

TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PSHT WIDA MENGHADAPI PERTANDINGAN KOTA WALI CHAMPIONSHIP TAHUN 2023

Novita Nur Mauliana Zekha¹, Nur Amin², Aristiyanto³, Ika Nilawati⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Ngudi Waluyo. Jl. Diponegoro No. 186 Kel. Gedanganak Kec. Ungaran Timur Kab. Semarang, 50512, Indonesia.

E-mail: novitamz13@gmail.com

Abstract

Pencak silat is a traditional martial art native to Indonesia. Achievement. PSHT Wida is one of the hermitages in Ungaran that educates beginner martial artists to become accomplished martial artists. An athlete's achievement requires physical, technical and mental readiness. Anxiety is an unpleasant emotion, such as feeling uncomfortable, feeling confused, anxious and characterized by worry, disclosure and fear which is sometimes experienced in different levels and situations. The aim of this research is to determine the anxiety level of pencak silat athletes at PSHT Wida in facing the 2023 Kota Wali Championship competition. This research method uses quantitative descriptive with a cross-sectional design. Data collection used interviews and questionnaires to measure athletes' anxiety levels using the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) anxiety instrument. The sample in this study was PSHT Wida athletes who took part in the Kota Wali Championship, totaling 15 athletes. The research results showed that the anxiety level of competition athletes in the low category was 6.7% (1 athlete), in the medium category 20% (3 athletes), and in the high category 73.3% (11 athletes). From the data results, it can be explained that the anxiety level of PSHT Wida athletes in competitions is in the high category.

Keywords: Pencak Silat, Anxiety, Athletes

Abstrak

Pencak silat merupakan seni beladiri tradisional asli Indonesia. Pencapaian. PSHT Wida merupakan salah satu padepokan di Ungaran yang mendidik pesilat yang tergolong pemula untuk menjadi pesilat yang berprestasi. Prestasi seorang atlet dibutuhkan adanya kesiapan fisik, teknik, dan mental. Kecemasan adalah suatu emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak mengenakan, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda – beda. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pencak silat pada PSHT Wida dalam menghadapi pertandingan Kota Wali Championship Tahun 2023. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Pengumpulan data menggunakan wawancara dan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan atlet dengan menggunakan perangkat instrument kecemasan Sport Competition Anxiety Test (SCAT). Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet PSHT Wida yang mengikuti kejuaraan Kota Wali Championship berjumlah 15 atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet menghadapi pertandingan dalam kategori rendah sebesar 6,7% (1 atlet), kategori sedang 20% (3 atlet), dan kategori tinggi 73,3% (11 atlet). Dari hasil data maka dapat dijelaskan bahwa tingkat kecemasan pada atlet PSHT Wida dalam menghadapi pertandingan terdapat pada kategori yang tinggi.

Kata kunci: Pencak Silat, Kecemasan, Atlet

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan seni beladiri tradisional asli Indonesia. Dalam KBBI pencak silat diartikan sebagai permainan keahlian untuk mempertahankan dirinya dan menguasai tangkisan, menyerang serta membela diri sendiri menggunakan senjata ataupun tangan kosong, ada beberapa kaidah untuk di lakukan yang mengandung ajaran moral dan aspek dalam pencak silat yang mengandung norma etika, estetika, dan logika. Menurut Kholis (2016) Pencak silat memiliki pengertian gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau keselamatan bersama, menghindarkan diri dari bahaya kejahatan.

Perkembangan pencak silat dari masa kemasa mengalami pasang surut. Masa Hindu-Budha, pencak silat diajarkan kepada para prajurit saat itu untuk pertahanan dan juga untuk perluas Kerajaan. Setelah agama Islam masuk ke Indonesia, pencak silat dikembangkan oleh para ulama dan Kyai-Kyai Islam yang merangkap sebagai pendekar yang ampuh dan sakti (Pratama, 2018). Pencak silat di Indonesia kini semakin berkembang baik hal ini dibuktikan dengan adanya event-event pertandingan seperti: Kejuaraan Terbuka, POPDA, POPNAS, PORPROV/PORDA, PON, ASEAN GAMES, hingga SEA GAMES. Berdasarkan MUNAS (2012), terdapat empat kategori pertandingan yang terdiri dari kategori tanding, seni Tunggal, seni ganda dan seni beregu.

