

## Hubungan Disiplin Berlatih dan Kecemasan Kompetitif dengan Prestasi Atlet Karate PPLOP Jawa Tengah

Naufal Tsaqiif At Thaariq B<sup>1✉</sup>, Soedjatmiko<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author\*

Email: [naufaltsaqiif22@students.unnes.ac.id](mailto:naufaltsaqiif22@students.unnes.ac.id)

### Info Artikel

Diajukan: 2026-05-10  
Direvisi: 2026-05-17  
Diterima: 2026-05-21  
Diterbitkan: 2026-05-22

#### Keywords:

training discipline; competitive anxiety; athlete achievement; karate; PPLOP

### Abstract

This study was designed to investigate the influence of training discipline and competitive anxiety on the performance of PPLOP karate athletes in Central Java, both individually and in combination. The study was conducted using a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 11 PPLOP karate athletes from Central Java, selected using total sampling. The research instruments consisted of a training discipline questionnaire, the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) used to measure competitive anxiety, and documentation of match results as data on the athletes' performance. Data analysis utilised descriptive statistics, namely the Shapiro-Wilk normality test, Spearman's rank correlation test, and ordinal regression. Based on the research results, there was no significant relationship between training discipline and athlete performance ( $r = -0.204$ ;  $p = 0.548$ ). Furthermore, competitive anxiety also had no significant relationship with athlete performance ( $r = -0.045$ ;  $p = 0.897$ ). The results of the ordinal regression analysis showed that training discipline and competitive anxiety, taken together, did not have a significant effect on athletic performance ( $p > 0.05$ ). It is concluded that the performance of PPLOP Central Java karate athletes is influenced not only by training discipline and competitive anxiety, but also by other factors such as physical condition, technique, competition experience, and training strategy.

#### Kata Kunci:

disiplin berlatih; kecemasan kompetitif; prestasi atlet; karate; PPLOP

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui pengaruh disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif dengan prestasi atlet karate PPLOP Jawa Tengah, baik secara terpisah ataupun bersamaan penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 11 atlet karate PPLOP Jawa Tengah yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian terdiri atas angket disiplin berlatih, instrumen *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R)* digunakan sebagai alat ukur kecemasan kompetitif, serta dokumentasi hasil pertandingan sebagai data prestasi atlet. Proses analisis data menggunakan statistik deskriptif yaitu uji normalitas Shapiro-Wilk, uji korelasi Spearman Rank, dan regresi ordinal. Berdasarkan dari hasil penelitian tidak menunjukna adanya hubungan yang signifikan antara disiplin berlatih dengan prestasi atlet ( $r = -0,204$ ;  $p = 0,548$ ). Selain itu, kecemasan kompetitif juga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet ( $r = -0,045$ ;  $p = 0,897$ ). Hasil regresi ordinal menunjukkan bahwa disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet ( $p > 0,05$ ). Disimpulkan bahwa prestasi atlet karate PPLOP Jawa Tengah tidak hanya dipengaruhi oleh disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif, tetapi juga faktor lain seperti kondisi fisik, teknik, pengalaman bertanding, dan strategi

pelatihan.

Copyright (c) 2026 Naufal Tsaqif At Thariq B, Soedjatmiko  
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ **Alamat korespondensi:**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas  
Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

**How to cite:**

At Thariq B, N. T., & Soedjatmiko. (2026). Hubungan Disiplin Berlatih dan Kecemasan Kompetitif dengan Prestasi Atlet Karate PPLOP Jawa Tengah. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2), 540-546.  
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i2.1144>

## PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga prestasi di Indonesia menempatkan PPLOP menjadi salah satu jalan strategis dalam pengembangan atlet usia sekolah menuju prestasi nasional dan internasional. Program pembinaan tersebut menuntut adanya proses latihan yang terstruktur, konsisten, dan berkelanjutan untuk mendukung pencapaian prestasi atlet (Muammar, 2024; Prabowo & Soedjatmiko, 2023). Dalam konteks tersebut, cabang olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga yang dibina di PPLOP Jawa Tengah. Keberhasilan pembinaan atlet karate tidak hanya dipengaruhi terhadap kemampuan teknik dan fisik, tetapi juga aspek kedisiplinan latihan serta kesiapan psikologis atlet.

