



## Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Judo Pada Masa Pandemi COVID-19

Ira Purnamasari<sup>1\*</sup>, Mona Fiametta Febrianty<sup>2</sup>, Geraldi Novian<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia

Email Korespondensi: [irapurnamasari@upi.edu](mailto:irapurnamasari@upi.edu)

Informasi Artikel:

Dikirim: 4 September 2021 Direvisi: 24 Februari 2021 Diterbitkan: 1 Maret 2022

### ABSTRAK

Dalam konteks kejuaraan olahraga, Indonesia harus menunda Pekan Olahraga Nasional tahunan (selanjutnya disebut PON) di Papua dari tahun 2020 menjadi 2021. Akibatnya, para atlet pada awalnya diharuskan memiliki *Training From Home* (TFH) karena pencegahan penularan virus. Dalam kaitannya dengan latihan, kepercayaan diri dan kecemasan merupakan dua faktor yang masing-masing mempengaruhi performa atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet Judo Jawa Barat pasca TFH. Responden penelitian deskriptif ini terdiri dari 19 atlet Judo Jawa Barat yang mengikuti PELATDA untuk persiapan PON XX Papua. Setelah menganalisis data, penelitian ini menemukan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet sebesar 86,30% dan tingkat kecemasan atlet sebesar 40,40%. Hal ini berarti tingkat kepercayaan diri mereka tinggi dan tingkat kecemasan sedang setelah melaksanakan TFH. Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan korelasi yang kuat antara kepercayaan diri dan kecemasan atlet Judo Jawa Barat. Kepercayaan diri dan kecemasan akan mempengaruhi performa atlet, bahkan dalam situasi pandemi COVID-19, atlet harus mampu meningkatkan rasa kepercayaan diri dan menurunkan tingkat kecemasan agar performa dalam pertandingan tetap terjaga.

**Kata kunci:** atlet judo; kecemasan; kepercayaan diri; pandemi COVID-19; *training from home*

### *Self-Confidence and Anxiety of Judo Athletes during the COVID-19 Pandemic*

### ABSTRACT

*In the context of sports championships, Indonesia had to postpone the annual National Sports Week (hereinafter referred to as PON) in Papua from 2020 to 2021. As a result, athletes were initially required to have Training From Home (TFH) due to the prevention of virus transmission. Concerning training, self-confidence and anxiety are two factors that each affect the athlete's performance. This study aims to determine the relationship between the level of confidence and anxiety of West Java Judo athletes after TFH. Respondents in this descriptive study consisted of 19 West Java Judo athletes who took part in PELATDA to prepare for the XX Papua PON. After analyzing the data, this study found that the athlete's confidence level was 86.30% and the athlete's anxiety level was 40.40%. This means that their level of self-confidence is high and the level of anxiety is moderate after carrying out TFH. This study concludes that there is a significant relationship with a strong correlation between self-confidence and anxiety of West Java Judo athletes. Confidence and anxiety will affect the performance of athletes, even in the COVID-19 pandemic situation, athletes must be able to increase their self-confidence and reduce anxiety levels so that performance in matches is maintained.*



**Keywords:** *anxiety; COVID-19 pandemic; judo athletes; self-confidence, training from home*

---

## PENDAHULUAN

Faktor psikologis memainkan peran penting dalam kinerja olahraga. Faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi olahraga antara lain rasa kepercayaan diri, motif berprestasi, kecerdasan, kemandirian, agresivitas, semangat, rasa tanggung jawab, kecemasan dan sebagainya. Studi tentang faktor psikologis sebagai penentu prestasi atau performa pada atlet telah banyak dilakukan. Perubahan faktor psikologis pada atlet saat menghadapi suatu kompetisi yaitu stres, konsentrasi, ketangguhan mental, inilah yang harus dimiliki atlet agar mampu menghadapi tantangan yang lebih berat (Sukadiyanto, 2011). Secara umum terdapat anggapan dalam bidang psikologi bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kinerja atlet (Englert & Bertrams, 2012). Kecemasan dapat mempengaruhi kinerja pada sejumlah skala yang berbeda. Secara teori, kecemasan dibagi menjadi dua dimensi, yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan sangat umum terjadi dalam olahraga, termasuk dialami oleh para atlet elit. Yang dikhawatirkan para atlet adalah rasa takut tampil buruk dan tidak mendapatkan prestasi. Kecemasan menurut penelitian sebelumnya (Swadesi, 2011), dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu kecemasan ringan, sedang dan berat. Tingkat kecemasan ini akan mempengaruhi penampilan atlet, jika atlet memiliki kecemasan ringan maka penampilannya akan meningkat, tetapi jika atlet memiliki kecemasan yang tinggi maka kinerja atlet akan menurun.

