

**COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET TINJU DI YTBK BOXING
CAMP SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Guna Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi
(S.Psi)



Muhammad Ar Razi Adam

2007016023

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.
76433370

PENGESAHAN

Judul : **COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET TINJU DI YTBK
BOXING CAMP SEMARANG**
Penulis : Muhammad Ar Razi Adam
NIM : 2007016023
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi
dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 1 Juli 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji II

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP 196006151991031004



Penguji III

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP 197502052006042003

Penguji IV

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP 198002202023212016

Pembimbing I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP 198605232018012002

Pembimbing II

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP 196006151991031004

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Ar Razi Adam

NIM : 2007016023

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET TINJU DI YTBK BOXING CAMP SEMARANG

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya penulis sendiri, kecuali bagian tertentu yang merujuk pada sumbernya.

Semarang, 10 Juni 2024



Muhammad Ar Razi Adam

NIM. 2007016023

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET TINJU DI YTBK BOXING
CAMP SEMARANG

Nama : Muhammad Ar Razi Adam

NIM : 2007016023

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munasabah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing,

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Semarang, 11 Juni 2024

Yang bersangkutan

Muhammad Ar Razi Adam
NIM. 2007016023

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET TINJU DI YTBK BOXING
CAMP SEMARANG
Nama : Muhammad Ar Razi Adam
NIM : 2007016023
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP. 196006151991031004

Semarang, 11 Juni 2024
Yang bersangkutan

Muhammad Ar Razi Adam
NIM. 2007016023

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan nikmat serta karunia Nya. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW. Melalui rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Competitive Anxiety* Pada Atlet Tinju di YTBK Boxing Camp Semarang.” Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat kelulusan guna memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT dengan segala bentuk rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Kepala Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yaitu Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pdl, M.A dan Ibu Lucky Ade Sessiani, S.Psi, M.Psi., Psikolog.
5. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pdl, M.A., selaku dosen pembimbing 1 tercinta yang telah bersedia memberikan bimbingan, dukungan, motivasi, dan penguatan selamam proses penyusunan skripsi berlangsung.
6. Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag., selaku dosen pembimbing 2 sekaligus dosen wali, yang tidak pernah berhenti meluangkan waktu, dukungan, serta bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi berlangsung.

7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen, pegawai, maupun civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah suka rela memberikan ilmunya baik ilmu psikologi ataupun ilmu kehidupan lainnya.
8. Pihak YTBK Boxing Camp Semarang dan ketiga subjek yang sudah memberikan izin, meluangkan waktu, serta membagikan pengalaman yang menjadi bagian penting dari penelitian. Tanpa bantuan pihak-pihak yang disebutkan, penelitian ini bukan apa-apa.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Di sisi lain, penulis berharap bahwa penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Semarang, 10 Juni 2024

Penulis,



Muhammad Ar Razi Adam

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Diri saya sendiri, Muhammad Ar Razi Adam. Terima kasih sudah berjuang sampai di titik ini, terima kasih sudah mampu melewati berbagai suka dan duka selama perkuliahan, dan terima kasih karena sudah sanggup menyelesaikan skripsi ini
2. Keluarga tercinta, Bapak Ariefinal Siagian, S.E., MM, terima kasih sudah membesarkanku dengan mental yang kuat. Serta adik Muhammad Ar-Riyadh 'Aza Athaullah Siagian yang tidak hentinya memberikan cinta dan dukungan kepada penulis.
3. Seluruh keluarga besar Alm. Drs. H. Arsyad Siagian yang selalu memberikan dukungan secara materil maupun moril.
4. Ibu Juwaenah dan Ibu Pudji Setijo Ningsih selaku orang tua penulis selama di Semarang yang tidak henti-hentinya memberikan kebaikan.
5. Kepada Nurul Az Zahra yang sudah menemani penulis dari awal perkuliahan hingga akhir, serta memberikan berbagai dukungan, semangat, dan segala afirmasi positif.
6. Kepada sahabat SMP saya Raihan Aryadiva yang selalu memberikan dukungan positif.
7. Kepada semua pihak yang sudah memberikan bantuan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir ini yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semarang, 10 Juni 2024

Penulis,



Muhammad Ar Razi Adam

MOTTO

*“Butuh lebih banyak belajar lagi di dunia ini, sekarang jalani aja siap atau tidak
jalani aja selayaknya manusia”*

- Ebel Cobra -

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. <i>Competitive Anxiety</i> (Kecemasan Bertanding).....	14
1. Pengertian <i>Competitive Anxiety</i> (Kecemasan Bertanding).....	14
2. Aspek-Aspek <i>Competitive Anxiety</i> (Kecemasan Bertanding).....	16
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Competitive Anxiety</i> (Kecemasan Bertanding) ..	18
B. Atlet Tinju.....	21
1. Pengertian Tinju.....	21
2. Klasifikasi Atlet Tinju.....	22
3. Teknik Dasar Atlet Tinju	25
4. Bentuk Latihan Atlet Tinju	26
5. Aspek-Aspek Psikologis pada Atlet Tinju	27
C. Kerangka Konseptual	29

D. <i>Unity of Science</i> mengenai <i>Competitive Anxiety</i> (Kecemasan Bertanding)	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Lokasi Penelitian	33
C. Sumber Data.....	33
1. Subjek Penelitian	33
2. Karakteristik Subjek.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Keabsahan Data	45
F. Prosedur Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Subjek	50
1. Identitas Subjek Penelitian.....	50
2. Proses Penemuan Subjek	50
3. Informasi Subjek Penelitian.....	51
B. Hasil Temuan dan Analisis Data	54
1. Deskripsi Hasil Temuan.....	54
2. Analisis Hasil Temuan.....	106
3. Hasil Observasi	112
4. Pembahasan Hasil Penelitian	118
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	127
A. Kesimpulan	127
B. Saran.....	128
Daftar Pustaka	130
LAMPIRAN.....	137
RIWAYAT HIDUP.....	273

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	30
Gambar 2 Skema Keabsahan Data	47
Gambar 3 Skema Analisis Data	49
Gambar 4 Skema Competitive Anxiety Subjek I (FA)	71
Gambar 5 Skema Competitive Anxiety Subjek II (PN).....	86
Gambar 6 Skema Competitive Anxiety Subjek III (BI).....	101

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Panduan Wawancara	36
Tabel 2 Aspek-aspek Competitive Anxiety Menurut (Smith et al., 1990)	43
Tabel 3 Aspek-aspek Competitive Anxiety Berdasarkan Kegelishan Kognitif Menurut (Smith et al., 2006)	44
Tabel 4 Identitas Subjek Penelitian.....	50
Tabel 5 Rekap Competitive Anxiety Atlet Tinju di YTBK Boxing Camp Semarang.....	102
Tabel 6 Data Hasil Observasi.....	114

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Panduan Wawancara.....	138
Lampiran 2 Pedoman Observasi	151
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Subjek	153
Lampiran 4 Subjek I.....	154
Lampiran 5 Subjek II	155
Lampiran 6 Subjek III	156
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	157
Lampiran 8 Verbatim Wawancara Subjek I.....	159
Lampiran 9 Verbatim Wawancara Subjek II	174
Lampiran 10 Verbatim Wawancara Subjek III	188
Lampiran 11 Horizontalisasi Subjek I (FA).....	200
Lampiran 12 Horizontalisasi Subjek II (PN).....	227
Lampiran 13 Horizontalisasi Subjek III (BI)	251
Lampiran 14 Dokumentasi Wawancara Subjek.....	272

ABSTRACT

Competitive anxiety is anxiety that can reduce an athlete's performance when participating in competitions. This qualitative phenomenological research aims to determine the description of psychological dynamics and the influencing factors competitive anxiety to boxing athletes at YTBK Boxing Camp Semarang. The subjects in this study were 3 boxing athletes with different athletic ages. Subjects ranged in age from 18-25 years. The data collection techniques used were interviews, observation and documentation. The findings of this study illustrate that the three subjects experienced various symptoms when experiencing competitive anxiety starting from feeling the need to urinate excessively, increased heart rate and pounding, not feeling thirsty or hungry, stomach ache, to difficulty sleeping. There are subjects who have substance use beliefs doping and supernatural powers in opponents are able to cause anxiety because they create a nocebo effect where the individual experiences certain effects due to perceptions or beliefs about something. The three subjects experienced various factors that caused the occurrence competitive anxiety starting from personal matters outside of a career as an athlete and external problems related to other people, opponents who are superior in ability and able to control the match, the absence of a coach, and greater competition.

Keywords: *competitive, anxiety, boxing athlete*

ABSTRAK

Competitive anxiety merupakan kecemasan yang dapat menurunkan performa atlet saat mengikuti kompetisi. Penelitian kualitatif fenomenologis ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dinamika psikologis dan faktor-faktor yang mempengaruhi *competitive anxiety* pada atlet tinju di YTBK Boxing Camp Semarang. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang atlet tinju dengan umur masa atletik yang berbeda-beda. Subjek berusia rentang 18-25 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, serta dokumentasi. Hasil temuan penelitian ini menggambarkan bahwa ketiga subjek mengalami berbagai gejala saat mengalami *competitive anxiety* mulai dari rasa butuh buang air kecil berlebih, denyut jantung meningkat dan berdebar-debar, tidak merasa haus dan lapar, sakit perut, hingga kesulitan tidur. Terdapat subjek yang memiliki kepercayaan penggunaan zat *doping* dan kekuatan gaib pada lawan mampu menimbulkan kecemasan karena menciptakan efek *nocebo* di mana keadaan individu mengalami efek tertentu karena persepsi atau kepercayaan mengenai suatu hal. Ketiga subjek mengalami berbagai faktor penyebab terjadinya *competitive anxiety* mulai dari urusan pribadi di luar karir sebagai atlet dan permasalahan eksternal yang berhubungan dengan orang lain, lawan yang lebih unggul secara kemampuan dan mampu menguasai pertandingan, ketidakhadiran pelatih, dan kompetisi yang lebih besar.

Kata Kunci : *competitive, anxiety*, atlet tinju

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan fisik dan kesehatan mental adalah dua aspek yang saling terkait dalam kehidupan yang penuh tekanan dan kesibukan. Olahraga adalah salah satu cara efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik, dan melalui proses ini terdapat manfaat yang luar biasa bagi kesehatan mental. Ketika terlibat dalam aktivitas fisik, tubuh mengalami sejumlah perubahan positif. Peningkatan sirkulasi darah, peningkatan suplai oksigen ke otak, dan pelepasan endorfin adalah beberapa contohnya. Pelepasan endorfin selama dan setelah berolahraga menurut *World Health Organization* (WHO) dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Ketika berolahraga, otak kita fokus pada aktivitas tersebut dan melepaskan ketegangan serta kekhawatiran (World Health Organization, 2022).

Di samping itu olahraga dapat membantu tubuh merasa lebih energik dan bugar. Ketika tubuh merasa kuat dan sehat, hal ini dapat memengaruhi persepsi diri dan harga diri secara positif. Ini mendorong kesehatan mental yang lebih baik, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu individu menghadapi stres dengan lebih baik. Tidak hanya mengurangi stress, kecemasan, dan depresi, olahraga juga memberikan manfaat positif untuk kesehatan mental individu. Individu yang rajin berolahraga cenderung memiliki tingkat harga diri, kebahagiaan, dan kepuasan diri yang lebih tinggi (Cheon & Lim, 2020).

Kesehatan fisik dan kesehatan mental juga berkaitan erat dengan kajian ilmu dalam psikologi. Di dalam psikologi terdapat salah satu bidang ilmu yang mempelajari perilaku manusia yang berolahraga dan interaksi dengan individu lain dalam situasi sosial yang merangsang, yang dikenal sebagai psikologi olahraga. Psikologi olahraga merupakan cabang ilmu psikologi yang diaplikasikan dalam bidang olahraga, mencakup faktor-faktor eksternal maupun internal yang dapat memengaruhi performa atlet (Gunarsa, 2008). Psikologi olahraga berfokus mempelajari mengenai faktor

psikologis yang dapat berpengaruh terhadap penampilan seseorang, serta mempelajari mengenai keterlibatan individu dalam olahraga dapat berpengaruh pada perkembangan psikis, kesehatan, dan kesehatan psikis (Kurniawan et al., 2021). Psikologi olahraga juga berkaitan dengan kesejahteraan emosional dan fisik (*wellness*), serta keselarasan kepribadian individu. Dengan demikian, berolahraga secara rutin dan teratur memiliki manfaat terhadap keadaan psikis dan kesehatan mental individu, yang berpengaruh pada kualitas kepribadian individu yang positif. Keadaan psikis akan tercipta secara positif dengan berolahraga, sehingga menciptakan aspek kepribadian yang positif.

Sehubungan dengan mencapai keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental, terdapat beberapa macam jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya olahraga tinju. Terkait dengan kesehatan mental, sebagian besar artikel secara kolektif menyertakan hasil bahwa tinju mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan harga diri rata-rata sebesar 94%. Olahraga tinju dapat membantu individu untuk melepaskan stres dan ketegangan dengan cara yang positif. Salah satunya memukul kantong tinju dapat menjadi alternatif jalan keluar untuk mengekspresikan kemarahan dengan cara yang sehat dan untuk mengendalikan kemarahan atau agresi secara keseluruhan (Bozdarov et al., 2023). Sehingga memungkinkan seseorang untuk mengalihkan energi negatif dan merasakan perasaan pembebasan.

