Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga
Volume 8 Nomor 1,Tahun 2025
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal
ISSN. 2656-2936

KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PADA FASE PERSIAPAN

Natasya Arifah[1], Komarudin Komarudin[2], Mochamad Yamin Saputra[3], Geraldi Novian[4*]

[1,2,3] Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
[4*] Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
email: natasya.arifah10@upi.edu[1] , komarudin_pko@upi.edu[2] , mochyamins@upi.edu[3] , geraldi.novian@upi.edu[4]*

DOI : 10.31602/rjpo.v8i1.18881

ABSTRAK

Kepercayaan diri dan kecemasan merupakan dua aspek psikologis yang berperan penting dalam performa atlet, terutama dalam cabang olahraga bela diri seperti Pencak Silat. Atlet dengan kepercayaan diri tinggi cenderung lebih siap menghadapi pertandingan, sementara kecemasan yang berlebihan dapat menghambat performa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada atlet Pencak Silat pada fase persiapan. Metode deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional digunakan dalam penelitian ini. Sampel penelitian terdiri dari 17 atlet Pencak Silat. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ) untuk mengukur kepercayaan diri dan Sport Competition Anxiety Test (SCAT) untuk mengukur kecemasan. Setelah data diperoleh, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi SPSS Versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet Pencak Silat pada fase persiapan Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan dan kepercayaan diri atlet Pencak Silat pada fase persiapan memiliki hubungan antara satu dengan yang lainnya, di mana semakin tinggi kepercayaan diri seorang atlet, semakin rendah tingkat kecemasannya sebelum bertanding.Oleh karena itu, pelatih dan atlet disarankan untuk menerapkan strategi psikologis guna meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan atlet Pencak Silat pada fase persiapan.
Kata Kunci: Kepercayaan Diri; Kecemasan; Pencak Silat; Fase Persiapan

SELF-CONFIDENCE AND ANXIETY OF PENCAK SILAT ATHLETES IN THE PREPARATION PHASE

ABSTRACT

Self-confidence and anxiety are two psychological aspects that play an important role in athlete performance, especially in martial arts sports such as Pencak Silat. Athletes with high self-confidence tend to be better prepared for competition, while excessive anxiety can hinder performance. This study aims to examine the relationship between self-confidence and anxiety in Pencak Silat athletes in the preparation phase. Quantitative descriptive method with correlational design was used in this study. The research sample consisted of 17 Pencak Silat athletes. Data collection was conducted using the Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ) to measure self-confidence and the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) to measure anxiety. After the data was obtained, data analysis was carried out using the SPSS Version 26 correlation test. The results showed that there was a significant negative relationship between self-confidence and anxiety in Pencak Silat athletes in the preparation phase.

Keywords: *Confidence; anxiety; pencak silat athletes; prepation phase*

Submitted : 26 April 2024, Accepted : 21 May 2025, Published : 11 June 2025

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

PENDAHULUAN

Aspek psikologis memegang peranan penting dalam mempengaruhi performa atlet, salah satunya adalah kepercayaan diri (Jekauc et al., 2023). Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri ynag tinggi mampu mengatasi tekanan, membuat keputusan yang tepat, dan menunjukkan performa terbaik selama kompetisi. Sebaliknya atlet dengan kepercayaan diri yang rendah dapat menyebabkan keraguan untuk bertindak, kesulitan mengelola situasi pertandingan, serta menurunya motivasi untuk bertanding

Kepercayaan diri menjadi aspek yang sangat krusial terutama dalam cabang olahraga beladiri seperti pencak silat. Atlet pencak silat yang percaya diri dapat menghadapi lawan dengan lebih tenang, menjalankan strategi dengan yakin, serta mempertahankan fokus sepanjang pertandingan (Gustian, 2016).oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan kepercayaan diri atlet merupakan bagian penting dalam proses persiapan menuju kompetisi.

Namun demikian, tingkat kepercayaan diri atlet seringkali mengalami penurunan, salah satunya disebabkan oleh kecemasan yang muncul secara tiba-tiba. Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang dapat menganggu kemampuan atlet dan berdampak negatif pada peforma mereka. Kecemasan biasanya muncul akibat ekspektasi yang tinggi, tekanan dalam kompetisi, atau rasa takut akan kegagalan (Zhang et al., 2018).

