



Peran Mental Toughness dan Kecemasan Kompetitif terhadap Performa Atlet Bulutangkis Kota Semarang Usia 17 Tahun pada Sirnas Jateng 2025

Arna Ridho Rachudu^{1a}, Rumini^{1b}

¹Universitas Negeri Semarang

E-mail: arnaridho123@students.unnes.ac.id^a, rumini@mail.unnes.ac.id^b

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5627>

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran antara *mental toughness* dan kecemasan kompetitif terhadap performa atlet bulutangkis kota Semarang yang mengikuti Sirnas Jateng. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi dengan metode pengumpulan data menggunakan *purposive sampling*. Sampel pada penelitian berjumlah 24 atlet bulutangkis kota Semarang, berusia 17 tahun yang mengikuti kompetisi Sirnas Jateng. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang dikumpulkan melalui *google form*. *Mental toughness* diukur menggunakan *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) sebanyak 14 pernyataan, memiliki validitas 0,371-0,735 dan reliabilitas sebesar 0,697. Kecemasan Kompetitif diukur menggunakan kuesioner Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) terdiri dari 15 pertanyaan memperoleh validitasnya 0,77-0,81 dengan reliabilitasnya sebesar 0,71-0,88. Performa Atlet Bulutangkis diukur menggunakan *Athlete self-efficacy scale* (ASES) sebanyak 17 pertanyaan dengan memperoleh nilai validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,89. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, normalitas (*Shapiro-Wilk*), uji korelasi, uji linearitas dan uji regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peran antara *mental toughness*, dan kecemasan kompetitif terhadap performa atlet kota Semarang pada kejuaraan SIRNAS Jateng tahun 2025. *Mental toughness* memiliki hubungan terhadap performa atlet dengan nilai sigifikansi $p = 0,024$ ($< 0,05$). Pada kecemasan kompetitif terdapat hubungan linear signifikan terhadap performa atlet memperoleh nilai signifikansi $p = 0,048$ ($< 0,05$). Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,585, menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara *Mental Toughness* dan Kecemasan Kompetitif terhadap Performa Atlet. Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,342 mengindikasikan bahwa 34,2% variabilitas performa atlet dapat dijelaskan oleh kedua variabel psikologis tersebut. Oleh karena itu, atlet harus selalu menjaga mental, serta pelatih klub perlu mengembangkan pemahaman serta kemampuan terhadap psikologi atlet.

Kata Kunci: Mental Toughness; Kecemasan Kompetitif; Performa; Atlet Bulutangkis

Correspondence author: Arna Ridho Rachudu, Universitas Negeri Semarang, Indonesia, arnaridho123@students.unnes.ac.id



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kumpulan gerakan yang dilakukan secara sistematis dan direncanakan yang bertujuan untuk mempertahankan gerak (yang berarti meningkatkan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kemampuan hidup) (Rumini et al., 2020). Bulutangkis sangat diminati di Indonesia dari anak-anak hingga dewasa, laki-laki dan perempuan, dengan berbagai alasan, seperti

untuk rekreasi, meningkatkan kebugaran, atau untuk mencapai prestasi (Pambudi et al., 2023). Bulutangkis populer di banyak negara khususnya di Asia, bulutangkis bahkan menjadi olahraga terpopuler dunia nomor dua setelah sepak bola (Mansur et al., 2020). Perkembangan bulutangkis di Indonesia dapat dilihat dari banyak klub lokal dan nasional (Rifai et al., 2020).

Bulutangkis dalam permainannya memiliki tujuan untuk menjatuhkan shuttlecock di area



permainan lawan dan mendapatkan poin (Hakim, 2022). Karena bulu tangkis adalah olahraga kompetitif, ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk menunjang prestasi tersebut, hal-hal yang harus diperhatikan dalam proses pembinaan prestasi khususnya pada cabang olahraga bulutangkis diantaranya adalah faktor fisik, teknik, taktik, mental, dan kematangan juara (Abdillah et al., 2023). Terdapat empat aspek pada permainan bulutangkis seperti, aspek mental, fisik, teknik, taktik, dan strategi. Semua elemen ini merupakan komponen internal yang sangat menentukan prestasi, dan satu sama lain tidak dapat dipisahkan (Edmizal et al., 2019).

