

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dijaga eksistensinya sehingga diharapkan menjadi sebuah identitas bangsa Indonesia. Kholis (2016) menyatakan pencak silat sendiri, berasal dari dua suku kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerakan dasar beladiri yang terkait pada peraturan, sedangkan silat mempunyai pengertian gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau keselamatan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat). Perkembangan pencak silat saat ini cenderung mengarah pada olahraga prestasi yang memiliki iklim kompetisi yang tinggi, sehingga mendorong para atlet untuk selalu berlatih meningkatkan kemampuan. Kegiatan olahraga prestasi selalu mengandung unsur persaingan yang diakhiri dengan penilaian “menang-kalah” terhadap pihak-pihak yang ikut serta dalam pertandingan tersebut. Dengan demikian latihan menjadi sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet.

Menurut Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI 2012) pertandingan pencak silat dibagi dalam empat kategori meliputi tiga diranah seni dan satu diranah olahraga kompetitif. Adapun diranah seni meliputi tunggal, ganda, dan regu, sedangkan diranah kompetitif meliputi kategori tanding. Adapun kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, baik dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk terhadap peraturan dan ketentuan yang berlaku. Adapun kategori ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, logis, mantap dalam jumlah rangkaian seri yang teratur, baik

bertenaga dan cepat maupun gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata dalam waktu 3 menit serta tunduk terhadap peraturan yang berlaku. Selanjutnya kategori regu adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk terhadap peraturan dan ketentuan yang berlaku. Sedangkan kategori tanding adalah kategori pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu berbeda yang saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan untuk mendapatkan nilai terbanyak.

Prestasi dalam bidang olahraga menjadi tolak ukur keberhasilan atlet. Harahap (2018) menyebutkan bahwa indikator atau ukuran untuk mengetahui prestasi atlet nasional Indonesia dapat dilihat dari banyak atau sedikitnya perolehan medali, khususnya medali emas dari berbagai kontestasi yang pernah diikuti. Sasaran dalam suatu pembinaan dan pengembangan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Di dalam olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan olahraga. Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator untuk melihat tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Lebih lanjut Wardani (2017) menjelaskan bahwa prestasi pencak silat Indonesia merupakan acuan bagi negara-negara Asia Tenggara. Namun prestasi pencak silat Indonesia cenderung mengalami fluktuatif, khususnya pada kategori tanding. Artinya, pencak silat Indonesia belum konsisten dalam pencapaian prestasi pada setiap pertandingan yang diikuti. Berbagai upaya sudah banyak dilakukan untuk meningkatkan prestasi pencak silat.

Sebagaimana diatur dalam Undang-undang Nomer 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional Bagian keempat Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pasal 25(6), yang berbunyi: “Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat membentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya pertandingan olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”. Jamalong (2014) menyatakan bahwa berbagai

upaya sudah banyak dilakukan untuk meningkatkan prestasi pencak silat di Indonesia, di antaranya: (1) memasukkan pencak silat sebagai muatan lokal dan ekstrakurikuler di sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA, (2) menyelenggarakan Pusat Pendidikan dan Pelatihan bagi Pelajar dan Mahasiswa, salah satunya cabang pencak silat (PPLP dan PPLM), (3) menyelenggarakan Pusat Pelatihan Kabupaten, Daerah dan Nasional bagi atlet dewasa (PELATKAB, PELATDA dan PELATNAS), (4) menyelenggarakan pelatihan bagi pelatih pencak silat (5) meningkatkan intensitas penyelenggaraan kejuaraan pencak silat dari tingkat daerah sampai dengan tingkat internasional, dan (6) pembinaan bagi atlet-atlet berprestasi.

Proses mencapai prestasi optimal dalam olahraga diperlukan proses yang panjang dan tidak bisa dicapai secara instan. Idealnya diperlukan perhatian khusus, salah satunya dengan pembinaan atlet-atlet berbakat yang diterapkan di daerah-daerah. Dengan penerapan sistem pembinaan atlet berbakat yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan, nantinya akan membentuk proses latihan berkualitas yang diharapkan bisa mencetak bibit-bibit atlet handal yang mampu untuk meraih prestasi. Di Bangkalan sendiri, Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) Republik Indonesia memberikan dukungan berupa alat fitness untuk meningkatkan stamina dan fisik para atlet (Heriyanto, 2018). Namun demikian Afkar (2019) menyebutkan bahwa kontingen Bangkalan masih tertahan di peringkat 37 klasemen dari total 38 kontingen se-Jawa Timur. Kabupaten Bangkalan hanya mengumpulkan 9 poin dari raihan 2 medali emas dan 1 medali perunggu. 2 medali emas didapat dari pencak silat regu putra dan tunggal putra sedangkan 1 perunggu didapat dari pencak silat kategori tanding. Menurut Heriyanto (2018) minimnya perolehan medali kontingen Kabupaten Bangkalan dikarenakan minimnya atlet diberi kesempatan uji tanding.

