



doi: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v9i2.12584>

Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (*handball*) Universitas Singaperbangsa Karawang

Maha Dewi Afifah Nurhadi¹, Dian Agnesa Sembiring², R. Retna Kinanti Dewi³

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, ²Program Studi Administrasi Rumah Sakit Departement

² Ilmu Kesehatan. Universitas Singaperbangsa Karawang. Indonesia

Email koresponden: 2110631240017@student.unsika.ac.id

ABSTRACT

This research is a type of quantitative descriptive data survey research that aims to analyze the effect of anxiety levels on handball athletes at Singaperbangsa University in Karawang. The research method used is data collection filling out questionnaires to 10 handball athletes, of which 80% are male athletes and 20% are female athletes. The age of respondents was mostly the adult group (20-27 years) as much as 60% and the youth group (15-19 years) as much as 40%. Data collection is done through Google Form which consists of 26 statements using a Likert scale. The survey research results of the processed questionnaire data show the average value is 80.50 with a significant normality test of 0.996. The results measured in this study have been tested for validity and reliability has been confirmed previously. The conclusion from handball is that sport psychology has a very important role in understanding and managing athletes' anxiety. This anxiety can arise from match pressure, performance anxiety, and psychological factors that can affect athletes. However, by using sport psychology approaches, including mental training, support from teammates, and emotional management, athletes have the ability to overcome such anxiety. Therefore, controlling anxiety in sport is not impossible, and athletes can optimize their performance.

Keywords: Anxiety, Performance, Athlete, Handball

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survei data deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh tingkat kecemasan pada atlet cabang olahraga bola tangan (*handball*) di Universitas Singaperbangsa Karawang. Metode penelitian yang digunakan adalah pengumpulan data mengisi kuesioner kepada 10 atlet bola tangan, dimana 80% diantaranya adalah atlet putra dan 20% adalah atlet putri. Usia responden sebagian besar adalah kelompok dewasa (20-27 tahun) sebanyak 60% dan kelompok remaja (15-19 tahun) sebanyak 40%. Pengumpulan data dilakukan melalui *Google Form* yang terdiri dari 26 pernyataan dengan menggunakan skala likert. Hasil penelitian survei data kuesioner yang diolah menunjukkan nilai rata-rata adalah 80,50 dengan uji normalitas signifikan sebesar 0,996. Hasil yang diukur dalam penelitian ini telah diuji coba validitas dan reliabilitasnya telah dikonfirmasi sebelumnya. Kesimpulan dari bola tangan (*handball*) adalah bahwa psikologi olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam memahami dan mengelola kecemasan atlet. Kecemasan ini dapat muncul akibat tekanan dalam bertanding, kecemasan terhadap performa, dan faktor psikologis yang dapat mempengaruhi atlet. Namun dengan menggunakan pendekatan psikologi olahraga, termasuk pelatihan mental, dukungan dari rekan satu tim, dan manajemen emosi, atlet memiliki kemampuan untuk mengatasi kecemasan tersebut. Oleh karena itu, pengendalian kecemasan dalam olahraga bukanlah hal yang mustahil, dan atlet dapat mengoptimalkan performanya melalui aspek psikologis tersebut.

Kata Kunci: Kecemasan, Performa, Atlet, Bola Tangan

Cara sitasi:

Nurhadi. M.D.A. dkk (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bola Tangan (*handball*) Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 119-128.