Atlet bertanding akan menggunakan mentalnya sebesar 80%, sedangkan 20% digunakan untuk menentukan permainan pada aspek taktik dan strategi (Zafira et al., 2024). Pendekatan psikologi dalam olahraga diharapkan dapat menghasilkan atlet yang dalam setiap penampilan permainannya memperhatikan motivasi dan mental yang kuat (Sungkowo et al., 2022). Psikologi olahraga mempelajari aspek psikologi pribadi dan psikologi social (situasi) atlet seperti kepribadian, mental, kecemasan, stress, motivasi, *streetip*, *team building*, *team cohesion*, *leadership*, *audience effect* dan *social facilitation* (Candra et al., 2016). Ditandai dengan kemajuan dan perkembangan dalam psikologi memberikan kebermanfaatn untuk atlet untuk berprestasi (Candra et al., 2022).

Mental toughness adalah kemampuan untuk mengatasi tekanan, kesulitan, dan stres dengan mengatasi kegagalan. Mental toughness juga merupakan kondisi bertahan tanpa menolak untuk berhenti, dengan memiliki keunggulan dalam keterampilan mental (Soundara et al., 2022). Salah satu aspek mental yang dapat memengaruhi kemampuan atlet adalah *mental toughness* (Mas'ud et al., 2022). *Mental toughness* dapat dilihat melalui proses pengalaman dan lingkungan, sehingga performa yang baik akan dapat membantu dalam keberhasilan atlet ketika bertanding (Faizah, 2021).

Atlet remaja mengalami tuntutan fisik dan psikologi (Utomo, 2022). Atlet remaja mengalami masalah pada aspek psikologinya, seperti gangguan kecemasan, stress, dan ketakutan (Wiyata et al., 2022). Kecemasan pada remaja terjadi apabila atlet bertanding pada olahraga individu dibandingkan olahraga tim (Kemarlat et al., 2022). Kecemasan dalam bertanding didefinisikan

sebagai kecenderungan menganggap situasi kompetitif sebagai sesuatu yang mengancam dan menanggapi situasi dengan perasaan tegang dan khawatir (Amaro et al., 2023). Kecemasan merupakan emosi negatif dengan munculnya rasa khawatir dan ketakutan yang berlebihan, kondisi ini dapat mempengaruhi aspek psikofisiologi dengan munculnya rasa stress (Dominguez-González et al., 2024). Kecemasan disebabkan faktor intrinsik sebagai berikut, ketakutan terhadap ketakutan dan kegagalan, dan kurangnya pengalaman bersaing. Sedangkan kecemasan dengan faktor ekstrinsik antarlain, lawan, penonton dan lapangan bermain (Chun et al., 2023). Atlet yang dapat mengendalikan kecemasan dengan baik maka atlet tersebut dapat mencapai tujuan serta prestasinya (Pratama et al., 2023). Namun, bagi atlet, kecemasan dapat menghambat kinerja mereka di lapangan bahkan setelah pertandingan jika mereka mengalaminya dengan intensitas yang tinggi (Khusna et al., 2023)