Kemudian, olahraga tinju membutuhkan fokus dan konsentrasi yang tinggi. Ketika seseorang terlibat dalam pelatihan tinju, mereka harus memikirkan teknik, strategi, dan reaksi yang tepat. Ini membantu melatih otak dalam hal fokus, disiplin, dan pengendalian diri yang baik. Komponen-komponen dalam olahraga tinju seperti koneksi pikiran dengan tubuh, fokus pada target saat meninju, kesadaran akan keseimbangan, dan penekanan pada pernapasan dalam akhir ronde, secara langsung dapat menciptakan aktivitas dengan kesadaran penuh (*mindful activity*) (Woodhead et al., 2019).

Walaupun memiliki banyak dampak positif bagi tubuh dan kesehatan mental, tetapi cabang olahraga tinju merupakan salah satu dari berbagai jenis olahraga yang berisiko cukup besar bagi para atletnya. Kejadian yang sangat sederhana seperti memar dan luka ringan di sebagian area tubuh. Bahkan dapat menimbulkan pendarahan berat apabila terkena pukulan oleh lawan (Karlita, 2017). Jenis olahraga ini memiliki risiko untuk dilakukan karena memerlukan kontak fisik antar atlet dalam pelaksanaannya, sehingga berbagai kontak fisik yang tercipta dapat menghasilkan banyak kemungkinan terjadi. Atlet tinju memiliki peluang untuk mendapatkan luka serius jika sering terserang pukulan oleh lawan. Jenis olahraga ini juga dinilai sebagai salah satu olahraga yang bersifat brutal serta berpotensi menimbulkan pendarahan karena menggunakan berbagai kontak fisik (Situmorang, 2015).

Antara tahun 1890 hingga 2022, sebanyak 1.876 petinju telah kehilangan nyawa mereka akibat cedera yang mereka alami langsung dalam pertandingan. Meskipun tidak ada angka yang pasti, sampai saat ini *World Boxing Association* meyakini bahwa hampir 2.000 petinju telah meninggal akibat efek langsung dari pertarungan. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya, pertama, 83,3% tidak melakukan tes otak sebelum bertanding, mereka hanya melakukan tes fisik biasa. Kedua, 75% dari undang-undang mewajibkan tes otak dan darah, sekarang 46% tidak mematuhi, dan 29% lainnya melakukannya dengan terpaksa (Taylor, 2023). Fenomena yang baru saja terjadi dalam dunia tinju, khususnya di Indonesia. atlet tinju Farhat Rahel Riyanto asal Bondowoso, yang berusia 15 tahun, meninggal setelah berkompetisi di ajang Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jatim 2023. Saat berlangsung pertandingan melawan atlet tinju asal Blitar, Farhat mengalami pendarahan di kepala. Walaupun sempat mendapat pertolongan pertama, Farhat tak kunjung sadar dan akhirnya meninggal pada Selasa, 12 September 2023 (Arifin, 2023). Fenomena tersebut membuktikan bahwasanya, atlet dalam cabang olahraga tinju

bersifat lebih agresif dibandingkan dengan atlet cabang olahraga, judo, *kabaddi*, dan gulat (Kumar, 2017).

Olahraga tinju sendiri dapat menimbulkan kecemasan pada atletnya karena olahraga ini merupakan olahraga dengan kontak fisik tinggi (Páez-Ardila et al., 2020). Kecemasan ini dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi performa atlet saat bertanding. Kecemasan adalah emosi yang timbul dari hasil proses interpretasi dan penilaian individu terhadap situasi yang mereka hadapi (Cox, 2011). Sejalan dengan pendapat (Rahmadina et al., 2020, p. 2) yang menyebutkan bahwa kecemasan kerap kali membuat takut, panik, dan menenggelamkan diri dalam pikiran sendiri. Proses terjadinya kecemasan dimulai dengan aktivitas kognitif individu yang menanggapi stimulus berbahaya atau yang dianggap berisiko, yang dipicu oleh kerentanan psikologis secara keseluruhan atau kerentanan psikologis secara khusus yang menciptakan skemata, dan apabila skemata ini kurang efektif dalam mengenali rangsangan atau individu tidak dapat mengelola responsnya, maka kecemasan akan timbul (Mar'ati & Chaer, 2017, p. 33).

Di dalam konteks psikologi olahraga, kecemasan merupakan emosi negatif yang muncul sebagai hasil dari tekanan dalam situasi kompetitif, yang dikenal sebagai *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) (Mellalieu et al., 2006). *Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) adalah jenis kecemasan yang telah dipertimbangkan dalam beberapa tahun terakhir secara khusus di bidang psikologi olahraga dan sedang dalam tahap perkembangan. *Competitive anxiety* diartikan sebagai keadaan dimana atlet memiliki keinginan untuk memahami situasi saat menghadapi pertandingan, serta menjadi faktor yang mengancam terhadap kondisi khawatir dan tertekan pada atlet (Jamshidi et al., 2011).

Competitive anxiety dapat dilihat dalam kondisi di mana individu mengalami perasaan khawatir, gelisah, tidak nyaman, dan meyakini bahwa pertandingan itu sendiri memiliki potensi bahaya, yang dapat berdampak pada perubahan fisik (Martens et al., 1990, p. 3–5). *Competitive anxiety* dapat terjadi karena kondisi pada bagian otak yang memiliki keterkaitan

dalam beberapa aspek, khususnya pada aspek kognitif dan somatik, walaupun keduanya saling berhubungan, namun kekhawatiran somatik dan kognitif bisa terjadi pada saat-saat tak terduga dalam sebuah pertandingan (Smith et al., 2006). Menurut (Smith et al., 1990) *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) memiliki empat aspek yaitu, (1) kognitif, (2) afektif, (3) somatik, dan (4) motorik. Atlet tinju berpotensi memiliki *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) disebabkan karena olahraga tinju bersifat individual atau dilakukan perorangan. Olahraga individual atau yang dilakukan oleh satu orang memiliki *competitive anxiety* lebih tinggi dibandingkan olahraga yang terorganisir dalam tim (Terry et al., 1996). Olahraga yang bersifat individu memiliki persentase sangat tinggi sebesar 35,5% dalam aspek pengendalian *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) dibandingkan olahraga tim karena seorang atlet individu membutuhkan pengendalian *competitive anxiety* yang lebih. Apabila atlet mengalami kecemasan yang tinggi maka dapat mengganggu performa individu maka dari itu dibutuhkan kontrol kecemasan yang tinggi (Raibowo et al., 2021).

Atlet tinju juga dapat merasa cemas jika terjadi insiden atau cedera serius pada petinju lain dalam pertandingan atau di luar pertandingan. Insiden semacam itu dapat memengaruhi suasana hati dan mental atlet lain yang akan bertanding, terutama jika insiden tersebut terjadi dalam lingkup pertandingan yang sama. Kecemasan ini dapat memengaruhi fokus dan performa mereka. Olahraga tinju dapat menimbulkan *competitive anxiety* karena olahraga tersebut merupakan jenis olahraga dengan kontak fisik, dimana atlet tinju harus dapat membaca gerakan lawan dan mengantisipasi serangan tersebut agar tidak mengenai bagian tubuh. Sehingga diperlukan taktik, teknik, dan kondisi fisik yang baik pada atlet tinju saat berkompetisi (Faro et al., 2020). Menghilangkan respons kecemasan awal pada individu secara dini tampaknya sangat penting, sebelum kecemasan dapat mengurangi kinerja yang sebenarnya (Lestari & Kusrohmaniah, 2023, p. 4).

Atlet yang berpartisipasi dalam cabang olahraga tinju memiliki kecemasan bertanding yang lebih tinggi daripada cabang olahraga pencak silat, aspek kontrol kecemasan bertanding pada atlet cabang olahraga silat lebih baik dibandingkan atlet cabang olahraga tinju. Kecemasan bertanding tersebut disebabkan keadaan stres. Atlet tinju kerap kali mengalami panik sebelum menghadapi suatu pertandingan. Olahraga yang bersifat bela diri menunjukkan intensitas dalam pertandingan yang sangat cepat sehingga kondisi tersebut memaksa atlet lebih mungkin merasakan kecemasan bertanding yang tinggi (Dongoran et al., 2019).

Atlet akan mengalami kecemasan akibat tekanan yang datang dari luar maupun dari dalam diri atlet itu sendiri. Faktor yang berasal dari dalam diri atlet salah satunya memiliki pikiran negatif akan hasil pertandingan seperti direndahkan atau dimarahi jika kalah. Faktor yang berasal dari luar atlet salah satunya bentuk tekanan dari pihak klub, pendukung maupun kerabat satu tim, dimana mampu menimbulkan kecemasan pada atlet yang dapat menurunkan penampilan terbaik atlet tersebut (Gunarsa, 2008).

Berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan dengan beberapa atlet tinju di YTBK (Yanto BK) Boxing Camp Semarang. Ditemukan permasalahan yang menjadi indikasi kecemasan bertanding pada atlet tinju di YTBK (Yanto BK) Boxing Camp Semarang. Beberapa atlet menyatakan bahwa saat menghadapi pertandingan timbul rasa cemas yang dirasakan seperti, merasa tidak puas dengan intensitas latihan yang telah disiapkan untuk bertanding, khawatir akan respon orang disekitar jika kalah dalam pertandingan, merasa demam panggung ditandai dengan jantung yang berdebar-debar, dan menanggung tuntutan untuk menang dari beberapa pihak. Kecemasan dan stres negatif dapat muncul secara tiba-tiba dan dialami oleh hampir semua individu, termasuk atlet tinju. Namun, tingkat kecemasan dapat bervariasi di antara setiap atlet.

Competitive anxiety (kecemasan bertanding) ini disebabkan adanya sensitivitas dan tingkat toleransi terhadap sesuatu yang mungkin muncul dan menyebabkan atlet tinju di YTBK (Yanto BK) Boxing Camp Semarang

merasakan tegang atau cemas. Setiap individu memiliki ambang kecemasan berbeda-beda, tergantung pada situasi tertentu. Situasi kecemasan yang melampaui tingkat toleransi dapat menyebabkan hal-hal yang kurang menguntungkan bagi atlet tinju yang bersangkutan. Salah satu atlet tinju di YTBK (Yanto BK) Boxing Camp Semarang mengalami ketegangan pada suatu pertandingan karena lawan yang dihadapinya saat itu menunjukkan agresi yang tinggi. Akibatnya, atlet tinju tersebut tidak bisa mengontrol emosi dan kehabisan tenaga pada ronde pertama. Dalam dunia olahraga, terutama dalam olahraga kompetitif seperti tinju, ketegangan merupakan hal yang tak terhindarkan. Ketegangan ini dapat muncul kapan saja dan berpotensi mengganggu penampilan mereka. Penampilan atlet akan terganggu saat mengalami *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) karena akan menimbulkan perasaan takut untuk menghadapi kegagalan atau menanggung beban moral jika tidak dapat memenangkan suatu *event* atau pertandingan (Faturachman, 2017).

Pada dasarnya atlet tinju yang sudah memiliki banyak pengalaman pertandingan pasti lebih baik dalam meminimalisir *competitive anxiety* (kecemasan bertanding). Walaupun demikian, berdasarkan beberapa pernyataan atlet tinju di YTBK (Yanto BK) Boxing Camp Semarang, meskipun sudah memiliki banyak pengalaman bertanding, ketika berhadapan dengan lawan yang memiliki lebih banyak pengalaman dan pernah bertanding di ajang yang lebih besar, mereka akan mengalami ketegangan yang dapat menimbulkan rasa cemas. Salah satu atlet tinju di YTBK (Yanto BK) Boxing Camp Semarang mengungkapkan bahwa dirinya pernah menghadapi lawan yang pernah berlaga di ajang *One Pride Championship*. Dimana *One Pride Championship* sendiri merupakan ajang kompetisi nasional yang diselenggarakan Komite Olahraga Beladiri Indonesia (KOBBI). Atlet tinju tersebut merasa cemas dan berpikir bahwa lawannya adalah seorang senior yang pasti memiliki pengalaman tinju yang lebih luas.

Hal di atas menunjukkan bahwa *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) yang muncul sebelum pertandingan terjadi karena atlet sering kali memikirkan konsekuensi yang akan dia tanggung jika mengalami kegagalan atau kalah dalam kompetisi (Amir, 2004). *Competitive anxiety* juga timbul karena terdapat pemikiran pada atlet terhadap kemungkinan-kemungkinan yang tidak diinginkan, seperti penampilan yang buruk, persepsi atlet terhadap superioritas lawan, dan kekalahan atlet (Satiadarma, 2000). Hubungan *competitive anxiety* dalam hubungannya dengan pertandingan dapat dijelaskan bahwa, sebelum pertandingan dimulai, kecemasan seringkali mencapai puncaknya karena atlet merasa tertekan oleh tugas berat atau persaingan yang akan dihadapi. Namun, selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan cenderung mulai mereda. Mendekati akhir pertandingan, kecemasan biasanya akan kembali meningkat, terutama jika skor atau penilaian pertandingan imbang (Gunarsa, 1996).

