

DINAMIKA KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET BALAP SEPEDA ROAD RACE DI KLUB IBIKE MANAGEMENT

Farrenty Desfenta Putri

Program Studi Psikologi, Universitas Sahid Surakarta

Abstrak

Kecemasan kompetitif yang dialami oleh atlet balap sepeda road race dapat berpotensi mengganggu kesiapan serta performa mereka saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk kecemasan kompetitif yang dialami atlet balap sepeda road race, serta faktor internal dan eksternal yang melatarbelakangi munculnya kecemasan tersebut, dan dampaknya terhadap kinerja, serta strategi coping yang digunakan atlet dalam mengelola kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Subjek penelitian terdiri dari tujuh atlet dan satu pelatih Klub Ibike Management. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet mengalami kecemasan kompetitif dalam bentuk kecemasan kognitif, kecemasan somatik, serta gangguan konsentrasi. Kecemasan dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepercayaan diri, perfeksionisme, dan pengalaman bertanding, serta faktor eksternal meliputi tekanan pelatih, ekspektasi orang tua, kondisi kompetisi, dan cuaca. Kecemasan kompetitif berdampak pada performa atlet, namun sebagian atlet mampu mengelolanya melalui strategi coping berupa relaksasi pernapasan, self-talk positif, dan dukungan sosial. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan perikanan kompetitif melalui dukungan mental dan pelatihan psikologis yang berkelanjutan.

Kata Kunci: kecemasan kompetitif, balap sepeda *road race*

Abstract

Competitive anxiety in road race cyclists can potentially interfere with their competitive readiness and performance. This study aims to determine the forms of competitive anxiety in road race cyclists, the internal and external factors that contribute to this anxiety, their impact on performance, and the athletes' coping strategies for managing anxiety. The research method was descriptive qualitative. The study subjects consisted of seven athletes and one coach from the Ibike Management Club. Data were collected through interviews, observations, and documentation. The results show that athletes experienced competitive anxiety in the form of cognitive anxiety, somatic anxiety, and impaired concentration. Anxiety is influenced by internal factors such as self-confidence, perfectionism, and experience with competition, as well as by external factors such as coach pressure, parental expectations, competition conditions, and weather. Competitive anxiety impacted athlete performance, but some athletes were able to manage it through coping strategies such as relaxation breathing, positive self-talk, and social support. This study emphasizes the importance of managing competitive anxiety through ongoing mental support and psychological training.

Keywords: Competitive Anxiety, Road Race Cyclists

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, mencakup aspek jasmani dan rohani yang saling berinteraksi. Di era modern, minat masyarakat terhadap olahraga prestasi meningkat pesat, termasuk pada cabang balap sepeda di Indonesia. Balap sepeda nomor *road race* menjadi salah satu disiplin yang sangat menantang karena dilakukan di jalan raya dengan rute bervariasi seperti tanjakan, turunan, dan tikungan tajam, serta jarak tempuh yang bisa mencapai ratusan kilometer. Sebagai olahraga individu, prestasi seorang atlet sangat bergantung pada kualitas performa pribadinya di lintasan. Namun, mencapai performa optimal bukanlah perkara mudah. Atlet balap sepeda sering menghadapi tekanan besar yang memicu kendala psikologis, salah satunya adalah kecemasan kompetitif. Kecemasan kompetitif merupakan kecenderungan atlet untuk mempersepsikan situasi pertandingan sebagai ancaman yang menekan. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak atlet, termasuk di Klub Ibike Management, mengalami hambatan performa akibat kecemasan ini. Berdasarkan wawancara awal dengan salah satu atlet, terungkap bahwa sebelum *start*, atlet sering

mengalami jantung berdebar kencang, otot tegang, hingga pikiran negatif seperti ketakutan gagal memenuhi target pelatih atau penilaian buruk dari penonton. Kecemasan kompetitif memiliki sifat multidimensi yang mencakup kecemasan somatik (gejala fisik), kecemasan kognitif (*worry*), dan gangguan konsentrasi. Jika tidak dikelola, tingkat kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan kadar hormon stres, merusak koordinasi gerakan motorik halus, dan mengganggu kemampuan pengambilan keputusan yang tepat selama balapan. Mengingat sifat balap sepeda *road race* yang tidak dapat diprediksi seperti risiko kecelakaan (*crash*), cuaca buruk, dan strategi lawan ketangguhan mental menjadi kunci bagi atlet untuk tetap fokus di bawah tekanan. Penelitian ini menjadi penting karena kecemasan yang kronis tidak hanya menurunkan prestasi jangka pendek, tetapi juga berisiko terhadap kesehatan mental atlet dalam jangka panjang, seperti kelelahan mental (*burnout*) dan gangguan suasana hati. Dengan memahami dinamika kecemasan kompetitif di Klub Ibike Management, diharapkan dapat dirumuskan strategi intervensi psikologis yang tepat, seperti pelatihan relaksasi dan *self-talk* positif, untuk membantu atlet mencapai puncak performa mereka.