Atlet yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mengalami ketegangan fisik, dan kesulitan dalam mengeksekusi keterampilan dengan baik (Alficandra et al., 2024). Dalam Pencak Silat, kecemasan yang tidak dikelola dengan baik selama fase persiapan dapat mengganggu kemampuan atlet untuk mengambil keputusan yang cepat, melakukan serangan yang efektif, dan bertahan dengan strategi yang matang. Masalah kecemasan yang dihadapi oleh atlet bervariasi, termasuk masalah yang disebabkan oleh faktor eksternal, yaitu hal-hal yang berasal dari luar diri mereka, seperti keberadaan lawan, wasit, penonton, dan kondisi lingkungan (Riyanto & Riyoko, 2020)

Studi psikologi olahraga telah banyak meneliti hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri dalam atlet. Beberapa studi sebelumnya mengungkapkan bahwa atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi biasanya tidak terlalu khawatir karena mereka percaya bahwa mereka lebih siap untuk mengatasi kesulitan yang ada di depan (Nurmalasari et al., 2024). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sofyan et al., 2024) bahwa kepercayaan diri berhubungan erat dengan kecemasan bertanding. Maka dari itu, atlet yang tidak percaya diri lebih sering mengalami kecemasan selama fase persiapan, yang pada akhirnya dapat mengganggu performa mereka di lapangan (Ford et al., 2017; Simandjuntak et al., 2024). Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami bagaimana kedua aspek ini berhubungan satu sama lain untuk membantu para atlet Pencak Silat tampil lebih baik.

Pencak silat dalam gerakannya mengkombinasikan berbagai teknik serangan, tangkisan, kuncian, pukulan, tendangan, dan bantingan (Fauzan & Dirgantoro, 2020) Konteks Pencak Silat, yang mengharuskan atlet untuk bertarung secara langsung dengan lawan, aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan kecemasan menjadi sangat berpengaruh (Fenanlampir, 2020). Kepercayaan diri yang tinggi dapat membantu atlet dalam mengelola tekanan kompetisi dan tetap tenang saat menghadapi lawan (Nisa & Jannah, 2021). Sebaliknya, kecemasan yang tidak terkendali selama fase persiapan dapat menyebabkan atlet kehilangan fokus, ragu dalam mengambil keputusan, dan bahkan membuat kesalahan yang dapat dimanfaatkan oleh lawan (Mylsidayu, 2022). Oleh karena itu, pelatih dan atlet perlu memahami bagaimana mengelola kedua aspek ini agar dapat mencapai performa terbaik dalam pertandingan (Purnamasari et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet Pencak Silat selama fase persiapan. Dengan memahami hubungan antara kedua aspek ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi atlet, pelatih, serta praktisi olahraga dalam mengembangkan strategi psikologis yang efektif untuk meningkatkan performa dalam kompetisi. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan program latihan mental yang lebih terstruktur dalam dunia Pencak Silat.

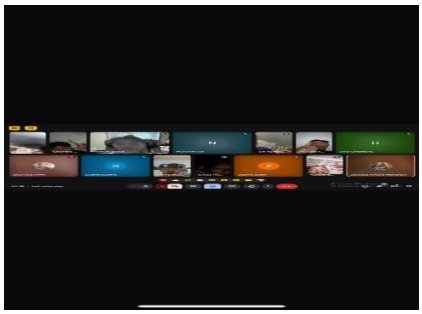
METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk memberikan gambaran akurat dan sistematis tentangan hubungan antara kecemasan antara kepercayaan diri atlet pencak silat pada fase persiapan. Penelitian deskriptif korelasional tidak

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

hanya menggambarkan karakteristik subjek, tetapi juga memperhatikan interaksi variabel satu sama lain. Sampel penelitian terdiri dari 17 atlet Pencak Silat yang dipilih sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan melalui dua indtrumen uatama yaitu, angket kepercayaan diri dan kecemasan, adapun untuk instrumen kepercayaan diri menggunakan *Athlete Self-Confidence Questionnaire* (ASQ) (Nursaba et al., 2024). Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) (Putra & Guntoro, 2022). Analisis data dari kuesioner dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson menggunakan program SPSS Versi 26. Dengan menggunakan metode ini, penelitian dapat memberikan interpretasi yang lebih mendalam tentang hubungan kedua variabel psikologis dalam konteks persiapan kompetisi.