Sejarah Artikel:

Dikirim 23 Agustus 2023, Direvisi 20 September 2023, Diterima 31 Oktober 2023



PENDAHULUAN

Psikologi olahraga merupakan cabang psikologi yang berfokus pada pemahaman dan analisis interaksi antara aspek mental, perilaku, dan performa olahraga. Penelitian psikologi olahraga menekankan pentingnya faktor psikologis seperti motivasi, stres, kepercayaan diri, dan fokus dalam mencapai performa atletik yang optimal. Tidak hanya itu, psikologi olahraga pun sangat berpengaruh terhadap permasalahan atlet mulai dari tahap latihan, tahap persiapan, sampai tahap pertandingan dengan tujuan agar atlet senantiasa mampu mengendalikan diri dari ke-tiga tahap tersebut (Rohendi & Rustiawan, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemahaman yang baik tentang psikologi olahraga dapat membantu atlet, pelatih, dan individu yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik meningkatkan kinerja, mengatasi hambatan mental, dan mencapai tujuan olahraga secara efektif. Penelitian di bidang psikologi olahraga menekankan pentingnya peran aspek mental dalam mencapai prestasi atletik yang unggul. Atlet dengan pemahaman yang kuat tentang manajemen stres, teknik visualisasi, dan fokus mental cenderung tampil lebih baik. Selain itu, pemahaman yang baik tentang psikologi olahraga membantu atlet mengatasi stres kompetisi, membangun kepercayaan diri, dan mempertahankan motivasi jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut di bidang ini dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang bagaimana meningkatkan performa atlet dan kesejahteraan psikologis dalam konteks olahraga (Musthofa & Kafrawi, 2019).

Kecemasan merupakan aspek penting dalam psikologi olahraga yang dapat berdampak signifikan terhadap performa seorang atlet. Atlet sering kali menghadapi tekanan tingkat tinggi saat bertanding, yang dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Kecemasan dapat menghambat konsentrasi, koordinasi, dan kepercayaan diri seorang atlet, sehingga berpotensi menghalangi mereka mencapai potensi penuhnya dalam kompetisi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang terkendali dan strategi manajemen kecemasan yang efektif dapat membantu atlet mengatasi tantangan mental tersebut. Sebab itulah, pengertian akan sangat baik terkait kecemasan dalam konteks olahraga dan mengembangkan teknik untuk mengelolanya adalah penting dalam psikologi olahraga, karena dapat membantu meningkatkan performa dan kesehatan mental para atlet (Wijayanti & Hartini, 2021).

Bola tangan (*handball*) merupakan olahraga beregu muncul di benua Eropa mulai abad ke 19. Dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan tujuh orang, termasuk seorang penjaga gawang. Olahraga ini sangat populer di beberapa negara Eropa seperti Jerman, Perancis dan Norwegia, dan telah menjadi salah satu program Olimpiade sejak tahun 1936 pada putra dan tahun 1976 untuk putri. *Handball* memerlukan kecepatan, kekuatan, teknik dan kerjasama tim

yang baik untuk mencetak gol dengan cara melemparkan bola ke gawang lawan. Dalam memainkan olahraga bola tangan (*Handball*) ialah cabang olahraga sudah diketahui lama oleh orang Indonesia, hingga kini merupakan program mata kuliah yang diajarkan di Lembaga Pendidikan Tinggi Kependidikan (LPTK) Keolahragaan (Hidayat & Permana, 2023).

