

TINJAUAN KECEMASAN DAN MOTIVASI ATLET EKSTRAKURIKULER SEBELUM MENGIKUTI PERTANDINGAN BULUTANGKIS MAS TI PASAR SURIAN

Muhammad Raja Asratullah Putra Mulyawan¹, Tjung Haw Sin², Pringgo Mardesia³,
Eval Edmizal⁴

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan motivasi atlet ekstrakurikuler bulutangkis MAS TI Pasar Surian sebelum mengikuti pertandingan. Kecemasan dan motivasi merupakan faktor psikologis yang berpengaruh penting terhadap kesiapan mental serta performa atlet dalam bertanding. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler bulutangkis MAS TI Pasar Surian yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui angket atau kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan rumus persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan rincian 3 orang (10%) kategori sangat rendah, 3 orang (10%) rendah, 12 orang (40%) sedang, 6 orang (20%) tinggi, dan 6 orang (20%) sangat tinggi. Sementara itu, tingkat motivasi atlet cenderung rendah, dengan 3 orang (10%) kategori sangat rendah, 14 orang (46,7%) rendah, 10 orang (33,3%) sedang, 1 orang (3,3%) tinggi, dan 2 orang (6,7%) sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami kecemasan tinggi dan motivasi yang rendah menjelang pertandingan, sehingga diperlukan pembinaan mental dan motivasi secara intensif oleh pelatih untuk meningkatkan kesiapan dan prestasi atlet.

Kata Kunci: Kecemasan, Motivasi, Atlet, Bulutangkis

Abstract: This study aims to determine the anxiety and motivation levels of MAS TI Pasar Surian badminton extracurricular athletes before participating in competitions. Anxiety and motivation are psychological factors that have a significant effect on athletes' mental readiness and performance in competitions. This study uses a descriptive method with a quantitative approach. The population in this study consisted of all 30 extracurricular badminton athletes at MAS TI Pasar Surian. The sampling technique used total sampling, so that the entire population was used as the research sample. Data collection was conducted through questionnaires, which were then analysed using the frequency distribution technique with the percentage formula $P = F/N \times 100\%$. The results showed that the athletes' anxiety levels were in the moderate to high categories, with 3 people (10%) in the very low category, 3 people (10%) in the low category, 12 people (40%) in the moderate category, 6 people (20%) in the high category, and 6 people (20%) in the very high category. Meanwhile, the athletes' motivation levels tended to be low, with 3 people (10%) in the very low category, 14 people (46.7%) in

^{1,2,3,4} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

the low category, 10 people (33.3%) in the moderate category, 1 person (3.3%) in the high category, and 2 people (6.7%) in the very high category. These results indicate that most athletes still experience high anxiety and low motivation ahead of competitions, necessitating intensive mental and motivational coaching by trainers to enhance athletes' readiness and performance.

Keyword: Anxiety, Motivation, Athletes, Badminton

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, tidak hanya sebagai sarana menjaga kebugaran, tetapi juga sebagai wadah pembentukan karakter, kedisiplinan, dan sportivitas (Hisbunnahar & Kurniawan, 2023). Undang-Undang Republik Indonesia, Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan menyebutkan bahwa olahraga bertujuan memelihara kesehatan, meningkatkan prestasi, menanamkan nilai moral, serta mempererat persatuan bangsa. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia adalah bulutangkis, yang telah menjadi bagian penting dari identitas dan prestasi olahraga nasional (Rhamadani, 2021).

Bulutangkis menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang optimal (Hong et al., 2014). Melalui olahraga bulutangkis dapat membantu menjaga kebugaran fisik, meningkatkan daya tahan otot, menjaga kebugaran kardiorespirasi, dan mengasah keterampilan motorik seseorang (Cabello-manrique et al., 2022). Selain faktor teknis, aspek psikologis seperti kecemasan dan motivasi memiliki pengaruh besar terhadap performa atlet. Kecemasan merupakan reaksi emosional berupa rasa khawatir, tegang, dan tidak nyaman yang muncul menjelang atau selama pertandingan (Sungkowo et al., 2021). Menurut Martens et al., (1990), kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu kecemasan kognitif (berupa pikiran negatif dan keraguan diri) serta kecemasan somatik (berupa gejala fisik seperti detak jantung cepat, berkeringat, dan otot tegang). Kecemasan yang berlebihan terbukti dapat menurunkan performa atlet (Kumbara et al., 2018; Ridwan & Indriarsa, 2021).