Berdasarkan kepada hasil observasi awal atlet karate PPLOP Jawa Tengah, masih ditemukan beberapa permasalahan pada pelaksanaan latihan, seperti kurangnya ketepatan waktu hadir latihan, pelaksanaan program latihan yang belum optimal ketika pelatih berhalangan hadir, serta munculnya kecemasan pada saat atlet menjalani latihan maupun menjelang pertandingan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kualitas latihan dan pencapaian prestasi atlet, sehingga diperlukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan prestasi atlet karate PPLOP Jawa Tengah.

Salah satu faktor yang diduga terkait dengan prestasi atlet adalah disiplin berlatih. Disiplin berlatih berkaitan dengan kepatuhan dan konsistensi atlet dalam menjalankan program latihan sesuai aturan dan instruksi pelatih (Ekel et al., 2022; Simanihuruk, Wijaya, & Snyanawati, 2022). Pada cabang olahraga beladiri, disiplin berlatih berperan dalam mendukung dalam kesiapan teknik, fisik, dan performa atlet (Setyawan & Setiawan, 2022; Surbakti, Parwata, & Wijaya, 2022). Atlet dengan disiplin latihan yang baik cenderung memiliki kesiapan pada saat akan bertanding yang lebih optimal sehingga mendukung pencapaian prestasi (Azhari et al., 2024;

Raibowo, Wulandari, Prabowo, Permadi, & Barnanda Rizky, 2023).

Selain disiplin berlatih, faktor psikologis seperti kecemasan kompetitif juga memengaruhi performa atlet. Kecemasan kompetitif bisa muncul dalam bentuk kecemasan kognitif maupun somatik yang dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, dan pelaksanaan teknik saat pertandingan (Annisa & Kurniawan, 2022; Hairunisa & Muhammad, 2025; Irwansyah et al., 2023). Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengakibatkan atlet kehilangan fokus, menurunkan rasa percaya diri, serta memengaruhi stabilitas emosi ketika bertanding (Hindiari & Wismanadi, 2022; Jip & Arifiana, 2026). Pada cabang olahraga karate, kecemasan sering terlihat akibat tekanan untuk memperoleh kemenangan serta tuntutan prestasi dari lingkungan sekitar atlet (Putri et al., 2023).

Penelitian sebelumnya umumnya mengkaji pada disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif secara terpisah ataupun pada cabang olahraga lain. Penelitian memperlihatkan hubungan disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif secara simultan terhadap prestasi atlet karate PPLOP Jawa Tengah masih terbatas. Sebagian penelitian hanya berfokus pada kecemasan kompetitif atlet karate menjelang pertandingan (Hindiari & Wismanadi, 2022; Jip & Arifiana, 2026). atau hubungan faktor psikologis dengan performa atlet pada cabang olahraga lain (Annisa & Kurniawan, 2022). Oleh karena itu, pada penelitian ini memiliki kebaruan pada pengkajian hubungan disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif secara bersamaan terhadap prestasi atlet karate PPLOP Jawa Tengah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif dengan prestasi atlet karate PPLOP Jawa Tengah, baik secara parsial maupun simultan. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi bagi

pelatih dan pengelola PPLOP dalam meningkatkan kualitas pembinaan latihan dan pengelolaan aspek psikologis atlet guna mendukung pencapaian prestasi.

## METODE

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain korelasional yang ditujukan untuk mengetahui keterkaitan antara disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif dengan prestasi atlet karate PPLOP Jawa Tengah.

## Partisipan

Penelitian ini dilaksanakan di PPLOP Jawa Tengah dan di kejuaraan nasional karate championship kejaksaan di Semarang. Populasi pada penelitian ini adalah 11 atlet yang tergabung dalam program PPLOP Jawa Tengah. Teknik pengambilan yang digunakan yaitu total sampling, seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Variabel yang digunakan pada penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu bebas dan terikat, disiplin berlatih (X1) dan kecemasan kompetitif (X2), serta prestasi atlet (Y). Disiplin berlatih diukur menggunakan angket yang disusun berdasarkan indikator disiplin preventif dan disiplin korektif, dengan menggunakan skala Likert untuk menggambarkan tingkat kepatuhan dan konsistensi atlet dalam menjalankan program latihan. Kecemasan kompetitif diukur menggunakan instrumen *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R)* yang meliputi aspek kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Sementara itu, prestasi atlet diukur berdasarkan hasil pertandingan dari kejuaraan nasional karate championship kejaksaan, yang dinyatakan dalam bentuk capaian peringkat atau perolehan medali.