Cabang olahraga (*handball*) disimpulkan salah satunya dimainkan secara team menggunakan bola sebagai alatnya, permainan ini menggunakan satu atau kedua tangan. Kemudian bola dilemparkan, dipantulkan, atau ditembakkan kearah lawan. Induk organisasi bola tangan adalah *International Handball Federation (IHF)*. Induk organisasi di Indonesia adalah Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI). Dalam olahraga bola tangan, terdapat hubungan yang erat antara psikologi olahraga dan kecemasan atlet. Tekanan persaingan yang tinggi dalam bola tangan seringkali menciptakan kecemasan pada atlet. Mereka merasa perlu tampil baik untuk mendukung keberhasilan tim, dan tekanan ini dapat menciptakan kecemasan sebelum dan selama kompetisi. Terutama, atlet bola tangan yang mengalami kecemasan performa dapat merasakan kecemasan terkait dengan keterampilan dasar, seperti menembak atau bertahan, yang dapat mengganggu kinerja mereka dan meningkatkan kemungkinan kesalahan (Aqobah & Rhamadian, 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan survei data deskriptif kuantitatif. Hal itu dikarenakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan dan performa atlet bola tangan (*handball*) Universitas Singaperbangsa Karawang. Penelitian menggunakan metode ini bersifat objektif, relatif sangat singkat serta tidak mengambil seluruh dari populasi melainkan menggunakan sampel. Metodologi yang diteliti meliputi teknik pengumpulan data, khususnya penggunaan data kuesioner pada teori yang sudah ada. Populasi yang digunakan pada penelitian ini sebesar 30 team, kemudian sampel diteliti sebesar 10 team. Sampel tersebut merupakan data dari pemain inti digunakan sebagai objek dari populasi yang akan diteliti. Kemudian cara pengisian data pada kuesioner dilakukan dengan menggunakan *Google Form* yang terdiri dari 26 item butir pernyataan dengan jawaban pernyataan tersebut menggunakan skala *likert* yaitu SS, S, N, TS, STS. Hasil dari analisis data akan diolah menggunakan *statistic SPSS 23* untuk mencari kriteria mean, maksimum, minimum, standar deviasi, varians. (Kurniawan, 2007)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari data kuesioner pemain inti 10 atlet cabang olahraga (*handball*) Universitas Singaperbangsa Karawang didapatkan karakteristik atlet tersebut.

Tabel 1 Karakteristik Atlet Cabang Olahraga *Handball*

Karakteristik Atlet Cabang Olahraga <i>Handball</i> Unsika.		
Variable	Indikator	Presentase
Jenis Kelamin	Putra	80%
	Putri	20%
Usia	Dewasa (20-27 tahun)	60%
	Remaja (15-19 tahun)	40%

Pembahasan dari tabel diatas diketahui presentase jenis kelamin dan usia atlet cabang olahraga bola tangan (*handball*) Universitas Singaperbangsa Karawang. Maka dari itulah mengalami perbandingan usia dan jenis kelamin yang terpaut cukup jauh diantara pemain putra dan putri. Berdasarkan karakteristik dapat diketahui pemain pada cabang olahraga (*handball*) Unsika mayoritas adalah atlet putra dan berusia dewasa.

Selain itu juga didalam pembahasan karakteristik atlet terdapat aspek yang mempengaruhinya. Aspek tersebut diantaranya kontrol diri dan kecemasan. Menurut penelitian Wohon dan Editia pada tahun 2019, ditemukan adanya kecemasan berkompetisi atlet putri jauh lebih tinggi dari pada atlet putra. Diperkuat juga oleh penelitian Handayuni, Ifdil dan Putri pada tahun 2020, ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan yang dimiliki atlet putra serta putri, dengan tingkat kecemasan atlet putri lebih tinggi dibandingkan atlet putra. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa atlet putra lebih baik dalam mengendalikan kontrol diri dan emosinya ketimbang atlet putri (Murod & Jannah, 2021).

Hasil penelitian dari analisis data menggunakan *statistic SPSS 23* menunjukkan bahwa nilai rata-rata diperoleh dari hasil yang diolah adalah 80,50. Terdapat juga nilai uji normalitas signifikan *Shapiro-Wilk* sebesar 0,996. Kemudian didapatkan nilai data dari minimum sebesar 68 dan nilai maksimum sebesar 94. Analisis dari nilai standar deviasi berjumlah 7,322 sedangkan jumlah dari variansnya sebesar 53,611.