Olaharaga merupakan aktivitas yang membutuhkan tenaga, semangat dan tujuan atletik. Antusiasme sangat tergantung pada psikologi otomatis atlet untuk mempengaruhi atlet, sehingga pretasi dalam segala bidang memerlukan pengawasan atlet berupa Gerakan fisik dan mental (R. P. P. Sari, 2017). Dalam olahraga atlet seringkali dihadapi dengan situasi ketegangan yang dapat membuat atlet menjadi cemas. Kecemasan atlet ketika menghadapi perlombaan masih sangat tinggi, sehingga masih ada beberapa atlet yang menjadi kurang percaya diri. Menurut (Masrufah, 2013) terdapat 2 faktor sebagai penunjang prestasi yaitu faktor internal yang berupa semangat, percaya diri, dan bakat serta faktor eksternal yang berupa dukungan dari keluarga maupun lingkungan pergaulan.

Dalam mengikuti kejuaraan membutuhkan persiapan yang matang. Seperti pada saat latihan perlu dikembangkan aspek psikologis yang berupa kecemasan seperti faktor yang timbul dari aspek afektif, fisiologis, kognitif dan perilaku. Agar saat bertanding atlet dapat berjalan dengan baik dan memperoleh pencapaian prestasi atlet yang maksimal. Menurut Wijaya (2013) ada kaitannya antara psikologi olahraga dengan perasaan nyaman dan bugar (wellness), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Yang dimana berolahraga dengan teratur berpengaruh terhadap kondisi psikis atlet, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian atlet. Faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap performa atlet sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan fisiknya dengan sebaik mungkin, dan telah melakukan Latihan secara maksimal. Namun jika tidak kurang atau tidak adanya dorongan untuk berprestasi hasilnya seringkali mengecewakan. Peran psikologis yang di terapkan dapat meningkatkan semangat saat bertanding, sportivitas, percaya diri maupun pantang menyerah.

Dalam perlombaan, kecemasan seringkali menghantui perasaan seorang atlet baik itu atlet pemula hingga atlet-atlet profesional. Atlet profesional biasanya tidak akan mengalami perasaan cemas dalam waktu yang lama, keadaan situasi pertandingan yang cukup lama akan membuat atlet profesional sedikit lebih baik dalam beradaptasi. Beda halnya dengan atlet pemula yang baru ataupun belum pernah dalam mengikuti pertandingan (Kumbara, 2018).

Padepokan PSHT WIDA merupakan salah satu Padepokan yang mengikuti pertandingan Kota Wali Championship Tahun 2023. Hasil dari saat wawancara pada pelatih Padepokan PSHT WIDA Atlet yang mengikuti pertandingan merupakan atlet pemula yang baru mengikuti pertandingan 2 – 3 kali pertandingan. Pertandingan yang pernah diikuti salah satunya yaitu PSHT Cup Kabupaten Semarang.

Kejuaraan Kabupaten Pencak Silat “Kota Wali Championship 1” merupakan kejuaraan pencak silat di Demak dengan menggunakan peraturan pertandingan IPSI terbaru tahun 2022 dan peserta melibatkan semua kelas, semua kategori, mulai dari usia dini (SD), pra-remaja (SMP), remaja (SMA) hingga dewasa (UMUM). Dan event ini akan dilaksanakan secara berkala guna memperkenalkan dan mempopulerkan pencak silat kepada khalayak ramai agar tidak kalah dengan beladiri import.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tingkat Kecemasan Atlet Pencak silat PSHT WIDA menghadapi pertandingan Kota Wali Championship Tahun 2023”.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan perancangan penelitian *cross-sectional*, yaitu jenis penelitian observasional yang menalisis datanya secara bersamaan atau dalam satu waktu (Abduh dkk., 2022)

Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet Pencak silat pada Padepokan PSHT WIDA yang mengikuti pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023 yang berjumlah 15 Atlet.

2. Sampel

Sampel penelitian ini yaitu Atlet Pencak silat pada Padepokan PSHT WIDA yang mengikuti pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*, karena jumlah populasi terlalu sedikit untuk diteliti sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan kriteria sampel diantaranya, yaitu:

- a. Atlet yang bergabung di PSHT WIDA.

- b. Atlet yang mengikuti pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023.
- c. Atlet bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

Instrumen

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan pemberian kuesioner atau angket untuk mengukur tingkat kecemasan atlet dengan menggunakan perangkat instrument kecemasan olahraga yaitu Sport Competition Anxiety Test (SCAT). Pada kuesioner terdapat 15 butir soal dengan bermacam – macam jenis pertanyaan untuk dijawab dan pada setiap pertanyaan sudah ditetapkan 3 jawaban dengan pilihan: jarang, kadang – kadang, dan sering. Masing – masing pertanyaan memiliki skor berbeda dalam penilaiannya dari nilai skor 0 hingga nilai skor 3 yang sudah ditetapkan. Instrument tersebut terdapat dalam buku berjudul “101 Performance Evaluation Test” pada halaman 214-215 yang ditulis oleh Brian Mackenzie pada Tahun 2016.