Urgensi *competitive anxiety* pada atlet tinju sangat penting, mengingat olahraga ini membutuhkan tingkat fokus dan ketahanan mental yang tinggi. Dalam dunia olahraga yang kompetitif dan menuntut seperti tinju, hal ini memiliki dampak yang signifikan. *Competitive anxiety* yang muncul sebelum dan selama pertandingan dapat memengaruhi performa atlet secara langsung. Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh (Mouloud & El-Kadder, 2016) *competitive anxiety* menentukan baik atau tidaknya keberhasilan suatu pertandingan, kekhawatiran serta ketakutan tentang pertandingan akan mempengaruhi persepsi sehingga dapat menurunkan performa atlet. Ketika tidak dikelola dengan baik, *competitive anxiety* dapat mengganggu konsentrasi, koordinasi, dan reaksi yang sangat penting dalam tinju, sehingga menyebabkan kesalahan dan penampilan yang kurang memuaskan. Ketegangan yang tidak terkendali dapat meningkatkan risiko cedera karena dapat mengganggu koordinasi dan reaksi atlet. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengelola *competitive anxiety* agar atlet tinju dapat tampil maksimal dan tetap kompetitif di atas *ring*.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui bagaimana gambaran *competitive anxiety* pada atlet tinju di YTBK (Yanto BK) Boxing Camp Semarang dalam menghadapi pertandingan melalui pendekatan fenomenologis deskriptif (PFD) sehingga mampu mengungkapkan pengalaman subjektif individu terhadap keadaan yang menjadi fokus penelitian dan peneliti dapat mengeksplorasi secara mendalam mengenai perasaan, pemikiran, dan persepsi individu terhadap *competitive anxiety* yang dialami. Oleh karena itu, peneliti hendak melakukan penelitian dengan judul “*Competitive Anxiety* pada Atlet Tinju di YTBK Boxing Camp Semarang”

B. Rumusan Masalah

Sejalan dengan judul penelitian dan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran dinamika *competitive anxiety* pada atlet tinju di YTBK (Yanto BK) Boxing Camp Semarang?

C. Pembatasan Masalah

Untuk memastikan fokus yang tepat dalam penelitian ini, pembatasan masalah adalah sehubungan dengan subjektifitas akan penyebab kecemasan bertanding pada atlet tinju, maka penelitian ini akan mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet tinju dalam menghadapi pertandingan.

D. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *competitive anxiety* pada atlet tinju di YTBK (Yanto BK) Boxing Camp Semarang saat menghadapi pertandingan.

2. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan serta wawasan keilmuan mengenai *competitive anxiety*

pada atlet tinju dalam menghadapi pertandingan. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi pada penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan *competitive anxiety* pada atlet tinju.

b. Secara Praktis

1) Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian terkait dengan *competitive anxiety* pada atlet tinju di YTBK (Yanto BK) Boxing Camp Semarang.

2) Bagi Atlet Tinju

Atlet tinju diharapkan dapat memperoleh kebaruan ilmu sebagai pedoman dalam mengatasi *competitive anxiety* saat menghadapi pertandingan.

3) Bagi Pelatih Tinju di YTBK (Yanto BK) Boxing Camp Semarang

Pelatih diharapkan mengelola *competitive anxiety* pada atlet tinju di YTBK (Yanto BK) Boxing Camp Semarang untuk memastikan agar setiap pertandingan menghasilkan performa terbaik.

E. Keaslian Penelitian

Dalam tindakan menghormati dan sebagai langkah pencegahan plagiarisme, peneliti akan merinci beberapa sumber yang telah digunakan dalam beberapa kajian terkait masalah ini sebagai berikut :

1. Penelitian skripsi oleh Aisyah Sal Sabilla (2022), Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Berjudul “*Hubungan antara Mental Toughness dan Intimasi Pelatih-Atlet dengan Competition Anxiety pada Atlet Bulutangkis*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel penelitian atlet bulu tangkis yang masih aktif bertanding di Sidoarjo dengan usia 17-25 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif

yang signifikan antara *mental toughness* dan intikasi pelatih-atlet dengan *competition anxiety*. Dengan demikian, semakin tinggi *mental toughness* dan intikasi pelatih-atlet maka semakin rendah tingkat *competition anxiety*.

2. Penelitian oleh Miftah Faturachman (2017), Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta. Berjudul “*Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel penelitian 34 atlet yang memiliki pengalaman bertanding di UKM *softball* Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar atlet *softball* pada UKM tersebut memiliki tingkat kecemasan bertanding pada kategori sedang. Kecemasan bertanding dalam kategori sedang menandakan sebagian besar atlet di UKM *softball* Universitas Negeri Yogyakarta memikirkan hal-hal yang belum terjadi pada saat pertandingan sehingga akan menurunkan penampilan saat bertanding.
3. Penelitian skripsi oleh Assyeggaf Kurnia Sandy (2018), Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Berjudul “*Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance Atlet Futsal Usia Remaja*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel penelitian atlet futsal usia remaja dengan usia 14-22 tahun yang masih aktif di sebuah tim futsal. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat pengaruh kecemasan bertanding sebesar 44.4% terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja dan sebagian lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal yang tidak termasuk dalam cakupan penelitian.
4. Penelitian oleh Era Milenia dan Umar Yusuf Supriatna (2022), Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. Berjudul “*Pengaruh Kesabaran terhadap Competitive Anxiety pada Atlet Loncat Indah di Jawa Barat*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas non-eksperimen. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini

merupakan 32 atlet loncat indah di Jawa Barat yang sedang mengikuti seleksi pertandingan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan pengaruh kesabaran terhadap *competitive anxiety* atlet loncat indah di Jawa Barat sebesar 33.9% yang termasuk dalam kategori rendah.

5. Penelitian oleh Isnanda Nur Lailiyah dan Miftakhul Jannah (2022), Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Berjudul “*Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Competitive Anxiety pada Atlet Pencak Silat*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel penelitian 62 atlet pencak silat yang pernah mengikuti kejurcab IPSI Pencak Silat Surabaya di Genteng Surabaya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat korelasi yang negatif antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat di Surabaya. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada atlet pencak silat, maka tingkat *competitive anxiety* akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat rendah, maka akan semakin tinggi tingkat *competitive anxiety*.
6. Penelitian oleh Muhammad Ziyad Alifi dan Achmad Widodo (2022), Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Berjudul “*Tingkat Anxiety (Kecemasan) Competitive pada Atlet UKM Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel penelitian 22 mahasiswa yang mengikuti UKM Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet UKM Sepak Bola Universitas Surabaya memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dengan skor rata-rata 3.60. Mayoritas atlet pada UKM Sepak Bola Universitas Surabaya bermain di liga 3 Indonesia. Sehingga pengalaman yang di miliki oleh para atlet masih cukup rendah.

Berdasarkan penjelasan tinjauan pustaka dari penelitian-penelitian sebelumnya yang telah disampaikan di atas, meskipun terdapat kesamaan topik dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti

saat ini yaitu mengenai topik *Competitive Anxiety* pada atlet, namun dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini, terdapat beberapa perbedaan dibandingkan dengan penelitian terdahulu. Perbedaan-perbedaan tersebut terletak pada metode penelitian yang akan digunakan, subjek yang akan diteliti, dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Peneliti akan mengkaji secara deskriptif agar dapat menggali lebih dalam mengenai *Competitive Anxiety* yang dialami oleh atlet tinju di YTBK Boxing Camp Semarang saat menghadapi pertandingan. Referensi, teori, dan pemikiran memadai yang dimiliki peneliti juga menjadikan dimensi unik dalam menganalisis permasalahan dalam penelitian ini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Competitive Anxiety* (Kecemasan Bertanding)

1. Pengertian *Competitive Anxiety* (Kecemasan Bertanding)

Competitive anxiety (kecemasan bertanding) berasal dari kata cemas yang merupakan bentuk emosi dari hasil proses interpretasi dan penilaian individu terhadap situasi yang mereka hadapi (Cox, 2011). Kecemasan adalah salah satu dari sekian banyak tantangan yang harus dihadapi oleh atlet, yang terdiri dari perasaan takut dan kekhawatiran tentang masa depan tanpa alasan yang jelas (Chaplin & Kartono, 2011). Dalam konteks psikologi olahraga, kecemasan merupakan emosi negatif para atlet yang muncul sebagai hasil dari tekanan dalam situasi kompetitif, yang dikenal sebagai *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) (Mellalieu et al., 2006).

Competitive anxiety (kecemasan bertanding) adalah jenis kecemasan yang telah dipertimbangkan dalam beberapa tahun terakhir secara khusus di bidang psikologi olahraga dan sedang dalam tahap perkembangan. *Competitive anxiety* diartikan sebagai keadaan dimana atlet memiliki keinginan untuk memahami situasi saat menghadapi pertandingan, serta menjadi faktor yang mengancam terhadap kondisi khawatir dan tertekan pada atlet (Jamshidi et al., 2011).

Menurut (Jamshidi et al., 2011) *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) dapat diartikan sebagai respon emosi terhadap situasi yang dirasa mengancam dan tidak menyenangkan yang kadang-kadang sulit untuk diketahui secara jelas sumbernya. *Competitive anxiety* muncul dengan gejala-gejala meliputi detak jantung yang meningkat, tangan yang dingin dan berkeringat, mulut kering, buang air kecil, dan sulit mengatur ritme bernapas ketika atlet mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan, stres, serta depresi. Sehingga *competitive anxiety* diartikan sebagai kondisi emosional yang dirasakan oleh atlet, di mana

mereka mengalami ketegangan tanpa penyebab yang jelas, dan kondisi ini memberikan pengaruh negatif serta mengakibatkan perubahan pada tubuhnya, baik dalam hal fisik maupun psikologis.

Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) terjadi karena kondisi pada bagian otak yang terlibat dalam sejumlah aspek, terutama dalam perbedaan kognitif dan somatik, meskipun keduanya berinteraksi, namun kecemasan somatik dan kognitif dapat muncul secara tiba-tiba (Smith et al., 2006).

Sedangkan menurut (Burton, 2016) *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) merupakan “*thought to derive largely from feelings of stress that arise from perception about the importance of the situations and uncertainty about the outcome*”. Berdasarkan pengertian ini *competitive anxiety* sebagian besar berasal dari perasaan stres yang muncul dari persepsi tentang pentingnya situasi dan ketidakpastian tentang hasilnya. Persepsi tersebut dijelaskan sebagai pandangan terhadap musuh yang lebih kuat, kondisi fisik yang kurang baik, acara yang sangat besar, serta semua orang menaruh harapan yang terlalu tinggi dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan. Kecemasan adalah gejala yang dialami oleh siapa pun ketika menghadapi situasi penting, termasuk atlet. Kecemasan muncul akibat pemikiran negatif atau persepsi yang terkait dengan pertandingan yang akan dijalani.

Sejalan dengan pendapat tersebut, *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) adalah kondisi di mana atlet merasa bahwa pertandingan merupakan suatu tantangan yang berat dan mengancam, sehingga dapat menimbulkan respon emosi negatif yang berpengaruh terhadap perilaku dan penampilan atlet selama pertandingan (Amir, 2012). *Competitive anxiety* adalah reaksi emosional negatif karena atlet merasa harga dirinya terancam, yang menganggap sebuah pertandingan sebagai tantangan yang berat, dan mengingatkan kemampuan penampilannya, yang memiliki dampak pada perilaku bertanding (Smith et al., 1990).

Competitive anxiety (kecemasan bertanding) dapat menimbulkan tekanan moral jika atlet tidak berhasil meraih kemenangan, yang pada akhirnya dapat mengganggu penampilan atlet selama pertandingan (Faturachman, 2017). Kecemasan berlebihan yang dialami oleh seorang atlet ketika menghadapi pertandingan dapat menyebabkan penurunan kinerja atlet, termasuk konsentrasi, teknik, dan fokus yang tidak optimal. Ini menekankan bahwa tingkat *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) adalah elemen penting yang memengaruhi sukses atau tidaknya seorang atlet dalam pertandingan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) adalah bentuk emosi negatif yang dialami oleh atlet ditandai dengan gejala perubahan kognitif dan somatik, yang disebabkan situasi dan kondisi tentang hasil yang belum pasti. Sehingga menyebabkan penurunan performa saat pertandingan.

