



Literatur Review

Hubungan Emosi dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri

Corelation Of Emotions and Motivation Toward in Martial Sports Achievements (Literature Review)

Arina Nailul Wafiroh¹, Ajeng Dian Purnamasari², Rr. Dyah Woro Dwi Lestari³.

^{1,2} Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

³ Faculty Of Health Sciences, Universitas Jeneral Soedirman, Indonesia

email: arinanw5@gmail.com¹

 : <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5556>

Abstrak

Olahraga merupakan aktivitas intensif untuk membina dan memunculkan potensi atlet sehingga memperoleh prestasi salah satunya olahraga bela diri. Pencapaian prestasi harus memperhatikan empat faktor penting salah satunya yaitu faktor psikologis khususnya emosi dan motivasi. Faktor psikologis tersebut masih kurang diperhatikan oleh atlet dan pelatih. Adanya judul artikel dan jurnal mengenai hubungan emosi dan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri mendorong peneliti untuk melakukan *study literatur review*. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara emosi terhadap prestasi olahraga beladiri, dan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri. Penelitian ini menggunakan metode Studi Literatur. Teknik pengumpulan data literatur menggunakan metode *PICOT (Population, Intervention and Comparison, Outcome, Time)* menggunakan *serch engine google scholar* dan portal garuda. Kata kunci yang digunakan adalah emosi, motivasi, prestasi olahraga beladiri. Cara menyeleksi data dalam penelitian ini menggunakan metode PRISMA, ditulis pada diagram flow *Literatur Review*. Analisis data menggunakan pendekatan tematik. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi memperoleh 7 jurnal dengan 4 jurnal membahas tentang emosi dan 3 jurnal membahas tentang hubungan motivasi terhadap prestasi. Aspek psikologi emosi memiliki hubungan terhadap prestasi olahraga beladiri sebesar 77,8%, 42,6% dan 78,6%. Aspek psikologi motivasi memiliki hubungan terhadap prestasi olahraga beladiri sebesar 42,5%, 90,2% dan 15%. Emosi memiliki hubungan yang lebih besar dibandingkan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri. Terdapat hubungan antara emosi dan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri. Emosi memiliki hubungan yang lebih besar dibandingkan dengan motivasi terhadap prestasi olahraga bela diri.

Kata Kunci : Emosi, Motivasi, Prestasi olahraga, Beladiri



Abstract

Sport is an intensive activity to foster and bring out the potential of athletes so that they get achievements, one of which is martial arts. Achievement must pay attention to four important factors, one of which is psychological factors, especially emotions and motivation. These psychological factors are still not considered by athletes and coaches. The existence of the titles of articles and journals regarding the relationship of emotions and motivation to the achievement of martial arts encourages researchers to conduct a literature review study. The purpose of this study was to determine how big the relationship between emotion and achievement in martial arts, and motivation on achievement in martial arts. This research uses the Literature Study method. The literature data collection technique uses the PICOT (Population, Intervention and Comparison, Outcome, Time) method using the google scholar search engine and the garuda portal. The keywords used are emotion, motivation, achievement in martial arts. How to select the data in this study using the PRISMA method, written on the Literature Review flow diagram. Data analysis uses a thematic approach. Based on the inclusion and exclusion criteria, 7 journals were obtained with 4 journals discussing emotions and 3 journals discussing the relationship between motivation and achievement. The psychological aspect of emotion has a relationship with the achievement of martial arts by 77.8%, 42.6% and 78.6%. The psychological aspect of motivation has a relationship with the achievement of martial arts by 42.5%, 90.2% and 15%. Emotions have a greater relationship than motivation to martial arts achievement. There is a relationship between emotion and motivation on self-efficacy in sports. Emotions have a greater relationship than motivation to self-defense sports achievement.

