rata-rata tingkat kecemasan bertanding atlet pencak silat di Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal adalah sebesar 46% kategorikan kecemasan cukup, dan kecemasan tersebut tidak di pengaruhi oleh usia atlet tetap berpengaruh pada jumlah pertandingan yang telah diikuti oleh atlet tersebut. Hasil penelitian tingkat kecemasan olahraga pencak silat menghadapi pertandingan pada faktor kecemasan intrinsik dan faktor kecemasan ekstrinsik yaitu sebagai berikut :

1. Kecemasan Intrinsik

Hasil analisis kecemasan intrinsik dalam kategori cukup dengan persentase 50%. Hal ini berarti kecemasan bertanding atlet pencak silat di Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Terdapat indikator yang mempengaruhi kecemasan atlet menghadapi pertandingan. Indikator tersebut adalah kemampuan teknis, munculnya pikiran negatif, dan alam pikiran.

2. Kecemasan Ekstrinsik

Hasil analisis kecemasan ekstrinsik dalam kategori cukup dengan persentase 44%. Hal ini berarti kecemasan bertanding atlet pencak silat di Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik. Terdapat indikator yang

mempengaruhi kecemasan atlet menghadapi pertandingan. Indikator tersebut adalah rangsangan berupa tutunan dan harapan, pengaruh massa, pengaruh lawan, pelatih dan hal non teknis.

Kecemasan adalah ketakutan/keprihatinan, tegang, atau merasa gelisah yang berasal dari antisipasi bahaya, sumber yang sebagian besar tidak dikenali atau yang tak dikenal (Fernando, A., & Gusril, G, 2021). Kecemasan adalah keadaan emosional yang diikuti dengan perasaan tegang, kuatir dan ketakutan yang diasosiasikan dengan aktivasi peningkatan gairah dari tubuh (Devi Jatmika, 2016:103). Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda (Anita Dwi Rahmawati, 2016).

Kecemasan merupakan salah satu variabel yang paling banyak dievaluasi emosinya terkait dengan keterampilan atlet di lapangan olahraga (Ford, Ildefonso, Jones, & Arvinen-Barrow, 2017). Memang, kecemasan dapat diklasifikasikan sebagai: sifat kecemasan (TA; komponen kognitif, pra-disposisi dalam perilaku, yang menginduksi individu menganggap secara objektif situasi yang tidak terlalu berbahaya sebagai ancaman) atau keadaan kecemasan (SA; perasaan subjektif yang secara sadar dianggap tidak memadai, disertai dengan peningkatan aktivasi sistem saraf otonom, menjadikannya kondisi emosional sementara. Untuk mencapai tingkat kinerja yang tinggi dalam modalitas renang perlu kerja keras. Namun, selama periode pelatihan, atlet memiliki serangkaian situasi emosional yang tidak menyenangkan (yaitu, kecemasan, keputusasaan, dan kemarahan), yang dapat memengaruhi pemulihan dan hasil akhir

kompetisi (Vacher, Nicolas, Martinent, & Mouro, 2017).

Kecemasan dapat muncul sebab situasi yang terjadi saat itu maupun telah terjadi dari apa yang pernah dialami yang didalamnya juga terdapat ancaman yang mengikat. Sehingga kecemasan dapat disimpulkan bahwa sesuatu yang ada pada diri seseorang bersifat tidak pasti dan dinilai dapat mengancam diri sendiri. Menurut (Sin, 2013) kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan timbulnya beban psikologis, berupa perasaan tertekan, kegelisahan, ketegangan, stres, ketakutan, dan kekhawatiran yang sangat berpengaruh pada motorik atlet sehingga menyebabkan melemahnya capaian prestasi atlet. Pencapaian dan prestasi seorang atlet dapat terhambat disebabkan oleh kecemasan yang menyelimuti dirinya. Sebuah penelitian (Khan et al., 2017) mengemukakan bahwasanya kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja perilaku, psikologis, dan fisiologis pada olahragawan secara keseluruhan. kecemasan sifat dapat mengakibatkan keadaan emosional negatif di mana individu merasakan kondisi lingkungan sebagai ancaman yang tidak proporsional, menimbulkan kegugupan dan kekhawatiran terkait dengan aktivasi dan agitasi organisme yang lebih tinggi, yang dalam kasus periode kompetitif tekanan yang atlet menderita lebih tinggi (Weber et al., 2018). Menurut beberapa tinjauan sistematis, emosi negatif ini diharapkan memicu respons biologis seperti aktivasi sistem saraf simpatik (SNS) dan aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Peristiwa ini menyebabkan takikardia, pelepasan kortisol, pelepasan adrenalin dan antara lain (Van Paridon, Timmis, Nevison, & Bristow, 2017). Kecemasan merupakan suatu kondisi afektif negatif yang dicirikan oleh gejala fisik dan perasaan takut akan masa

depan (Puti Erika Virginia, 2020). Menurut White et al. (2010) kecemasan merupakan reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Kecemasan adalah, keadaan emosi negatif yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem kebutuhan.