Metodologi Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam dan menyeluruh mengenai fenomena sosial yang diteliti, dalam hal ini dinamika kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda *road race* di klub Ibike Management. Penelitian deskriptif kualitatif fokus pada pemahaman mendalam terhadap perilaku, persepsi, pengalaman, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan kompetitif atlet melalui data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari subjek penelitian dan perilaku yang diamati. Karena penelitian ini tidak hanya memotret situasi sosial yang terjadi, tetapi juga mengeksplorasi makna dan dinamika psikologis yang dialami para atlet.

I

Informan Penelitian

Informan utama penelitian ini adalah 7 orang atlet balap sepeda *road race* yang berusia 14-20 tahun. Aktif mengikuti kompetisi tingkat daerah, maupun nasional, dan bersedia menjadi informan dalam penelitian ini. Serta 1 informan pendukung yaitu Pelatih yang memahami kondisi atlet, yang terlibat langsung dalam pelatihan dan pendampingan atlet selama latihan maupun kompetisi.

Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data dilakukan melalui tiga prosedur utama, yaitu: Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*): Digunakan untuk menggali pengalaman subjektif, pandangan, dan perasaan atlet terkait kecemasan yang mereka rasakan sebelum, selama, dan sesudah kompetisi. Observasi: Peneliti melakukan pengamatan langsung selama sesi latihan dan kompetisi untuk mencatat gejala fisik (somatik), perubahan ekspresi wajah, serta respon perilaku atlet terhadap situasi yang memicu kecemasan. Dokumentasi: Pengumpulan data pendukung berupa buku, arsip, foto, maupun laporan akademik yang relevan untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian

Teknik analisis data

Reduksi Data (*Data Reduction*): Peneliti melakukan proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan lapangan. Dalam tahap ini, data yang relevan dengan aspek kecemasan (somatik, kognitif, dan gangguan konsentrasi) dipilah, sementara data yang tidak diperlukan dibuang. Penyajian Data (*Data Display*): Data yang telah direduksi kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk narasi deskriptif dan tabel rangkuman. Penyajian ini bertujuan untuk memudahkan peneliti

dalam memahami dinamika psikologis atlet dan merencanakan langkah analisis selanjutnya. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

(*Conclusion Drawing/Verification*): Peneliti mencari makna dari setiap gejala yang ditemukan dengan mencatat keteraturan pola dan konfigurasi yang ada. Kesimpulan awal yang ditarik akan diverifikasi kembali dengan bukti-bukti kuat dari hasil observasi dan wawancara lanjutan untuk memastikan validitas hasil penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap tujuh (7) atlet balap sepeda *road race* dan satu informan pendukung (pelatih) di klub *Ibike Management*, ditemukan bahwa seluruh atlet mengalami kecemasan kompetitif dengan bentuk, intensitas, dan sumber penyebab yang beragam. Kecemasan ini muncul menjelang maupun selama kompetisi berlangsung dan termanifestasi dalam tiga aspek utama, yaitu kecemasan kognitif (*worry*), kecemasan somatik (*somatic anxiety*), serta gangguan konsentrasi (*concentration disruption*). Hasil ini sejalan dengan konsep kecemasan kompetitif yang dikemukakan oleh Martens, Vealey, dan Burton (1990), yang menyatakan bahwa kecemasan dalam konteks olahraga merupakan respons psikologis dan fisiologis terhadap situasi