Gambar 1. Dokumentasi Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kepercayaan menggunakan *Athlete Self-Confidence Questionnaire* (ASQ) (Nursaba et al., 2024) dalam angket tersebut berisi 13 pertanyaan dan angket Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) (Putra & Guntoro, 2022). Adapun kuesioner angket tersebut sebagai berikut :

***Athlete Self-Confidence Questionnaire* (ASQ)**

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Kegagalan dalam menerapkan teknik tertentu bisa mengurangi keyakinan saya				
2	Rasa ragu muncul ketika menghadapi keterampilan teknis yang lebih sulit.				
3	saya merasa mampu mengelola tekanan mental dan mempertahankan kinerja tinggi selama pertandingan penting				
4	sulit bagi saya untuk mempertahankan kesesuaian dalam melibatkan diri dalam latihan mental secara teratur				
5	Saya merasa kelelahan, semangat saya menurun.				
6	kegagalan dalam pertandingan dapat menyebabkan keraguan diri saya dalam kemapuan saya secara keseluruhan				
7	saya merasa kesulitan menerapkan teknik latihan mental tertentu, seperti meditasi atau pemusatan perhatian				
8	Terlalu fokus pada kekuatan fisik dapat menimbulkan kekhawatiran tentang penampilan dan kinerja.				
9	Saya melihat pengalaman negatif sebagai peluang untuk belajar dan meningkatkan keterampilan saya.				
10	saya merasa bangga dengan pencapaian dan kemajuan yang telah saya raih dalam latihan dan pertandingan				

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

11	saya melihat jelas perbaikan dalam keterampilan dan peforma saya sejak awal latihan hingga saat ini				
12	perbandingan dengan pencapaian atlet lain dapat mempengaruhi kesan saya terhadap kemajuan diri saya				
13	saya cenderung merasa kegagalam dalam pertandingan atau latihan dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri saya secara keseluruhan				

***Sport Competition Anxiety Test* (SCAT)**

No	Pertanyaan	Tidak sama sekali	Agak	Cukup	Sangat
1	Saya merasa gelisah				
2	Saya khawatir tidak akan menampilkan permainan terbaik dalam pertandingan				
3	Saya merasa percaya diri				
4	Tubuh saya terasa tegang				
5	Saya khawatir akan kalah				
6	Perut saya terasa kram Saya yakin akan dapat menghadapi pertndingan				
7	Saya merasa tertekan				
8	Jantungku bedegup kencang				
9	Saya yakin bisa bermain baik				
10	Saya khawatir bermain buruk				
11	Saya merasa sakit perut				
12	Saya percaya diri karena sudah membayangkan akan menang				
13	Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan peforma saya				
14	Tangan saya basah oleh keringat dingin				
15	Saya tenang menghadapi tekanan				
16	Tubuh saya terasa kaku				

Penulis menyajikan data hasil penelitian dalam bentuk Tabel dan Gambar agar lebih mudah dipahami, deskripsi statistic dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Statistik

Variabel	N	Min.	Maks.	Jumlah	Rata-rata	Standar Deviasi
Kepercayaan Diri	17	24	44	568	33,41	4,757
Kecemasan	17	32	53	710	41,76	5,696

Tabel 1, menyajikan deskripsi statistik dari dua variabel, yaitu kepercayaan diri dan kecemasan, yang diukur dari 17 sampel. Pada variabel kepercayaan diri memiliki nilai terendah sebesar 24, nilai tertinggi sebesar 44, jumlah nilai sebesar 568, nilai rata-rata sebesar 33,41, dan nilai standar deviasi sebesar 4,757. Pada variabel kecemasan memiliki nilai terendah sebesar 32, nilai tertinggi sebesar 53, jumlah nilai sebesar 710, nilai rata-rata sebesar 41,76, dan nilai standar deviasi sebesar 5,696. Selanjutnya, penulis menyajikan hasil uji normalitas pada Tabel 2.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

Tabel 2. Uji Normalitas

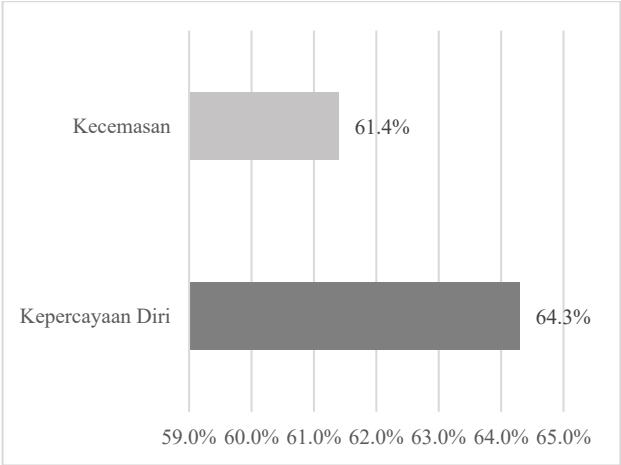
Variabel	Statistik	df	Sig.
Kepercayaan Diri	0,947	17	0,410
Kecemasan	0,980	17	0,955

Tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wil Test. Berdasarkan hasil uji diketahui bahwa nilai statistik uji kepercayaan diri sebesar 0,947 dengan nilai signifikan sebesar 0,410 > 0,05, menunjukkan distribusi normal. Begitu pula, kecemasan memiliki nilai statistik sebesar 0,980 dengan nilai signifikan 0,955 > 0,05 juga menunjukan distribusi normal. Selanjutnya, penulis menyajikan hasil uji hipotesis pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	N	Sig. (2-tailed)
Kepercayaan Diri – Kecemasan	-0,499	17	0,041

Tabel 3 menyajikan hasil uji hipotesis yang mengukur hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan menggunakan pearson correlation. Nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,499, yang menunjukan adanya hubungan negatif sedang antara kedua variabel. Selanjutnya, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,041 yang < 0,05 yang berarti H_0 ditolak. Maka hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan atlet Pencak Silat pada fase persiapan. Selanjutnya, penulis menyajikan persentase tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet Pencak Silat pada fase persiapan pada Gambar 1.



Gambar 2. Persentase Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Fase Persiapan

Gambar 1, diketahui bahwa atlet Pencak Silat pada fase persiapan memiliki tingkat kecemasan sebesar 61,4% dan kepercayaan diri sebesar 64,3%. Persentasi ini mencerminkan bahwa kedua aspek psikologi tersebut berada pada tingkat yang cukup tinggi. Selisih persentasi yang tidak terlalu besar antara kecemasan dan kepercayaan diri mengindikasikan adanya potensi ketidakseimbangan psikologi. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik berisiko meningkat dari waktu ke waktu dan dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri secara signifikan.

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang memegang peranan penting dalam menunjang performa atlet, termasuk dalam cabang olahraga Pencak Silat. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi selama fase persiapan cenderung mampu mengendalikan emosi, mengambil keputusan secara cepat, serta menjalankan strategi pertandingan dengan optimal (Ghifari & Alficandra, 2024). Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menimbulkan keraguan dalam bertindak dan menghambat performa di lapangan. Hasil

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan singnifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet Pencak Silat, yang sejalan dengan temuan sebelumnya dalam bidang psikologi olahraga.

Kecemasan dalam olahraga dapat dikategorikan menjadi kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif berkaitan dengan pikiran negatif atau kekhawatiran sebelum bertanding, sementara kecemasan somatik merujuk pada reaksi fisiologis seperti detak jantung meningkat, keringat berlebihan, dan ketegangan otot (Pratama & Utami, 2024). Tingkat Kecemasan yang tinggi dapat membuat atlet melupakan teknik-teknik yang telah (Haffyandi et al., 2024). Atlet dengan kepercayaan diri tinggi memiliki cenderuung mengalami kecemasan yang lebih rendah, terutama kecemasan kognitif. Rasa percaya diri yang kuat membantu mereka menghadapi tekanan dan berpikir lebih positif sebelum memasuki arena pertandingan. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi pada fase persiapan. Mereka lebih sering merasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri, khawatir akan kegagalan, serta takut mengecewakan pelatih dan tim (Darisman et al., 2021). Kondisi ini dapat menganggu fokus dan menghambat pengambilan keputusan yang tepat saat bertanding (Rasyid & Rambey, 2024). Dalam Pencak Silat, atlet harus cepat dalam membaca gerakan lawan dan merespons dengan strategi yang tepat, kecemasan yang tinggi dapat menjadi hambatan serius bagi performa atlet.

Selain itu, penulis juga melihat bahwa atlet yang memiliki lebih banyak pengalaman bertanding cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang masih baru dalam kompetisi (Aguss & Fahrizqi, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman bertanding dapat membantu atlet dalam mengelola tekanan kompetisi dan membangun rasa percaya diri yang lebih kuat. Oleh karena itu, pelatih dapat menggunakan pendekatan bertahap dalam membangun kepercayaan diri atlet dengan memberikan mereka lebih banyak pengalaman bertanding dalam berbagai situasi.

Selain itu, strategi psikologis seperti latihan mental, self-talk positif, dan teknik relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet (Komarudin, 2016). Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya yang mengungkapkan bahwa penerapan latihan *Imagery* dan *Mindfulness* dapat membantu atlet dalam mengatasi kecemasan sebelum bertanding (Komarudin et al., 2024) . Dalam Pencak Silat, latihan mental dapat diterapkan dengan cara membayangkan situasi pertandingan, memvisualisasikan teknik yang akan digunakan, serta melatih respons terhadap berbagai skenario yang mungkin terjadi selama pertandingan. Pendekatan ini dapat membantu atlet untuk merasa lebih siap dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah, sehingga mampu tampil lebih optimal dalam pertandingan (Sadzali et al., 2025) Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan atlet untuk menerapkan strategi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri sekaligus mengelola kecemasan pada fase persiapan, baik melalui latihan fisik maupun pendekatan psikologis. Dengan demikian, performa atlet Pencak Silat dapat terus berkembang dan mencapai hasil yang lebih baik dalam kompetisi.