Secara keseluruhan analisis dapat disimpulkan bahwa faktor intrinsik dalam kategori cukup dengan 50%, karena faktor intrinsik merupakan faktor yang ada pada dalam diri atlet sehingga bisa dilatihkan selama proses latihan. Indikator yang mempengaruhi faktor internal adalah kemampuan teknis, munculnya pikiran negatif, dan alam pikiran. Sedangkan faktor ekstrinsik dalam kategori cukup dengan 44%, karena faktor ekstrinsik merupakan faktor yang ada pada luar diri atlet sehingga kecemasan bisa terjadi kapan saja diluar dugaan atlet. Indikator yang mempengaruhi faktor ekstrinsik adalah rangsangan berupa tutunan dan harapan, pengaruh massa, pengaruh lawan, pelatih dan hal non teknis.

Guna mencegah peningkatan kecemasan saat akan menghadapi pertandingan pada atlet terutama yang sudah berada di tingkat kecemasan sedang dan tinggi dalam saat latihan rutin terdapat beberapa cara untuk menurunkan tingkat kecemasan pada atlet yaitu dengan melakukan olah teknik pernapasan, self talk, fokus pada pertandingan, dan bisa berkonsultasi pada pelatih mengenai kecemasan yang dihadapinya (Isnindri Annisa Kusumadewi, 2021). Pelatih memiliki peranan penting dalam mengelola kecemasan seorang atlet mulai dari saat pelatihan hingga dalam menghadapi kompetisi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa kecemasan bertanding atlet pencak silat di Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal adalah dalam kategori cukup, dipengaruhi oleh faktor kecemasan intrinsik dalam kategori cukup dan faktor kecemasan ekstrinsik dalam kategori cukup. Hal ini berarti kecemasan bertanding atlet pencak silat di Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor intrinsic dan ekstrinsik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, E., Zarwan, Z., & Jonni, J. 2020. Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 2(4), 18-21. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/592>.
- Anita Dwi Rahmawati. 2016. Pengaruh Kecemasan Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Renang Petrokimia Gresik. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)* Vol: 1, No: 1, DOI: <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p76-80>
- Devi Jatmika. 2016. Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika* Vol. 9 No. 2, DOI: <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.462>
- Edwarsyah, Hardiansyah, S, Syampurma, H. 2017. Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, Vol 4 No 1, Halaman 1-10, [10.23887/Penjakora.V4i1.11749](https://doi.org/10.23887/Penjakora.V4i1.11749)
- Fernando, A., & Gusril, G. 2021. Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet Paralayang. *JURNAL STAMINA*, 4(4), 145-152. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/IST/article/view/789>
- Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M., & Arvinen-Barrow, M. 2017. Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, Volume 8, 205–212. <https://doi.org/10.2147/OA.JSM.S125845>
- Isnindri Annisa Kusumadewi. 2021. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri pada Atlet Renang. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, vol 6 no 1 halaman 107-114, DOI: <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p107-114>
- Khan et al., M. K. 2017. Effects of Anxiety on Athletic Performance. *Research & Investigations in Sports Medicine*, 1(2), 1–5. <https://doi.org/10.31031/rism.2017.01.000508>.
- Komarudin, Komarudin. 2014. Psikologi Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyawati, mulyawati, Umar, A., Suwirman, S., & Asnaldi, A. 2020. Tinjauan VO2Max Karate-Ka Dojo Forki Kota Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*, 3(4), 1-7. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/425>
- Puti Erika Virginia. 2020. Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet

- Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 19 (2), Juli – Desember 2020: 206 – 212, DOI: <https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.21829>
- Sin, T. H. 2013. Layanan Konseling Dalam Mengentaskan Masalah Kecemasan Pada Atlet. *Prosiding Kongres XXI, Konvensi Nasional XVIII Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia (ABKIN) Dan Seminar Konseling*, 327–334.
- Sonia, Diana Dewi Chrisna, and Rindang Wahjuningtjas. 2019. "Level of Anxiety of Table Tennis Athletes Prior Facing a Match at the National Championship in Semarang." *European Journal of Psychological Research* 6 (1): 69–74.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang System Keolahragaan Nasional No.3. 2005. *System Keolahragaan Nasional*. Sinar Grafika.
- Vacher, P., Nicolas, M., Martinent, G., & Mourot, L. 2017. Changes of swimmers' emotional states during the preparation of national championship: Do recovery-stress states matter? *Frontiers in Psychology*, 8(JUN), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01043>
- Van Paridon, K. N., Timmis, M. A., Nevison, C. M., & Bristow, M. 2017. The anticipatory stress response to sport competition; a systematic review with meta-analysis of cortisol reactivity. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 3(1), e000261. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000261>
- Walter, Nadja, Lucie Nikoleizig, and Dorothee Alfermann. 2019. "Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, SelfEfficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes." *Sports* 7 (6): 148. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>.
- Weber, S., Puta, C., Lesinski, M., Gabriel, B., Steidten, T., Bär, K.-J., ... Gabriel, H. H. W. 2018. Symptoms of Anxiety and Depression in Young Athletes Using the Hospital Anxiety and Depression Scale. *Frontiers in Physiology*, 9(March), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00182>.
- White, C. N., Ratcliff, R., Vasey, M. W., & McKoon, G. 2010. Anxiety enhances threat processing without competition among multiple inputs: A diffusion model analysis. *Emotion*, 10(5), 662.