yang menuntut performa tinggi di bawah tekanan kompetisi. Sebagian besar atlet dalam penelitian ini menunjukkan kecemasan yang lebih dominan pada aspek kognitif (*worry*). Atlet seperti SRN, DRA, dan AJ mengalami kekhawatiran yang kuat terhadap hasil pertandingan, terutama ketakutan akan gagal dan tidak mampu memenuhi ekspektasi pelatih maupun orang tua. SRN merasa cemas karena harapan pelatih yang tinggi, sementara DRA mengekspresikan tekanan perfeksionis yang muncul dari dirinya sendiri. AJ juga mengalami kecemasan serupa karena takut mengecewakan pelatih dan rekan setim. Temuan ini memperkuat teori *Multidimensional Anxiety Theory* yang menjelaskan bahwa kecemasan kognitif berhubungan dengan peningkatan pikiran negatif dan evaluasi diri yang berlebihan terhadap kemungkinan kegagalan. Kecemasan kognitif seperti ini dapat menurunkan rasa percaya diri, fokus, dan kesiapan mental atlet dalam menghadapi kompetisi. Selain aspek *worry*, sebagian atlet juga menunjukkan gejala kecemasan *somatic* yang kuat. Atlet seperti ANJ, AMP, dan DTAS mengalami respons fisik berupa detak jantung cepat, kaki gemetar, tubuh lemas, dan rasa tegang sebelum perlombaan. Reaksi ini menggambarkan aktivasi fisiologis akibat tekanan psikologis, sebagaimana dijelaskan oleh (Spielberger 1983), bahwa kecemasan

memicu sistem saraf simpatik sehingga tubuh mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi yang dianggap menekan. Menariknya, intensitas kecemasan somatik ini cenderung berkurang seiring dengan meningkatnya pengalaman bertanding. Hal ini terlihat pada APS, yang menyatakan bahwa dirinya dahulu sering merasa tegang hingga mengalami gangguan pencernaan, namun kini sudah mampu mengontrol perasaan tersebut dengan lebih baik. Fenomena ini mendukung pandangan Jones dan Hardy (1990) bahwa pengalaman kompetitif dapat memperkuat kemampuan pengendalian diri serta menurunkan tingkat kecemasan somatik pada atlet. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa gangguan konsentrasi menjadi salah satu dampak nyata dari kecemasan kompetitif. Atlet yang mengalami tekanan tinggi, seperti AMP dan AJ, cenderung mudah teralihkan oleh faktor eksternal seperti cuaca, kondisi lintasan, sorakan penonton, maupun gangguan teknis pada sepeda. DRA dan DTAS juga mengaku sulit fokus ketika berada dalam kondisi kelelahan fisik atau tekanan mental. Berdasarkan observasi lapangan, beberapa atlet tampak gelisah, melamun, dan kesulitan mengikuti instruksi pelatih saat menjelang lomba. Hal ini sejalan dengan teori *Catastrophe Model* yang dikemukakan oleh Hardy (1996), yang menyatakan bahwa ketika kecemasan

kognitif dan somatik meningkat secara bersamaan, maka performa atlet dapat menurun secara drastis akibat terganggunya mekanisme atensi dan kontrol motorik. Dari sisi faktor penyebab, kecemasan kompetitif pada atlet Ibike Management dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup persepsi terhadap kemampuan diri, perfeksionisme, pengalaman bertanding, dan tingkat kepercayaan diri. Atlet dengan tingkat self-efficacy rendah, seperti DRA dan AJ, lebih rentan mengalami kecemasan tinggi karena mereka sering meragukan kemampuan diri sendiri. Sebaliknya, APS menunjukkan self-efficacy yang tinggi dan pandangan positif terhadap kecemasan, sehingga dapat mengelola tekanan dengan baik. Hal ini sejalan dengan teori Bandura (1997) mengenai *self-efficacy*, bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sangat berpengaruh terhadap reaksi emosional dan performa dalam situasi menekan. Faktor eksternal yang memicu kecemasan meliputi tekanan dari pelatih, ekspektasi orang tua, kondisi lingkungan, serta faktor sosial seperti penilaian rekan tim atau penonton. SRN dan AMP mengungkapkan bahwa ekspektasi pelatih menjadi sumber kecemasan utama karena mereka takut dianggap gagal jika tidak mencapai hasil maksimal. Selain itu, perubahan cuaca, kondisi lintasan yang berat, serta gangguan teknis pada sepeda