Di sisi lain, motivasi menjadi faktor penentu keberhasilan dalam olahraga karena berperan sebagai penggerak internal maupun eksternal yang mendorong atlet mencapai prestasi (Sumbayak et al., 2024; Bandhu et al., 2024). Komarudin (2018) menjelaskan bahwa motivasi dapat bersifat intrinsik, yang berasal dari dorongan dalam diri seperti keinginan untuk berkembang, maupun ekstrinsik, yang muncul dari luar seperti penghargaan, dukungan pelatih, dan lingkungan sosial. Atlet dengan motivasi tinggi cenderung menunjukkan konsistensi latihan, semangat kompetitif, dan kemampuan mengatasi tekanan (Masrun, 2016).

Prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga kesiapan mental yang baik. Menurut Perdana et al., (2014), keberhasilan atlet dipengaruhi empat komponen utama, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Komponen fisik meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan reaksi. Teknik mencakup cara memegang raket, pukulan, serta footwork, sementara taktik berhubungan dengan strategi bermain. Semua aspek ini akan berfungsi optimal apabila didukung kondisi mental yang stabil dan percaya diri (Edmizal et al., 2023).

Atlet yang memiliki kecemasan tinggi dan motivasi rendah biasanya menunjukkan performa yang kurang stabil saat pertandingan. Hal ini terlihat pada atlet ekstrakurikuler bulutangkis di MAS TI Pasar Surian, Kabupaten Solok, yang dalam beberapa tahun terakhir mengalami penurunan prestasi. Berdasarkan wawancara dengan pelatih, sejumlah atlet terlihat gugup, kurang percaya diri, dan tidak fokus menjelang pertandingan, disertai rendahnya antusiasme latihan. Kondisi ini mengindikasikan adanya pengaruh faktor psikologis yang signifikan terhadap performa atlet.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga sangat berperan dalam pembinaan prestasi,

seperti peran pelatih, program latihan, sarana prasarana, gizi, dan dukungan orang tua. Pelatih berperan penting dalam membimbing dan memotivasi atlet (Moreno-Murcia et al., 2019). Pelatih yang kompeten dan memiliki lisensi akan mampu menyusun program latihan yang sistematis dan bervariasi, sehingga menghindari kejenuhan serta meningkatkan kemampuan fisik dan mental atlet. Program latihan yang tidak terencana dan monoton justru membuat atlet kehilangan semangat (Wati & Jannah, 2021). Sarana dan prasarana yang memadai juga mendukung kelancaran latihan; sebaliknya, fasilitas yang kurang layak dapat menurunkan kepercayaan diri dan semangat atlet.

Gizi seimbang sangat penting untuk menjaga kondisi fisik dan mental atlet. Asupan nutrisi yang baik membantu meningkatkan energi, konsentrasi, serta daya tahan tubuh selama latihan dan pertandingan. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan cepat lelah dan penurunan performa. Selain itu, dukungan orang tua juga merupakan faktor eksternal yang krusial. Kurniawati & Satwika (2023) menjelaskan bahwa dukungan keluarga berpengaruh besar terhadap prestasi atlet bulutangkis karena dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan semangat berlatih.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan motivasi berperan penting terhadap kesiapan dan hasil pertandingan atlet (Syahputra, 2022; Ihsan, 2015). Namun, kajian spesifik terhadap atlet pelajar di tingkat madrasah, khususnya di MAS TI Pasar Surian, belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk meninjau tingkat kecemasan dan motivasi atlet ekstrakurikuler bulutangkis sebelum mengikuti pertandingan, sebagai dasar dalam upaya pembinaan psikologis dan peningkatan prestasi di lingkungan pendidikan madrasah.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan dan motivasi atlet bulutangkis di MAS TI Pasar Surian sebelum mengikuti pertandingan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pihak sekolah dalam merancang strategi pembinaan mental, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi olahraga.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis MAS TI Pasar Surian berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dengan teknik total sampling. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12-19 Agustus 2025.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner tertutup, yang berisi daftar pernyataan untuk mengukur tingkat kecemasan dan motivasi atlet sebelum mengikuti pertandingan. Angket disusun secara sistematis berdasarkan variabel dan indikator penelitian yang dikembangkan dari kajian teori sebelumnya (Arikunto, 2002). Penyusunan instrumen diawali dengan pembuatan kisi-kisi angket yang memuat variabel, indikator, dan butir-butir pernyataan yang relevan dengan fokus penelitian.