## Instrumen

Instrumen disiplin berlatih disusun berdasarkan indikator disiplin preventif dan disiplin korektif. Instrumen kecemasan kompetitif menggunakan CSAI-2R yang mengukur kecemasan kognitif dan somatik. Seluruh instrumen kuesioner menggunakan skala Likert 1–4. Adapun variabel prestasi atlet diukur menggunakan dokumentasi hasil pertandingan pada kejuaraan nasional karate championship kejaksaan.

Instrumen disiplin berlatih (X1), setelah dilakukan uji validitas menunjukkan 0,361 dan uji reliabilitas sebesar 0,998. Instrumen kecemasan kompetitif (X2), dengan hasil uji validitas menunjukkan 0,361 serta uji reliabilitas 0,997. Instrumen prestasi (Y), diukur

berdasarkan hasil kejuaraan terakhir yang diperoleh atlet dan dikategorikan dalam skala ordinal. Oleh karena itu, variabel ini tidak diuji validitas dan reliabilitas seperti pada instrumen kuesioner, melainkan langsung digunakan dalam analisis statistik.

## Prosedur

Pelaksanaan pada penelitian ini terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan, dan analisis data. Pada tahapan persiapan, peneliti menyusun instrumen penelitian berupa angket disiplin berlatih dan instrumen kecemasan kompetitif menggunakan CSAI-2R, kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelum instrumen digunakan dalam pengambilan data. Selanjutnya peneliti mengurus perizinan penelitian dan melakukan koordinasi dengan pelatih serta pihak PPLOP Jawa Tengah terkait pelaksanaan pengambilan data.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada seluruh atlet karate PPLOP Jawa Tengah untuk memperoleh data disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif. Pengisian instrumen dilakukan secara langsung dengan pendampingan peneliti agar setiap item dapat dipahami dengan baik oleh responden. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi dan konfirmasi kepada pelatih sebagai bentuk triangulasi data. Data prestasi atlet diperoleh melalui dokumentasi hasil pertandingan pada kejuaraan nasional karate championship kejaksaan di Semarang.

## Analisis Data

Penelitian ini akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif yang digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum dari setiap variabel. Kemudian untuk uji normalitas digunakan agar mengetahui distribusi data. Uji korelasi Spearman Rank digunakan pada tahapan selanjutnya karena variabel prestasi tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, untuk mengetahui pengaruh secara simultan antara disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif terhadap prestasi atlet digunakan analisis regresi linear berganda dengan mempertimbangkan keterbatasan data.

## HASIL

Penelitian ini menyajikan hasil dan proses analisis yang telah dilakukan setelah proses pengumpulan data. Adapun analisis yang digunakan yaitu uji normalitas, uji korelasi Spearman Rank, regresi linear berganda.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

<b>Shapiro-Wilk</b>			
	Statistic	df	Sig.
X1	.883	11	.114
X2	.949	11	.628
Y	.799	11	.009

terlihat berdistribusi normal pada nilai keduanya. Selain itu, variabel prestasi mempunyai nilai sig sebesar 0,009 (< 0,05), yang menunjukkan pada data tersebut tidak berdistribusi secara normal. Maka dari itu, analisis hubungan pada penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman.

Tabel 1 memiliki nilai sig sebesar 0,114 dan nilai kecemasan kompetitif 0,628, sehingga

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman

		X1	X2	Y	
Spearman's rho	X1	Correlation Coefficient	1.000	-.419	-.204
		Sig. (2-tailed)	.	.200	.548
		N	11	11	11
X2		Correlation Coefficient	-.419	1.000	-.045
		Sig. (2-tailed)	.200	.	.897
		N	11	11	11
Y		Correlation Coefficient	-.204	-.045	1.000
		Sig. (2-tailed)	.548	.897	.