seperti yang dialami AJ juga memperkuat munculnya tekanan mental sebelum bertanding. Pandangan ini selaras dengan teori *Cognitive Appraisal* Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa kecemasan timbul karena individu menilai situasi kompetitif sebagai ancaman terhadap harga diri atau keberhasilan pribadi. Dampak dari kecemasan kompetitif terhadap performa atlet terlihat cukup signifikan. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami gangguan fokus, kesalahan teknis, dan penurunan kepercayaan diri selama bertanding. Observasi menunjukkan bahwa beberapa atlet memperlihatkan ekspresi tegang, gerakan tubuh gelisah, dan mudah teralihkan oleh kondisi sekitar. Namun demikian, tidak semua kecemasan bersifat negatif. Atlet seperti APS dan DTAS menunjukkan bahwa kecemasan dalam kadar tertentu dapat berfungsi secara positif sebagai pendorong motivasi dan kesiapan mental. Hal ini mendukung teori *Inverted-U Hypothesis* (Yerkes & Dodson, 1908) yang menjelaskan bahwa performa optimal dicapai pada tingkat kecemasan moderat, sedangkan kecemasan yang terlalu tinggi atau terlalu rendah justru menurunkan performa. Menghadapi kecemasan kompetitif para atlet menerapkan berbagai strategi *coping* untuk menenangkan diri dan mempertahankan fokus. Strategi yang digunakan terbagi menjadi dua, yaitu

problem-focused coping dan *emotion-focused coping*. Atlet seperti DTAS dan APS cenderung menggunakan strategi *problem-focused*, yaitu dengan memperbaiki persiapan, menjaga pola tidur dan makan, serta fokus pada latihan untuk mengatasi sumber masalah. Sementara itu, ANJ, AMP, dan SRN menggunakan strategi *emotion-focused*, seperti relaksasi napas, berpikir positif, berdoa, serta mencari dukungan sosial dari pelatih atau teman. AJ memanfaatkan motivasi eksternal dari orang tua sebagai bentuk penguatan emosional. Temuan ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) bahwa kemampuan regulasi emosi dan strategi *coping* yang tepat dapat mengubah kecemasan menjadi kekuatan yang membantu individu beradaptasi dengan tekanan kompetitif. Berdasarkan keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan kompetitif merupakan bagian alami dari pengalaman psikologis atlet yang tidak dapat dihindari, namun dapat dikelola. Atlet yang memiliki pengalaman lebih banyak, kepercayaan diri yang tinggi, dan dukungan sosial yang kuat menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengubah kecemasan menjadi motivasi positif. Sebaliknya, atlet yang masih baru atau memiliki *self-efficacy* rendah cenderung mengalami kecemasan yang menghambat performa. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif pelatih dalam memberikan dukungan

psikologis dan pelatihan keterampilan mental seperti *self-talk positif*, *visualisasi*, dan *relaksasi*, agar atlet mampu mengelola tekanan kompetitif secara efektif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda di klub Ibike Management tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh sistem pembinaan, dukungan lingkungan, dan strategi psikologis yang diterapkan. Pendekatan pelatihan yang holistik dan berorientasi pada penguatan mental diharapkan dapat membantu atlet mengembangkan resiliensi psikologis, menjaga konsentrasi, dan mencapai performa terbaik atlet dalam setiap kompetisi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai dinamika kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda road race di klub Ibike Management Boyolali, dapat disimpulkan bahwa seluruh atlet yang menjadi subjek penelitian mengalami kecemasan kompetitif dengan karakteristik dan intensitas yang bervariasi. Kecemasan tersebut muncul dalam tiga bentuk utama, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan gangguan konsentrasi. Ketiga aspek ini saling berinteraksi dan memengaruhi kesiapan mental serta performa atlet saat menghadapi kompetisi. Kecemasan

kognitif tampak dalam bentuk kekhawatiran terhadap performa, rasa takut gagal, serta kecemasan akan mengecewakan pelatih maupun orang tua. Kecemasan somatik muncul dalam bentuk gejala fisik seperti jantung berdebar, tubuh tegang, kaki gemetar, dan rasa lemas menjelang lomba. Adapun gangguan konsentrasi terjadi ketika atlet sulit mempertahankan fokus akibat tekanan mental, kondisi lingkungan, maupun kelelahan fisik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dampak kecemasan terhadap performa tidak selalu bersifat negatif. Kecemasan dalam kadar tertentu dapat berfungsi sebagai pendorong motivasi dan meningkatkan kesiapan mental atlet. Namun, ketika kecemasan berada pada tingkat tinggi, hal itu dapat menurunkan performa dan konsentrasi atlet. Dengan demikian, pengelolaan kecemasan menjadi faktor penting dalam pencapaian performa optimal. Strategi coping yang digunakan atlet untuk menghadapi kecemasan kompetitif terdiri dari dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Atlet yang lebih berpengalaman cenderung menggunakan *problem-focused coping*, dengan berfokus pada peningkatan latihan, pengaturan pola tidur, serta evaluasi performa. Sementara itu, atlet muda lebih sering menggunakan *emotion-focused coping* seperti relaksasi napas,