Keywords : Emotions, Motivation, Sports Achievements, Martial Arts

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan oleh seseorang dengan berbagai macam tujuan salah satunya untuk meraih prestasi. Menurut Yuliatin (2012) menyebutkan bahwa olahraga adalah suatu permainan, perlombaan atau pertandingan yang intensif untuk membina, mendorong serta mengembangkan potensi seseorang agar mendapat prestasi maksimal. Effendi (2016) ; Latifah dan Niswah (2017) menyatakan bahwa prestasi merupakan salah satu bukti kongkrit keberhasilan seorang atlet setelah memenangkan pertandingan atau perlombaan di tingkat nasional seperti Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) dan Pekan Olahraga Nasional (PON), tingkat asia seperti Asian Games, Sea Games atau tingkat internasional yaitu Olimpiade. PON menjadi salah satu event resmi yang digunakan sebagai tolak ukur prestasi atlet di Indonesia karena diikuti oleh seluruh atlet dari provinsi yang berbeda dengan berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga beladiri (Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 2005).

Rizki dan Apriadi (2019) menuliskan cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan pada kejuaraan PON 2020 antaralain judo, karate, kempo, muaythai, pencak silat, tarung derajat, taekwondo, dan wushu. Syahrial (2020) menyebutkan bahwa pencak silat mulai dipertandingkan pada tahun 2008 di tingkat nasional, tahun 2019 dipertandingkan pada tingkat asia yaitu Asian Games dan Sea Games dan menjadi juara umum dengan memenangkan 14 medali emas. Olahraga tarung drajat dipertandingkan pada PON di Gelanggang Olahraga (GOR) Senayan Jakarta, serta cabang beladiri taekwondo sudah di pertandingan pada Olimpiade Internasional. Teknik yang terdapat pada olahraga beladiri adalah teknik kunci, bantingan, tendangan, pukulan yang masing-masing memiliki bobot nilai yang berbeda (Walatra 2009).

Olahraga beladiri mengalami perkembangan pada sistematika pertandingan dalam pembagian kategori pertandingan berdasarkan usia serta peraturan pertandingan yang sudah di perjelas sehingga lebih menarik karena lebih mudah dimengerti (Musyawarah Nasional Ikatan Pencak Silat Indonesia 2012; Peraturan Pertandingan Taekwondo WFT 2005). Sistematika pertandingan dan peraturan pertandingan yang telah dikembangkan menjadikan banyak pihak menyelenggarakan *event* olahraga cabang beladiri, hal tersebut menjadi dorongan tersendiri bagi atlet untuk giat berlatih agar dapat meraih prestasi (Martaningtyas 2019).

Prosiding Seminar Nasional dalam rangka Dies Natalis Universitas Pembangunan Surakarta Utomo dan Mandalawati (2018) menjelaskan bahwa untuk meraih prestasi, atlet dan pelatih perlu memperhatikan beberapa faktor yang disusun secara sistematis. Faktor yang mempengaruhi prestasi atlet antaralain fisik, teknik, taktik dan psikologis (Rohmansyah 2017). Aspek psikologis yang dapat mempengaruhi penampilan dalam meraih prestasi, antaralain: kematangan emosi, pengelolaan emosi, motivasi berolahraga, (Efendi 2016 ; Husdarta 2014).

Komarudin (2015) menjelaskan atlet dapat memaksimalkan penampilannya apabila dilatih mentalnya, semakin terampil mengatasi masalah emosional maka semakin mengetahui penyebab munculnya emosi sehingga dapat lebih berkonsentrasi pada pemilihan dan penggunaan teknik serta taktik untuk memenangkan pertandingan. Konsetrasi membuat atlet mampu memilih strategi terbaik pada suatu pertandingan, apalagi dalam pertandingan beladiri yang berpacu dengan waktu, regulasi emosi dapat membantu

atlet lebih selektif memilih teknik terbaik untuk memenangkan pertandingan (Safitri et al. 2020)

Selain pengendalian emosi, kurangnya motivasi pada atlet juga akan menghambat pencapaian prestasi yang maksimal. Motivasi yang harus dimiliki oleh atlet adalah motivasi berprestasi (Komarudin 2015). Seorang atlet yang tidak memiliki motivasi yang besar saat menghadapi pertandingan akan merasa terbebani sehingga mempengaruhi kemampuan bermain dan memberikan hambatan bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal (Gunarsa 2008). Komponen psikologi merupakan komponen yang mempengaruhi prestasi atlet, berasal dari dalam diri atlet itu sendiri atau dari lingkungan luar (Efendi 2016).