Tabel 2 menunjukkan hasil uji korelasi Spearman yang menampilkan tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara disiplin berlatih dengan prestasi atlet (r = -0,204; p = 0,548). Selain itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan

kompetitif dengan prestasi atlet (r = -0,045; p = 0,897). Hal ini menjelaskan bahwa pada kedua variabel bebas dalam penelitian ini tidak memiliki hubungan yang berarti dengan prestasi atlet karate.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Ordinal

		Estimate	Std. Error	Wald	Df	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower bound		Upper bound
Threshold	Y = 2	-12.979	529.252	.001	1	.980	-1050.294	1024.336
	Y = 3	13.093	541.472	.001	1	.981	-1048.172	1074.358
Location	X1=69	-53.628	1622.900	.001	1	.974	-3234.453	3127.198
	X1=72	1.582E-15	676.789	.000	1	1.000	-1326.483	1326.483
	X1=73	27.017	1186.488	.001	1	.982	-2298.457	2352.492
	X1=74	27.017	1186.488	.001	1	.982	-2298.457	2352.492
	X1=75	-7.772E-16	1639.259	.000	1	1.000	-3212.888	3212.888
	X1=77	27.017	1186.488	.001	1	.982	-2298.457	2352.492
	X1=80	0 <sup>A</sup>	.	.	0	.	.	.
	X2=28	-26.610	1054.296	.001	1	.980	-2092.992	2039.772
	X2=30	0 <sup>A</sup>	.	.	0	.	.	.
	X2=32	1.336E-15	676.789	.000	1	1.000	-1326.483	1326.483
	X2=35	0 <sup>A</sup>	.	.	0	.	.	.
	X2=38	0 <sup>A</sup>	.	.	0	.	.	.
	X2=39	2.110E-15	676.789	.000	1	1.000	-1326.483	1326.483
	X2=40	27.017	1186.488	.001	1	.982	-2298.457	2352.492
X2=43	0 <sup>A</sup>	.	.	0	.	.	.	
X2=46	0 <sup>A</sup>	.	.	0	.	.	.	

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis regresi ordinal dengan fungsi link logit memperlihatkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pada variabel disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif dengan prestasi atlet. Hal ini bisa dilihat dari nilai signifikansi (Sig.) pada seluruh parameter variabel bebas yang

lebih besar dari 0,05. Lalu pada ada variabel disiplin berlatih (X1), semua kategori memperlihatkan nilai signifikansi di atas 0,05 (p > 0,05), yang bermakna tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap prestasi atlet. Demikian juga pada variabel kecemasan kompetitif (X2), seluruh kategori juga memiliki

nilai signifikansi di atas 0,05, sehingga tidak adanya pengaruh secara signifikan kepada prestasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara parsial, baik disiplin berlatih ataupun kecemasan kompetitif tidak memiliki suatu pengaruh yang signifikan terhadap prestasi atlet karate PPLOP Jawa Tengah.

## PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara disiplin berlatih terhadap prestasi atlet karate PPLOP Jawa Tengah ( $r = -0,204$ ;  $p = 0,548$ ). Secara teoretis, disiplin berlatih merupakan faktor penting dalam pembinaan olahraga prestasi karena berkaitan dengan kepatuhan terhadap program latihan, konsistensi, serta kualitas pelaksanaan latihan. Atlet yang memiliki disiplin tinggi biasanya mampu menjalankan latihan secara teratur sehingga dapat mendukung peningkatan kemampuan teknik, fisik, dan mental secara berkelanjutan (Wahyudi & Mahendra, 2020). Namun, hasil pada penelitian ini sejalan dengan temuan (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021) yang memperlihatkan bahwa disiplin berlatih tidak selalu berhubungan langsung dengan prestasi atlet.

Tidak signifikannya pada hubungan tersebut menunjukkan bahwa disiplin berlatih belum tentu menjadi faktor dominan yang menentukan prestasi atlet karate PPLOP Jawa Tengah. Prestasi olahraga merupakan hasil dari berbagai faktor, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, pengalaman bertanding, dan kesiapan mental atlet (Bompa & Buzzichelli, 2019; Supriyoko & Mahardika, 2018). Dengan demikian, atlet yang memiliki disiplin latihan tinggi belum tentu memperoleh prestasi terbaik apabila tidak didukung faktor lain yang memadai.