PENUTUP

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan dan kepercayaan diri atlet Pencak Silat pada fase persiapan memiliki hubungan antara satu dengan yang lainnya, di mana semakin tinggi kepercayaan diri seorang atlet, semakin rendah tingkat kecemasannya sebelum bertanding. Temuan ini menegaskan bahwa aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, berperan penting dalam mengelola kecemasan dan mendukung performa atlet di arena pelatihan ataupun pertandingan. Oleh karena itu, pelatih dan atlet disarankan untuk menerapkan strategi psikologis guna meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan atlet Pencak Silat pada fase persiapan.

REFERENSI

Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *19*(2), 164. https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117

Alficandra, A., Makorohim, M. F., Piranda, M. F., Yani, A., Henjilito, R., Zulkifli, Z., & Shiddiqy, M. A. A. (2024). *Psikologi olahraga*.

Darisman, E. K., Prasetiyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga*. CV. Jekad Media Publishing.

Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, *3*(2), 80. https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3729

Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Jakad Media Publishing.

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/oajsm.s125845

Ghifari, M. N. M. Al, & Alficandra. (2024). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Peak Peformance Atlet Bola Tangan Provinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, *7*(3), 12036–12046.

Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Jurnal Performa Olahraga*, 1–11.

Haffyandi, R. A., Kahri, M., & Amirudin, A. (2024). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 7 Nomor 2 , Tahun 2024 Tersedia Online : https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET ATLETIK KALIMANTAN SELATAN DALAM MENGHADAPI POMNAS XVIII 2023 KALIMANTAN SELATAN ANX*. *7*(December 2023), 150–156.

Jekauc, D., Fiedler, J., Wunsch, K., Mülberger, L., Burkart, D., Kilgus, A., & Fritsch, J. (2023). The effect of self-confidence on performance in sports: a meta-analysis and narrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *June*, 1–27. https://doi.org/10.1080/1750984x.2023.2222376

Komarudin. (2016). *Psikologi Olahrag*. PT. Remaja Rosdakarya.

Komarudin, K., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model Latihan Kognisi Dalam Olahraga*. Indonesia Emas Groups.

Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*.

Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(3), 36–45.

Nurmalasari, M., Khadafi, M. D., Nurdiana, D., & Rahman, A. A. (2024). *Analisis Penyebab Kecemasan Pemain Futsal UPI Sumedang saat Bertanding*. *14*(6), 496–503.

Nursaba, S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). *Athlete self-confidence questionnaire (ASQ): a valid and reliable instrument for measuring athlete self-confidence*. *20*(2), 10–15.

Pratama, E. Y., & Utami, R. J. (2024). *Psikologi Olahraga: Pendekatan Holistik Bagi Atlet*. Pradina Pustaka.

Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2022). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Judo Pada Masa Pandemik COVID-19. *Jurnal Patriot*, *4*(1), 95–104. https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.825

Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *10*(3), 396–403. https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305

Rasyid, A. F., & Rambey, I. R. (2024). *Efikasi Diri dan Kecemasan Kompetitif : Perbedaan Atlet Individu dan Atlet Bertim*. *5*(September), 389–396.

Riyanto, A., & Riyoko, E. (2020). Survei Tingkat Kecemasan (Anxiety) Siswa Dalam Menghadapi Pertandingan Sepakbola Di Smp Negeri Se-Kecamatan Lalan Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikas. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *3*(2), 55–60.

Sadzali, R. B., Styowati, W. E., & Febriana, B. (2025). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atletik di Jawa Tengah. *Jurnal Ventilator*, *3*(1), 193–202.

Simandjuntak, C. N., Hanum, D., & Saputri, N. (2024). *Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Bulutangkis*. *14*(5), 330–337.

Sofyan, W. R., Saputra, M. Y., & No-, G. (2024). *Journal of Physical Education , Health and Sport Self-Confidence Against Competitive Anxiety of Diving Athletes in the Training Phase*. *11*(1), 24–29.

Zhang, S., Woodman, T., & Roberts, R. (2018). Anxiety and Fear in Sport and Performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*, *December*. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.162

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.