

Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sesaat Sebelum Bertanding Pada Siswa Ekstrakurikuler Jujitsu di SMA Dharma Wanita Surabaya

Samuel Rothio Taresti Baringbing¹, Afifan Yulfadinata²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: samuelrothio.20132@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sesaat sebelum bertanding pada Siswa Ekstrakurikuler Jujitsu SMA Dharma Wanita Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode korelatif. Subjek penelitian terdiri dari siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Jujitsu di SMA Dharma Wanita Surabaya, dengan total 10 siswa. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, berdasarkan kriteria siswa yang berpartisipasi dalam Kejuaraan Piala Koni Kota Surabaya 2024. Data tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dan korelasi *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan siswa memiliki kepercayaan diri dengan 1 siswa masuk dalam kategori "Sangat rendah", 3 siswa masuk dalam kategori "Rendah", 3 siswa masuk dalam kategori "Sedang", dan 3 siswa masuk dalam kategori "Tinggi". Sementara itu, siswa memiliki kecemasan yang bervariasi, 1 siswa masuk dalam kategori "Sangat rendah", 1 siswa masuk dalam kategori "Rendah", 5 siswa masuk dalam kategori "Sedang", 3 siswa masuk dalam kategori "Tinggi". Tidak ada siswa yang masuk kategori "Sangat tinggi" pada kedua aspek tersebut. Penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sebelum bertanding, dengan koefisien korelasi negatif sebesar 0,640.

Kata kunci: *Kepercayaan Diri, Kecemasan, Siswa Ekstrakurikuler Jujitsu*

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-confidence and anxiety just before competing in Jujitsu Extracurricular Students at SMA Dharma Wanita Surabaya. This study uses a correlative method. The subjects of the study consisted of students who participated in the Jujitsu Extracurricular at SMA Dharma Wanita Surabaya, with a total of 10 students. The sample was selected using a purposive sampling technique, based on the criteria of students participating in the 2024 Surabaya City Koni Cup Championship. The data were analyzed using descriptive analysis and spearman rank correlation. The results showed that students had self-confidence with 1 student in the "Very low" category, 3 students were in the "Low" category, 3 students were in the "Medium" category, and 3 students were in the "High" category. Meanwhile, students had varying anxiety, 1 student was in the "Very low" category, 1 student was in the "Low" category, 5 students were in the "Medium" category, 3 students were in the "High" category. There were no students in the "Very high" category in both aspects. The study shows a significant relationship between self-confidence and anxiety before competing, with a negative correlation coefficient of 0.640.

Keywords : *Self-Confidence, Anxiety, Extracurricular Jujitsu Students*

PENDAHULUAN

Olahraga beladiri Jujitsu telah berkembang pesat di Indonesia, sebagai akibat dari meningkatnya minat masyarakat terhadap seni beladiri sebagai cara untuk meningkatkan kebugaran, melindungi diri, dan meningkatkan keterampilan bertarung. Semakin banyak dojo atau klub Jujitsu yang muncul di berbagai tempat, termasuk di universitas dan sekolah, menunjukkan perkembangan ini. Kehadiran klub Jujitsu di institusi pendidikan menunjukkan bahwa seni beladiri ini disukai oleh atlet profesional dan generasi muda. SMA Dharma Wanita Surabaya adalah salah satu institusi pendidikan yang telah membantu anak-anak belajar beladiri Jujitsu. Sekolah ini tidak

hanya memberikan kesempatan kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan beladiri mereka, tetapi juga membantu mereka tumbuh menjadi individu yang disiplin, tangguh, dan sportif. Hal ini sejalan dengan fungsi sekolah sebagai institusi pendidikan yang bertanggung jawab untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi siswa, baik dalam bidang akademik maupun non-akademis. Kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu bentuk pengembangan non-akademis yang tersedia di sekolah. Pendidikan ekstrakurikuler membantu siswa mengeksplorasi potensi mereka di luar pendidikan. Ini membantu mereka berkembang menjadi orang yang lebih seimbang secara kognitif, afektif, dan psikomotorik. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar dan menengah, menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014, dirancang untuk meningkatkan bakat, minat, potensi, kepribadian, kemampuan, kemandirian, dan kerja sama siswa.