Instrumen ini berbentuk kuesioner tertulis yang diberikan secara langsung kepada responden dengan tujuan memperoleh data tentang kondisi psikologis mereka menjelang pertandingan. Jawaban yang diberikan oleh responden kemudian dijadikan dasar dalam proses analisis data. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

Kecemasan Atlet Sebelum Mengikuti Pertandingan

Hasil penelitian terhadap 30 orang atlet ekstrakurikuler bulutangkis MAS TI Pasar Surian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet sebelum mengikuti pertandingan bervariasi. Sebanyak 2 orang (7%) memiliki tingkat kecemasan sangat

tinggi dengan skor 92–95, 5 orang (17%) memiliki tingkat kecemasan tinggi dengan skor 84–87, 12 orang (40%) memiliki tingkat kecemasan sedang dengan skor 80–83, 3 orang (10%) memiliki tingkat kecemasan rendah dengan skor 76–79, dan 6 orang (20%) memiliki tingkat kecemasan sangat rendah dengan skor 72–75.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet

Interval Kelas	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
>88	6	20%	Sangat Tinggi
84-87	6	20%	
80-83	12	40%	Sedang
76-79	3	10%	Rendah
<72	3	10%	Sangat Rendah
TOTAL	30	100%	

Motivasi Atlet Sebelum Mengikuti Pertandingan

Hasil penelitian mengenai tingkat motivasi atlet sebelum mengikuti pertandingan menunjukkan bahwa 3 orang (10%) memiliki motivasi sangat tinggi dengan skor 92–95, 5 orang (17%) memiliki motivasi tinggi dengan skor 84–87, 12 orang (40%) memiliki motivasi sedang dengan skor 80–83, 6 orang (20%) memiliki motivasi rendah dengan skor 76–79, dan 4 orang (13%) memiliki motivasi sangat rendah dengan skor 72–75.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Atlet

Interval Kelas	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
>86	2	6,7%	Sangat Tinggi
80-85	1	3,3%	
74-79	10	33,3%	Sedang
68-73	14	46,7%	Rendah
<62	3	10%	Sangat Rendah
TOTAL	30	100%	

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum Mengikuti Pertandingan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler bulutangkis MAS TI Pasar Surian bervariasi, dengan mayoritas berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebanyak 6 orang (20%) memiliki kecemasan tinggi dan sangat tinggi, 12 orang (40%) kategori sedang, serta sisanya berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Atlet dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami ketegangan berlebih, pikiran negatif, dan kurang percaya diri sehingga performa tidak maksimal. Atlet dengan kecemasan sedang memiliki kesiapan fisik dan teknik yang baik, namun masih mudah terganggu oleh tekanan pertandingan. Oleh karena itu, rasa percaya diri bagi atlet perlu diperhatikan agar dalam pencapaian prestasinya mereka lebih termotivasi dari dalam diri (Sin, 2017).

Tingkat kecemasan yang tinggi disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pengalaman bertanding, latihan yang kurang terstruktur, fasilitas yang belum memadai, serta dukungan pelatih dan orang tua yang masih terbatas (Mottaghi et al., 2013). Program latihan yang monoton dan kurang bervariasi juga dapat meningkatkan rasa cemas karena atlet merasa kurang siap menghadapi kompetisi. Sebaliknya, latihan yang terencana dengan baik dan dukungan sosial yang kuat dapat membantu menekan kecemasan.

Selain itu, asupan gizi dan kondisi fisik turut berpengaruh terhadap kesiapan psikologis atlet. Pola makan yang seimbang membantu meningkatkan energi dan fokus, sedangkan gizi yang buruk dapat memperparah gejala kecemasan. Peran pelatih sangat penting dalam membantu atlet mengelola tekanan mental dengan memberikan dukungan positif, menciptakan suasana latihan yang nyaman, serta melatih kesiapan bertanding melalui simulasi pertandingan.