Maka dari itu pembahasan penelitian menggunakan data *statistic SPSS 23* dengan nilai yang diolah adalah 80,50 data diambil dari jumlah keseluruhan total responden dan jawaban responden yang berjumlah 26 item butir pernyataan. Selain itu nilai uji normalitas *Shapiro-Wilk* yang sebesar 0,996 diambil karena menggunakan data sampel yang jumlahnya sangat sedikit dan kurang dari 30 sampel. Kemudian data nilai dari minimum didapatkan dari jumlah keseluruhan responden dan total keseluruhan jawaban nilai terendah dari 26 item butir pernyataan, sedangkan nilai maksimum diperoleh dari jumlah responden dan jawaban



keseluruhan dari responden diolah dengan nilai tertinggi 26 item butir soal pernyataan. Setelah itu analisis data nilai standar deviasi sebesar 7,322 didapatkan untuk mengetahui jauh dekatnya data dari sampel statistik dengan data nilai rata-rata. Maka dapat disimpulkan nilai standar deviasi merupakan jumlah akar kuadrat dari *variance* $7,322 > 80,50$ sangat tinggi dari jumlah rata-rata yang didapatkan sehingga variasinya data semakin luas. Jumlah dari nilai varian sebesar 53,611 diperoleh dengan pengukuran data yang tersebar dari jumlah nilai rata-rata (Permana et al., 2021).

Hasil penelitian dari survei data kuesioner yang disebarakan kepada responden 10 atlet cabang olahraga bola tangan (*handball*) Universitas Singaperbangsa Karawang dengan jumlah pernyataan 26 item butir soal Berdasarkan 26 item butir pernyataan tersebut terdapat 10 item butir pernyataan positif sedangkan terdapat 16 item butir pernyataan negatif.

Tabel 2. Butir Pernyataan dan Skor Skala Likert Cabang Olahraga Atlet Handball

No	Pernyataan	Butir Soal		Skor Skala Likert				
		(+)	(-)	S	SS	N	TS	STS
1	Pernyataan Soal 1		Negatif	0%	0%	60%	0%	40%
2	Pernyataan Soal 2		Negatif	0%	10%	10%	20%	60%
3	Pernyataan Soal 3		Negatif	10%	20%	50%	0%	20%
4	Pernyataan Soal 4		Negatif	10%	10%	60%	0%	20%
5	Pernyataan Soal 5		Negatif	20%	0%	50%	0%	30%
6	Pernyataan Soal 6		Negatif	0%	20%	10%	20%	50%
7	Pernyataan Soal 7	Positif		30%	30%	20%	20%	0%
8	Pernyataan Soal 8	Positif		70%	30%	0%	0%	0%
9	Pernyataan Soal 9	Positif		10%	20%	30%	20%	20%
10	Pernyataan Soal 10	Positif		30%	20%	30%	10%	10%
11	Pernyataan Soal 11	Positif		30%	20%	40%	0%	10%
12	Pernyataan Soal 12		Negatif	20%	20%	40%	40%	10%
13	Pernyataan Soal 13		Negatif	0%	0%	40%	40%	20%
14	Pernyataan Soal 14	Positif		40%	30%	30%	0%	0%
15	Pernyataan Soal 15		Negatif	20%	10%	50%	10%	10%
16	Pernyataan Soal 16		Negatif	10%	10%	40%	30%	10%
17	Pernyataan Soal 17		Negatif	40%	30%	20%	10%	0%
18	Pernyataan Soal 18		Negatif	0%	0%	50%	20%	30%
19	Pernyataan Soal 19	Positif		30%	40%	20%	0%	10%
20	Pernyataan Soal 20		Negatif	0%	10%	40%	10%	40%
23	Pernyataan Soal 21		Negatif	40%	0%	40%	20%	0%
24	Pernyataan Soal 22	Positif		30%	10%	10%	10%	40%
21	Pernyataan Soal 23	Positif		20%	20%	40%	0%	20%
22	Pernyataan Soal 24		Negatif	20%	0%	30%	40%	10%
25	Pernyataan Soal 25		Negatif	0%	10%	30%	20%	40%
26	Pernyataan Soal 26	Positif		30%	10%	20%	10%	30%