Ada 3 kategori jawaban untuk mengukur kategori jawaban dari soal-soal pada instrument ini yaitu jarang sekali, kadang-kadang, dan sering.

Tabel 1. Kategori Tingkat Kecemasan

Nilai	Kategori
≤ 17	Tingkat Kecemasan Rendah
17-24	Tingkat Kecemasan Rata-rata
≥ 24	Tingkat Kecemasan Tinggi

Sumber: (Mackenzie, 2016)

Dalam pertanyaan yang di ambil dari buku Mackenzie, langkah – Langkah pengembangan kuesioner tersebut yang telah tervalidasi yaitu berjumlah 15 butir soal, 10 butir soal mengukur symptom (gejala) yang berhubungan dengan kecemasan dan 5 butir soal tidak dinilai. 5 butir soal tersebut yaitu nomor 1, 4, 7, 10, dan 13. Skor penilaian seperti pada tabel berikut.

Tabel 2. Skor Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Soal No	Pertanyaan	Kategori			Hasil
		Jarang Sekali	Kadang- Kadang	Sering	
Soal 1	1	0	0	0	-
Soal 2	2	1	2	3	VALID
Soal 3	3	1	2	3	VALID
Soal 4	4	0	0	0	-
Soal 5	5	1	2	3	VALID
Soal 6	6	3	2	1	VALID
Soal 7	7	0	0	0	-
Soal 8	8	1	2	3	VALID
Soal 9	9	1	2	3	VALID
Soal 10	10	0	0	0	-
Soal 11	11	3	2	1	VALID
Soal 12	12	1	2	3	VALID
Soal 13	13	0	0	0	-
Soal 14	14	1	2	3	VALID
Soal 15	15	1	2	3	VALID

Sumber: (Mackenzie, 2016)

Analisis Data

Analisis data yang digunakan menggunakan bantuan komputer dengan program SPSS. Analisis data yang digunakan yaitu Analisis Univariat. Analisis Univariat ini bertujuan untuk menjelaskan tentang karakteristik dari masing-masing variabel penelitian. Pada penelitian ini jenis data yang digunakan yaitu data primer, dimana data yang dikumpulkan dengan pengisian keusioner yang diberikan pada saat latihan persiapan pertandingan Kota Wali Championship Tahun 2023 yang dilaksanakan di Demak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Atlet PSHT Wida yang mengikuti kejuaraan tersebut sebanyak 15 atlet yang terdiri dari Atlet Perempuan dan Atlet Laki-laki dengan kategori Usia Dini, Pra-Remaja dan Remaja.

Tabel 3. *Distribusi Frekuensi Usia Responden*

Usia	Jumlah (n)	Persent (%)
11	1	6,7
12	5	33,3
13	2	13,3
14	3	20,0
15	3	20,0
16	1	6,7
Total	15	100,0

Berdasarkan pada tabel 1 responden yang mengikuti kejuaraan Kota Wali *Championship* Tahun 2023 dominan di ikuti oleh kategori pra-remaja yang merupakan atlet SMP dan yang terbanyak pada usia 12 tahun.

Tabel 4. *Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden*

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persent (%)
Perempuan	9	60,0
Laki-laki	6	40,0
Total	15	100,0

Berdasarkan tabel 2 responden yang mengikuti kejuaraan Kota Wali *Championship* Tahun 2023 paling banyak diikuti oleh atlet Perempuan.

Pada penelitian ini dilakukan dengan pemberian kuesioner kepada atlet yang dilaksanakan pada hari jumat 29 September 2023, dengan sampel 15 atlet pemula yang mengikuti pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023. Penelitian ini telah terlaksana, berikut karakteristik subyek penelitian dan hasil data yang diperoleh dengan pengolahan analisis data univariat menggunakan spss.

Tabel 1. *Karakteristik Subyek Penelitian*

Karakteristik	Rerata+SD	Min.	Maks.
Usia	13.33 + 1.496	11	16
Jenis Kelamin	1.40 + 0.507	1	2
Pendidikan	2.27 + 0.594	1	3
Tingkat Kecemasan	2.67 + 0.617	1	3

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Wida saat menjelang pertandingan di Kota Wali *Championship* Tahun 2023. Penganalisisan data dalam penelitian ini menggunakan teknik dekriptif presentase dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hasil dari pengolahan data adalah sebagai berikut.