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) (2004, dalam Kriswanto, 2015) menjelaskan beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana, keadaan pertandingan, kemampuan atlet, keadaan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh, kemampuan taktik/strategi, dan keadaan psikologis atlet. Dengan demikian dapat

dikatakan bahwa keadaan mental atau psikologis atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi.

Dharmawan (2016) gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stress, kecemasan dan ketakutan akan gagal, serta emosi yang meledak-ledak. Firmansyah (2019) menguatkan bahwa performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasi menurun sehingga teknik yang dikuasainya juga berkurang.

Ciptaningtias (2011) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet di lapangan adalah kecemasan. Smith dkk (2006) menjelaskan kecemasan bertanding merupakan kecenderungan untuk menilai situasi olahraga dimana kinerja atlet dapat dievaluasi sebagai ancaman dan untuk merespon beragam intensitas yang berbeda-beda. Reaksi ini melibatkan tingkatan yang tinggi dari keinginan diri yang menggebu-gebu, perasaan khawatir, dan pemikiran diri sendiri yang dapat mengganggu proses perhatian dan fungsi kognitif lainnya. . Lebih lanjut, Weinberg dan Gould (dalam Jarvis, 2015) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai status emosi negatif seseorang meliputi perasaan gugup serta khawatir dan berdampak pada fungsi fisiologis tubuh.

Tangkudung dan Mylsidayu (2014) menjelaskan bahwa gejala kecemasan pada olahragawan dapat dilihat dari *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Gejala *cognitive anxiety* meliputi individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan buruk, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sukar mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mengalami kesulitan tidur. Sedangkan gejala *somatic anxiety* meliputi sukar berkeringat, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki merasa dingin, gangguan pencernaan, tenggorokan terasa kering, dan pucat. Menurut Sari dan Ismalasari (2017) Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negative oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan faktor *intrinsik* antara lain; 1) berpenampilan buruk sebagai akibat dari

rasa takut gagal 2) sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; 1) lawan 2) penonton 3) teman 4) pengurus 5) tempat pertandingan 6) fasilitas pertandingan 7) perlengkapan 8) tuntutan dari pelatih dan keluarga. Lebih lanjut Wismanadi (2017) kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebih sehingga kinerja dari atlet tersebut menurun, dalam hal ini kecermatan dalam bertanding akan menurun, dan pada akhirnya menyebabkan prestasi dari atlet menurun.

Tangkudung dan Mylsidayu (2014) menjelaskan kecemasan adalah salah satu gejala mental yang identik dengan perasaan negatif. Lebih lanjut Lazarus (dalam Ghufro dan Risnawita, 2012) membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua yakni *State anxiety* dan *Trait anxiety*. *State anxiety* adalah reaksi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman. Sedangkan *Trait anxiety* adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi.

Kecemasan berpengaruh terhadap diri seseorang baik berupa fisiologis dan non-fisiologis. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan dengan Raynadi Rachmah dan Akbar (2016) dengan judul “Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru”. Dari penelitian tersebut terlihat bahwa berdasarkan hasil wawancara dengan kedua atlet Pencak Silat dimana subjek pertama mengutarakan pengalamannya sebelum bertanding merasakan jantung berdebar saat akan memasuki arena pertandingan, membayangkan lawan yang akan dihadapi, hingga membayangkan hasil yang akan diperoleh dari tuntutan pelatih. Sementara itu, subjek kedua mengungkapkan bahwa hal yang paling ditakutkannya saat bertanding antara lain, takut hilang konsentrasi, beban dipandang sebagai unggulan, dan terutama cedera fisik, karena Pencak Silat adalah olahraga yang rentan akan cedera fisik.