Berdasarkan dari data variable kecemasan diatas pernyataan tersebut memiliki jumlah nilai presentase yang berbeda-beda. Dari pernyataan positif terdapat 2 nilai tertinggi dan terendah, nilai terbesar tersebut berjumlah 0.56628 dilihat tabel diatas pernyataan nomor 6, kemudian nilai terkecil berjumlah 0.91 dilihat tabel diatas pernyataan nomor 10. Maka dari itu

dapat disimpulkan bahwa nilai tertinggi dari pernyataan positif atlet cabang olahraga bola tangan (*handball*) Universitas Singaperbangsa Karawang, tidak mempunyai gangguan lambung dan mereka harus menghadapi lawan pertandingan, selain itu juga mereka harus tetap menjaga kondisi fisiknya selama pertandingan, sedangkan nilai terendah pada atlet cabang olahraga bola tangan (*handball*) Universitas Singaperbangsa Karawang apapun yang terjadi mereka harus tetap melewati dan menyelesaikan situasi yang mengancam mereka di pertandingan, maka dari itu latihan mental sangat diperlukan pada seorang atlet untuk melatih dirinya dalam melewati segala situasi. Dari pernyataan negatif juga terdapat 2 nilai tertinggi serta terendah, nilai tertinggi sebesar 0,51744 pada tabel 2 pernyataan nomor 12, sedangkan nilai terendah sebesar 0,39 pada tabel 2 nomor 7. Maka dapat disimpulkan nilai tertinggi dari pernyataan negatif pada atlet cabang olahraga bola tangan (*handball*) adalah ketidakmampuannya berkonsentrasi ketika tim lawan mencoba memengaruhinya. Hal tersebut berdampak pada performa atlet sebab itulah para atlet harus memberikan perhatian dan memusatkannya secara penuh pada pertandingan sehingga tidak mengalami kesulitan dalam menunjukkan performanya pada saat pertandingan. Selain itu juga nilai terendah dari pernyataan negatif pada atlet cabang olahraga bola tangan (*handball*) Universitas Singaperbangsa Karawang, mereka merasa gelisah saat pertandingan berlangsung, maka sebab itulah para atlet harus dapat mengontrol kegelisahan mereka dengan cara relaksasi, agar mereka dapat menjalankan pertandingan dengan performa yang baik (Nopiyanto & Permadi, 2023).

Selain itu juga hasil dari pembahasan diatas secara langsung menjelaskan bahwa kecemasan merupakan faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam berkompetisi (Pranata & Pudjijuniarto, 2019). Fase kecemasan yang terlalu tinggi sehingga mengakibatkan buruk pada penampilan seseorang. sebagaimana yang dikemukakan oleh Sudibyo Setyobroto dan Risna, pada tahun 2012 (dalam Miftah Faturochman, 2017:7) yang menyatakan bahwa kecemasan mempunyai dampak sangat besar terhadap performa seorang atlet. Dampak kecemasan terhadap performa terdapat pada setiap gerakan seseorang pemain, dapat disimpulkan bahwasanya seseorang pemain merasa cemas tentu terlihat pada gerakan tubuhnya. Adanya fase kecemasan yang tinggi, tanggapan tubuh akan timbul relatif, berdampak pada pemain yang kualitas performa team akan berkurang. Selain itu Gunarsa, Satiadarma, dan Soekasah (1996) memberitahukan adanya kecemasan pemain terlalu melampaui atau fase kecemasan tinggi sangat mempengaruhi dari segi performa. Hal ini dapat menyebabkan dirinya menjadi sangat hati-hati, takut melakukan kesalahan, tidak berani mengambil keputusan, dan menunggu sampai situasi ini menghilangkan konsentrasi pemain dan menurunkan performanya, sehingga kurang maksimal (Abdillah & Siantoro, 2021).