Tabel 4. *Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Percent (%)
1	< 17	Rendah	1	6.7 %
2	17 - 24	Sedang	3	20.0 %
3	> 24	Tinggi	11	73.3 %
Jumlah			15	100 %

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa tingkat kecemasan atlet PSHT Wida saat menjelang pertandingan memiliki tingkat pertandingan yang tinggi sebanyak 11 atlet. Hal tersebut dikarenakan atlet masih berambisi terhadap keinginannya untuk mendapatkan juara yang lebih baik dari sebelumnya.

Dari 15 soal kuesioner yang diberikan kepada responden, soal yang banyak diperoleh tingkat kecemasan tinggi terdapat pada soal nomor 3, 5, 12, 14, dan 15 yang dimana soal tersebut merupakan tingkat kekhawatiran atlet dalam penampilan saat perlombaan dan perasaan yang muncul sebelum pertandingan dimulai. Hal tersebut sesuai dengan yang terjadi dilokasi pertandingan, kekhawatiran yang dialami atlet banyak terjadi pada atlet lainnya seperti cedera yang disebabkan karena adanya perlakuan teknik yang salah.

Menurut Hindiari & Wismanadi (2022) faktor yang menyebabkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, seperti takut akan mengalami kegagalan, takut serangan lawan dapat menjadi cedera yang merugikan dirinya, maupun rasa takut akan konsekuensi sosial seperti dibicarakan secara negative oleh penonton atau orang lain terhadap penampilannya.

Dari beberapa atlet yang termasuk kedalam kategori tinggi tersebut rata-rata sudah pernah mendapatkan juara, hal tersebut dikatakan berdasarkan wawancara dengan atlet. Dibuktikan pada penelitian Nicholls (2009) dan Priyambodo (2019) tentang “ketangguhan mental pada atlet” bahwa pengelompokan sesuai dengan tingkat pencapaian bukan sebagai suatu penyebab perbedaan ketangguhan mental atlet dan pengalaman bertanding saja tidak memberikan perbedaan yang signifikan.

Ada pula yang belum pernah mendapatkan juara, rasa cemas yang dialami karena adanya rasa ingin membanggakan orang tua. Memberikan kebanggaan merupakan suatu harapan dan keinginan setiap anak, meskipun jasa kedua orang tua tak terbalaskan tetapi dengan membrikan kebanggaan tentu menjadi kesenangan tersendiri (Ramadhan & Utami, 2021). Dengan demikian kecemasan sangat penting untuk diperhatikan karena setiap atlet pasti mengalami kecemasan, terutama bagi atlet pemula yang baru mengikuti pertandingan ataupun yang sudah mengikuti pertandingan 2-3 kali bertanding.

Untuk mengatasi ketegangan di luar arena pertandingan dengan cara visualisasi dan relaksasi di tempat yang tenang, atlet dapat mendengarkan musik kegemarannya, latihan pernapasan untuk menstabilkan denyut jantung, dan memusatkan perhatian. Selain itu, cara mengatasi ketegangan di dalam arena pertandingan dengan cara mengatur napas, mengontrol dan mengarahkan pikiran pada target, memusatkan perhatian pada kemenangan, bertandingleh sendirian dan jangan perhatikan orang lain, kecuali lawan, awasi setiap gerak lawan, dan melangkah dengan mantap, serta pasti ketika memasuki arena pertandingan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widya dkk. (2018) bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat POPDA Kota Salatiga berada dalam kategori tinggi. Begitu pula dengan penelitian oleh Hindiari & Wismanadi (2022) tentang “kecemasan atlet karate menjelang pertandingan” bahwa tingkat kecemasan atlet tanding karate saat menjelang pertandingan memiliki tingkat kecemasan bertanding yang tinggi walaupun sudah memiliki pengalaman bertanding.

Maka dari hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat pada padepokan PSHT Wida menunjukkan kategori tinggi. Terdapat 73,3% (11 atlet) dari 15 atlet yang berada dalam kategori tersebut. Dari 11 atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi merupakan atlet pemula dari yang belum pernah mengikuti pertandingan, hingga atlet yang sudah pernah mengikuti pertandingan dan pernah mendapatkan medal.