Faktor psikologis lain yang mempengaruhi penampilan atau performa atlet adalah faktor kepercayaan diri. Kemampuan seorang atlet merupakan penilaian positif terhadap dirinya sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keraguan yang mendorong individu untuk mencapai keberhasilan atau keberhasilan tanpa bergantung pada pihak lain dan untuk bertanggung jawab atas keputusan yang dibuat telah ditentukan (Mirhan, 2016). Kepercayaan diri merupakan sikap positif dari atlet untuk mengembangkan nilai-nilai positif dari dalam dirinya dan lingkungan, seperti dalam lingkungan latihan dan lingkungan kompetisi. Pengertian lain dari kepercayaan diri menurut Bandura adalah perasaan yang mengandung kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu berdasarkan keyakinan untuk berhasil (Bandura, 1986; Mirhan, 2016). Kepercayaan diri erat kaitannya dengan filosofi pemenuhan diri (*self-fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik yakin akan mampu tampil sesuai dengan harapannya (Setiadarma, 2011). Atlet yang memiliki rasa kepercayaan diri berarti atlet tersebut dapat melaksanakan tugasnya dengan baik, atlet percaya akan kemampuannya untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkannya, baik fisik maupun mental (Komarudin, 2016a). Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga yang bersangkutan tidak terlalu khawatir ketika melakukan tindakan dan merasakan kebebasan ketika melakukan

tindakan yang dipilihnya dan juga memiliki tanggung jawab atas apa yang dilakukannya. Oleh karena itu, dalam prestasi olahraga diperlukan faktor kepercayaan diri untuk menunjukkan performa terbaiknya agar atlet berhasil menghasilkan performa terbaik (Weinberg & Gould, 2007).

Penelitian terdahulu tentang aspek psikologis dan terapeutik prestasi atlet nasional Indonesia membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi (Yulianto & Nashori, 2006), dengan motivasi yang rendah maka prestasinya juga akan rendah. Salah satu tingkat motivasi yang rendah adalah kepercayaan diri yang rendah. Responden yang terlibat dalam penelitian yang menyatakan bahwa responden yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, begitu juga dengan responden yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah akan cenderung memiliki motivasi berprestasi yang rendah (Yulianto & Nashori, 2006). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri seorang atlet merupakan salah satu faktor dalam mencapai performa maksimal seorang atlet. Salah satu cara untuk membentuk rasa kepercayaan diri adalah melalui interaksi individu dengan lingkungan atau aktivitas dengan orang lain. Rasa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan aset dasar dan terbentuk melalui proses pelatihan dan interaksi dengan lingkungan sosial (Komarudin, 2016a). Sehingga sangat perlu diperhatikan bagaimana agar seorang atlet memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi dan inilah tugas seorang pelatih untuk mewujudkannya. Penelitian sebelumnya tentang kepercayaan diri dan kecemasan mengemukakan bahwa faktor kepercayaan diri dan kecemasan merupakan faktor yang mempengaruhi kinerja atlet (Kleine, 1990; Pedersen & Saltin, 2015; Raglin, 1992; Woodman & Hardy, 2003; Ziv & Lidor, 2013), namun dari penelitian sebelumnya belum ada penelitian tentang kepercayaan diri dan kecemasan selama pandemi COVID-19 pada atlet Judo.

Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan kompetisi multievent paling bergengsi di Indonesia. Atlet yang berhasil bertanding di arena PON adalah atlet yang dipilih dari daerahnya masing-masing, selain itu untuk mengikuti PON ada kualifikasi yang harus dicapai oleh atlet atau tim olahraga, kualifikasi bisa berupa Pra PON atau harus mengumpulkan poin dari setiap pertandingan yang dibutuhkan oleh masing-masing panitia besar Olahraga. Oleh karena itu, untuk sukses mengikuti PON, diperlukan perjuangan yang besar. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi suatu tim atau atlet untuk berhasil menampilkan performa terbaiknya adalah faktor teknis, fisik, taktis dan psikologis (Harsono, 2017). Pembinaan olahraga prestasi harus berjalan sesuai dengan aturan yang berlaku, dilakukan secara sistematis, dan berkesinambungan, serta dalam prosesnya menerapkan prinsip dan norma latihan (Komarudin, 2016b). Untuk menghadapi PON 2021 di Papua, terdapat kendala yang dihadapi oleh seluruh pelaku olahraga dengan prestasi yang diakibatkan oleh Pandemi, dimana semua kegiatan latihan yang selama ini dipusatkan di balai latihan daerah harus terhenti di awal pandemi, dan memaksa atlet untuk mampu beralih di rumah atau *Training from Home* (TFH) (Purnamasari & Febrianty, 2020), hal ini dialami oleh atlet Judo Jabar yang harus

melakukan TFH. Usai masa New Normal, KONI Jabar menginstruksikan para atlet kembali ke Kanwil untuk melaksanakan latihan secara terpusat tentunya dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini ingin melihat seberapa besar tingkat kepercayaan dan kecemasan atlet judo Jawa Barat setelah melakukan TFH di masa pandemi.

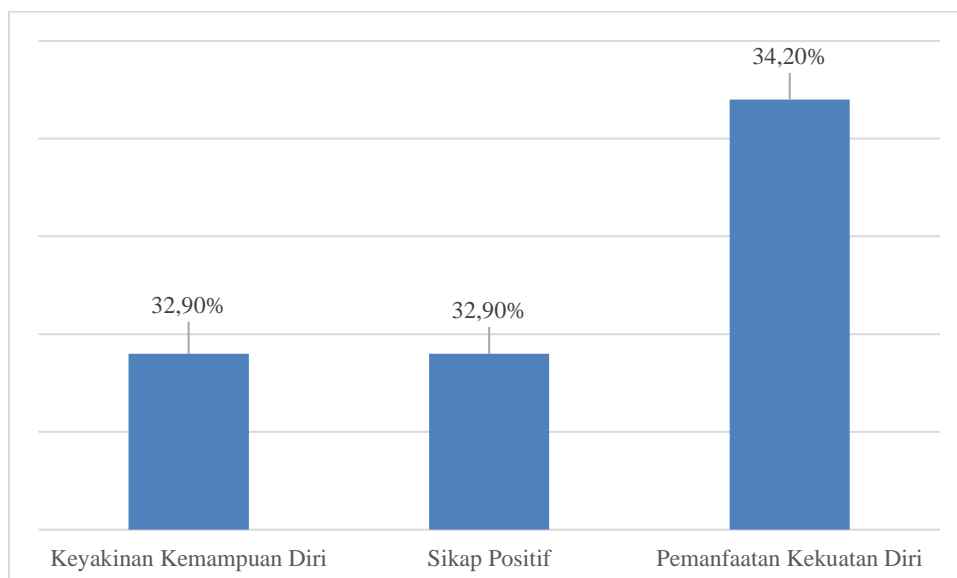
## METODE

Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 19 atlet Judo Jawa Barat yang mengikuti PON XX Papua yang terdiri dari 6 atlet putra dan 13 atlet putri, sedangkan sampelnya adalah seluruh anggota populasi. Waktu pengumpulan data penelitian ini adalah pada tahun 2020 saat Pandemi Covid-19 melanda. Instrumen penelitian berupa kuesioner kepercayaan diri (Purnamasari & Novian, 2021) dan *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) (Ramis et al., 2015) dengan Skala Likert sebagai pilihan jawaban (Mawardi, 2019).