Konsentrasi adalah sebuah perhatian akan terfokus pada salah satu objek dalam jangka waktu tertentu. Pemain benar-benar fokus terhadap tugas serta tidak terpengaruh oleh stimulus yang merangsang dari luar maupun dalam (Jarot Kuncoro Aji & Awang Irawan, 2022). Oleh karena itulah harus adanya persiapan mental para pemain (*Handball*) Unsika sudah siap serta perlu meningkatkan dalam hal konsentrasi serta motivasi terhadap pemain. Terkadang, pemain juga merasakan emosional contoh ketakutan, kecemasan, kemarahan dan kekhawatiran. Keberhasilan dalam olahraga berkaitan dengan perkembangan gerakannya serta menurunnya persiapan mental. Psikologis pemain sangat diperlukan sebelum adanya suatu kompetisi atau kejuaraan, dikarenakan pemain memerlukan peran yang kuat dari pelatih untuk dapat memotivasi dirinya sebelum melaksanakan kompetisi atau uji kejuaraan. fisik atlet yang bagus serta kuat, belum tentu tidak mampu mencapai hasil prestasinya. Banyaknya pelatih yang sadar bahwa elemen terpenting dalam pembinaan adalah kesuksesan yang berkelanjutan. Pemain yang unggul secara fisik tidak bisa menghadapi lawan yang kurang berbakat, tetapi hanya jika lawannya siap berkompetisi secara mental dan psikologis (Wasak, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (*Handball*) di Universitas Singaperbangsa Karawang, Mayoritas atlet adalah atlet putra dan berusia dewasa. Dilihat dari aspek kecemasan pada atlet, Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan bertanding lebih tinggi pada atlet putri dibandingkan atlet putra Penelitian-penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini, menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan antara atlet putri dan putra. Atlet putra cenderung memiliki lebih baik dalam mengendalikan diri dan emosi dibandingkan atlet putri. Berdasarkan dengan analisis statistik nilai rata-rata dari data yang diolah adalah 80,50. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikan sebesar 0,996, menunjukkan bahwa data memiliki distribusi yang mendekati normal. Nilai minimum data adalah 68 dan nilai maksimum adalah 94 Standar deviasi sebesar 7,322, yang lebih besar dari nilai rata-rata 80,50, menunjukkan variasi yang cukup besar dalam data. Varians data sebesar 53,611, yang menggambarkan sebaran data dari nilai rata-rata Dengan demikian, hasil survei menunjukkan bahwa atlet cabang olahraga bola tangan di Universitas Singaperbangsa Karawang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, dengan beberapa pernyataan positif dan negatif yang mempengaruhi penampilan mereka. Pelatih dan atlet perlu bekerja sama dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan persiapan mental untuk mencapai penampilan terbaik dalam pertandingan (Susanto, 2017).

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi penelitian selanjutnya yang dapat dilakukan untuk menggali lebih dalam topik kecemasan dan karakteristik atlet dalam cabang olahraga bola tangan diantaranya Penelitian selanjutnya dapat fokus pada identifikasi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada atlet dalam cabang olahraga bola tangan, baik dari segi internal (misalnya, faktor psikologis individu) maupun eksternal (misalnya, tekanan dari pelatih, harapan tim, atau faktor lingkungan). Studi lanjutan dapat melibatkan analisis lebih mendalam tentang bagaimana tingkat kecemasan memengaruhi penampilan atlet dalam pertandingan bola tangan. Hal ini dapat mencakup penelitian tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan statistik kinerja (misalnya, jumlah gol, assist, atau perolehan poin). Selain itu penelitian dapat difokuskan pada pengembangan program pelatihan mental yang dapat membantu atlet mengelola dan mengatasi kecemasan mereka. Program semacam ini dapat mencakup teknik relaksasi, visualisasi, atau pelatihan konsentrasi.