Sejalan dengan pendapat Ruiz et al (2015) terkait teori Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF), kecemasan dalam kadar optimal dapat menjadi energi positif yang meningkatkan performa, namun kecemasan berlebihan justru menurunkannya. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan secara tepat dan dukungan dari pelatih, keluarga, serta lingkungan latihan yang baik sangat diperlukan agar atlet dapat tampil percaya diri dan meraih prestasi optimal.

Tingkat Motivasi Atlet Sebelum Mengikuti Pertandingan

Berdasarkan hasil analisis data, tingkat motivasi atlet ekstrakurikuler bulutangkis MAS TI Pasar Surian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori rendah hingga sedang. Dari 30 orang atlet, sebanyak 2 orang (6,7%) memiliki motivasi sangat tinggi, 1 orang (3,3%) tinggi, 10 orang (33,3%) sedang, 14 orang (46,7%) rendah, dan 3 orang (10%) sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil atlet yang memiliki semangat dan dorongan berprestasi tinggi, sementara sebagian besar masih memerlukan pembinaan lebih lanjut.

Atlet dengan motivasi tinggi umumnya memiliki dorongan kuat untuk berlatih, menjaga kondisi fisik, serta mampu mengatasi tekanan kompetisi. Sebaliknya, atlet dengan motivasi rendah cenderung kurang disiplin dalam latihan, mudah merasa lelah, dan kurang percaya diri saat bertanding (Zanatta et al., 2018). Rendahnya motivasi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengalaman bertanding, persiapan yang tidak optimal, program latihan yang monoton, serta minimnya fasilitas latihan yang memadai. Kondisi lapangan dan perlengkapan yang tidak sesuai standar sering menurunkan semangat atlet karena merasa upaya mereka tidak didukung oleh sarana yang layak.

Selain itu, peran pelatih sangat menentukan dalam membentuk motivasi atlet. Pelatih tidak hanya berperan dalam aspek teknis, tetapi juga harus mampu memberikan dukungan emosional dan motivasional. Seperti yang dikemukakan oleh Tangkudung (2016), pelatih yang mampu memberikan dorongan positif, menetapkan target realistis, dan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi atlet secara signifikan. Program latihan yang bervariasi dan menantang juga dapat menumbuhkan semangat baru dan mencegah kejenuhan.

Faktor asupan gizi dan dukungan keluarga juga memiliki peranan penting. Menurut Everett (2025) Atlet dengan pola makan yang sehat dan seimbang akan memiliki energi, fokus, dan ketahanan tubuh yang baik, sehingga semangat berlatih meningkat. Dukungan orang tua dalam bentuk perhatian, dorongan moral, maupun penyediaan kebutuhan latihan juga memberikan rasa aman dan percaya diri bagi atlet. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga membuat atlet cepat kehilangan semangat dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Sejalan dengan pendapat Jeprizen et al., (2019), motivasi merupakan kekuatan pendorong yang memengaruhi perilaku individu untuk berusaha mencapai tujuan tertentu. Atlet dengan motivasi tinggi akan terus berusaha, pantang menyerah, dan lebih cepat berkembang dibandingkan mereka yang memiliki motivasi rendah. Dengan demikian, motivasi yang kuat merupakan modal utama untuk mencapai prestasi olahraga, karena tanpa motivasi yang tinggi, kemampuan fisik, teknik, dan taktik tidak akan berkembang secara optimal.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet ekstrakurikuler bulutangkis MAS TI Pasar Surian masih perlu ditingkatkan melalui pembinaan