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan memasukkan hasil jawaban yang diperoleh peneliti berupa kuesioner dengan bantuan SPSS 24 (Santoso, 2017). Setiap jawaban kuesioner dihitung kemudian angka yang diperoleh dianalisis berdasarkan kebutuhan penelitian meliputi deskripsi variabel dan *pearson correlation*.

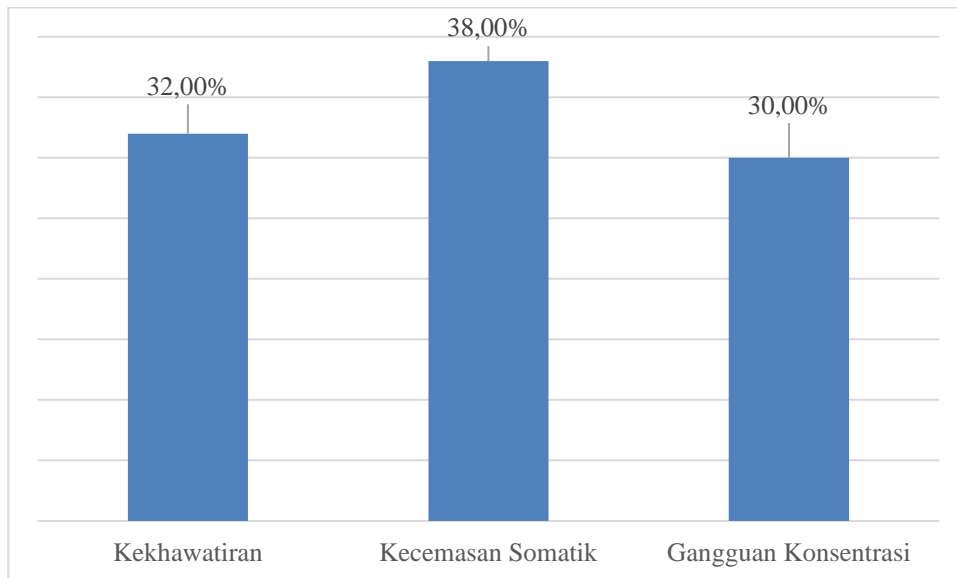
## HASIL

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan proporsi tingkat kepercayaan diri atlet judo seperti terlihat pada Gambar 1.



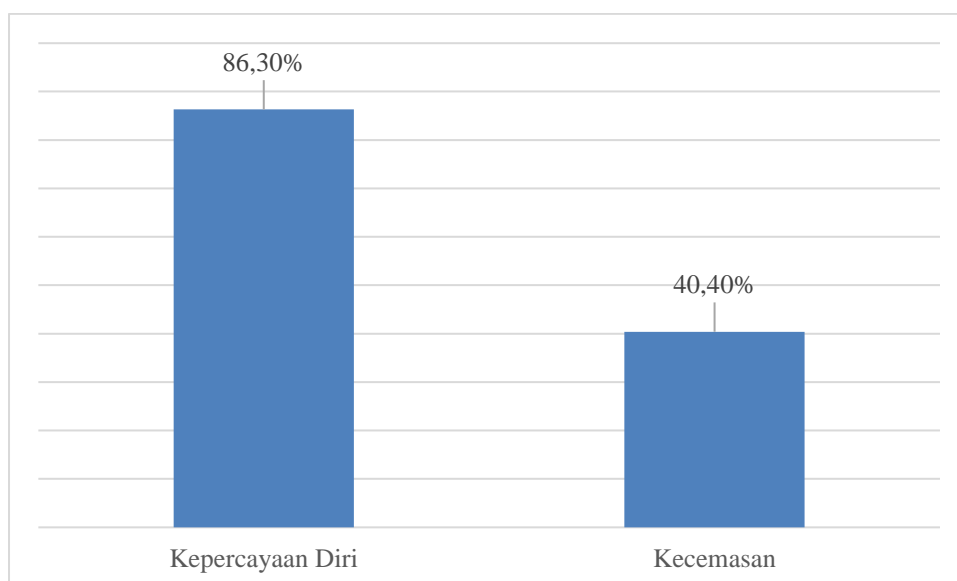
Gambar 1. Persentase Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Judo Berdasarkan Variabel Indikator

Gambar 1 menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet Judo berdasarkan indikator variabel dilihat dari keyakinan kemampuan diri sebesar 32,90%, sikap positif sebesar 32,90% dan pemanfaatan kekuatan diri sebesar 34,20%. Gambar 2 menunjukkan tingkat kecemasan atlet judo.