Adanya judul artikel dan jurnal mengenai hubungan emosi dan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri mendorong peneliti untuk melakukan *study literatur review*. Penulis tertarik untuk mengidentifikasi seberapa besar hubungan emosi dan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri, serta membandingkan antara emosi dan motivasi, dari ke dua aspek psikologi tersebut mana yang lebih dominan terhadap pencapaian prestasi olahraga beladiri karena faktor psikologi olahraga emosi dan motivasi khususnya pada cabang olahraga beladiri masih kurang diperhatikan oleh atlet dan pelatih, padahal sama pentingnya dengan faktor yang lain.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Literatur Review* dengan strategi pencarian data menggunakan metode PICOT (*Population, Intervention, Comparison, Outcome and Time*) sehingga diperoleh kata kunci untuk melakukan pencarian artikel jurnal pada *search engine* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sesuai topik penelitian.

Pencarian jurnal sebagai literatur menggunakan situs jurnal online mengenai "Emosi, Motivasi dan Prestasi Olahraga sesuai PICOT dengan mengetikkan kata kunci secara efektif serta menambahkan AND/NOT atau OR yang selanjutnya dikumpulkan dalam aplikasi *Mendeley* untuk mempermudah melakukan analisis pada akhir penelitian. Artikel jurnal yang telah terkumpul diseleksi menggunakan metode PRISMA menurut Moher et al., (2009) pada penelitian *literatur review* seleksi data menggunakan Metode Prisma, ditulis pada diagram flow *literatur Review*. Peneliti berfokus pada 7 artikel mengenai emosi dan motivasi pada prestasi olahraga bela diri. Peneliti membuat kriteria inklusi dan eksklusi terlebih

dahulu untuk membantu pelaksanaan identifikasi kemudian melakukan identifikasi artikel jurnal pada google scholar dan portal garuda dengan kata kunci yang sudah ditetapkan sehingga peneliti menemukan sebanyak 109 artikel, terdapat kesamaan judul dan isi pada 5 artikel sehingga dihapus. Artikel tidak membahas tentang olahraga beladiri dihapus sehingga menyisakan 40 artikel tentang artikel olahraga beladiri. Peneliti menghapus artikel yang tidak membahas tentang emosi dan motivasi sehingga tersisa 36 artikel. Peneliti menghapus sebanyak 29 artikel yang membahas tentang prestasi belajar dan hasil latihan sehingga menyisakan 7 artikel tentang emosi dan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri.

Jurnal yang sudah diseleksi kemudian di analisis menggunakan Analisis tematik yaitu dengan mengorganisasikan literatur sesuai dengan judul penelitian (Creswell 2003) dengan membuat tabel ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit, rancangan studi, tujuan penelitian dan ringkasan hasil atau temuan pada jurnal artikel yang terkait, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan kemudian membuat kesimpulan seberapa besar peran emosi dan motivasi terhadap prestasi olahraga di cabang beladiri.

HASIL

Peneliti menemukan 109 artikel jurnal dan skripsi yang sesuai dengan kata kunci. Artikel jurnal penelitian kemudian diskriminasi dan sebanyak 105 jurnal ditemukan setelah artikel duplikat dihapus. Enampuluh Sembilan artikel diseleksi dan sebanyak 36 artikel jurnal didapatkan setelah menyeleksi judul. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, kemudian peneliti mendapati 7 artikel untuk direview.

Desain penelitian pada jurnal yang telah direview seluruhnya menggunakan korelasional dengan instrument penelitian berupa kuesioner atau angket, wawancara dan dokumentasi. Studi literatur yang ditemukan pada artikel jurnal penelitian ini membahas cabang olahraga taekwondo, kempo, karate, pencak silat dan wushu. Artikel jurnal yang direview dilakukan pada kejuaraan tingkat regional dan nasional yaitu kejuaraan antar universitas, POPDA, POM, dan PON dengan variabel yang berbeda yaitu SMP, mahasiswa dan dewasa (sudah bekerja).