2. Aspek-Aspek *Competitive Anxiety* (Kecemasan Bertanding)

Menurut (Smith et al., 1990) terdapat empat aspek *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) pada atlet yaitu, *cognitive* (kognitif), *motoric* (motorik), *affective* (afektif), dan *somatic* (somatik) dengan penjelasan diantaranya:

a. *Cognitive* (Kognitif)

Kognitif dalam *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) dijelaskan sebagai keadaan dalam pikiran atlet yang menggambarkan tentang kekhawatiran saat pertandingan sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam bertanding. Adapun tindakan yang muncul seperti tidak mampu untuk berkonsentrasi, memiliki persepsi negatif mengenai hal-hal yang tidak berkaitan dalam pertandingan, dan pikiran negatif lainnya yang dapat mengganggu konsentrasi atlet.

b. *Motoric* (Motorik)

Motorik dalam *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) dijelaskan sebagai keadaan fisik pada atlet secara tidak wajar yang menggambarkan kekhawatiran dalam pertandingan sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam bertanding. Adapun keadaan fisik yang dapat dijelaskan seperti dahi dan raut muka berkerut, tremor, kaki terasa kaku dan berat, perilaku menggaruk-garuk kepala, dan otot-otot terasa lemas.

c. *Affective* (Afektif)

Afektif dalam *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) dijelaskan sebagai bentuk perasaan atlet yang menggambarkan kekhawatiran dalam pertandingan sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam bertanding. Adapun perasaan negatif yang dirasakan para atlet seperti merasa bahwa tidak dapat melanjutkan pertandingan dengan baik, bertindak sembrono, dan ragu terhadap diri sendiri.

d. *Somatic* (Somatik)

Somatik dalam *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) dijelaskan sebagai keadaan gairah fisiologis atlet yang menggambarkan kekhawatiran dalam bertanding sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam pertandingan. Adapun tindakan yang muncul seperti perilaku ingin buang air kecil, keringat dingin, jantung yang berdebar-debar, ritme pernafasan yang kurang baik, dan susah untuk tidur.

Adapun aspek *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) lainnya yang berasal dari kegelisahan kognitif menurut (Smith et al., 2006) diantaranya adalah *somatic* (somatik), *worry* (khawatir), dan *concentration disruption* (gangguan konsentrasi) yang dijelaskan sebagai berikut:

a. *Somatic* (Somatik)

Berdasarkan penjelasan dari (Smith et al., 2006), somatik merujuk pada perubahan fisiologis pada seorang atlet ditandai

dengan gejala-gejala yang mencakup ketegangan otot, denyut jantung yang berdetak lebih cepat, dan sebagainya (A. Parnabas et al., 2013).

b. *Worry* (Khawatir)

Worry (khawatir) adalah suatu keadaan dimana pikiran seorang atlet negatif menganggap berbagai situasi menjadi sebuah ancaman dan berdampak secara negatif dalam suatu pertandingan.

c. *Concentration Disruption* (Gangguan Konsentrasi)

Concentration disruption (gangguan konsentrasi) pada atlet berkaitan dengan tingkah laku serta pikiran mengenai lingkungan sekitar seperti tutur kata pendukung lawan yang berpotensi menjatuhkan mental atlet dalam pertandingan.

Berdasarkan dari kedua teori tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) di antaranya yaitu kognitif, motorik, afektif, somatik, khawatir, dan gangguan konsentrasi.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Competitive Anxiety* (Kecemasan Bertanding)

Menurut sejumlah pendapat dari (Harsono, 1988, p. 248) dan (Gunarsa, 2008) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan atlet mengalami *competitive anxiety* (kecemasan bertanding). Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua sumber dari luar dan dalam diri atlet yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Berasal dari diri atlet (Internal)

1. Ketahanan Mental

Ketahanan mental merupakan bentuk sikap atlet yang dapat mengendalikan berbagai kesulitan, potensi kekalahan, dan hambatan-hambatan emosional dengan kesabaran yang besar (Harsono, 1988, p. 248). Jika ketahanan mental

seorang atlet tinggi maka dirinya mampu untuk mengendalikan rintangan-rintangan emosional, begitupun sebaliknya jika seorang atlet memiliki ketahanan mental yang rendah maka dirinya akan menghadapi berbagai rintangan-rintangan emosional selama proses pertandingan (Gunarsa, 2008).

2. Pengalaman Bertanding

Pengalaman bertanding memiliki pengaruh besar terhadap seorang atlet. Atlet yang tidak memiliki pengalaman bertanding sama sekali ataupun yang kurang bertanding berpotensi akan menghadapi kecemasan yang tinggi. Sedangkan atlet yang sudah memiliki pengalaman bertanding ataupun yang sering bertanding dapat beradaptasi dengan kecemasan tersebut, meskipun rasa cemas kemungkinan relatif muncul tetapi pengalaman mampu menguasai kondisi tersebut (Gunarsa, 1996, p. 112).

3. Pikiran Negatif

Pikiran negatif disebabkan oleh atlet itu sendiri seperti takut dimarahi oleh atlet jika mengalami kekalahan, takut dicemooh oleh pendukung baik dari pihak sendiri maupun lawan, dan sebagainya. Hal tersebut mampu menyebabkan turunnya konsentrasi bahkan penampilan saat bertanding (Gunarsa, 2008, p. 67).

4. Puas Diri

Rasa puas diri dapat berpotensi menimbulkan rasa cemas pada atlet karena harapan terhadap hasil pertandingan yang tinggi, tetapi fakta kemampuan yang dimiliki dan persiapan oleh atlet tersebut masih kurang karena rasa mudah puas diri itu sendiri (Gunarsa, 2008, p. 67).

b. Berasal dari luar diri atlet (Eksternal)

1. Penonton

Penonton memiliki pengaruh besar bagi atlet karena dalam suatu pertandingan sebagian besar penonton dapat menyebabkan keadaan mental atlet yang bersangkutan tidak stabil. Penonton biasanya melakukan ejekan sebagai bentuk serangan psikologi berupa provokasi (taunting) yang dapat menurunkan mental atlet dan meningkatkan tensi suatu pertandingan.

2. Lingkungan Sekitar

Lingkungan sekitar dapat menjadi faktor *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) bagi atlet. Biasanya pihak atlet seperti *official*, teman, keluarga, dan sebagainya memberikan penekanan kepada atlet untuk mendapatkan kemenangan dalam pertandingan. Hal tersebut mampu menjadi sebuah beban bagi atlet yang bersangkutan sehingga pikiran negatif akan muncul.

3. Lawan yang Tidak Seimbang

Jika lawan yang akan dihadapi merupakan lawan dengan prestasi yang lebih tinggi atlet akan mengalami kegelisahan. Hal tersebut disebabkan karena atlet mengetahui lawan yang akan dihadapi lebih unggul berdasarkan segi kemampuan dan rekam jejak kemenangan (Gunarsa, 2008, p. 69).

4. Peran Pelatih

Apabila atlet tidak menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan pelatih serta tidak terbuka mengenai hambatan yang dialami maka akan menjadi suatu beban oleh atlet nantinya. Peran pelatih juga memiliki dampak yang besar bagi atlet apabila pelatih tidak hadir disaat atlet akan bertanding. Atlet akan menganggap tidak ada yang memberi

dukungan dan saran saat pertandingan berlangsung (Gunarsa, 2008).

5. Cuaca panas

Cuaca panas dapat menyebabkan kecemasan sehingga mengakibatkan sebagian fungsi dari organ tubuh atlet cepat lelah dan mengalami kelelahan akibat panas (*heat exhaustion*) (Gunarsa, 2008).

B. Atlet Tinju

1. Pengertian Tinju

Tinju berasal dari terjemahan bahasa inggris “*Boxing*” yang diterjemahkan dari bahasa latin “*Pugilism*”. *Pugilism* merupakan serapan dari kata Yunani “*Pugilatus*” yang memiliki arti segala sesuatu berbentuk kotak atau disebut “*Box*” dalam bahasa inggris. Dalam tinju, ketika seseorang mengepalkan tangan menggunakan sarung tinju akan terlihat seperti bentuk kotak. Kata Yunani kuno “*Pugno*” mempunyai arti tangan mengepal yang memiliki makna siap untuk “*Pugnos*” atau bertinju (Pahlevi, 2012, p. 63).

Tinju adalah salah satu cabang olahraga bela diri tertua yang bertanding dengan satu lawan satu untuk melakukan agresi melalui pukulan tangan yang menggunakan sarung tangan sekaligus melindungi diri dari pukulan-pukulan lawan (Pahlevi, 2012). Seni bela diri tinju sebenarnya sudah bermasyarakat, tetapi baru diterima dengan baik sebagai bagian dari kegiatan olahraga yang menyenangkan untuk disaksikan, dan bukan sembarangan dipelajari tanpa pendamping pelatih. Tinju memiliki nilai-nilai seni bela diri yang layak untuk dipelajari serta dikembangkan sebagai salah satu sarana mencapai kebugaran jasmani.

Menurut (Ridwan Sinurat & Muarif Arhas Putra, 2020) tinju merupakan cabang olahraga seni bela diri yang memiliki dua orang partisipan dengan berat badan yang relatif serupa untuk bertanding satu

sama lain dengan menggunakan kepalan tangan melalui rangkaian interval pertandingan satu sampai tiga menit atau disebut sebagai “ronde”. Sedangkan pendapat (Lahinda et al., 2020) menyatakan bahwa tinju merupakan cabang olahraga dengan dua individu yang saling bertanding menggunakan pukulan tangan dan berusaha memberikan pukulan-pukulan kombinasi baik untuk menjatuhkan lawan dengan ketepatan dan kecepatan waktu.

Pendapat lainnya menurut (Purba, 2020, p. 943) mengungkapkan bahwa tinju merupakan olahraga bela diri dengan dua orang yang saling berhadapan bertarung dalam sesi waktu yang terbatas menggunakan kedua kepalan tangan dengan taktik dan teknik untuk saling meninju, menangkis, menyerang, mengelak dan menunduk yang ditargetkan kepada bagian tubuh dari kepala sampai badan. Sejalan dengan pendapat tersebut (Oudshoorn, 1988, p. 9) menyatakan tinju merupakan olahraga bela diri kombinasi dengan berbagai peluang yang meliputi keterampilan, kecepatan, keluwesan, dan kekuatan. Di samping menggunakan teknik yang baik, tinju dapat menjadi pertunjukan seni yang luar biasa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tinju merupakan olahraga individu dengan dua orang saling berhadapan yang termasuk dalam seni bela diri dengan berbagai aturan, kombinasi teknik dan taktik, serta kecepatan waktu yang bertujuan untuk mengalahkan satu sama lain.

2. Klasifikasi Atlet Tinju

Atlet tinju diklasifikasikan dalam kategori amatir dan profesional, secara sederhana petinju amatir melakukan olahraga tinju atas dasar hobi dan bertanding bukan bertujuan atas dasar uang. Sedangkan petinju profesional melakukan pertandingan tinju berdasarkan kontrak pembayaran ataupun uang. Adapun beberapa perbedaan klasifikasi atlet tinju amatir dan profesional menurut (Sulistijono, 1985, p. 12) adalah sebagai berikut:

Bentuk Perbedaan	Tinju Amatir	Tinju Profesional
Tujuan	Untuk mendapatkan poin, taktik, kondisi fisik, dan strategi adalah faktor yang penting dalam menentukan hasil pertandingan.	Tujuan utama adalah <i>Knockout (KO)</i> atau bentuk pukulan <i>consussive</i> yang menyebabkan lawan tak berdaya.
Perlindungan	Atlet tinju menggunakan <i>headguard</i> atau pelindung kepala dan kaus khusus dengan tujuan mengurangi risiko dan gesekan pukulan yang fatal.	Atlet tinju tidak menggunakan pelindung kepala (<i>headguard</i>) dan jenis kaus apapun pada area atas tubuh.
Waktu	Atlet tinju amatir bertanding dengan waktu 3 menit per ronde atau 5 menit dalam 2 ronde.	Atlet tinju profesional bertanding dengan waktu yang lebih panjang 3-4 menit dalam 10 sampai 12 ronde.
Peralatan	Atlet tinju amatir menggunakan sarung tinju yang memiliki ukuran lebih besar agar pukulan tidak mencederai mata.	Atlet tinju profesional menggunakan sarung tinju yang lebih ringan, agar mampu menghasilkan pukulan yang kuat.

Pukulan	Pukulan yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan ke bawah lantai (<i>knockdown</i>) bernilai tidak lebih dari jenis pukulan bersih, pukulan dinilai sebagai 1 poin.	Pukulan yang bertujuan dengan menjatuhkan lawan ke bawah lantai (<i>knockdown</i>) dapat memenangkan 1 ronde.
---------	---	---

Atlet tinju juga diklasifikasikan dalam beberapa kelas berat badan, (Hartanto, 1994, p. 2) menyebutkan bahwa kelas berat badan tinju dibagi sebagai berikut:

- Kelas ringan, dalam kelas ini berat badan maksimal adalah 48 kg.
- Kelas terbang, dalam kelas ini berat badan relatif 48 sampai 51 kg.
- Kelas bantam, dalam kelas ini berat badan relatif 51 sampai 54 kg.
- Kelas bulu, dalam kelas ini berat badan relatif 54 sampai 57 kg.
- Kelas welter ringan, dalam kelas ini berat badan relatif 60 sampai 63,5 kg.
- Kelas welter, dalam kelas ini berat badan relatif 63,5 sampai 67 kg.
- Kelas welter berat, dalam kelas ini berat badan relatif 67 sampai 71 kg.
- Kelas berat, dalam kelas ini berat badan relatif 71 sampai 81 kg.

3. Teknik Dasar Atlet Tinju

Atlet tinju harus memiliki empat teknik dasar pukulan. Menurut (Narendra, 2002, p. 22) empat teknik dasar pukulan tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Pukulan *Jab*

Pukulan *jab* merupakan pukulan pembuka dalam seni olahraga tinju. Bentuk pukulan ini lurus kedepan dan boleh diarahkan ke segala bagian tubuh atau muka lawan. Bagi petinju normal, pukulan *jab* dilakukan dengan posisi tangan kanan di bagian dagu sisi kanan dan muka. Pukulan *jab* sering digunakan pada kebanyakan petinju karena bersifat membuka atau memancing sasaran pukulan selanjutnya yang lebih keras.