Penampilan atlet sangat terkait dengan kompetensi atau pertandingan. Pelatih dan atlet memiliki tujuan dan target untuk setiap pertandingan, tetapi seringkali hasilnya tidak sesuai harapan (Paisei et al., 2024). Performa maksimal dan tren positif selalu menjadi tujuan setiap pelatih yang dipercayakan melatih pada olahraga (Lumba et al., 2022). Performa merupakan kemampuan juga penampilan atlet dalam perlombaan atau kompetisi, baik individu maupun kelompok (Putri et al., 2023). Performa atlet sering menjadi sorotan bagi para pelatih karena target utamanya dalam sebuah perlombaan yaitu mencetak hasil finis yang optimal, tetapi hal pendukung performa tersebut sering di abaikan (Adirahma et al., 2024). Atlet akan lebih baik dalam pertandingan jika mereka memiliki program latihan yang baik (Pelamonia et al., 2024).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran mental toughness, dan kecemasan kompetitif terhadap performa atlet. Peneliti terfokus untuk meneliti sejauh mana pelatih memahami psikologi olahraga karena pentingnya psikologi untuk prestasi atlet. Dibantu oleh penelitian oleh (Pratama et al., 2017) menjelaskan bahwa peranan psikologi dalam olahraga memiliki tujuan untuk membantu atlet dalam mengembangkan bakat. Psikologi menunjukkan semenentukan bagaimana kinerja



dalam membentuk kepribadian atlet (Kurniawan et al., 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi untuk menganalisis hubungan antara mental toughness dan kecemasan kompetitif terhadap performa atlet bulutangkis kota Semarang yang mengikuti turnamen SIRNAS Jateng. Penelitian ini melibatkan atlet bulutangkis yang berpartisipasi dalam SIRNAS Jateng 2025. Jumlah 24 atlet yang memenuhi kriteria dipilih untuk sampling purposive yaitu: atlet kota Semarang yang mengikuti turnamen SIRNAS Jateng 2025, dan atlet berusia 17 tahun. Pengambilan data dilakukan di kota Surakarta pada tanggal 16 juni 2025.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dikumpulkan melalui *google form*. *Mental toughness* diukur menggunakan *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) (Sheard et al., 2009) sebanyak 14 pernyataan instrument ini memiliki validitas 0,371-0,735 dan reliabilitas sebesar 0,697 (Bisri, 2022), instrumen ini mengukur dimensi *confidence* (kepercayaan diri), *constancy* (konsistensi/ketekunan), dan *control* (kontrol diri). Kecemasan Kompetitif diukur menggunakan kuesioner *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) (Smith et al., 2006), terdiri dari 15 pertanyaan memperoleh angka koefisien validitasnya 0,77-0,81 dengan reliabilitasnya sebesar 0,71-0,88 (Putra et al., 2021), yang mengukur kecemasan somatik, khawatir, dan *concentration disruption* (gangguan konsentrasi). Performa Atlet Bulutangkis diukur menggunakan *Athlete self-efficacy scale* (ASES) sebanyak 17 pertanyaan dengan validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,89 (Koçak, 2020), yang mengevaluasi kinerja atlet berdasarkan kemandirian pemikiran profesional, kepribadian, disiplin olahraga, dan psikologis. Norma penilaian pada penelitian ini menggunakan skala likert 1–4.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi berupa uji normalitas (*Shapiro-wilk*), uji korelasi, uji linearitas dan uji regresi linear berganda. Data diproses melalui penggunaan SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian ini akan disajikan kedalam bentuk tabel mengenai hasil penelitian serta

interpretasinya dengan perhitungan data sebagai berikut:

Tabel 1 Deskriptif Statistik

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
SMTQ	24	35	54	42.04	4.648
SAS-2	24	45	60	51.54	4.393
ASES	24	45	68	59.58	6.460
Valid N (listwise)	24				

Hasil data deskriptif yang disajikan pada tabel 1 *sport mental toughness* diperoleh skor minimal 35, skor maksimal 54, skor rata-rata 42.04 dan skor std deviasi 4.648, *sport anxiety scale 2* diberikan skor minimal 45, skor maksimal 60, dan skor rata-rata 51.54 dan skor std deviasi 4.393. sedangkan untuk performa (*athlete self-efficacy*) diperoleh skor minimal 45, skor maksimal 68, skor rata-rata 59.58 dan skor std deviasi 6.460.