Husdarta (2014) mengungkapkan bahwa kecemasan pada atlet muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Mylsidayu (2014) mengemukakan faktor lain yang juga turut mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet dalam suatu

pertandingan adalah tingkat pertandingan olahraga yang sedang diikuti atlet. Semakin tinggi tingkat pertandingan olahraga yang sedang diikuti atlet, maka kecemasan bertanding yang dirasakan atlet akan semakin tinggi pula, dibandingkan dengan atlet yang bertanding pada tingkat yang lebih rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Saimon (1971 dalam Nazerian, 2011) menemukan bahwa kecemasan bertanding lebih tinggi dialami oleh atlet olahraga individu daripada olahraga tim. Athan dan Sampson (2013) menyebutkan bahwa atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga individual mengalami cemas lebih tinggi dibandingkan atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga kelompok. Pada penelitian ini sekitar 65% atlet yang terlibat merupakan atlet cabang olahraga individual (tarung derajat, kempo, karate, tinju, taekwondo, anggar, panahan, atletik, dan menembak). Ditambahkan oleh Hedges (2008 dalam Nazerian, 2011) menyebutkan jenis olahraga kontak langsung memiliki kecemasan bertanding yang lebih tinggi daripada olahraga yang bersifat kontak tidak langsung. Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding merupakan olahraga individu kontak langsung.

Sari dan Irawan (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat” menjelaskan tingkat kecemasan atlet pencak silat POPDA tingkat kota Salatiga sebagian besar 40% dalam kategori tinggi. Lebih lanjut Ramadhani dan Jumain (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Penyebab Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Saat Uji Coba Tanding di SMANOR Tadulako” menjelaskan faktor kecemasan dari dalam diri sendiri atau *intrisik* merupakan faktor dominan dalam memengaruhi kecemasan bertanding atlet pencak silat pada saat *tryout* di SMANOR Tadulako Sulawesi.

Jones (dalam Jarvis, 2006) menjelaskan bahwa kemampuan dalam menghadapi kecemasan dan stress menentukan siapa yang menang dan kalah. Maulana dan Khairani (2017) mengungkapkan bahwa beberapa situasi pertandingan yang menjadi penyebab kecemasan bertanding diantaranya adalah ketidakpastian hasil pertandingan dan bahaya fisik yang mengancam dalam setiap pertandingan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah (2014) dengan judul “Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum

Bertanding” yang menyatakan adanya hubungan timbal balik antara faktor psikis dan fisik. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu dan menimbulkan dampak kecemasan, yang pada gilirannya akan mengganggu keterampilan motorik pada atlet saat di lapangan.

Fikri (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “*Anxiety (Kecemasan) dalam Olahraga*” mengungkapkan dampak kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkat yang berakibat negatif yakni: gangguan penampilan secara teknis (peregangan otot-otot), kesalahan-kesalahan meningkat, alam pikiran terganggu (takut kalah), pikiran-pikiran negatif, lebih banyak kesalahan, dan tingkat kecemasan tinggi. Kecemasan bertanding yang terjadi pada atlet biasanya akan mengganggu penampilannya karena muncul perasaan takut untuk gagal atau menimbulkan beban moral jika tidak bisa memenangkan suatu pertandingan (Miftah, 2017).

Englert dan Bertrams (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “*Anxiety, Ego Depletion, And Sport Performance*” menjelaskan bahwa kontrol diri dapat mengurangi efek negatif kecemasan. Lebih lanjut Perry dan Katz (2015) yang berjudul “*Pre-Performance Routine, Accuracy in Athletic Performance and Self-Control*” menjelaskan bahwa seorang individu dengan kontrol diri tingkat tinggi dapat mengatur proses internal dan mengelola emosi seperti kecemasan, rasa takut serta mengganggu pikiran dan masalah. Budianto dan Jannah (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “*Peran Self Control Sebagai Bentuk Strength Atlet Karate Juara Dunia*” menyebutkan bahwa untuk mencapai juara seorang atlet perlu adanya kemampuan *self control* yang baik. Lebih lanjut Baumeister dan Exline (2000) menjelaskan seseorang memiliki kontrol diri yang baik akan menekan rangsangan yang memunculkan perilaku yang tidak diinginkan, sehingga seorang tersebut akan lebih mudah dalam mengejar tujuan atau cita-cita yang diinginkan.

Kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impuls (Chaplin, 2017). Sedangkan Averill (dalam Ghufon 2003) menyebutkan *self control* sebagai personal kontrol, yaitu variabel

psikologis yang sederhana karena di dalamnya tercakup tiga jenis yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku (*behavior control*), kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi (*cognitive control*), serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini (*decisional control*).