2. Pukulan *Straight*

Pukulan *straight* merupakan pukulan lurus ke dalam pertahanan lawan. Umumnya pukulan *straight* dilakukan setelah pukulan *jab*, tetapi tidak setiap saat dilakukan karena dapat digabungkan dengan pukulan lain sesuai dengan situasi dan kondisi.

3. Pukulan *Hook*

Pukulan *Hook* merupakan pukulan pendek yang mempunyai dampak besar karena menggunakan seluruh berat badan sebagai penunjangnya. Pukulan ini dapat dilakukan ke segala arah dengan. Pukulan *hook* memiliki dua cara untuk dilakukan dengan *long hook* dan *short hook* menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri.

4. Pukulan *Uppercut*

Pukulan *uppercut* merupakan pukulan yang dilakukan dari arah bawah untuk memotong ke atas dan mengenai area dagu lawan. Pukulan ini sangat berpotensi digunakan pada lawan yang sukan menunduk. Pukulan *uppercut* dapat digunakan

dengan dua cara berupa *long uppercut* dan *short uppercut* sesuai situasi dan strategi.

4. Bentuk Latihan Atlet Tinju

Menurut (Harsono, 1988, pp. 100–101) dalam olahraga tinju terdapat beberapa bentuk latihan diantaranya adalah:

a. *Physical Training* (Latihan fisik)

Perkembangan kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet tinju sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tinju tidak akan mampu menjalani latihan dengan baik. Beberapa aspek fisik yang penting pada atlet tinju adalah kecepatan, daya tahan, stamina, kekuatan, dan kelincahan. Aspek-aspek tersebut harus dilatih dengan baik dan diperhatikan.

b. *Technical Training* (Latihan teknik)

Latihan teknik bertujuan untuk mengasah teknik-teknik dasar ataupun teknik kombinasi pada atlet tinju seperti *jab*, *straight*, *hook*, *uppercut* yang harus dikuasai.

c. *Tactical Training* (Latihan taktik)

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan daya persepsi pada atlet tinju. Teknik-teknik yang sebelumnya sudah dikuasai dengan baik, kini dapat diterapkan dalam pertandingan. Hal tersebut berfungsi untuk mengorganisir bentuk-bentuk permainan, pola-pola permainan, dan strategi atau taktik penyerangan dan pertahanan, serta membaca pergerakan lawan.

d. *Psychological Training* (Latihan mental)

Selain bentuk-bentuk latihan di atas, latihan mental tidak kalah penting. Sebab, walaupun perkembangan fisik, taktik, dan teknik atlet tinju sudah di latih dengan baik, namun menjadi kurang sempurna jika latihan mental tidak dilakukan.

Keempat bentuk latihan tersebut penting untuk dilatih secara bersamaan agar hasil latihan yang dilakukan dapat berguna dan bermanfaat dalam prestasi atlet tinju.

5. Aspek-Aspek Psikologis pada Atlet Tinju

Menurut (Nopiyanto & Dimyati, 2018, pp. 69–70) karakteristik psikologis atau aspek-aspek yang berpengaruh pada penampilan atlet berdasarkan cabang olahraga individu dan tim meliputi (1) motivasi, (2) kepercayaan diri, (3) kontrol kecemasan, (4) persiapan mental, (5) pentingnya tim, dan (6) konsentrasi yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Motivasi

Motivasi dianggap sebagai suatu dorongan untuk melakukan sesuatu atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu (Gunarsa, 2008, p. 47). Motivasi merupakan energi psikologis yang wujudnya mampu diamati dengan seksama dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang diperlihatkan atlet dalam pertandingan (Nopiyanto & Dimyati, 2018, p. 70). Menurut (Komarudin, 2015, p. 22) apabila atlet mempunyai kemampuan yang kuat untuk menuju kesuksesan, 50 persen kemenangan sudah berada di tangan. Dengan demikian, motivasi adalah kemampuan mental mendasar yang penting dimiliki oleh atlet sebagai salah satu penunjang keberhasilan dalam pertandingan.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam olahraga adalah tingkat keyakinan yang dimiliki oleh atlet mengenai kemampuan mereka untuk memperoleh kesuksesan dalam pertandingan (Lane, 2008). Menurut (Husdarta, 2010) kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama sebagai persyaratan pokok dalam mencapai prestasi olahraga yang cemerlang.

3. Kontrol Kecemasan

Kontrol kecemasan menjadi aspek psikologis yang penting dalam mengendalikan perasaan takut, khawatir, gugup, ketidaknyamanan, dan ketidakpastian terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dalam pertandingan (Nopiyanto & Dimyati, 2018, p. 70).

4. Persiapan Mental

Persiapan mental merupakan strategi bagi atlet mencakup semua aspek emosi, kognitif, dan perilaku yang digunakan untuk memperoleh penampilan dan kondisi psikologis yang baik dalam pertandingan (Santi & Pietrantonio, 2013, p. 53). Persiapan mental yang harus dilakukan sejak awal dalam pertandingan adalah kontrol terhadap kewaspadaan, pemeliharaan fokus, kepercayaan diri, penetapan tujuan, dan kontrol terhadap gangguan (Tenenbaum & Eklund, 2007).

5. Tim atau *official*

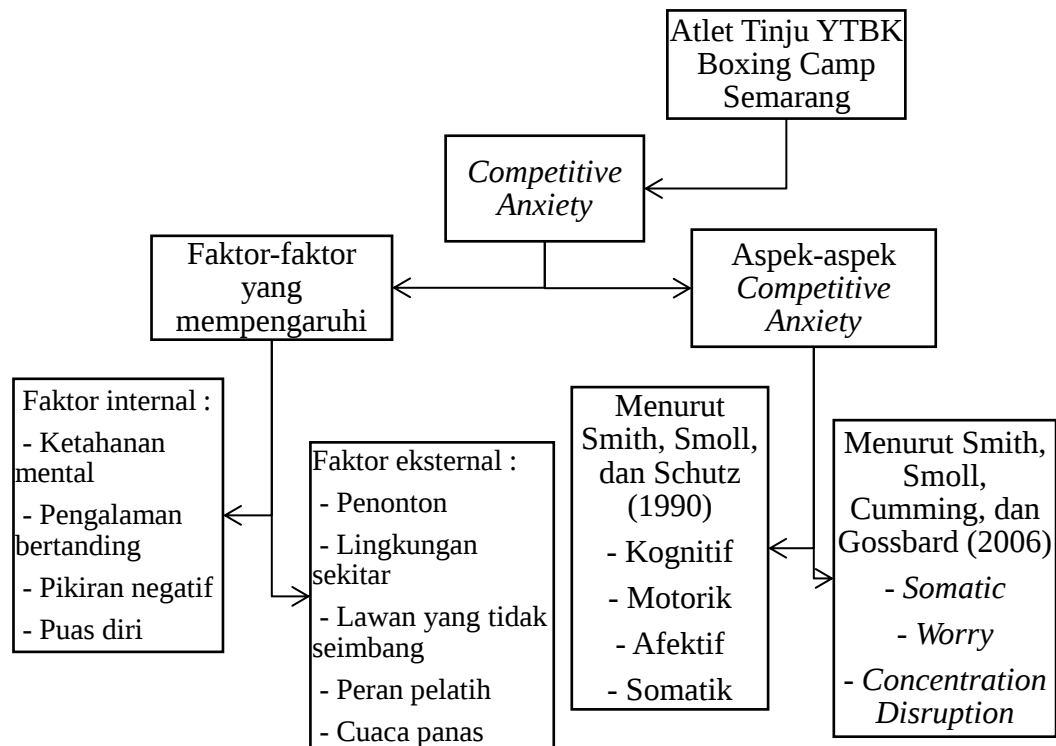
Tim atau *official* merupakan kelompok individu yang harus memiliki interaksi satu dengan yang lain dalam mencapai tujuan bersama (Weinberg & Gould, 2011, p. 160). Tindakan yang dilakukan oleh atlet bersama dengan tim melalui unsur kerjasama dan kesatuan dapat memperoleh hasil pertandingan yang positif (Nopiyanto & Dimyati, 2018).

6. Konsentrasi

Konsentrasi adalah salah satu aspek psikologis yang dapat menentukan hasil pertandingan atlet. Menurut (Gunarsa, 2008, p. 8) konsentrasi merupakan perhatian yang befokus pada suatu objek dengan durasi waktu tertentu. Konsentrasi memiliki peran yang penting bagi atlet, jika konsentrasi terganggu maka dapat menimbulkan masalah, terutama pada aktivitas olahraga yang melibatkan pukulan seperti tinju.

C. Kerangka Konseptual

Atlet tinju dihadapkan pada berbagai tekanan, baik dari dalam diri mereka sendiri maupun dari lingkungan eksternal. Tekanan-tekanan ini dapat muncul sebelum, selama, dan bahkan setelah pertandingan, menciptakan situasi yang kompleks. Beberapa atlet mampu mengatasi kecemasan ini dengan baik, sementara yang lain mungkin menemukan bahwa kecemasan ini justru menjadi penghambat bagi pencapaian prestasi optimal mereka. Atlet tinju yang mengalami *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) disebabkan beberapa faktor, yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu (eksternal) maupun yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri (internal). Faktor eksternal meliputi penonton, lingkungan sekitar, lawan yang tidak seimbang, peran pelatih, dan cuaca panas. Sementara faktor internal meliputi ketahanan mental, pengalaman bertanding, pikiran negatif, dan puas diri. Kedua faktor tersebut mampu menyebabkan atlet tinju memiliki kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, sehingga atlet tinju berkemungkinan mendapatkan hasil pertandingan yang kurang baik. Atlet tinju pada umumnya mengalami *competitive anxiety* pada awal pertandingan, walaupun memiliki banyak pengalaman bertanding terkadang atlet tinju mengalami *competitive anxiety*. Kemudian, Adapun aspek-aspek yang mampu menggambarkan keadaan atlet yang mengalami *competitive anxiety* yakni aspek kognitif, motorik, afektif, dan somatik (Smith et al., 1990). Selain itu, aspek lainnya yang dapat digambarkan berdasarkan kegelisahan kognitif yakni, *somatic*, *worry*, dan *concentration disruption* (Smith et al., 2006).



Gambar 1 Kerangka Konseptual

D. Unity of Science mengenai Competitive Anxiety (Kecemasan Bertanding)

Dalam Al-Qur'an terdapat surah yang menjelaskan mengenai *competitive anxiety* (kecemasan bertanding). Adapun surah mengenai *competitive anxiety* terdapat dalam surah Al-Imran ayat 200

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu, tetaplah bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung” (QS. Al-Imran: 200).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kekuatan yang dapat menggentarkan musuh untuk menyerang kamu, dengan ketakwaan kepada

Allah dalam segala aktifitas kamu supaya kamu diberikan keberuntungan, yaitu mendapatkan seluruh apa yang diharapkan. Surah tersebut menguraikan tentang kesulitan, perjuangan, kepahitan, dan gangguan. Manusia memerlukan sikap seorang yang penuh kesabaran, mampu menahan diri, dan memerlukan kekuatan batin, dan mental baja, agar memperoleh keberhasilan yang diharapkan (Shihab, 2002, pp. 322–323).

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai ayat yang disampaikan, ayat tersebut memberikan arahan yang relevan dengan *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) yang mungkin dialami oleh atlet. Ayat tersebut memulai dengan memanggil para orang beriman, mengingatkan mereka untuk bersabar dan memperkuat kesabaran di dalam situasi-situasi sulit termasuk dalam sebuah pertandingan. Pesan tersebut mengindikasikan bahwa kesabaran adalah kunci utama dalam menghadapi tekanan dan tantangan, termasuk dalam dunia olahraga yang kompetitif. Juga memberikan dorongan untuk tetap bersiap siaga, menekankan pentingnya persiapan mental dan fisik yang matang sebelum berkompetisi.

Ayat tersebut juga mengajarkan untuk bertakwa kepada Allah, merujuk kesadaran akan Tuhan dan keterkaitannya dalam setiap tindakan. Hal ini dapat memberikan ketenangan batin dan kepercayaan diri kepada atlet, membantu mereka mengatasi kecemasan dan stres negatif yang mungkin muncul selama persaingan. Pengamalan ayat tersebut dapat membantu seseorang mencapai keberuntungan atau kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam prestasi olahraga.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam melakukan penelitian, metode penelitian menjadi salah satu faktor penting. Metode penelitian adalah langkah-langkah ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan informasi sesuai dengan tujuan penelitian. Pada dasarnya metode penelitian digunakan untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran pengetahuan. Oleh karena itu, pendekatan penelitian yang digunakan harus tepat. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu jenis penelitian yang tidak menggunakan prosedur kuantifikasi atau statistik. Metode kualitatif menguraikan data secara deskriptif dalam pernyataan tertulis atau lisan dari setiap perilaku yang sedang diamati (Moleong, 2005, p. 4). Penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan dan menganalisis tentang fenomena, kehidupan individu, perilaku, cerita, dan aktivitas sosial atau hubungan timbal balik (Strauss et al., 1998).