Tabel 2 Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	Statistic	df	sig
SMTQ	.948	24	.244
SAS-2	.953	24	.314
ASES	.937	24	.137

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada tabel 2 menunjukkan *sport mental toughness* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.244, *sport anxiety* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.314 dan pada performa atlet (*athlete self-efficacy*) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,137. Berdasarkan acuan penentu menggunakan metode Shapiro wilk ketiga variabel memiliki nilai sig lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan ketiga variabel pada penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 3 korelasi Mental toughness, dan Kecemasan Kompetitif terhadap Performa Atlet

		SMTQ	SAS2	ASES
SMTQ	Pearson Correlation	1	.369	.504*
	Sig. (2-tailed)		.076	.012
	N	24	24	24
SAS-2	Pearson Correlation	.369	1	.462*
	Sig. (2-tailed)	.076		.023
	N	24	24	24
ASES	Pearson Correlation	.504*	.462*	1



Correlation			
Sig. (2-tailed)	.012	.023	
N	24	24	24

Hasil korelasi menunjukkan korelasi yang signifikan antara *Mental toughness* dan Kecemasan terhadap Performa atlet. Nilai koefisiensi korelasi antara mental toughness terhadap performa atlet menunjukkan nilai $r = 0,504$ dengan nilai sig sebesar 0,012, artinya semakin tinggi tingkat mental toughness yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula performa yang ditunjukkan. Selain itu, pada kecemasan kompetitif terhadap performa atlet memberikan korelasi dengan nilai $r = 0,462$ dan nilai sig sebesar 0,023, artinya tingkat kecemasan semakin tinggi berkaitan dengan performa atlet yang lebih baik

Tabel 4 ANOVA Table (Linearity) *Mental Toughness* terhadap Performa atlet

Between Groups		Sig
ASES* (Combined)		.298
SMTQ		
	Linearity	.024
	Deviation from Linearity	.531

Hasil analisis ANOVA pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara performa atlet dan mental toughness dengan nilai signifikansi pada uji linearitas sebesar $p = 0,024$ ($< 0,05$). Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi performa atlet, maka semakin kuat pula mental toughness yang dimilikinya.

Tabel 5 ANOVA (Linearity) Kecemasan Kompetitif terhadap Performa atlet

Between Groups		Sig
ASES* (Combined)		.490
SAS-2		
	Linearity	.048
	Deviation from Linearity	.747

Berdasarkan hasil analisis ANOVA pada tabel 4, diperoleh bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara performa atlet dan kecemasan kompetitif dengan nilai signifikansi

pada uji linearitas sebesar $p = 0,048$ ($< 0,05$). Artinya, kecemasan atlet cenderung berkurang seiring dengan tingkat prestasi mereka.

Tabel 6 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.585 ^a	.342	.280	5.483

Berdasarkan hasil model summary regresi pada tabel 5 menunjukkan bahwa ada korelasi yang kuat antara variabel *Mental toughness* dan Kecemasan kompetitif, terhadap Performa atlet, dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,585. Nilai koefisien determinasi (R Square) 0,342, sekitar 34,2% variasi dalam efikasi diri atlet dapat dijelaskan oleh kombinasi kedua variabel tersebut.

Tabel 7 ANOVA^a (regresi linear berganda)

Model		F	sig
1	Regression	5.466	.012 ^b
	Residual		
	Total		

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda pada tabel 6, diperoleh bahwa model regresi yang menggunakan kecemasan dan mental toughness terhadap performa atlet menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik, dengan $p = 0,012$ ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet.

PEMBAHASAN

Dengan mempertimbangkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,585, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang kuat antara *Mental Toughness* dan Kecemasan Kompetitif terhadap Performa Atlet. Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,342 mengindikasikan bahwa 34,2% variabilitas performa atlet dapat dijelaskan oleh kedua variabel psikologis tersebut. Faktor tambahan seperti kondisi fisik, pengalaman, lingkungan kompetisi, dan dukungan sosial memengaruhi yang lain.