berpikir positif, berdoa, serta mencari dukungan sosial dari teman, pelatih, atau keluarga. Secara umum, dapat disimpulkan bahwa kecemasan kompetitif merupakan pengalaman psikologis yang tidak dapat dihindari, namun dapat dikelola. Atlet yang memiliki kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial yang baik mampu menjadikan kecemasan sebagai energi positif untuk meningkatkan performa. Oleh karena itu, pelatih perlu berperan aktif dalam membantu atlet mengelola tekanan kompetitif melalui pelatihan psikologis dan penguatan mental secara berkelanjutan.

SARAN

Bagi Atlet Atlet diharapkan dapat memahami bahwa kecemasan kompetitif merupakan hal yang wajar terjadi sebelum dan selama pertandingan. Dengan kesadaran ini, atlet dapat berlatih mengelola kecemasan melalui teknik relaksasi, pengaturan napas, self-talk positif, dan visualisasi. Atlet juga disarankan untuk menjaga keseimbangan antara latihan fisik dan kesiapan mental agar mampu mencapai performa yang optimal di setiap kompetisi. Bagi Pelatih dan Klub Ibike Management Pelatih diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap aspek psikologis atlet, tidak hanya menekankan pada latihan fisik dan teknik. Penerapan *mental skills training* (seperti relaksasi, imagery, dan manajemen

stres) dapat membantu atlet mengembangkan resiliensi psikologis. Selain itu, pelatih juga perlu menciptakan suasana latihan yang suportif, meminimalkan tekanan berlebihan, serta memberikan umpan balik yang membangun untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan dan fokus konteks pada satu klub balap sepeda. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak subjek dari berbagai klub atau cabang olahraga. Penelitian juga dapat mengombinasikan metode kualitatif dan kuantitatif agar hasilnya lebih komprehensif, serta meneliti variabel lain seperti gaya kepemimpinan pelatih, motivasi berprestasi, atau dukungan sosial terhadap kecemasan kompetitif atlet. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya dalam memahami dan mengelola dinamika kecemasan kompetitif pada atlet. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih, klub, dan lembaga pembinaan olahraga dalam merancang program

penguatan mental yang mendukung pencapaian prestasi optimal atlet.

Daftar Pustaka

- Afifah, M., Ningrum, A. S. B., Wahyuni, S., & Syaifulloh, B. (2024). Self-Efficacy, Anxiety, and Emotional Intelligence: Do They Contribute to Speaking Performance? *Journal of Languages and Language Teaching*, 12(2), 793. <https://doi.org/10.33394/jollt.v12i2.10798>
- Akhmad, K. A. (2015). Studi Deskriptif Kualitatif pada Distro di Kota Surakarta. *Lexy J. Moleong*, 9(September), 43–54.
- Al Amin, M. F., & Iswinarti, I. (2020). Guide imagery and music (GIM) untuk menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 127. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.7352>
- Annisa, R. K., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 107–118. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31929>
- Arisman. (2024). *faktor faktor yang mempengaruhi mental toughness pada atlet cabang olahraga bermain*. 645–662.
- Delvina, ailsa pandya, & Kurniawan, A. (2006). *Pengaruh Dukungan Sosial Pelatih terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Softball U-23 Jawa Timur*. 1980.
- Devi, A. S., Hotimah, K., A, R. S., & Karimullah, A. (2024). *Mewawancarai Kandidat : Strategi untuk Meningkatkan Efisiensi dan Efektivitas*. 2(2).
- Diyanto, K., Wira Yudha Kusuma, D., & Rustiadi, T. (2018). Correlation Anxiety, Self confidence and Motivation Toward Athlete's Performance of Tunas Volleyball Club Pekalongan. *Jpes*, 7(1), 7–12. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Fakhrurri, M. I. (2018). *Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2009). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You*

- Think, Second Edition. *Family Medicine*, 49(2), 148–149.
- Hermawan, R. D., Rizal, R. M., & Paembonan, M. S. (2024). *Faktor Penyebab Menurunnya Performa Atlet Balap Sepeda Road Bike Pada Saat Perlombaan*. 26–27.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.
- Ikhrum, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 348229.