Gambar 2. Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Judo Berdasarkan Variabel Indikator

Gambar 2 menjelaskan secara rinci persentase tingkat kecemasan atlet judo berdasarkan indikator variabel sebagai berikut: Tingkat kecemasan atlet judo berdasarkan indikator kekhawatiran sebesar 32,00%, kecemasan somatik 38,00% dan gangguan konsentrasi sebesar 30,00%. Gambar 3 menunjukkan persentase tingkat kepercayaan dan kecemasan pada atlet judo.



Gambar 3. Persentase Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Judo

Gambar 3 menunjukkan persentase tingkat kepercayaan diri atlet Judo PON Papua sebesar 86,30% (sangat tinggi), sedangkan tingkat kecemasan atlet Judo Pelatda PON Papua sebesar 40,40% (sedang). Uji normalitas juga ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Uji Normalitas

|                                  |                | Kepercayaan Diri  | Kecemasan         |
|----------------------------------|----------------|-------------------|-------------------|
| N                                |                | 19                | 19                |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 158.79            | 24.26             |
|                                  | Std. Deviation | 11.198            | 2.579             |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .195              | .191              |
|                                  | Positive       | .195              | .124              |
|                                  | Negative       | -.138             | -.191             |
| Test Statistic                   |                | .195              | .191              |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .055 <sup>c</sup> | .065 <sup>c</sup> |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai Sig. Variabel Kepercayaan Diri adalah 0,055 dan Sig. Variabel kecemasan sebesar 0,65 dimana kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang berarti data berdistribusi normal. Uji korelasi ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Korelasi

|                  |                     | Kepercayaan Diri   | Kecemasan          |
|------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| Kepercayaan Diri | Pearson Correlation | 1                  | .650 <sup>**</sup> |
|                  | Sig. (2-tailed)     |                    | .003               |
|                  | N                   | 19                 | 19                 |
| Kecemasan        | Pearson Correlation | .650 <sup>**</sup> | 1                  |
|                  | Sig. (2-tailed)     | .003               |                    |
|                  | N                   | 19                 | 19                 |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh nilai Sig.  $0,003 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,650 (dalam persentase sebesar 65%) yang merupakan besarnya korelasi antara variabel Kepercayaan Diri dan Kecemasan. Jika termasuk dalam klasifikasi, maka interpretasi nilai korelasinya kuat.

## PEMBAHASAN

Prestasi dihasilkan dari proses yang panjang, latihan dari pemula hingga atlet elit dihasilkan dari proses pembinaan yang berkesinambungan. Faktor pendukung kinerja adalah faktor teknis, taktis, fisik dan psikologis atau faktor mental. Seperti yang kita ketahui, penerapan psikologi dalam kegiatan olahraga mengarah pada dua tujuan utama, yaitu untuk mempelajari bagaimana faktor psikologis dapat mempengaruhi penampilan fisik seseorang dan untuk memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga dapat mempengaruhi perkembangan kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu secara positif (Komarudin, 2016a). Dalam hal ini diketahui bahwa fisik dan psikis merupakan dua hal yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Jika atlet memiliki kemampuan fisik yang baik tetapi tidak secara psikologis, maka kemampuan fisik tersebut cenderung menurun. Namun jika atlet tersebut memiliki kemampuan fisik yang baik dan didukung oleh psikologi yang baik, maka dapat dipastikan atlet tersebut dapat menampilkan performanya secara optimal. Atlet melaksanakan latihan sesuai instruksi dari pelatih, bahwa latihan dilakukan dari rumah masing-masing dengan memperhatikan protokol kesehatan agar tidak tertular penyakit COVID-19. Hal lain yang dipilih atlet untuk berolahraga meski dalam situasi sulit adalah prinsip detraining, dimana efek latihan akan hilang jika tidak dilatih secara intensif (Jukic et al., 2020). Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet elit Judo Jawa Barat memiliki tinggi badan yang tinggi karena para atlet tersebut tetap melakukan latihan meski di masa pandemi COVID-19, sehingga siap menghadapi PON 2021 di Papua.

Penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh faktor kecemasan. Selama pandemi COVID-19, banyak orang menghadapi kecemasan (Cao et al., 2020). Salah satu masalah yang dihadapi sebagian besar masyarakat selama pandemi ini adalah stres, karena masyarakat harus menjaga kesehatan dan juga mematuhi protokol kesehatan agar tidak tertular virus corona. Hal ini juga yang dihadapi para atletnya akan mengalami stres akibat pandemi covid 19. Hal inilah yang harus dihindari oleh para atlet elit. Hasil dari penelitian ini adalah atlet elit Judo Jawa Barat memiliki kecemasan rendah, hal ini sangat baik, karena atlet yang memiliki kecemasan tinggi akan mempengaruhi dirinya dan sebaliknya jika atlet memiliki kecemasan rendah maka kinerjanya akan baik. Yang diharapkan pelatih adalah atlet memiliki kecemasan yang rendah, sehingga pada saat bertanding akan menghasilkan performa yang baik dan diharapkan mendapatkan performa yang tinggi (Durovic et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa tingkat kecemasan atlet Judo selama pandemi COVID-19 adalah 40,40%. Angka ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah. Kecemasan yang dialami atlet Judo di masa pandemi bisa disebabkan oleh banyak hal, seperti: tidak adanya interaksi langsung saat latihan, karantina mandiri di rumah, kekhawatiran akan performanya, target yang ditetapkan pelatih, dan lain-lain. Atlet harus bisa mengatasi kecemasan ini agar tidak mengganggu performanya, namun tidak bisa dipungkiri bahwa pandemi COVID-19 merupakan tantangan baru khususnya di bidang

olahraga. Kita harus bisa beradaptasi dengan situasi dan kondisi saat ini, seperti yang disampaikan pemerintah yaitu New Normal.

Kecemasan dapat dicirikan oleh faktor-faktor seperti takut gagal, takut cedera fisik, penilaian sosial, gangguan latihan rutin dan pengalaman. Secara khusus, dalam penelitian ini penulis membagi kecemasan menjadi tiga indikator yang mengacu pada Sport Anxiety Scale-2, yaitu khawatir, somatik dan konsentrasi. Tingkat kecemasan 40,40% yang dialami atlet judo selama pandemi akan berbahaya bagi performanya jika tidak ditangani dengan baik. Atlet akan dibayangi rasa takut gagal dan cenderung merugikan diri sendiri, dan tidak jarang atlet tidak mau lagi mengikuti latihan atau kompetisi. Kecemasan merupakan hal yang wajar bagi atlet karena dapat menjadi mekanisme pertahanan diri terhadap ancaman dari luar, namun jika berlebihan maka kecemasan akan mengganggu stabilitas individu (Schaal et al., 2011). Kecemasan juga bisa terjadi pada semua atlet tanpa terkecuali. Meskipun atlet telah mempersiapkan diri dengan baik, terkadang dalam menghadapi suatu pertandingan tiba-tiba dapat mengalami gangguan fisiologis dan psikologis, sehingga pertandingan yang tidak dapat mereka ikuti dengan baik.