Peneliti menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis deskriptif (PFD) yang dikembangkan oleh Creswell (2015) yang merupakan suatu metode untuk menguraikan makna secara umum berdasarkan jumlah individu mengenai pengalaman hidup mereka yang berkaitan dengan konsep, fenomena, fokus menguraikan suatu variabel, serta gejala atau keadaan (Arikunto, 2016, p. 310). Salah satu inti penting yang menjadi kelebihan pendekatan ini adalah pengalaman tersembunyi di dalam aspek filosofis dan psikologis individu dapat terungkap melalui narasi sehingga peneliti maupun pembaca mampu memahami pengalaman hidup yang dialami pada subjek penelitian (Murdiyanto, 2020, p. 28). Pendekatan fenomenologis deskriptif (PFD) berkaitan secara erat dengan bidang psikologi karena merupakan ilmu yang mempelajari proses mental dan perilaku individu.

Dalam menganalisis data, peneliti harus menjalankan epoche (pembersihan diri) agar dapat menangkap inti dari pengalaman partisipan dan mendeskripsikannya, yang merupakan tujuan dari Pendekatan Fenomenologis

Deskriptif (PFD). Melalui epoche, kita dapat membuka diri untuk merevisi pandangan pribadi kita hingga pandangan partisipan menjadi jelas. Epoche dimulai saat wawancara untuk mengumpulkan data, dan berlanjut dalam analisis serta interpretasi data (Kahija, 2017, p. 63).

Dengan demikian, penelitian ini berusaha mendeskripsikan secara mendalam bagaimana *competitive anxiety* pada atlet tinju di YTBK Boxing Camp Semarang dengan sistematis, terstruktur, akurat, dan faktual tanpa pengurangan dan penambahan serta melalui analisis yang dilakukan berdasarkan teori dan fakta.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di tempat latihan resmi YTBK Boxing Camp Semarang, tepatnya terletak di Jl. Srindito Raya, Ngemplak Simongan, Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah 50148 serta tempat latihan alternatif di GOR Tri Lomba Juang, Kelurahan Mugassari, Kecamatan Semarang Selatan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50249. Penelitian ini dilakukan terhadap atlet tinju yang berlatih di YTBK Boxing Camp Semarang.

C. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer. Data primer adalah sumber data yang langsung diperoleh peneliti berdasarkan sumber pertama. Data primer berasal dari informan yang diperoleh dengan penelitian lapangan melalui teknik prosedur wawancara, observasi, serta dokumentasi berupa foto

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sumber data yang diminta keterangan sesuai dengan topik permasalahan dalam penelitian (Kaharuddin, 2021, p. 4). Subjek dapat menjadi sumber informasi yang diperlukan dalam mengumpulkan data penelitian. Untuk mendapatkan data yang akurat, perlu menentukan informan atau subjek yang sesuai dengan kebutuhan data yang diinginkan. Pada penelitian ini, subjek penelitian yakni atlet tinju yang berlatih di YTBK Boxing Camp Semarang.

2. Karakteristik Subjek

Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Nurdin & Hartati, 2019, p. 104). Dengan menerapkan teknik *purposive sampling*, tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang akan diteliti. Karakteristik yang dijadikan dasar untuk menentukan atlet tinju di YTBK Boxing Camp Semarang sebagai subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Masa atletik minimal 3 tahun
- b) Usia 18-25 tahun
- c) Memiliki pengalaman mengikuti kompetisi tinju amatir atau profesional

Dalam penelitian ini, subjek yang ditetapkan sebanyak tiga orang atlet tinju di YTBK Boxing Camp Semarang untuk menjadi narasumber. Menurut (Creswell & Creswell, 2018) penelitian fenomenologis dapat dimulai dengan melibatkan satu individu sebagai partisipan. Atlet tinju tersebut akan di wawancara mengenai pengalaman yang sudah dijalaninya sampai peneliti menemukan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memastikan hasil penelitian lebih maksimal dan mendalam selama proses pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dengan metode kualitatif ini menggunakan teknik wawancara semi struktur dan dokumentasi.

1. Wawancara

Wawancara merupakan percakapan antara peneliti dan subjek penelitian yang diadakan dengan maksud atau tujuan tertentu (Moleong, 2017, p. 187). Wawancara berlangsung dengan pewawancara (peneliti) mengajukan pertanyaan dan terwawancara (subjek penelitian) memberikan jawaban terhadap setiap pertanyaan yang diajukan oleh pewawancara. Metode

wawancara ini diterapkan ketika seorang peneliti bermaksud melakukan penelitian awal untuk mengidentifikasi permasalahan yang perlu diteliti. Selain itu, metode ini juga bermanfaat jika peneliti ingin mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dari subjek, terutama ketika jumlah responden yang digunakan dalam penelitian terbatas atau sedikit. Pengumpulan data dengan teknik ini bergantung pada laporan diri sendiri (*self report*) atau pada pemahaman serta keyakinan pribadi (Sugiyono, 2018, pp. 137–138).

Dalam proses penelitian ini, peneliti akan menerapkan teknik wawancara semi terstruktur sebagai panduan untuk mengumpulkan data di lapangan. Teknik wawancara semi-terstruktur digunakan dengan tujuan agar peneliti dapat mengumpulkan data secara mendalam dengan keterbukaan yang lebih besar dari informan, meskipun masih terikat oleh batasan-batasan masalah yang telah ditetapkan oleh peneliti. Wawancara ini termasuk dalam kategori wawancara mendalam (*in-depth interview*), di mana pelaksanaannya dapat dilakukan dengan lebih leluasa, memungkinkan peneliti untuk menyelidiki lebih dalam mengenai pengalaman, kondisi, perilaku, keyakinan, dan keadaan psikologis yang dihadapi (Sugiyono, 2018, p. 115).

Wawancara mendalam (*in-depth interview*) menciptakan keterhubungan antara pewawancara dan narasumber dalam suasana yang informal, di mana percakapan berlangsung secara alami seperti dalam percakapan sehari-hari yang tidak resmi (Nugrahani, 2014, p. 126). Melalui teknik ini pihak yang diwawancarai dapat menyampaikan pengalaman pribadi, masalah yang dihadapi, serta pandangan atau pendapatnya terhadap suatu fenomena secara terbuka, sesuai dengan batasan yang telah ditetapkan sebelumnya. Meskipun demikian, pelaksanaan wawancara tetap disesuaikan dengan kondisi dan situasi informan pada saat wawancara dilakukan, sehingga data yang diperoleh mencerminkan realitas yang dialami oleh informan secara sebenarnya. Berikut ini panduan wawancara dan aspek-aspek *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) yang akan diungkap dalam proses pengumpulan data sebagai berikut:

Tabel 1 Blueprint Panduan Wawancara

No.	Aspek	Pertanyaan
1.	Kognitif	1. Apa yang biasanya mengganggu fokus atau konsentrasi Anda selama latihan atau kompetisi? 2. Bagaimana anda mengelola pikiran atau perasaan negatif yang dapat mengganggu konsentrasi Anda? 3. Apakah anda merasa bahwa perubahan situasi atau taktik lawan dapat memengaruhi tingkat konsentrasi anda? 4. Apakah ada momen khusus selama pertandingan di mana Anda merasa sulit berkonsentrasi? 5. Apakah ada momen di luar arena tinju yang memengaruhi pikiran Anda selama pertandingan? 6. Bagaimana Anda mengelola ekspektasi atau pandangan negatif dari orang lain terhadap Anda sebagai atlet? 7. Bagaimana pelatih atau tim dukungan dapat membantu Anda dalam mengelola persepsi negatif di luar arena tinju?
2.	Motorik	1. Saat Anda mempersiapkan diri untuk pertandingan, apakah ada perubahan fisik yang biasa Anda alami yang mungkin menunjukkan kekhawatiran atau tekanan? 2. Apakah terdapat perbedaan keadaan fisik pada diri anda saat latihan dan berkompetisi? 3. Apa yang biasanya menjadi pemicu atau penyebab reaksi keadaan fisik yang tidak wajar pada diri Anda saat Anda bertinju?

		4. Apa saja gejala fisik yang muncul sebagai gambaran bahwa anda sedang khawatir pada saat pertandingan? 5. Apakah ada momen khusus selama pertandingan yang membuat Anda merasa tegang atau khawatir, yang tercermin dalam suatu keadaan fisik? 6. Apakah terdapat pemicu tertentu selama pertandingan di mana Anda merasa kaki Anda menjadi kaku atau terasa lebih berat dari biasanya? 7. Apakah ada momen di atas ring di mana Anda merasa otot-otot Anda menjadi lemas atau kehilangan tenaga lebih awal dari yang diharapkan? 8. Apakah perasaan otot yang lemas muncul bersamaan dengan perasaan tertentu, seperti tekanan atau kekhawatiran? 9. Apakah anda merasa bahwa perasaan mengenai keadaan fisik yang tidak wajar seperti otot lemas dapat dipengaruhi faktor lain di luar latihan fisik, seperti kondisi cuaca atau faktor psikologis? 10. Apakah reaksi fisik ini berubah seiring dengan berjalannya waktu atau berbagai tahap kompetisi? 11. Bagaimana cara atau upaya Anda mengatasi keadaan fisik tersebut yang menggambarkan kekhawatiran Anda sehingga pertandingan yang Anda jalani mampu terlaksana dengan baik?
3.	Afektif	1. Apa yang anda rasakan pada saat menghadapi pertandingan?

		2. Bagaimana Anda menilai tingkat semangat atau motivasi Anda selama latihan atau persiapan untuk pertandingan tinju? 3. Bagaimana perasaan anda pada saat bertanding? 4. Apakah perasaan putus asa ini muncul dalam situasi tertentu, seperti ketika Anda merasa banyak pukulan lawan menjangkau Anda ataupun menghadapi lawan yang sulit ? 5. Apakah ada tanda-tanda khusus yang menunjukkan bahwa anda sedang merasa putus asa, bahkan jika Anda tidak menyatakannya secara langsung? 6. Apakah ada momen tertentu selama pertandingan di mana Anda merasa kehilangan kendali atau membuat keputusan tanpa pertimbangan matang? 7. Bagaimana perasaan atau pikiran tertentu dapat memengaruhi kecenderungan Anda untuk bertindak sembrono dalam situasi tertentu? 8. Apakah ada strategi atau latihan tertentu yang Anda terapkan untuk meningkatkan kendali diri anda dan mengurangi kecenderungan bertindak sembrono? 9. Apakah ada faktor-faktor tertentu, seperti situasi kompetitif atau lawan yang kuat, yang dapat memicu perasaan ragu terhadap diri sendiri? 10. Bagaimana Anda menilai dampak perasaan ragu terhadap performa Anda dan hasil pertandingan secara keseluruhan?
4.	Somatik	1. Apakah ada situasi atau momen tertentu di mana Anda merasa ada perubahan fisiologis yang

		Anda alami saat merasa tertekan atau khawatir dalam menjelang pertandingan? seperti perlu buang air kecil lebih sering atau tiba-tiba selama persiapan atau di atas ring 2. Apakah ada perasaan atau pikiran tertentu yang memengaruhi kebutuhan Anda untuk buang air kecil sebelum atau selama pertandingan? 3. Apakah ada perubahan pola keringat atau sensasi dingin pada tubuh yang Anda perhatikan selama kompetisi? 4. Apakah terdapat perasaan atau pikiran tertentu yang memicu keringat dingin lebih intens pada saat pertandingan? 5. Bagaimana Anda menggambarkan pola pernafasan Anda sebelum atau selama pertandingan tinju? Apakah Anda merasa kesulitan menjaga ritme pernafasan yang baik? 6. Apakah ada situasi atau momen tertentu selama pertandingan di mana Anda merasa ritme pernafasan Anda menjadi tidak teratur atau tidak stabil? 7. Bagaimana pengalaman tidur Anda sebelum pertandingan tinju? Apakah Anda pernah merasa kesulitan tidur sebelum momen kompetitif? 8. Apakah ada situasi atau momen tertentu yang membuat tidur Anda sulit atau tidak nyenyak sebelum pertandingan?
5.	<i>Somatic</i>	1. Apakah anda merasakan ketegangan otot tertentu di tubuh Anda saat berada di dalam ring?

		2. Apakah ada area otot tertentu yang terasa lebih tegang atau kaku saat Anda merasa khawatir tentang pertandingan? 3. Apakah anda mengalami kesulitan mengendalikan gerakan atau reaksi tubuh Anda saat merasa khawatir? 4. Bagaimana perasaan Anda terkait denyut jantung Anda sebelum atau selama pertandingan tinju? 5. Apakah Anda pernah merasa bahwa denyut jantung Anda meningkat secara signifikan ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dalam pertandingan? 6. Bagaimana perasaan denyut jantung Anda saat memasuki ring dan berada di bawah tekanan? 7. Apakah ada momen-momen khusus selama pertandingan yang membuat jantung Anda meningkat?
6.	<i>Worry</i>	1. Bagaimana pikiran Anda sebelum atau selama pertandingan tinju? Apakah ada pikiran negatif yang muncul? 2. Apakah Anda pernah mengalami pikiran-pikiran negatif tentang kemampuan tinju Anda? 3. Apakah Anda merasa pikiran negatif tersebut dapat memengaruhi performa tinju Anda secara keseluruhan saat di atas ring? 4. Bagaimana perasaan Anda saat menghadapi lawan yang dianggap kuat atau sulit dikalahkan? 5. Apakah ada situasi khusus di dalam atau sekitar ring yang membuat Anda terasa terancam?