Berdasarkan tabel artikel pencarian memperoleh 4 jurnal mengenai hubungan emosi terhadap prestasi olahraga beladiri dan 3 jurnal mengenai hubungan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri.

Tabel 1 Hubungan Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Beladri

No	Penulis Jurnal	Tahun Publikasi	Hubungan Emosi terhadap Prestasi olahraga beladiri
1.	Muhammad Norman Nugroho M.M	2015	Ada
2.	Endang Sri Retno dan Siti Wilda Amaliya	2016	Ada
3.	Yulia Anggraeni	2013	Tidak Ada
4.	Erna Nurlatipah	2016	Ada

Tabel 2 Hubungan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Beladri

No	Penulis Jurnal	Tahun Publikasi	Hubungan Motivasi terhadap Prestasi olahraga beladiri
1.	Ade Erwin Syaputra	2019	Ada
2.	Al Periyadi	2016	Ada
3.	Yogi Siregar	2021	Ada

PEMBAHASAN

Prestasi yang maksimal membutuhkan pembinaan prestasi yang efektif dan efisien. Pencapaian prestasi maksimal dalam bidang olahraga saat ini ada 3 ilmu dasar yang berkembang dan menjadi kajian yang saling mendukung antarlain: biomekanika, psikologi latihan, dan psikologi olahraga (Pate, McCleanaghan, dan Rotella 1993). Motivasi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi. Motivasi merupakan dorongan untuk mencapai tujuan berupa tingkah laku untuk mencapai prestasi (Gunarsa 2008). Selain itu faktor lain yang tidak kalah penting adalah emosi, Goleman (1998) menjelaskan emosi merupakan keadaan kejiwaan pada manusia akibat kejadian yang dialami berupa perasaan senang, sedih, takut ataupun marah.

Studi ini meneliti hubungan antara emosi dan motivasi terhadap prestasi pada cabang olahraga beladiri menggunakan metode *literatur review*. Penerapan kriteria yang ketat pada metode *literatur review* sangat berdampak pada jumlah artikel yang di peroleh.. Peneliti memperoleh 7 jurnal setelah menurunkan kriteria inklusi dan eksklusi yang didalamnya mengkaji hubungan antara emosi dan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri.

Walatra (2009) mengemukakan tentang aspek beladiri terdiri dari aspek seni dan aspek beladiri. Baik seni ataupun tanding (*fighter*) keduanya berpacu dengan waktu sehingga apabila tidak memiliki pengaturan yang baik terhadap emosi dan motivasi atlet tidak akan

dapat berkonsentrasi pada diri sendiri serta tidak dapat memilih teknik terbaik untuk memenangkan pertandingan sehingga meraih prestasi (Safitri et al. 2020).

Pencapaian prestasi tidak lepas dari pembinaan prestasi secara sistematis dan terencana. Pratama dan Sari (2021) menyebutkan pembinaan prestasi dimulai dari usia dini atau remaja yaitu 4-14 tahun karena merupakan fase perkembangan fisik dan psikologis. Penelitian Nugroho (2015) yang dilakukan pada sampel atlet POPDA SMP taekwondo kyourugi usia 12-15 tahun mendapatkan hasil tentang *emosional intelegence* memiliki hubungan yang efektif terhadap prestasi atlet dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dengan sumbangan efektifnya sebesar 0,778. Begitu pula dengan penelitian

Syaputra (2019) melakukan penelitian pada atlet wushu kabupaten rembang dengan sampel 30 atlet yang rata-rata berusia 14-18 tahun juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri dengan sumbangan efektif sebesar 42,5% nilai signifikansi menyatakan sebesar $0,000 < 0,05$ menggunakan uji hipotesis. Sesuai dengan teori perubahan mental yang terjadi pada remaja meliputi kehidupan intelektual, emosional, dan sosial (Gumantan 2020). Motivasi yang muncul pada remaja cenderung masih muncul dari dorongan luar seiring pertumbuhan psikis dan usia atlet, maka motivasi bisa jadi akan berkembang menjadi motivasi yang berasal dari dirinya sendiri (Pratama dan Sari 2021).