Keikutsertaan siswa dalam acara jujitsu di luar kelas memberikan banyak manfaat. Siswa menjadi lebih sehat dan bugar karena jujitsu melatih kekuatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Jujitsu juga mengajarkan siswa teknik pertahanan diri, yang dapat membantu mereka menghadapi situasi yang tidak terduga. Seni beladiri ini memberikan efek psikologis dan emosional dengan menanamkan prinsip-prinsip seperti ketekunan, keberanian, disiplin, dan pengendalian diri. Lebih dari itu, mengajarkan siswa beladiri Jujitsu di sekolah juga dapat menjadi sarana bagi mereka untuk berprestasi di pertandingan tingkat sekolah, daerah, dan nasional. Banyak turnamen Jujitsu diadakan di berbagai tingkatan, memberi peserta didik kesempatan untuk menunjukkan kemampuan mereka dan mencapai prestasi yang membanggakan. Klub Jujitsu ada di sekolah seperti SMA Dharma Wanita Surabaya, menunjukkan bahwa olahraga beladiri ini semakin dianggap penting untuk meningkatkan potensi siswa (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2014).

Seorang atlet dapat menjadi juara dalam kompetisi karena banyak faktor, salah satunya adalah kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri penting untuk menunjukkan performa terbaik mereka untuk memenangkan pertandingan. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dalam suatu hal dengan baik (Fazrin dkk, 2018). Meskipun kepercayaan diri dapat menguntungkan seseorang, membangun rasa percaya diri seseorang membutuhkan waktu dan kesabaran.

Kepercayaan diri adalah definisi dari cara seseorang melihat tanggung jawab dan harga diri mereka. Dengan mendorong seorang atlet untuk berkembang dan belajar di luar batas kemampuan mereka, mereka akan menjadi lebih percaya diri. Atlet jujitsu cenderung berani mengambil risiko dan mencoba teknik baru yang pada akhirnya akan digunakan dalam kompetisi. Kepercayaan diri yang teguh membantu seseorang sukses dalam berbagai aspek kehidupan mereka, seperti belajar, bekerja, atau mencari hiburan (Khairiah dkk 2015). Tingkat kepercayaan diri ini juga dapat membantu mereka mengatasi kecemasan dan ketakutan yang terkait dengan kompetisi atau pertandingan, sehingga mereka dapat meningkatkan kinerja saat bertanding. Faktor-faktor seperti telapak tangan berkeringat, denyut jantung meningkat, masalah lambung atau perut, otot leher dan pundak menjadi kaku, dan mulut kering yang menyebabkan haus merupakan efek kecemasan diri terhadap kesehatan mental dan fisik atlet selama pertandingan (Wismanadi, 2017). Kecemasan dapat didefinisikan sebagai gejala psikologis yang terdiri dari rasa gelisah, rasa khawatir, dan gugup yang dirasakan setiap atlet pada tingkat yang berbeda-beda. Selain itu, kecemasan membuat atlet takut menghadapi lawan, yang membuat mereka tidak percaya diri pada kemampuan mereka bahkan ketika mereka berada dalam tingkat kecemasan tertinggi. Akibatnya, atlet mungkin tidak mau menghadapi lawan atau bahkan tidak mau bertanding karena ketakutan yang berlebihan.

Penelitian Ainurrozaq & Partini (2023) serta Sitinjak (2022) menunjukkan bahwa kecemasan berlebihan berpengaruh negatif terhadap kepercayaan diri dan performa atlet, menyebabkan ketegangan fisik, kehilangan fokus, dan keraguan dalam bertanding. Sebaliknya, kepercayaan diri yang tinggi membantu atlet berpikir jernih, mengambil keputusan cepat, dan memiliki kontrol diri yang baik. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini berjudul "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sesaat Sebelum Bertanding pada Siswa Ekstrakurikuler Jujitsu di SMA Dharma Wanita Surabaya". Fokusnya pada populasi dan cabang olahraga yang

berbeda sehingga diharapkan memberikan wawasan baru tentang pengelolaan kecemasan dan peningkatan kepercayaan diri seorang atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan antara kepercayaan diri (X) dan kecemasan (Y) terhadap kinerja atlet. Data dikumpulkan selama Kejuaraan Piala Koni Kota Surabaya 2024 di Kaza Mall pada 19-20 Desember 2024 melalui kuesioner yang diisi oleh peserta. Populasi penelitian terdiri dari 35 siswa ekstrakurikuler jujitsu di SMA Dharma Wanita Surabaya. Sampel diambil dengan metode *purposive sampling*, yaitu 10 siswa (7 laki-laki dan 3 perempuan) yang berpartisipasi dalam kejuaraan. Pemilihan sampel ini bertujuan untuk memperoleh data yang lebih spesifik mengenai pengaruh kepercayaan diri dan kecemasan terhadap performa atlet.