		6. Bagaimana Anda merespons ketika melihat atau mendengar dukungan kuat dari penonton lawan Anda? 7. Apakah Anda merasa terancam oleh ekspektasi tertentu, baik yang berasal dari diri sendiri atau orang lain? 8. Apakah ada momen-momen tertentu selama latihan atau persiapan yang membuat Anda merasa situasi bertanding menjadi mengancam? 9. Bagaimana Anda merespons atau merasa ketika pertandingan tidak berjalan sesuai harapan atau hasilnya kurang memuaskan? 10. Bagaimana Anda menangani kegagalan atau kekalahan dalam pertandingan sebelumnya?
7.	<i>Concentration Disruption</i>	1. Bagaimana tingkah laku Anda sebelum, selama, atau setelah pertandingan tinju? 2. Apakah Anda merasa kesulitan menahan distraksi eksternal seperti suara penonton atau kegiatan di sekitar ring? 3. Bagaimana tingkah laku atau reaksi penonton memengaruhi perasaan Anda selama pertandingan? 4. Apakah ada kebiasaan tertentu yang muncul ketika konsentrasi terganggu, seperti mengelus-elus kepala atau merapikan seragam? 5. Apakah ada situasi tertentu di luar ring tinju yang membuat Anda merasa anda lebih cemas, misalnya pertandingan yang disiarkan langsung atau pertandingan di tempat yang lebih besar?

		6. Bagaimana Anda mengatasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan tertentu yang mungkin memicu kecemasan?
--	--	--

Tabel 2 Aspek-aspek Competitive Anxiety Menurut (Smith et al., 1990)

No.	Aspek-aspek <i>Competitive Anxiety</i>	Pengertian
1.	Kognitif	Keadaan dalam pikiran atlet yang menggambarkan tentang kekhawatiran saat pertandingan sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam bertanding.
2.	Motorik	Keadaan fisik pada atlet secara tidak wajar yang menggambarkan kekhawatiran dalam pertandingan sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam bertanding.
3.	Afektif	Bentuk perasaan yang menggambarkan kekhawatiran dalam pertandingan sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam bertanding
4.	Somatik	Keadaan gairah fisiologis atlet yang menggambarkan kekhawatiran dalam bertanding sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam pertandingan.

Tabel 3 Aspek-aspek Competitive Anxiety Berdasarkan Kegelishan Kognitif Menurut (Smith et al., 2006)

No.	Aspek-aspek <i>Competitive Anxiety</i>	Pengertian
1.	<i>Somatic</i>	Perubahan fisiologis pada seorang atlet ditandai dengan gejala-gejala yang mencakup ketegangan otot, denyut jantung yang berdetak lebih cepat, dan sebagainya.
2.	<i>Worry</i>	Suatu keadaan dimana pikiran atlet negatif yang menganggap berbagai situasi menjadi sebuah ancaman dan berdampak secara negatif dalam suatu pertandingan.
3.	<i>Concentration Disruption</i>	Keadaan yang berkaitan dengan tingkah laku serta pikiran mengenai lingkungan sekitar

2. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data melalui pengamatan serta pencatatan mengenai topik yang sedang diteliti. Observasi dilaksanakan seiring dengan berlangsungnya wawancara. Proses observasi dilakukan melalui pencatatan ekspresi maupun gerakan non verbal pada subjek, sehingga peneliti mampu mengamati dan menilai sendiri sekaligus meyakinkan peneliti tentang jawaban data yang diperoleh sebelumnya (Moleong, 2017, p. 180).

Observasi dalam penelitian ini dilakukan secara *non participant*, dengan demikian peneliti tidak ikut serta selama kegiatan yang dilakukan oleh subjek secara langsung, akan tetapi peneliti hanya mengamati dan mencatat selama sesi wawancara berlangsung agar mendapatkan kebutuhan fakta-fakta yang mampu mendukung hasil penelitian (Murdiyanto, 2020, p. 55).

Peneliti akan mengamati atlet tinju tersebut ketika di wawancara mengenai penelitian tentang *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) yang dihadapi atlet tinju saat pertandingan. Peneliti akan mengamati raut wajah dan gerakan *non verbal* yang berpeluang muncul ketika diwawancara.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik yang mendukung sumber data dari hasil wawancara dan observasi, yang melibatkan catatan peristiwa, dokumen terkait subjek, laporan penelitian, literatur, jurnal, arsip, dan berbagai dokumen lain yang relevan dengan penelitian (Nugrahani, 2014, p. 143). Dalam penelitian kualitatif, dokumen berfungsi sebagai alat untuk menyempurnakan teknik observasi dan wawancara (Sugiyono, 2018, p. 326). Dengan demikian, teknik ini dapat digunakan untuk mencari data yang terkait dengan variabel sebagai penunjang dan penguat dalam mendapatkan data dokumentasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan ponsel sebagai perangkat dokumentasi untuk merekam jawaban subjek, yang kemudian akan di analisis.

E. Keabsahan Data

Pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ini melibatkan triangulasi metodologis, di mana sumber utama data berasal dari wawancara dan metode pelengkap adalah observasi (Creswell, 2019, p. 269). Peneliti secara cermat menggali keaslian informasi yang diperoleh melalui berbagai metode seperti wawancara, observasi, dokumentasi, arsip, dan jurnal ilmiah yang relevan dalam penelitian ini. Perbedaan dalam persepsi tentang fenomena yang sedang diteliti menciptakan variasi dalam pemahaman dan kontribusi pengetahuan untuk mendekati kebenaran yang sesuai dengan realitas.

Moeleng mengungkapkan bahwa ada empat teknik untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian kualitatif, yaitu uji kredibilitas (kepercayaan), uji transferabilitas (keteralihan), uji dependabilitas (kebergantungan), dan uji konfirmabilitas (kepastian) (Moleong, 2005). Peneliti menggunakan beberapa teknik untuk menambah kelengkapan dalam memeriksa keabsahan data, antara lain:

1. Uji kredibilitas (kepercayaan)

Data dapat dianggap teruji apabila terdapat kesesuaian dengan pengalaman yang dialami pada objek yang sedang diteliti. Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode triangulasi sebagai langkah untuk memverifikasi keabsahan data. Triangulasi bertujuan untuk menambah

kekuatan dari segi teoritis, metodologis, dan interpretatif dalam penelitian ini. Triangulasi juga dapat diartikan sebagai upaya untuk memeriksa data melalui berbagai sumber, teknik, dan periode waktu (Sugiyono, 2018).

Maka dari itu, peneliti memeriksa data dan menilai tingkat kesulitan penelitian ini dengan menerapkan metode triangulasi. Ini dilakukan dengan membandingkan sumber data yang diperoleh melalui berbagai teknik yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan demikian, peneliti membandingkan data yang berasal dari hasil observasi dan wawancara.

2. Uji transferabilitas (keteralihan)

Dalam penelitian kualitatif, transferabilitas merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menguji validitas eksternal dengan mencari kesamaan informasi antara penulis dan pembaca untuk mendukung uji keabsahan data. Oleh karena itu, peneliti menyusun secara deskriptif tanpa mengurangi hasil data, rinci, dan sistematis.

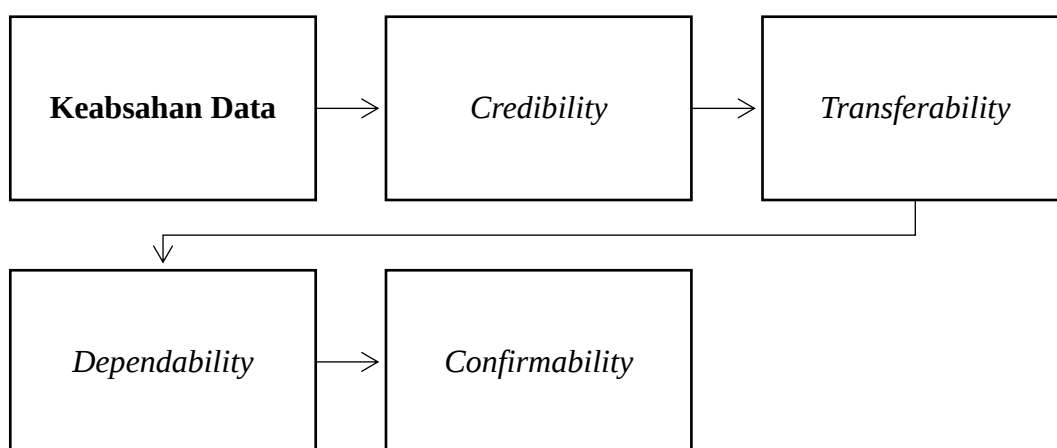
3. Uji dependabilitas (kebergantungan)

Dependabilitas dalam penelitian kualitatif diartikan sebagai faktor yang memiliki keterkaitan satu sama lain dan harus diinterpretasikan oleh peneliti (Sugiyono, 2018). Dalam penerapannya bisa dilakukan melalui pemeriksaan baik oleh peneliti sendiri atau oleh pembimbing (Sugiyono, 2018). Oleh karena itu, peneliti melakukan audit dengan berkonsultasi kepada pembimbing, dengan tujuan mengaudit secara menyeluruh selama proses penelitian dan mengurangi kemungkinan kesalahan dalam penulis penelitian.

4. Uji konfirmabilitas (kepastian)

Konfirmabilitas adalah suatu standar evaluasi, yakni proses yang dipilih oleh peneliti untuk mengonfirmasi temuan yang telah ditemukan. Dalam penelitian kualitatif, konfirmabilitas diartikan sebagai konsep transparansi atau interinformantivitas, yang mencerminkan kesiapan peneliti untuk memberikan penjelasan kepada publik mengenai proses dan kebijakan yang ada dalam penelitian ini, sehingga publik dapat

memahami hasil penelitian dengan baik (Afiyanti, 2008, p. 140). Oleh karena itu, peneliti akan mencatat hasil data dengan sebaik-baiknya dan meningkatkan akurasi dalam penulisannya.



Gambar 2 Skema Keabsahan Data

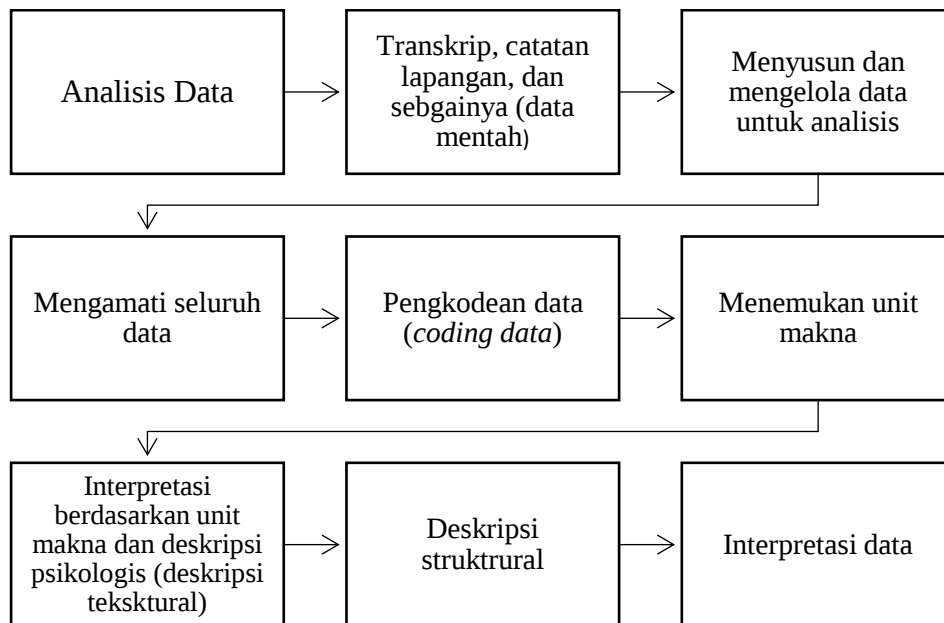
F. Prosedur Analisis Data

Dalam melakukan analisis data, langkah-langkah yang dapat dilakukan dengan menyusun transkrip atau data mentah, catatan lapangan serta pandangan peneliti sendiri, selanjutnya menyusun data untuk dianalisis, membaca seluruh data yang diperoleh, melakukan *coding*, merangkai tema-tema serta deskripsi data, menyusun antar tema, dan memberi makna tema yang telah tersusun serta interpretasi (Sugiyono, 2018, p. 344).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA), yaitu suatu model analisis yang biasa digunakan dalam penelitian fenomenologis yang dikembangkan oleh Giorgi (Kahija, 2017, pp. 177–186) dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Peneliti mengimplementasikan epoche, epoche berarti sikap seorang peneliti yang tidak mencampurkan pendapat, pandangan, atau teori pribadi dalam proses pemahaman atau penggambaran permasalahan informan. Dalam menerapkan epoche, peneliti harus melihat dan memahami dari sudut pandang informan.