Bompa dan Harsono dalam Jamalong (2014) menuliskan orientasi pembinaan prestasi membutuhkan waktu $\leq 8-10$ tahun sesuai teori perhitungan *golden age* pada suatu cabang olahraga dihitung dari pelatihan awal. Atlet cabang olahraga beladiri pencak silat, karate dan judo diperhitungkan dapat mencapai puncak prestasi pada usia 18-25 tahun. Usia tersebut masuk dalam kategori dewasa baik itu mahasiswa atau sudah bekerja dimana seharusnya atlet sudah memiliki pemikiran terbuka serta pengetahuan lebih tentang pentingnya penguasaan psikologis khususnya emosi dan motivasi (Latipah 2016; Periyadi 2016; Retno dan Amalia 2016). Dongoran et al, (2020) menuliskan bahwa psikologi olahraga merupakan salah satu pemeran sentral terhadap penerapan *sport science* pada olahraga. Baik buruknya penampilan atlet dilapangan bergantung pada kondisi psikologisnya Ardiansyah dalam (Raynadi et al., 2017).

Penelitian Nugroho (2015) juga penelitian Retno dan Amaliya (2016) dan Nuratipah (2016) ketiga penelitian tersebut menyatakan bahwa prestasi atlet dipengaruhi oleh kecerdasan emosi, karena perkembangan emosi merupakan suatu rangsangan yang baik

bagi seorang atlet untuk melakukan suatu gerakan. Sedangkan pada prestasi olahraga emosi dapat menjadi sebuah dorongan bagi atlet sehingga dapat menghasilkan suatu rangsangan yang baik. Rangsangan yang paling baik adalah yang tidak menimbulkan stimulus yang berlebih sehingga atlet tetap dapat menggunakan akal untuk berfikir secara logis. Ketiga penelitan ini sangat berhubungan dengan penelitian penulis karena keduanya menyinggung serta menyatakan tentang adanya hubungan emosi terhadap prestasi olahraga beladiri sebesar 77,8 %, 42,6% dan 78,6% dimana apabila digabungkan menghasilkan nilai rata-rata emosi berpengaruh terhadap prestasi atlet beladiri sebesar 66,3 %.

Dalam Syaputra (2019), Periyadi (2016) dan Siregar (2021) merupakan artikel yang direview oleh peneliti pada aspek psikologis motivasi. Ketiga artikel tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri, meskipun kategori dan jenis beladiri yang berbeda, peneliti menemukan hasil yang menunjukkan bahwa motivasi memiliki hubungan yang kuat bahkan persentasenya menunjukkan angka 52,3% motivasi memiliki hubungan terhadap prestasi olahraga beladiri.

Emral (2017) menyatakan bahwa perubahan psikis menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi atlet. Perubahan psikis atlet akan menimbulkan gejala psikis didalamnya terdapat emosi positif dan emosi negatif. Bila emosi positif yang timbul maka akan berdampak baik bagi atlet bahkan akan memunculkan motivasi tambahan (Gunarsa 2008). Namun apabila seorang atlet tidak dapat mengendalikan gejala psikis tersebut maka akan timbul emosi negatif yaitu marah, stress, gugup, dan takut menghadapi pertandingan bahkan atlet akan mengalami gangguan pada psikofisio tubuh seperti kejang otot dan kram otot (Effendi 2016). Hal tersebut menjadikan atlet tidak dapat menampilkan penampilan yang baik dimana penampilan adalah hasil latihan yang dipadukan dengan motivasi (Maksum, 2008).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan studi literatur mengenai hubungan emosi dan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri memperoleh hasil aspek emosi memiliki peran yang lebih besar dibandingkan dengan aspek motivasi. Perbedaan cabang olahraga, jenis pertandingan, rentan usia serta tingkat pertandingan memberikan penegasan bahwa ke dua aspek tersebut memiliki hubungan terhadap prestasi olahraga beladiri. Perubahan psikis atlet akan menimbulkan gejala psikis didalamnya terdapat emosi positif dan emosi negatif. Bila emosi positif yang timbul maka akan