Hal ini dapat terjadi karena atlet mempersepsikan sesuatu yang cenderung menimbulkan gejala emosi. Jadi, atlet perlu mengelola kecemasannya dengan baik. Atlet dapat menggunakan metode psikologis, seperti relaksasi, pernapasan, citra, dan lain-lain untuk dapat mengelola kecemasannya. Faktor lain yang datanya membantu atlet dalam mengelola kecemasan adalah rasa kepercayaan diri yang tinggi, sebagaimana disebutkan bahwa dalam mengelola kecemasan sebelum bertanding, seorang atlet harus memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi (Komarudin, 2016b). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan korelasi yang kuat antara kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet judo sebesar 65%. Korelasi ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan atlet judo khususnya di masa pandemi COVID-19 saling berkaitan. Hal ini harus menjadi perhatian khusus bagi para atlet dan pelatih agar proses pencapaian prestasi atlet tetap dapat terlaksana dengan baik meski di masa pandemi.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan korelasi yang kuat antara kepercayaan diri dan kecemasan atlet judo. Kepercayaan diri para atlet Judo Jawa Barat ini tak lepas dari latihan intensif yang dilakukan para atlet dan mengikuti program latihan yang dibuat oleh pelatih. Hal inilah yang membuat kecemasan para atlet tidak begitu tinggi. Penulis menyarankan kepada para pelatih untuk memberikan perhatian lebih lagi kepada atletnya, terkhususnya dalam aspek psikologis yang sedang memiliki banyak tekanan menjelang pertandingan dan situasi pandemi seperti sekarang ini. Harapannya, atlet dapat melakukan manajemen kepercayaan diri dan



kecemasan dengan baik berdasarkan periodisasi latihan psikologis yang diberikan agar dapat memberikan performa maksimalnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.
- Cao, W., Ziwei, F., Guoqiang, H., Mei, H., Xinrong, X., Jiabin, D., & Jianzhong, Z. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March 20, 2020), 1–5. <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L2005406993%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Durovic, D., Popov, S., Sokic, J., Grujic, S., & Veljkovic, A. A. (2021). Rethinking The Role of Anxiety and Self-Efficacy in Collective Sports Achievements. *Primenjena Psihologija*, 14(1), 103–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.19090/pp.2021.1.103-115>
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5), 580–599. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.5.580>
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakani, I., Chatzichristos, K., & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56. <https://doi.org/10.3390/sports8040056>
- Kleine, D. (1990). Anxiety and sport performance: A meta-analysis. *Anxiety Research*, 2(2), 113–131. <https://doi.org/10.1080/08917779008249330>
- Komarudin. (2016a). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, H. S. (2016b). PROFIL PEMBINAAN ATLET POTENSIAL KONI KOTA BANDUNG (Upaya Menjaring Data Calon Atlet Potensial untuk Persiapan Porda XIII di Kabupaten Bogor). *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(2), 11–24.
- Mawardi, M. (2019). The Direction Of The Likert Attitude Scale Formulation To Measure Student's Attitude. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(3), 292–304. <https://doi.org/10.24246/j.js.2019.v9.i3.p292-304>
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). HUBUNGAN ANTARA PERCAYA DIRI DAN KERJA KERAS DALAM OLAHRAGA DAN KETERAMPILAN HIDUP. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 86–96.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25, 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>

- Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. (2020). Adaptasi Latihan Judo Di Masa Pandemi Covid-19. In *JURNAL PENJAKORA* (Vol. 7, Issue 2). <https://doi.org/10.23887/PENJAKORA.V7I2.27544>
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Self-Confidence and Anxiety Level of West Java PPLP Athletes during Training From Home (TFH) in the New Habit Adaptation Period (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203–213. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.784>
- Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 20(1), 243–274. <https://doi.org/10.1249/00003677-199200200-00009>
- Ramis, Y., Viladrich, C., Sousa, C., & Jannes, C. (2015). Exploring the factorial structure of the sport anxiety scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*, 27(2), 174–181. <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.263>
- Santoso, S. (2017). *Complete Guide to Mastering Statistics with SPSS 24*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., Guillet, T., El Helou, N., Berthelot, G., Simon, S., & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: Gender-Based differences and sport-specific patterns. *PLoS ONE*, 6(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- Setiadarma. (2011). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Swadesi, I. K. Iwan. (2011). Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas Atlet Terhadap Prestasi Olahraga Kabupaten Buleleng Dalam PORPROV Bali 2011. *Journal Olahraga Prestasi*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10253>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Human Kinetics.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
- Yulianto, F., & Nashori, F. (2006). Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 55–62. <https://doi.org/10.14710/jpu.3.1.55>
- Ziv, G., & Lidor, R. (2013). Psychological preparation of competitive judokas - A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 371–380.