Studi komparatif dapat dilakukan untuk membandingkan tingkat kecemasan antara atlet dalam berbagai cabang olahraga, bukan hanya bola tangan. Hal ini dapat memberikan wawasan tentang apakah tingkat kecemasan bervariasi tergantung pada jenis olahraga yang dipilih. Penelitian dapat mengeksplorasi efektivitas pelatihan psikologis khusus yang dirancang untuk mengurangi kecemasan pada atlet. Ini dapat melibatkan intervensi seperti konseling, bimbingan mental, atau teknik kognitif-tingkah laku. Penelitian dapat memeriksa peran pelatih dalam membantu atlet mengatasi kecemasan dan membangun keterampilan mental. Studi semacam ini dapat mengidentifikasi pendekatan pelatih yang efektif dalam membimbing atlet dalam mengelola emosi mereka. Rekomendasi-rekomendasi ini dapat memberikan panduan bagi peneliti untuk melanjutkan studi tentang kecemasan dan karakteristik atlet dalam olahraga bola tangan, serta membantu meningkatkan kinerja dan kesejahteraan atlet dalam kompetisi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam survei dan memberikan waktunya untuk mengisi kuesioner. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak universitas dan dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan dan bimbingan selama proses penelitian ini. Tanpa bantuan dan arahan mereka, penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik. Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral dan semangat kepada kami selama penelitian ini berlangsung. Semua kontribusi sangat berarti bagi kelancaran penelitian ini. Terakhir, saya ingin

menyatakan bahwa penelitian ini merupakan langkah awal, dan saya berharap hasilnya dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pengembangan olahraga. Terima kasih sekali lagi kepada semua yang telah turut serta dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. N., & Siantoro, G. (2021). Pengaruh Latihan Mandiri (*depth jump*) Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Atlet Putri UKM Bola tangan UNESA Pada Masa pandemi covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 109–114. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/37925>
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (*anxiety*) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *The Impact of Anxiety in Sports on Athletes. Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31–36. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Hidayat, M. F., & Permana, D. F. W. (2023). Profil kondisi fisik pada atlet bola tangan. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(3), 127–134. <https://doi.org/10.55379/sjs.v2i3.713>
- Jarot Kuncoro Aji, N., & Awang Irawan, F. (2022). Analisis Gerak *Javeline Pass* Bola Tangan Pada Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Magelang. *Jurnal Stamina*, 5(8), 341–348. <http://stamina.ppj.unp.ac.id>
- Kurniawan, A. (2007). Pengaruh Psy War Terhadap Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Bola Basket. Universitas Islam Negeri Malang.
- Murod, M. A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA “X.” *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 74–84.
- Musthofa, H., & Kafrawi, R. F. (2019). Analisis Pengetahuan Pelatih Klub Handball Bumi Wali Tuban Terhadap Recovery. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 550–555.
- Nopiyanto, E. Y., & Permadi, A. (2023). Analisis Kebutuhan Psikologis Atlet Usia Dini di Kota Bengkulu Psychological needs analysis of early athlete in bengkulu city. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 131–143.
- Permana, A., Suharto, H. T., Taufik, S. M., Rahmat, A., Arini, I., & Usmaedi. (2021). Analisis Karakteristik Psikologi Kepribadian Atlet Bola Voli Kabupaten Cianjur Menuju Porda Memasuki Tahun 2021. In *Jurnal UNJ*. Universitas Suryakencana .
- Pranata, A. A., & Pudjjuniarto. (2019). Tingkat Kecemasan Atlet Tim Bola Tangan Pahlawan Handball Club Dalam Menghadapi *Fantastic Handball Championship 2018*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 520–525. Metadata, citation and similar papers at core.ac.uk
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respecs*, 2(1), 1–16.

- Susanto, E. (2017). Pengembangan tes keterampilan dasar olahraga bola tangan bagi mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 21(1), 116–125. <https://doi.org/10.21831/pep.v21i1.15784>
- Wasak, P. R. M. (2019). Stimulasi Motivasi Berprestasi Atlet Menggunakan Umpan Balik. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(1), 208–217. ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjkr
- Wijayanti, I. A., & Hartini, N. (2021). Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V6I12021.1-9>