Kondisi ini bisa dijelaskan dari karakteristik data penelitian. Jumlah sampel yang relatif kecil ( $N = 11$ ) menyebabkan variasi pada data menjadi terbatas yang menyebabkan hubungan antar variabel sulit untuk terdeteksi secara statistik. Selain itu, pengukuran prestasi menggunakan kategori ordinal (peringkat juara) dengan rentang skor yang sempit (1–4) juga mengurangi sensitivitas analisis dalam menangkap perbedaan capaian prestasi antar atlet.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet ( $r = -0,045$ ;  $p = 0,897$ ). Secara teoritis kecemasan kompetitif dapat memengaruhi performa melalui gangguan konsentrasi, pengambilan

keputusan, dan koordinasi gerak saat bertanding (Weinberg & Gould, 2019). Namun, tidak signifikannya hubungan pada penelitian ini mengindikasikan bahwa kecemasan yang dialami atlet mungkin masih berada pada tingkatan yang dapat dikendalikan.

Atlet PPLOP Jawa Tengah merupakan atlet yang sudah terbiasa mengikuti program latihan dan kompetisi sehingga memiliki pengalaman dalam menghadapi tekanan pertandingan. Kondisi tersebut memungkinkan atlet bisa mengelola kecemasan menjadi dorongan positif untuk memperkuat fokus dan kesiapan bertanding. Dalam teori *multidimensional anxiety* menjelaskan bahwa kecemasan tidak selalu berdampak negatif terhadap performa, karena pada tingkat tertentu kecemasan dapat berfungsi sebagai *facilitating anxiety* yang meningkatkan motivasi dan kewaspadaan atlet (Lufthansa, Saputro, & Kurniawan, 2020; Weinberg & Gould, 2019). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan dan prestasi bersifat situasional serta dipengaruhi kemampuan adaptasi masing-masing atlet.

Hasil uji regresi ordinal juga memperkuat temuan sebelumnya, di mana tidak ditemukan pengaruh signifikan antara disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif terhadap prestasi atlet secara simultan ( $p > 0,05$ ). Selain itu, besarnya pada parameter menunjukkan ketidakstabilan estimasi model, hal ini kemungkinan disebabkan oleh ukuran sampel yang kecil dan distribusi data tidak merata, sehingga kekuatan uji statistik menjadi rendah. Dalam kondisi tersebut, model regresi belum bisa menjelaskan variasi prestasi atlet secara optimal.

Berdasarkan keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa prestasi atlet karate PPLOP Jawa Tengah tidak hanya dipengaruhi oleh disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif, tetapi juga oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti kondisi fisik, teknik, pengalaman bertanding, strategi pelatih, serta dukungan lingkungan. Hal ini sesuai dengan teori performa olahraga yang menyatakan bahwa prestasi atlet merupakan hasil dari kombinasi beberapa faktor internal dan eksternal secara kompleks (Firmansyah, 2017).

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa peningkatan prestasi atlet memerlukan pendekatan pembinaan yang komprehensif. Selain penguatan disiplin berlatih serta pengelolaan kecemasan, pelatih juga perlu memperhatikan aspek teknik, kondisi fisik, serta pengalaman kompetisi atlet. Penelitian

selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan instrumen pengukuran prestasi yang lebih sensitif agar hubungan antarvariabel dapat dianalisis secara lebih akurat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pengaruh yang signifikan antara disiplin berlatih dengan prestasi atlet karate PPLOP Jawa Tengah. Selain itu, kecemasan kompetitif juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet. Secara simultan, disiplin berlatih dan kecemasan kompetitif tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet. Temuan ini membuktikan bahwa prestasi atlet dalam penelitian ini tidak hanya bertumpu pada faktor disiplin berlatih serta kecemasan kompetitif, tetapi kemungkinan adanya pengaruh oleh faktor lain seperti kondisi fisik, teknik, pengalaman bertanding, serta strategi pelatihan. Selain itu, keterbatasan jumlah sampel dan penggunaan skala ordinal pada variabel prestasi juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi hasil analisis.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar pelatih dan pengelola pembinaan tidak hanya bergantung oleh peningkatan disiplin berlatih dan pengelolaan kecemasan kompetitif, tetapi juga memperhatikan aspek lain secara lebih komprehensif dalam upaya meningkatkan prestasi atlet. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta instrumen pengukuran prestasi yang lebih variatif agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih akurat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dari penulis kepada pengelola dan pelatih PPLOP Jawa Tengah yang telah mengizinkan serta membantu proses pelaksanaan dalam penelitian. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada seluruh atlet karate PPLOP Jawa Tengah yang telah bersedia dalam menjadi responden penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