Pada kekuatan mental terhadap performa atlet dengan nilai signifikansi $p = 0,024$ ($< 0,05$). Ini membuktikan bahwa peningkatan kemampuan mental seorang atlet cenderung diikuti oleh peningkatan performanya. Dengan kata lain,



semakin tinggi kekuatan mental atlet dalam menghadapi tekanan, semakin baik pula performa yang akan ditampilkan dalam konteks kompetitif. Pada kecemasan kompetitif terdapat hubungan linear signifikan terhadap performa atlet memiliki nilai signifikansi $p = 0,048$ ($< 0,05$). Artinya, tingkat kecemasan yang dirasakan atlet selama kompetisi memiliki pola hubungan langsung terhadap performa mereka. Namun, arah hubungan ini tidak selalu negatif; dalam banyak kasus, tingkat kecemasan yang moderat dapat mendorong kewaspadaan dan kesiapsiagaan yang lebih tinggi.

Penelitian ini menegaskan bahwa komponen mental memainkan peran penting dalam pencapaian performa atlet. Dalam penelitian yang dilakukan (Setiabudi & Santoso, 2020) bahwa performa olahraga tidak hanya melibatkan kemampuan fisik atau teknis, tetapi juga kesiapan psikologis atlet dalam menghadapi tekanan dan tuntutan kompetisi. Kesiapan mental dan kepercayaan diri juga berperan penting (Kresnayadi et al., 2025). Salah satu sifat psikologis yang paling kuat memprediksi performa yang baik adalah ketangguhan mental. Agar tetap tangguh, seorang atlet harus mampu mengelola tuntutan latihan dan kompetisi. Implikasi dari hasil ini menekankan pentingnya pendekatan psikologis dalam proses pembinaan atlet (Mendizabal, 2024). Khususnya dalam olahraga prestasi, di mana tekanan untuk menang sangat tinggi, *mental toughness* menjadi faktor utama atlet dalam menjaga konsistensi performa. Atlet dengan ketahanan mental tinggi cenderung mampu mengatur emosi, mempertahankan fokus, dan tetap optimis meskipun berada dalam situasi yang menekan (Ong, 2019).

Dalam pencapaian sebuah prestasi tentunya diperlukan peran dan psikologi atlet di lapangan dan di luar lapangan. Seorang atlet sering meremehkan aspek mental, yang sangat penting untuk keberhasilan mereka, karena seorang atlet harus memiliki mental yang stabil (Ananda & Muhyi, 2024). Jika pemain menganggap kecemasan sebagai fasilitatif yang tidak melemahkan, kecemasan diperlukan untuk mempertahankan kewaspadaan dan fokus perhatian; ini dapat dikaitkan dengan performa yang optimal (Dongoran et al., 2024). Performa juga dipengaruhi oleh jenis pelatihan dan strategi yang diberikan kepada pemain (Anantha et al., 2024). Kemampuan untuk mengenali dan

mengelola kecemasan juga menjadi kunci dalam performa optimal. Atlet yang mampu mengidentifikasi sumber kecemasan, memahami respons fisiologis dan psikologisnya, akan lebih siap dalam menghadapi situasi kompetitif (Šadrincevaitė & Gričiūtė, 2023).

Pelatih dan tim pendukung perlu memperhatikan kondisi mental atlet secara rutin melalui asesmen psikologis, serta menyediakan intervensi seperti pelatihan *mental toughness*, latihan relaksasi, atau *mindfulness* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan tekanan (Kalinin et al., 2021). Peran penting pelatih dalam melatih atletnya dapat dilihat dari prestasi atletnya di arena pertandingan, apa yang dicapai atlet adalah cermin dari latihan yang diberikan pelatih di tempat latihannya. Selain itu, pengetahuan pelatih mengenai program pelatihan mental perlu ditingkatkan untuk mengetahui mental psikologi atlet (Negoro & Sungkowo, 2023). Pelatih perlu memperhatikan aspek psikologi seperti ketahanan mental, kecemasan dan faktor yang mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan (Rohendi et al., 2021). Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet pada kompetisi nasional maupun internasional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa ada peran antara *mental toughness*, dan kecemasan kompetitif terhadap performa atlet kota Semarang pada kejuaraan SIRNAS Jateng tahun 2025.