berkelanjutan, perbaikan fasilitas latihan, pengaturan gizi, serta dukungan dari pelatih, sekolah, dan orang tua. Dengan dukungan yang menyeluruh dan pembinaan yang tepat, motivasi atlet dapat berkembang sehingga berdampak positif terhadap peningkatan prestasi olahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler bulutangkis MAS TI Pasar Surian berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami tekanan psikologis menjelang pertandingan sehingga dapat memengaruhi fokus, kepercayaan diri, dan performa mereka di lapangan. Sementara itu, tingkat motivasi atlet cenderung berada pada kategori rendah, yang menandakan bahwa dorongan internal maupun eksternal untuk berlatih dan berprestasi masih belum optimal. Secara keseluruhan, kedua faktor tersebut saling berkaitan dan berpengaruh terhadap kesiapan mental serta pencapaian prestasi atlet, sehingga diperlukan pembinaan mental, dukungan pelatih, program latihan yang terencana, dan lingkungan yang kondusif untuk meningkatkan motivasi sekaligus menekan tingkat kecemasan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. PT. Rineka Cipta.
- Bandhu, D., Mohan, M. M., Anurag, N., Nittala, P., Jadhav, P., Bhadauria, A., & Saxena, K. (2024). Theories of motivation : A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta Psychologica*, 244(January), 104177. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177>
- Cabello-manrique, D., Lorente, J. A., & Padial-ruz, R. (2022). Play Badminton Forever : A Systematic Review of Health Benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15).
- Edmizal, E., Fitri, F. M., Jannah, K., Sin, T. H., & Donie. (2023). Sosialisasi Peningkatan Prestasi Bulutangkis Sumatera Barat Berbasis Sistem Informasi (Si) Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). *JASO: Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 86–93. <https://doi.org/10.24036/jaso.v3i2.84>
- Everett, S. (2025). Optimizing Performance Nutrition for Adolescent Athletes : A Review of Dietary Needs , Risks , and Practical Strategies. *Nutrients*, 17(17), 1–20.
- Hisbunnahar, A., & Kurniawan, A. W. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 47–54.
- Hong, Y., Wang, S. J., Lam, W. K., & Cheung, J. T.-M. (2014). Kinetics of Badminton Lunges in Four Directions. *Journal of Applied Biomechanics*, 30(1). <https://doi.org/10.1123/jab.2012-0151>
- Ihsan, M. (2015). Hubungan antara kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap hasil pertandingan atlet bulutangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 112-120.
- Jeprizen, Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Olahraga Motivasi Peserta Didik Dalam Aktivitas Olahraga di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pontianak. *Jurnal Untan*, 1–15.
- Komarudin. (2018). Pengaruh Pelatihan dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan PT Lion mentari Airlines Bandara Soekarno Hatta Cengkareng. *Jurnal Ilmiah Manajemen FORKAMMA*, 1(1), 128–145.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Kurniawati, A., & Satwika, Y. W. (2023). Dukungan orang tua pada remaja berprestasi olahraga bulutangkis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 251–267.

- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive Anxiety in Sport. Human Kinetics.
- Masrun. (2016). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berpretasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Peforma Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Moreno-Murcia, J. A., Hernández, E. H., Marín, L. C., & Nuñez, J. L. (2019). Coaches' motivational style and athletes' fear of failure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph16091563>
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2013). The Relationship between Coaches' and Athletes' Competitive Anxiety, and their Performance. *Irian Journal of Psychiatry and Behavior Sciences*, 7(2), 68–78.
- Perdana, R. P., Sugiyanto, & Kristiyanto, A. (2014). Faktor Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Bulutangkis. *Indonesian Journal of Sports Science*.
- Rhamadani, A. (2021). Pengembangan Video Teknik Dasar Bulutangkis Atlet Pemula PB. Boy Junior Kuala Tungkal. *Jurnal Score*, 1(2), 8–14.
- Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan Atlet Futsal Putri Pada Liga Mahasiswa Nasional. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 1–7.
- Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. (2015). International Journal of Sport and The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978 – 2014): Historical overview of its development and use. *Internasional Journal of Sport and Exercise Psychology*, May, 37–41. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1041545>
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163–174.
- Sumbayak, Y. C., Awallah, D., & Alpiyah, D. N. (2024). Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Pada Atlet Sepakbola : Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(4), 426–433.
- Sungkowo, Margono, Priyanto, Nuha, R. A. U., Supriyanto, Nabila, G. R., Adhisty, A. P., & Maulana, D. M. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Renang di Kolam Taman Ria Kabupaten Demak di Masa Pandemi. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 7(2), 113–118.
- Syahputra, R. (2022). Pengaruh kecemasan dan motivasi terhadap performa atlet sebelum bertanding cabang olahraga bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 45–53.
- UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA. (2022).
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Psikologi*, 08(03), 126–136. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41205>
- Zanatta, T., Rottensteiner, C., Konttinen, N., & Lochbaum, and M. (2018). Individual Motivations, Motivational Climate, Enjoyment, and Physical Competence Perceptions in Finnish Team Sport Athletes: A Prospective and Retrospective Study. *Sports*, 6(165), 1–11. <https://doi.org/10.3390/sports6040165>.