Ada dua jenis variabel dalam penelitian ini yakni adanya variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang memiliki kemampuan untuk mempengaruhi variabel lainnya. Dalam penyelidikan ini, variabel bebas yang digunakan adalah Kepercayaan Diri (X). Sementara itu, variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, di mana dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah Kecemasan (Y). Penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner dari siswa ekstrakurikuler jujitsu SMA Dharma Wanita Surabaya, serta data sekunder berupa teori kecemasan, kepercayaan diri, dan prestasi olahraga dari berbagai publikasi. Yang mana kemudian data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan sehari sebelum pertandingan saat sesi timbang badan, dikirimkan kepada siswa yang mengikuti Kejuaraan Piala KONI Kota Surabaya 2024, lalu dikumpulkan dan dianalisis secara statistik untuk menarik kesimpulan dan memberikan rekomendasi. Adapun instrumen penelitian berupa kuesioner yang menggunakan skala *likert* empat tingkat untuk mengukur prestasi, kepercayaan diri, dan kecemasan. Variabel kepercayaan diri diadaptasi dari Ardhini (2012) dan telah divalidasi oleh ahli serta diuji untuk validitas dan reliabilitasnya.

Kemudian metode penerapan instrumen penelitian ini mengacu pada studi Nyak Amir (2012) tentang pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. Instrumen dikembangkan melalui adaptasi dan penambahan butir baru dengan metode Q-sort, lalu diuji pada 406 dan 1000 atlet sepak bola di Aceh.

Hasil analisis menunjukkan instrumen memiliki reliabilitas antara 0,531–0,856 dan dinilai sangat valid. Dengan estimasi reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach (0,631–0,823), instrumen ini dianggap andal untuk analisis lebih lanjut. Skala kecemasan terdiri dari empat komponen dengan 22 pernyataan untuk mengukur kecemasan atlet saat bertanding. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan pengujian hipotesis. Analisis deskriptif mengelompokkan data ke dalam kategori tertentu dengan persentase berdasarkan rumus Sugiyono (2019). Kriteria skor ditentukan berdasarkan norma Azwar (2016). Selain itu, pengujian hipotesis juga dilakukan menggunakan koefisien korelasi *Spearman Rank* untuk menganalisis hubungan antara dua variabel dengan data ordinal atau kombinasi ordinal dan rasio. Metode ini termasuk statistik nonparametrik, tidak memerlukan distribusi normal, dan mengukur kekuatan hubungan melalui nilai *r* serta signifikansi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden tentang kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi pertandingan pada siswa ekstrakurikuler jujitsu di SMA Dharma Wanita Surabaya. Tabel berikut menyajikan deskripsi statistik dari data kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler jujitsu di SMA Dharma Wanita Surabaya, sebagai berikut.

Tabel 3.1 Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri (X)

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	85
<i>Median</i>	87,5

<i>Mode</i>	80
<i>Std. Deviation</i>	8.340
<i>Minimum</i>	71
<i>Maximum</i>	95

Norma penilaian hasilnya dapat ditampilkan sebagai berikut.

Tabel 3.2 Norma Penilaian Kepercayaan Diri (X)

Interval	Kriteria	F	Presentase%
$X < M - 1,5 SD$	Sangat rendah	1	10%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	3	40%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	3	20%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	3	30%
$M + 1,5 SD < X$	Sangat tinggi	0	0%
Jumlah		10	100%

Tingkat kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler jujitsu di SMA Dharma Wanita Surabaya dapat dilihat melalui grafik pada gambar 3.1, yang menggambarkan distribusi nilai kepercayaan diri berdasarkan norma penilaian dalam tabel 3.2. Grafik ini memberikan visualisasi jelas tentang tingkat kepercayaan diri masing-masing siswa.



Gambar 3.1 Histogram Kepercayaan Diri (X)

Berdasarkan hasil tabel 3.2 dan gambar 3.1 di atas menunjukkan sebuah kesimpulan bahwa kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler jujitsu SMA Dharma Wanita Surabaya berada dalam kategori “Sangat rendah” presentase sebesar 10% (1 siswa), “Rendah, Sedang dan Tinggi” masing-masing presentase sebesar 30% (masing-masing 3 siswa) dan “Sangat tinggi” presentase sebesar 0% (0 siswa).

Tabel 3.3 berikut menunjukkan deskriptif statistik dari data kecemasan sebelum pertandingan siswa ekstrakurikuler jujitsu SMA Dharma Wanita Surabaya.