Mental toughness memiliki hubungan terhadap performa atlet dengan nilai signifikansi $p = 0,024$ ($< 0,05$). Artinya, semakin tinggi mental toughness atlet dalam menghadapi tekanan, semakin baik pula performa yang akan ditampilkan dalam konteks kompetitif. Pada kecemasan kompetitif terdapat hubungan linear signifikan terhadap performa atlet memiliki nilai signifikansi $p = 0,048$ ($< 0,05$). Artinya, tingkat kecemasan yang dirasakan atlet selama kompetisi memiliki pola hubungan langsung terhadap performa mereka. Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan hubungan yang kuat antara nilai koefisien korelasi (R) adalah 0,585 *Mental Toughness* dan Kecemasan Kompetitif terhadap Performa Atlet. Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,342 mengindikasikan bahwa 34,2% variabilitas performa atlet dapat dijelaskan oleh



kedua variabel psikologis tersebut. Faktor lain seperti kondisi fisik, pengalaman, lingkungan kompetisi, dan dukungan sosial memengaruhi yang lain.

Penelitian ini direkomendasikan untuk pelatih, pelatih serta manajemen klub perlu mengembangkan pemahaman serta kemampuan terhadap psikologi atlet. Karena psikologi atlet merupakan salah faktor penting dalam mencapai kinerja, serta pencapaian prestasi atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, atlet yang menjadi responden, dan semua orang yang telah membantu penelitian ini berjalan.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Rifai, Domi Bustomi, & Sumbara Hambali. (2020). Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>

Adirahma, A. S., Widiyanto, W. E., Setyawan, H., Hamsyah, K., Darmawan, A., Novita, N., Pranoto, N. W., Pavlovic, R., Yogyakarta, U. N., Rokania, U., & Negeri, U. (2024). Badminton training management strategy with circuit training method to improve athlete performance among students. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 61, 108–120.

Adiska Rani Ditya Candra, Arif Setiawan, hermawan, S. (2022). Pemahaman Pelatih Kota Semarang tentang Teknik dan Keterampilan Mental Olahraga sebagai Proses Pencapaian Prestasi Olahraga. *Journal of Sport Science and Education*], 7(2), 83–91.

Adiska Rani Ditya Candra, & R. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 102–108.

Amaro, R., & Brandão, T. (2023). Competitive Anxiety in Athletes: Emotion Regulation and Personality Matter. *Kinesiology*, 55(1), 108–119. <https://doi.org/10.26582/k.55.1.12>

Ananda, K., & Muhyi, M. (2024). Survei Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Kategori Prestasi di Dojang Dukati Taekwondo Club Surabaya dalam Rangka Persiapan Kejuaraan Tingkat Kota Se-Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 6, 138–148.

Anantha, S., Anand, N. S., & Malleshappa, A. (2024). The physiology and psychology of competitive sport: A comparative study. *RESEARCH ARTICLE*, 76(4), 66–72. <https://doi.org/10.55184/ijpas.v76i04.268>

Ayyub Mas'ud, M., Zainuddin, K., Firdaus, F., Psikologi, J., & Psikologi, F. (2022). The Effect of Mental toughness on Peak performance in Soccer Athletes at Makassar. *Journal Of ART, Humanity & Social Studies*, 2(6), 171–177.