Wee (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara kontrol diri Dengan *Peak Performance* Pada Atlet Futsal Di Yogyakarta” menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri lebih mampu mengendalikan pikiran mereka, mengatur emosi mereka, dan menghambat impuls mereka, dibandingkan dengan orang dengan pengendalian diri rendah. Untuk itu sangat penting kemampuan mengontrol diri bagi atlet untuk mengendalikan pikiran mereka, mengatur emosi mereka dan berusaha mengatur kecemasan dalam pertandingan. Padillah (2018) menunjukkan pentingnya kontrol diri atlet sepak bola dalam menghadapi tindakan negatif yang tiba-tiba terjadi, misalnya provokasi oleh lawan. Atlet diharapkan mampu menghadapi situasi dan kondisi yang terjadi saat pertandingan. Pengendalian diri yang diperlukan atlet yaitu kontrol diri yang baik sehingga dapat mencapai tujuan yang dikehendaki

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2018) yang berjudul “Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Pada Atlet Bela Diri Kota Surakarta” dengan sampel penelitian berjumlah 100 atlet beladiri dari 6 cabang bela diri yaitu Karate, Shorinji Kempo, Taekwondo, Gulat, Pencak Silat, dan Judo. Hasil penelitian menunjukan bahwa ada hubungan positif antara kestabilan emosi dengan kontrol diri. Artinya semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi pula kontrol diri, dan sebaliknya semakin rendah kestabilan emosi maka semakin rendah pula kontrol diri.

Ghufron dan Risnawita (2012) mengemukakan bahwa kontrol diri seorang individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu. Sedangkan faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan

keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

Sandy (2019) menjelaskan bahwa rasa cemas dapat berfungsi sebagai fungsi kontrol diri terhadap suatu kejadian yang akan terjadi. Namun, jika kecemasan tersebut berlebih dan mengganggu aktivitas tubuh maka kecemasan bisa dianggap merugikan. Lebih lanjut dijelaskan oleh Budianto dan Jannah (2020) bahwa kemampuan kontrol diri pada atlet sendiri digunakan untuk mengontrol dirinya agar tetap pada jalur profesi yang dilakukan. Atlet sendiri terkadang mengalami kondisi terancam keluar dari profesinya akibat kecemasan yang dirasakan sulit untuk dikontrol. Dengan demikian atlet pencak silat harus mampu mengontrol dirinya sehingga seorang atlet mampu mengatasi rasa kecemasan pada saat bertanding.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, atlet yang terlibat dalam olahraga individual mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga kelompok salah satu contoh olahraga individual adalah pertandingan pencak silat kategori tanding. Kecemasan bertanding berdampak negatif terhadap performa atlet itu sendiri sehingga atlet perlu mengontrol dirinya. Dengan adanya kontrol diri yang baik akan membuat atlet mampu mengendalikan segala tindakan dan dapat mempertimbangkan manfaat dan tujuannya. Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Farid dan Nashori (2012) dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana di Lembaga Permayarakatan Wirogunan Yogyakarta” menghasilkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan. Semakin tinggi kontrol diri individu maka tingkat kecemasan yang dialami semakin rendah. Sebaliknya, apabila individu dengan kontrol diri rendah maka tingkat kecemasan semakin tinggi. Namun demikian, hasil yang berbeda terlihat dari penelitian yang dilakukan oleh Anggarawati dan Hakim (2018) dengan judul “Kontrol Diri dan Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Nasional” menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti

mengambil judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka pertanyaan penelitian yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat kategori tanding?”

1.3 Tujuan Masalah

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat kategori tanding.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan sebagai berikut:

a) Manfaat teoritis

Dilihat dari aspek perkembangan ilmu (teoritis), penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kajian dalam bidang ilmu psikologi, dalam hal ini adalah psikologi olahraga, terutama yang berkaitan dengan kecemasan bertanding dan kontrol diri.

b) Manfaat praktis

a. Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta masukan kepada subjek penelitian sehingga dapat menemukan cara yang efektif untuk mengontrol diri dalam mengatasi kecemasan yang muncul sebelum bertanding. Dengan demikian, atlet pencak silat kategori tanding akan mampu memperlihatkan performa yang optimal.

b. IPSI Kabupaten Bangkalan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman terhadap kebutuhan untuk mengenali kondisi psikologis seorang atlet

sehingga upaya pembinaan yang dilakukan tidak sekedar terkait aspek fisik namun juga aspek psikologis, salah satunya adalah bagaimana menurunkan kecemasan yang dialami oleh atlet ketika akan bertanding melalui upaya mengontrol diri sendiri.

c) Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji tentang kecemasan bertanding dan kontrol diri atlet.