Tabel 3.3 Deskriptif Statistik Kecemasan Sebelum Bertanding (Y)

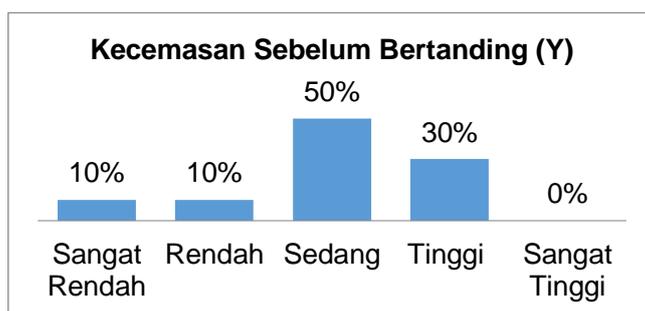
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	63,5
<i>Median</i>	63
<i>Mode</i>	63
<i>Std. Deviation</i>	5,778
<i>Minimum</i>	50
<i>Maximum</i>	71

Apabila disajikan berbentuk norma penilaian hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 Norma Penilaian Kecemasan Sebelum Bertanding (Y)

Interval	Kriteria	F	Presentase%
$X < M - 1,5 SD$	Sangat rendah	1	10%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	1	40%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	5	20%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	3	30%
$M + 1,5 SD < X$	Sangat tinggi	0	0%
Jumlah		10	100%

Kepercayaan diri ekstrakurikuler siswa jujitsu SMA Dharma Wanita Surabaya dapat dilihat pada gambar 3.2 di bawah ini, namun berdasarkan hasil norma penilaian yang mana berusaha peneliti sajikan dalam tabel 3.4 di atas.



Gambar 3.2 Histogram Kecemasan Sebelum Bertanding (Y)

Tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler jujitsu di SMA Dharma Wanita Surabaya sebelum pertandingan bervariasi, dengan 10% dalam kategori "Sangat rendah", 10% "Rendah", 50% "Sedang", dan 30% "Tinggi", tanpa siswa di kategori "Sangat tinggi". Variasi ini mencerminkan perbedaan perasaan siswa menjelang pertandingan serta potensi dampaknya terhadap kinerja mereka.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler jujitsu di SMA Dharma Wanita Surabaya sebelum bertanding memiliki hubungan negatif yang signifikan. Rincian analisis disajikan pada tabel 3.5 berikut.

Tabel 3.5 Hasil Analisis Korelasi Spearman Rank

Korelasi	Koefisien korelasi	Nilai sig.
Kepercayaan diri (X) dengan Kecemasan (Y)	-0,640	0,046

Angka koefisien korelasi pada tabel di atas, bernilai negatif yaitu 0,0640 dengan demikian berarti menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri siswa, semakin rendah kecemasan mereka menjelang pertandingan. Hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini, menurut hasil uji spearman, dengan nilai sig. sebesar $0,046 < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan.

Tingkat kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler jujitsu di SMA Dharma Wanita Surabaya sesaat sebelum bertanding dapat dilihat pada tabel 3.2 dan gambar 3.1. yang menggambarkan distribusi tingkat kepercayaan diri mereka. Tabel 3.2 dan Gambar 3.1 menyajikan distribusi tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler jujitsu di SMA Dharma Wanita Surabaya sebelum bertanding. Sebagian besar siswa terbagi ke dalam kategori "Rendah", "Sedang", dan "Tinggi", masing-masing mencakup 30% dari total peserta (3 siswa). Sementara itu, 10% siswa (1 orang) berada dalam kategori "Sangat rendah", dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori "Sangat tinggi". Temuan ini mengindikasikan adanya variasi dalam tingkat kepercayaan diri siswa, meskipun tidak ada yang mencapai tingkat optimal. Siswa yang berada dalam kategori "rendah" dan "sangat rendah" berpotensi mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan pertandingan atau merasa kurang yakin terhadap kemampuan mereka sendiri. Siswa yang kurang percaya diri

cenderung ragu dalam mengambil keputusan, merasa cemas, dan memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri (Khusniyah, 2019). Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri tinggi lebih berani mencoba hal baru, lebih tenang, dan mampu menetralisasi ketegangan (Tanjung & Amelia, 2017). Faktor seperti kurangnya latihan dan pengalaman bertanding dapat menurunkan kepercayaan diri siswa. Pelatihan yang terstruktur, dukungan orang tua, penguatan positif dari pelatih, serta simulasi pertandingan dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri. Mengembangkan pola pikir pertumbuhan juga penting agar siswa melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar.