Bisri, M. (2022). Mental Toughness and Its Relationship on Sport Performance Outcomes: When Things Get Tough Enough. *Sains Psikologi*, 11(2), 172–180. <https://doi.org/10.17977/um023v11i22022p172-180> Mental

Chun, D. R., Lee, M. Y., Kim, S. W., Cho, E. Y., & Lee, B. H. (2023). The Mediated Effect of Sports Confidence on Competitive State Anxiety and Perceived Performance of Basketball Game. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010334>

Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the Sports Psychological Profile, Competitive Anxiety, Self-Confidence and Flow State in Young Football Players. *Sports*, 12(1). <https://doi.org/10.3390/sports12010020>

Dongoran, M. F., Setyawati, H., & Kristiyanto, A. (2024). Mengungkap Kecemasan Atlet Pencak Silat Kontingen Papua pada Pekan Olahraga Nasional. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 221–231.

Edmizal, E., Donie, D., Soniawan, V., & Maifitri, F. (2019). Pelatihan Dan Implementasi Kondisi Fisik Bagi Pelatih Bulutangkis Kota Padang. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 2(2), 20. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v2i2.5408>

Faizah, R. (2021). *Mental Health vs Mental*



- Toughness in Athlete. 10–15.
<https://doi.org/10.4108/eai.28-4-2021.2312115>
- Galih Prastyo Utomo, B. P. (2022). TEKANAN KOMPETISI PADA ATLET REMAJA PENCAK SILAT KATEGORI TANDING: SEBUAH ULASAN TENTANG PENTINGNYA PERAN ORANG TUA DAN PELATIH. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 155–163.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805>
- Hakim, H. (2022). The Correlation Between Wrist Flexibility and Hand Reaction Speed with Short Serve Ability in Badminton Game. *Nusantara Journal of Sports Science*, 1(2), 54–63.
- Kalinin, R., Balázsi, R., Péntek, I., & Hanțiu, I. (2021). Relationship Between Mental Toughness, Stress, Anxiety and Depression. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 66(1), 17–24.
[https://doi.org/10.24193/subbeag.66\(1\).02](https://doi.org/10.24193/subbeag.66(1).02)
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *PLoS ONE*, 17(1 January 2022), 1–9.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262486>
- Khusna, H. I. M., Sumiyanto, F. R. A., Mujahid, A., Arianta, I., Irawan, N., & Imansyah, F. (2023). Upaya meningkatkan Mental Performa Atlet Karate: Akibat Kecemasan Kalah Bertanding. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 5(02), 26–33.
<https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5173>
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(6), 41–54.
<https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05>
- Kresnayadi, I. P. E., Ayu, K., Widhiyanti, T., Ari, M., Tara, N., & Kade, I. A. (2025). Hubungan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket dan Motivasi Berprestasi terhadap Minat Mahasiswa Menjadi Wasit Cabang Olahraga Bola Basket. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 10(1), 92–97.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5133>
- Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Analisis Psikologi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 47–58.
<https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.126>
- Lumba, A. J. F., & Rajagukguk, C. P. M. (2022). Esensi Kohesivitas untuk Mendukung Performa Olahraga Beregu. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(1), 11–20.
<https://doi.org/10.52060/jmo.v4i1.659>
- Mansur, M., Kurniawan, F., Wijaya, A., & Suharyana, S. (2020). Analisis komparasi metode pembinaan cabang olahraga bulutangkis antara Yogyakarta Indonesia dengan Ottapalam India. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 204–215.
<https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.31998>
- Mendizabal, B. (2024). The relationship between athletes' grit, mental toughness, and sport resilience. *Physical Education of Students*, 28(4), 188–194.
<https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0401>
- Negoro, M. F. T., & Sungkowo, S. (2023). Hubungan Antara Intimasi Pelatih Dengan Atlet Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ukm Bola Basket Unnes. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(2), 87–94.
<https://doi.org/10.15294/ujoss.v7i2.65243>
- Ong, N. C. H. (2019). Assessing objective achievement motivation in elite athletes: A comparison according to gender, sport type, and competitive level. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 397–409.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1349822>
- Paisei, A. M., Ita, S., Qomarrullah, R., Ramli, M., & A. M. Pinangkaan, E. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA Negeri 4 Kota Jayapura. *Jurnal Olahraga Papua*, 6(01), 78–88.
<https://doi.org/10.31957/jop.v6i01.4036>
- Pelamonia, S. P., Rosmi, Y. F., & Utamayasa, I. G. D. (2024). Mengasah Kekuatan Mental: Meningkatkan Performa Atlet Kickboxing Koni Kota Surabaya Dalam Kompetisi.