Tingkat kecemasan yang dialami para atlet adalah kecemasan jika teknik yang diterapkan pada saat bertanding tidak tampil yang terbaik dan kekhawatiran akan melakukan kesalahan dalam menggunakan teknik yang dapat menimbulkan cedera. Hal tersebut ditinjau dari soal yang paling banyak dipilih dengan nilai kecemasan yang tinggi dari keseluruhan responden yang mengalami hal tersebut sebanyak 12 atlet.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Kurniawan dkk. (2021) Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet, antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelenturan, dan koordinasi. Sehingga performa atlet Ketika bertanding kurang maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes tingkat kecemasan atlet PSHT Wida menjelang pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023, tingkat kecemasan atlet menghadapi pertandingan yaitu pada kategori rendah terdapat 1 responden (6,7%), pada kategori sedang terdapat 3 responden (20,0%), dan pada kategori tinggi terdapat 11 responden (73,3%). Berdasarkan hasil yang telah didapat, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat pada padepokan PSHT Wida menunjukkan kategori tinggi. Terdapat 73,3% (11 atlet) dari 15 atlet yang berada dalam kategori tersebut. Dari 15 atlet tersebut merupakan atlet pemula dari yang belum pernah mengikuti pertandingan, hingga atlet yang sudah pernah mengikuti pertandingan dan pernah mendapatkan medal. Oleh sebab itu, perlunya pembinaan mental yang lebih untuk atlet pemula.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bola Basket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 05 No. 02(Vol 5 No 2 (2018): Character: Jurnal Penelitian Psikologi).
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1).
- Aurela, B. S., Januarumi, F., & Wijaya, M. (2021). *IDENTIFIKASI FAKTOR PENUNJANG DAN FAKTOR PENGHAMBAT PRESTASI ATLET SENAM PUSLATDA JAWA TIMUR*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/41538>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(19), 58–67. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk>

- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). TINGKAT KECEMASAN ATLET KARATE MENJELANG PERTANDINGAN PADA ANGGOTA CAKRA KOARMATIM. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 01(Vol 10 No 01 (2022): March 2022), 179–186. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44094>
- IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan IPSI 2012*. <https://fdokumen.com/document/peraturan-pertandingan-ipsi-2012.html>
- Kholis, M. N. (2016). *Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa* (Vol. 2, Nomor 2).
- Kumbara, H. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://www.researchgate.net/publication/342047659>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuain Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 17(2), 28–35.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. N. H. (2021). *Psikologi Olahraga* (Mu'arifin, Ed.; 1 ed.). Akademi Pustaka.
- Mackenzie, B. (2016). *The Nine Key Elements Of Fitness* (B. Mackenzie, Ed.). Electric Word.
- Masrufah, A. (2013). *Faktor Pendukung Meningkatkan Prestasi Siswa*. <https://osf.io/r2c4p/download>
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat* (I. Safari, Ed.; 2 ed.). UPI Sumedang Press. https://books.google.co.id/books?id=vGvoDwAAQBAJ&dq=Muhtar,+T.+2020.+Pencak+Silat.+Sumedang+Jawa+Barat:+UPI+Sumedang+Press&lr=&hl=id&source=gbs_navlinks_s
- Nicholls, A. R. (2009). Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age Experience, and Sport Type Differences. *Elsevier*, 47(1), 73–75.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).
- PB IPSI. (2022). *Ikatan Pencak Silat Indonesia*. <https://pbipsi.com/>

- Pernama, D., & Prasetyo, A. F. (2021). *Psikologis Olahraga Pengembangan Diri dan Prestasi* (Abdul, Ed.). CV. Adanu Abimata.
https://www.google.co.id/books/edition/PSIKOLOGI_OLAHRAGA_Pengembangan_Diri_dan/lbNVEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Tahun 1948-1973. *Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3). www.pb-ipsi.com
- Priyambodo, B. (2019). *Ketangguhan Mental pada Atlet Ditinjau dari Usia, Jenis Kelamin, dan pengalaman Bertanding* [Universitas Muhammadiyah Surakarta].
<https://eprints.ums.ac.id/69609/12/NASKAH%20PUBLIKASI-3.pdf>
- Ramadhan, P. A., & Utami, D. (2021). *Motif Perempuan Menekuni Olahraga Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati di Kabupaten Madiun*.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/download/40360/34993>
- Sari, D. M., & Irawan, S. (2020). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*, XXXVI (1).
- Sari, R. P. P. (2017). Analisis Kecemasan Atlet terhadap Prestasi Sebelum dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*. neliti.com/id/publications/247769/analisis-kecemasan-atlet-terhadap-prestasi-sebelum-dan-sesudah-pertandingan
- Supriyadi. (2015). *Psikologi Olahraga*.
https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_1_dir/7a926988005e5c9f5e5bd964fd0d621d.pdf
- Wijaya, F. (2013). *Peran Psikologis terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Pertandingan pada Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola di Smp Negeri 13 Yogyakarta*. Eprints Yogyakarta.