Mayoritas siswa ekstrakurikuler jujitsu mengalami kecemasan sedang hingga tinggi sebelum bertanding, dengan 50% di kategori "Sedang" dan 30% di "Tinggi". Kecemasan ini dapat mengganggu fokus dan emosi mereka. Menurut Haber & Runyon (1984), kecemasan meliputi aspek motorik, somatis, afektif, dan kognitif. Gejalanya termasuk sulit berkonsentrasi, gelisah, otot tegang, dan pikiran negatif tentang kegagalan. Faktor seperti tekanan dan kurangnya persiapan juga berkontribusi terhadap kecemasan ini. Mengendalikan kecemasan sebelum pertandingan sangat penting untuk membantu siswa tampil optimal. Jannah (2016) menekankan pentingnya kematangan mental dan kontrol emosi. Pelatih dapat membantu dengan mengajarkan teknik pernapasan, relaksasi, dan visualisasi positif. Dukungan sosial dan simulasi pertandingan juga dapat meningkatkan kepercayaan diri serta mengurangi tekanan psikologis. Dengan pemahaman bahwa kecemasan adalah respons alami yang dapat dikelola, siswa dapat mengubahnya menjadi dorongan untuk berprestasi. Penelitian menunjukkan korelasi negatif signifikan (-0,640) antara kepercayaan diri dan kecemasan sebelum bertanding, di mana semakin tinggi kepercayaan diri, semakin rendah kecemasan. Studi Dewi (2024) juga mengaitkan faktor ini dengan prestasi atlet KOP Karate UNJ U-21. Temuan serupa dilaporkan oleh Ainurrozaq & Partini (2023) pada atlet karate di Kota Pati dan Sitinjak (2022) pada atlet PB Indocafe Medan.

SIMPULAN

1. Mayoritas siswa memiliki kepercayaan diri pada tingkat rendah hingga sedang, dengan presentase 30% (3 siswa) berada di kategori "Rendah" dan "Sedang", serta 10% (1 siswa) di kategori "Sangat rendah". Tidak ada siswa yang masuk kategori "Sangat tinggi".
2. Sebagian besar siswa mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga tinggi, dengan presentase 50% (5 siswa) di kategori "Sedang", 30% (3 siswa) di kategori "Tinggi", dan 10% (1 siswa) di kategori "Sangat rendah" serta "Rendah". Tidak ada siswa di kategori "Sangat tinggi".
3. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sebelum bertanding, dengan koefisien korelasi negatif 0,640.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrozaq, F. Z., & Partini. (2023). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet beladiri karate di Kota Pati. *Jurnal Olahraga*, 1, 1-11.
- Ardhini, D. (2012). Hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri dengan prestasi belajar siswa kelas olahraga SMP Negeri 4 Purbalingga. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Azwar, S. (2016). Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Dewi, G. M. (2024). Hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri sebelum pertandingan terhadap performa atlet kata KOP Karate UNJ U-21. Sarjana Thesis, Universitas Negeri Jakarta.
- Fazrin, B. F., Rusdiyani, I., & Khosiah, S. (2018). Hubungan reward orang tua dengan iri anak (Penelitian kuantitatif korelasional pada anak usia 5–6 tahun di TK Islam Tirtayasa Serang-Banten). *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 81. <https://doi.org/10.30870/jpppaud.v5i2.4686>.
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois: The Dorsey Press. (Diakses pada 19 September 2024).

- Jannah, M. (2016). Kecemasan olahraga: Teori, pengukuran, dan latihan mental. Surabaya: Unesa University Press.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. In Permendikbud No 63 Tahun 2014. https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/Permendikbud_Nomor_62_Tahun_2014.pdf.
- Khairiah, K., Wati, M., & Hartini, S. (2015). Hubungan kepercayaan diri dengan hasil belajar siswa kelas VIII MTsN Mulawarman Banjarmasin pada mata pelajaran IPA. *Berkala Ilmiah Pendidikan Fisika*, 3(3), 200. <https://doi.org/10.20527/bipf.v3i3.812>.
- Khusniyah, F. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet renang di Klub Renang Petrokimia Gresik (K RPG). *Undergraduate Thesis*, Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Komite Olimpiade Indonesia. (2022). Komite Olimpiade Indonesia.
- Rohma, J. (2018). Pembentukan kepercayaan diri anak melalui pujian. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 2(1), 118–134.
- Sitinjak, R. H. A. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bulu tangkis PB Indocafe di Medan. Universitas Medan Area.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyo, E. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. H. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–4.
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan tingkat kecemasan dengan performa atlet tim bola basket putra Kota Surabaya dalam persiapan Pekan Olahraga Provinsi IV di Kota Madiun. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 25–26. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p25-26>.