- Journal of Social Community Services (JSCS)*, 1(2), 109–118. <https://doi.org/10.61796/jscs.v1i2.114>
- Pratama, Chico Aldo, M. F. (2017). PERAN LATIHAN MENTAL TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI ATLET RUGBY JAWA TENGAH. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952, 2022, 5–24.
- Pratama, R. R., & Susanto, N. (2023). Tingkat Kecemasan Pada Saat Bertanding Pada Atlet Roadrace Kota Payakumbuh. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(November), 2008–2012.
- Putra, M. F. P., Guntoro, T. S., Wandik, Y., Ita, S., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Sinaga, E., Muhammad, J., Sinaga, F. S. G., Kmurawak, R. M. B., & Rahayu, A. S. (2021). Psychometric properties at Indonesian version of the sport anxiety scale-2: Testing on elite athletes of Papua, Indonesian. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1477–1485. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090645>
- Putri, T. A., Wira, D., & Kusuma, Y. (2023). Pengaruh Anxiety terhadap Performa Atlet Karate Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 206–212.
- Rahmawati, M., & Rumini. (2020). Minat, Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi Car free Day di Kota Semarang Monika. *Journal.Unnes*, 1(1), 188–196.
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi dengan Prestasi Atlet Bola Voli di Masa Pandemi Covid-19. *Jpoe*, 3(1), 34–41. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.108>
- Ronny Abdillah, Paryadi, N. (2023). Survei Kondisi Fisik Pada Atlet Bulutangkis Putra U-17 PB Hollywood Samarinda Tahun 2022. *Borneo Physical Education Journal*, 4(1), 51–63. <https://doi.org/10.30872/bpej.v4i1.1010>
- Šadrincevaitė, S., & Gričiūtė, A. (2023). Volleyball Players Pre-Competitive Anxiety: Sex-Based Differences and Relationship with Sport Characteristics. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(130), 32–44. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v3i130.1419>
- Setiabudi, M. A., & Santoso, D. A. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Berbasis Perbedaan Etnis (Suku Osing, Jawa, Dan Madura). *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10387>
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P., & Grossbard, J. . (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 479–501.
- Soundara Pandian PR, Balaji Kumar V, Kannan M, Gurusamy G, L. B. (2022). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *J Basic Clin Physiol Pharmacol*, 4(4), 409–418. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2022-0129>
- Sungkowo, S., Margono, M., Priyanto, P., Nuha, R. A. U., Supriyatno, S., Nabila, G. R., Adhistry, A. P., & Maulana, D. M. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Renang Di Kolam Taman Ria Kabupaten Demak Di Masa Pandemi. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 113–118. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i2.51089>
- Titus Pambudi, Siti Baitul Mukarromah, Setya Rahayu, D. T. I. (2023). Efektivitas Aplikasi Data Base Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Berbasis Andriod. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 214–227. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6170>
- Wiyata, I. R., Kusuma, D. W. Y., & Irawan, F. A. (2022). Burnout and Dropout Analysis Of Badminton Adolescence Athletes: Reviewed in Psychological Aspect. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(2), 152–162.
- Zafira, N., Rani, A., & Candra, D. (2024). The relationship between mental toughness, anxiety with the achievement motivation adolescent badminton athlete. *Jurnal Patriot*, 6(3), 89–96. <https://doi.org/doi.org/10.24036/patriot.v%vi>

Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga

ISSN: 2541-5042 (Online)

ISSN: 2503-2976 (Print)

Volume 10 Nomor 2, Edisi November 2025



%i.1078