## REFERENSI

Annisa, R. K., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 107–118. doi:10.20473/brpkm.v2i1.31929

- Azhari, H., Azy' Ari, M., Hamzah, N., Firdaus, Y., Heri, S., & Hadi, N. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Kompetitif Atlet Sepak Bola SSB Bintang Utara. *Sport Science and Health*, 7(5), 221–228. doi:10.17977/um062v7i52025p221-228
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization. Human Kinetics*. doi:10.5040/9781718225435
- Ekel, B., Tarigan, S., Putu, I., Adi, P., Made, I., & Wijaya, A. (2022). Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Akurasi pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga SMART SPORT (Vol. 20)*.
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan Aspek Fisik dan Psikologis Atlet Senam Artistik Putra Indonesia. *HUMANITAS*, 14(1), 78. doi:10.26555/humanitas.v14i1.4527
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yulindra, R. (2021). Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Dekstop Program. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 146–155. doi:10.26740/jossae.v6n2.p146-155
- Hairunisa, & Muhammad. (2025). TINGKAT KECEMASAN PADA PERFORMA ATLET KARATEKA DOJO SHOTOKAI SURABAYA.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Efektifitas Metode Latihan Gerak Dasar Renang Bagi Kelompok Renang Pemula TINGKAT KECEMASAN ATLET KARATE MENJELANG PERTANDINGAN PADA ANGGOTA CAKRA KOARMATIM.
- Irwansyah, R., Faizal, A., Paranoan, A., Wahyudi, A., Aryanti, N. E., & Sudarwati, L. (2023). ANALISIS PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATNAS KARATE INDONESIA PADA SEA GAMES 2022. *Education Journal*, 4(2). Retrieved from <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Jip, P. V., & Arifiana, I. Y. (2026). Kecemasan Kompetitif pada Atlet Karate Remaja: Studi Kasus Komunitas Porbikawa Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10(1), 7190–7194. doi:10.31004/jptam.v10i1.37394
- Kurniawan, R., Agung Cahyadi, & Muhammad Bunaiya. (2023). TINGKAT KECEMASAN ATLET TAEKWONDO PENGCAH LANGSA

- DALAM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA ACEH (PORA). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 261–269. doi:10.55081/jsbg.v11i2.1510
- Lufthansa, L., Saputro, Y. D., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan buku ajar psikologi olahraga berbasis android untuk meningkatkan motivasi belajar dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 214–223. doi:10.21831/jppi.v16i2.34953
- Muammar, E. (2024). *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI) ~ 78 Is licensed under a Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International License Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1), 78–89. Retrieved from <http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>
- Prabowo, R. D., & Soedjatmiko, S. (2023). MANAJEMEN OLAHRAGA PENCAK SILAT DI KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN 2022. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(2), 113–121. doi:10.15294/ujoss.v7i2.71575
- Putri, T. A., Wira, D., Kusuma, Y., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., ... Semarang, U. N. (2023). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Anxiety terhadap Performa Atlet Karate Tahun 2022. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Raibowo, S., Wulandari, I., Prabowo, A., Permadi, A., & Barnanda Rizky, O. (2023). KECEMASAN DAN KONSENTRASI PADA ATLET TENIS LAPANGAN POMNAS XVII SUMATERA BARAT 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1), 1–8. doi:10.36526/kejaora.v8i1.2418
- Setyawan, A., & Setiawan, I. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 449–460. doi:10.15294/inapes.v3i2.60635
- Simanihuruk, S. E., Wijaya, M. A., & Sptyanawati, L. P. (2022). Tingkat Kedisiplinan Atlet Rugby dan Cricket Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *JURNAL PENJAKORA*, 9(1). doi:10.23887/penjakora.v9i1.46509
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. doi:10.29407/js\_unpgr.v4i2.12540
- Surbakti, M. K., Parwata, I. G. L. A., & Wijaya, M. A. (2022). Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Bela Diri Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *JURNAL PENJAKORA*, 9(1). doi:10.23887/penjakora.v9i1.44747
- Wahyudi, D. B., & Mahendra, A. (2020). TINJAUAN KEPERIBADIAN ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN HIMSSI KOMISARIAT IWARI KOTA PALEMBANG. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 1–9. doi:10.36706/altius.v9i2.12089
- Weinberg, R. S. ., & Gould, Daniel. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.