berdampak baik bagi atlet bahkan akan memunculkan motivasi tambahan Namun apabila seorang atlet tidak dapat mengendalikan gejala psikis tersebut maka akan timbul emosi negatif yaitu marah, stress, gugup, dan takut menghadapi pertandingan sehingga atlet tidak dapat menampilkan penampilan yang baik. Emosi memiliki hubungan yang lebih besar dibandingkan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri karena rangsangan yang paling baik adalah yang tidak menimbulkan stimulus yang berlebih sehingga atlet tetap dapat menggunakan akal untuk berfikir secara logis dan itu bisa dilakukan apabila atlet dapat mengontrol emosi mereka.

REFERENSI

- Alif, Muhammad Nur. 2019, 'Belajar Beladiri. UPI Sumedang Press, Sumedang.
- Anggraeni, Y. (2013). Kontribusi IQ (Intelegant Quotient) Dan EQ (Emotional Quotient) Terhadap Prestasi Atlet Pelatda Pencak Silat Pada PON KE-XVIII TAHUN 2012. *Jurnal Pederal Penjas*, pp.1–23.
- Azhimi, A., Sulastris, S., & Hudri, A. (2021). Pengaruh Motivasi Dan Disiplin Latihan Terhadap Prestasi Atlet Taekwondo Di Kabupaten Oga Ilir. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vo. 20, No.1, pp 13–20. 271
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, Vol.5, No.1, pp. 13–21.
- Efendi, Hastria. 2016, 'Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet.' *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* Nol.Vol.1.
- Emral. 2017, 'Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik,' *Journal of Chemical Information and Modeling*, Vol.53, No.9, pp.1689–99.
- Goleman, Daniel. 1999, *Kecerdasan Emosional*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Gunarsa, Singgih D. 2008, *Psikologi Olahraga Prestasi*, PT BPK Gunung Muria, Jakarta.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 196–205.
- Husdarta, J. S. (2014). *Psikologi Olahraga*, Anggota IKPI Jawa Barat, Bandung.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vo.3 No.2, pp.156–168.
- Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F., Kusuma Dewi, D., & Chairul Basrun Umanailo, M. (2019). Managing Cognitive Anxiety Through Expressive Writing In Student-Athletes Article in. *International Journal of Scientific & Technology Research*, Vol.8, No.10.
- Kememtrian Pemuda Dan Olahraga RI. (2020). 'Strategi Kemenpora Dalam Menjamin Kesuksesan Penyelenggaraan PON XX Dan PEPARNAS XVI Di Papua Thun 2020, Rapat Pimpinan TNI-POLRI Tahun 2020, Jakarta.
- Komarudin. 2015, *Psikologi Olahraga*, PT Indeks, Jakarta.
- Kurniadi, Akhmad, I., & Kasih, I. (2020). Pengaruh Anxiety, Motivasi Berprestasi, Dan Kualitas Latihan Terhadap Prestasi Atlet PPLP Sumatra Utara. *Pedagogik Olahraga*, Vol.06, pp.61–65.
- Latifah, Umul, & Fitrotun Niswah. (2017). "Strategi Koni Provinsi Jawa TImur Melalui Faktor-Faktor Peningkatan Prestasi Atlet (Studi di Cabang Olahraga Wushu Sanda),' *Jurnal*

- Mahasiswa Unea, Vol 5.
- Litbang KONI Pusat. 2004, *Berprestasi Tinggi*. Jakarta Pusat.
- Maiyanti, S. I., Dwipurwani, O., & Yuliana, dan R. (2012). Analisis Prestasi Atlet Olah Raga Taekwondo Menggunakan Analisis Jalur (Studi Kasus Atlet Taekwondo-In di Karigamas Sport Club-Palembang). *Jurnal Penelitian Sains*, Vol.15, No.1(A),pp. 15102–15107.
- Martaningtyas, Ayu. (2019). Minat Dan Motivasi Atlet Junior Dalam Mengikuti Latihan Tarung Derajat Di Satlat Se Karesidenan Semarang Tahun 2019', *Skripsi*, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Moher, David, Alessandro Liberati, Jennifer Tetzlaff, and Douglas G. Altman. 2009, 'Guidelines and Guidance Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement', *PLoS Medicine*, Vol.6, No.7, pp.1–6.
- MUNAS IPSI. 2012, 'Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia', Ikatan Pencak Silat Indonesia, Jakarta.
- Ningtyas, Ratna Arun Sari. 2019, 'Survei Perkembangan Prestasi Pencak Silat (IPSI) Kabupaten Nganjuk 2018', *Skripsi*, Kediri.
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.9, No 8, pp.85–91.
- Nugroho, M. N. (2015). Hubungan Antara Tingkat Emosional Quotient (EQ) Dengan Prestasi Atlet Taekwondo Kyourugi (Survei Pada POPDA SMP Putra Kota Salatiga Tahun 2015), *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Nurlatipah, E. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Dan Keterampilan Teknik Dengan Prestasi Pencak Silat Atlet PPLP Jawa Barat, *Thesis*, Pasca Sarjana Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Periyadi, A. (2017). Hubungan Motivasi, Agresivitas, Dan Mental Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo Pada Atlet Kyoreugi. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, pp.2050-2064
- Ramadhani, Africo, & Sugeng Purwanto. (2017). 'Pengembangan Latihan Teknik Dasar Judo Melalui Model Permainan Untuk Pejudo Pemula Usia 8-12 Tahun', *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 5, no.1, pp.1–11.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, Vol.3, No.3, pp.149-154
- Retno, M. . E. S., & Amaliya, S. W. (2016). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT EMOTIONAL QUOTIENT (EQ) DENGAN PRESTASI ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING PUTRI. *Jurnal of Sport Coaching and Physical Education*, 1, 1. pp.18-23
- Rizki, Nurmansyah, and Arief Apriadi. 2019, *Ini Daftar 37 Cabor Yang Dipertandingkan Di PON 2020 Papua*, diakses pada 23 Mei 2021, <https://www.suara.com/sport>.
- Rohmansyah, Nur Azis. 2017, 'Kontribusi Psikologi Olahraga Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga', *Universitas PGRI Semarang*.
- Safitri, Agnes, Miftakhul Jannah, Dwi Oktavyati Dewi, & Miftakhul Jannah. 2020. 'Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Judo', *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.07, No.1989, pp.51–58.
- Siregar, Y. (2021). Hubungan percaya diri dan motivasi dengan hasil pertandingan kata KOP karate, *Skripsi*, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri

Jakarta, Jakarta.

- Syahrial, Muhammad. 2020, *Buku Jago Belairi*, Cemerlang, Tangerang Selatan.
- Syaputra, A. E. (2019). *Hubungan Antara Rasa Percaya Diri Dan Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Wushu Kabupaten Rembang*. Universitas Negeri Semarang.
- Tambunan, T. P. 2018, 'Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Bekadiri Tarung Derajat', *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, Program Pasca sarjana Universitas Negeri Medan, Medan, pp.586-591.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta.
- Utomo, Ardyansyah Arief Budi, & Titin Kuntum Mandalawati. 2018, 'Peran Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Pada Prestasi Atlet', *Seminar Nasional 'Dalam Rangka Dies Natais Universitas Tunas Pembangunan'*, Surakarta, pp.160-168.
- Walatra, Adang. 2009, *Mengenal Olahraga Beladiri*, C.V Walatra, Bandung.
- Yuliatin, Erik. 2012, *Bugar Berolahraga*, PT Balai Pustaka, Jakarta Timur.
- Peraturan Pertandingan Taekwondo WFT. 2005, 'Competition Rules', *Veterinary Record*, Vol. 156, No.9, pp.261.