2. Menyusun dan mengelola data yang telah terkumpul, hasil dari sesi wawancara disusun dalam bentuk transkrip.
3. Peneliti mengamati transkrip secara seksama, melalui beberapa kali pembacaan, dan menandai (*coding*) setiap kali ada perubahan makna dalam kalimat dengan tujuan untuk mengidentifikasi unit-unit makna.
4. Horisonalisasi, melibatkan proses pemeriksaan transkrip wawancara dan mengidentifikasi ucapan-ucapan informan yang relevan dengan penelitian ini.
5. Menemukan makna-makna unit dengan cara terus melakukan dan memperbarui hasil pengkodean pada kolom horisonalisasi.
6. Deskripsi tekstural, dilakukan dengan merinci unit-unit makna yang telah diidentifikasi, dan selanjutnya dilakukan deskripsi psikologis berdasarkan pernyataan asli informan. Deskripsi yang menggambarkan unit makna dan aspek-aspek psikologis oleh peneliti disebut sebagai deskripsi tekstural.
7. Menyusun deskripsi struktural dengan mengintegrasikan hasil interpretasi dari deskripsi psikologis yang telah dilakukan sebelumnya.
8. Menemukan makna atau pengalaman subjek melibatkan upaya untuk menemukan inti atau esensi dari pengalaman informan berdasarkan analisis keseluruhan unit makna, deskripsi psikologis, deskripsi tekstural, dan deskripsi struktural.



Gambar 3 Skema Analisis Data

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

1. Identitas Subjek Penelitian

Tabel 4 Identitas Subjek Penelitian

No.	Nama/Inisial	Usia	Masa Atletik
1.	Febiola Amelia (FA)	20 tahun	9 tahun
2.	Pamungkas Nugroho (PN)	24 tahun	3,5 tahun
3.	Bening Intan Arya (BI)	18 tahun	4 tahun

2. Proses Penemuan Subjek

Peneliti melakukan pencarian sasana tinju di Kota Semarang sebagai wadah atlet tinju melalui media sosial pada bulan September 2023. Kemudian peneliti menemukan sasana tinju YTBK Boxing Camp yang cukup terkenal di Kota Semarang. Proses tersebut dimulai dengan menghubungi pihak sasana melalui *direct message Instagram* untuk perizinan dan pencarian subjek. Peneliti diminta untuk menghubungi bapak Achmad Amri selaku pelatih di sasana tinju YTBK Boxing Camp. Hal ini membantu untuk mengetahui latar belakang dan mencari permasalahan terkait kesesuaian informan yang peneliti cari. Langkah selanjutnya peneliti melakukan seleksi informan sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini dengan bantuan pelatih YTBK Boxing Camp Semarang sehingga dapat menjadi informan dalam penelitian ini.

Peneliti menemukan informan yang sesuai dengan kriteria untuk dikaji dalam penelitian ini. Terdapat tiga informan atlet tinju yang berlatih di sasana YTBK Boxing Camp Semarang dan sesuai dengan permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini.

3. Informasi Subjek Penelitian

a. Informan 1

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan peneliti terhadap subjek pertama, peneliti meringkas mengenai latar belakang subjek pertama. Subjek berinisial FA, lahir di Semarang, 1 Februari 2004. Subjek FA merupakan atlet tinju perempuan berusia 20 tahun yang berasal dari Semarang. Subjek sudah menjadi atlet tinju sejak berusia 11 tahun dan berlatih di YTBK Boxing Camp Semarang. Di samping berkarir sebagai atlet, subjek juga menjalankan pekerjaan sebagai barista di salah satu *coffeeshop* di Semarang setelah lulus dari bangku SMA. Subjek sudah mengikuti banyak pertandingan dan memiliki cukup pengalaman dalam tinju. Subjek pernah mengikuti PRA PON 2023 yang merupakan ajang kualifikasi bagi para atlet dari berbagai cabang olahraga termasuk tinju agar bisa tampil di PON XXI yang akan diselenggarakan di Aceh dan Sumatra Utara. Selain itu subjek pernah mengikuti kompetisi Porprov XVI Jateng 2023.

Subjek memiliki rencana untuk menjadi atlet tinju hingga usia 25 tahun, yang dianggap sebagai usia paling matang untuk

menjadi atlet tinju perempuan, serta berharap dapat lolos SEA Games yang merupakan ajang olahraga untuk atlet negara di Kawasan Asia Tenggara..

b. Informan 2

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan peneliti terhadap subjek kedua, peneliti meringkas mengenai latar belakang subjek kedua. Subjek berinisial PN, lahir di Boyolali, 7 Maret 2000. Subjek PN merupakan atlet tinju laki-laki berusia 24 tahun yang berasal dari Semarang. Subjek sudah menjadi atlet tinju selama 3,5 tahun dan berlatih di YTBK Boxing Camp Semarang. Subjek mulai tertarik pada tinju karena saat masih bersekolah, subjek sering kali kalah dalam perkelahian dengan orang lain dan merasa bahwa sebagai seorang pria, tidak boleh tampak lemah. Selain itu, subjek juga merasa penting untuk menjaga kebugaran tubuh, dan merasa bahwa latihan tinju membantu memperkuat mentalnya. Keterampilan bela diri dari olahraga tinju memberikan subjek kepercayaan diri tambahan, sehingga dia merasa lebih aman dan siap jika harus menghadapi situasi yang tidak aman di jalanan.

PN berlatih tinju setiap hari, tetapi terkadang memperhatikan juga kondisi tubuh merasa mampu atau tidak karena PN mempunyai bengkel sepeda motor dan sekaligus menjalankan pekerjaan sebagai montir di bengkel tersebut yang didirikannya dari hasil karir sebagai atlet tinju, sehingga tidak hanya fokus pada satu bidang. Oleh karena

itu, PN memperhatikan kondisi tubuhnya, apakah lelah atau tidak, namun tetap berlatih setiap hari dengan durasi yang bervariasi sesuai dengan kondisi fisiknya. Misalnya, jika merasa lelah, dia hanya berlatih selama 2 jam, tetapi jika tidak merasa lelah, dia bisa berlatih selama 6-7 jam.

PN sudah mengikuti banyak pertandingan dan memiliki cukup pengalaman dalam tinju. PN pernah mengikuti Porprov XVI Jateng 2023 yang merupakan ajang kejuaraan yang dilaksanakan 2 tahun sekali dalam setiap daerah. Selain itu PN pernah lolos Pelatnas untuk persiapan SEA Games 2022 di Kamboja walaupun akhirnya harus gagal untuk sampai ke ajang SEA Games 2022. PN bercita-cita untuk dapat berkarir di tinju internasional suatu saat nanti.

c. Informan 3

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan peneliti terhadap subjek ketiga, peneliti meringkas mengenai latar belakang subjek ketiga. Subjek berinisial BI, lahir di Semarang, 18 Februari 2006. Subjek BI merupakan atlet tinju perempuan berusia 18 tahun yang berasal dari Semarang. Subjek sudah menjadi atlet tinju selama 4 tahun dan berlatih di YTBK Boxing Camp Semarang. Saat ini BI masih bersekolah di SMAN 14 Semarang. Terhitung sejak awal pandemi tahun 2020 sampai saat ini, BI sudah mengikuti banyak pertandingan dan memiliki cukup pengalaman dengan total 10 kali medali emas dalam berbagai kompetisi. BI pernah mengikuti

beberapa ajang kompetisi tinju besar yaitu Porprov XVI Jateng 2023, Pra-Popnas Banjarmasin 2022, dan Popda Jateng 2023.

Subjek BI memiliki harapan untuk dapat bergabung dalam Pelatnas yang merupakan program pelatihan khusus yang bertujuan melatih atlet secara menyeluruh dan intensif untuk menghadapi kompetisi olahraga tingkat internasional yang disediakan oleh pemerintah, dengan cita-cita untuk dapat lolos SEA Games suatu saat nanti.

B. Hasil Temuan dan Analisis Data

1. Deskripsi Hasil Temuan

Deskripsi hasil temuan ini akan memaparkan hasil yang berkaitan dengan fokus penelitian yang telah direncanakan sebelumnya. Informasi mengenai hasil temuan ini didapatkan dari proses wawancara dengan informan. Setelah melakukan wawancara, data akan ditranskripsikan dan dihorisonalisasi agar peneliti dapat dengan mudah meninjau kembali di waktu mendatang. Untuk menjamin ketepatan data, peneliti juga menyusun deskripsi berdasarkan data mentah dari hasil temuan riset. Data mentah tersebut kemudian diatur dan disusun menjadi beberapa bagian yang diberi kode untuk memudahkan pemahaman, sesuai dengan sumber dan kategori data saat proses pengkodean. Contoh dari kode tersebut (W1.FA.6) yang berarti W1 adalah wawancara pertama, yang dilakukan kepada FA yaitu inisial informan, yang dapat dilihat pada baris ke 6 tabel transkrip wawancara.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memperoleh data dari proses wawancara dan observasi terhadap setiap informan yang terlibat dalam penelitian ini. Data-data tersebut kemudian dianalisis dengan cara memahami makna secara keseluruhan. Dalam melaksanakan proses wawancara terhadap ketiga subjek yaitu, FA, PN, dan BI peneliti berusaha untuk mengidentifikasi gambaran *competitive anxiety* yang terjadi pada setiap informan. Dalam konteks ini, peneliti berupaya untuk memaparkan sesuai dengan empat aspek *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) menurut (Smith et al., 1990) yang terdiri dari: 1) kognitif; 2) motorik; 3) afektif; 4) somatik. Kemudian tiga aspek *competitive anxiety* berdasarkan kegelisahan kognitif sebagai tambahan menurut (Smith et al., 2006) yaitu: 1) *somatic*; 2) *worry*; 3) *concentration disruption*. Berikut adalah deskripsi hasil berdasarkan data yang diperoleh peneliti beserta kutipan dari wawancara dengan informan.

a. Informan 1 (FA)

Informan pertama berinisial FA dengan jenis kelamin perempuan yang merupakan atlet tinju amatir. Informan juga bekerja sebagai barista di sebuah *coffeeshop* di Semarang. Pada saat bertemu, informan menggunakan pakaian rapih dengan kemeja hitam lengan panjang dan kerudung hitam. Pertemuan ini merupakan pertemuan pertama peneliti dengan informan. Selama berlangsungnya proses wawancara informan selalu fokus mendengarkan dan mencerna setiap pertanyaan dengan

baik, informan selalu menatap peneliti pada saat mendengarkan pertanyaan. Akan tetapi, informan memerlukan waktu yang cukup lama untuk menjawab pertanyaan dan pandangan informan sering mengarah ke tempat lain saat memberikan jawaban. Informan menyampaikan setiap jawaban dengan jelas dan tenang. Sikap yang ditunjukkan oleh informan terlihat santai, terlihat dari keterbukaan informan saat memberikan jawaban tanpa paksaan, serta melangsungkan wawancara sembari makan dan minum. Reaksi emosional informan yang muncul ketika wawancara yakni terlihat antusias dengan pertanyaan-pertanyaan tertentu dan intonasi bicara yang ditekankan pada kalimat-kalimat atau kata tertentu, serta terdapat beberapa intonasi bicara yang diturunkan yang merujuk ke arah kesedihan untuk kalimat-kalimat tertentu.

Proses wawancara dimulai dengan pertanyaan-pertanyaan umum untuk mencairkan suasana, salah satunya cerita informan saat pertama kali masuk ke dalam dunia tinju. Informan mengatakan bahwa dirinya sudah cukup lama menjadi atlet tinju. Karena informan sudah menjadi atlet tinju dan latihan dengan rutin sejak kelas 5 SD sehingga sudah memiliki pengenalan dan pengalaman yang cukup baik. Sebelum berlatih di sasana tinju YTBK Boxing Camp Semarang, informan pernah berlatih di sasana tinju lain.

“Sekitar umur 11 tahun pas SD kelas empat akhir semester, mau naik kelas lima. Nah, pas kelas lima baru mulai rutin latihan. Tapi waktu pertama kali itu aku ikutnya sasana lain bukan di YTBK, Namanya INTITECTONA akhirnya ikut disitu latihan-latihan, terus lomba. Kemudian setelah setahun baru pindah ke YTBK” (W1.FA.10)

Kemudian ketika sudah intens bertanding tinju dan memiliki bekal pengalaman yang cukup, informan mulai mengikuti kompetisi yang cukup besar dan berkesan. Pada hal ini menggambarkan pengalaman berkesan informan dalam mengikuti proses seleksi atlet dari level PRA PON menuju PON dan respon terhadap pengalaman gagal.

“Waktu PRA PON 2023 kemarin, ya karena ngga semua orang bisa masuk ke PRA PON dan lanjut ke PON nya sendiri, itu susah si menurutku. Tapi aku gagal di PRA PON padahal itu seleksi untuk menuju ke PON” (W1.FA.22)

1) Aspek Kognitif

FA menjelaskan gangguan eksternal yang dirasakan selama latihan atau kompetisi yang mempengaruhi konsentrasi. Disini mencerminkan bahwa dampak negatif masalah keluarga mempengaruhi tingkat konsentrasi dan kinerja FA dalam situasi yang memerlukan fokus tinggi saat bertinju.

“.....dari pihak keluarga ya, dari pihak keluarga kadang kan ada masalah keluarga jadi kadang suka kepikiran. Kayak misalkan mau deket-deket lomba eh orang tua dapet cobaan gitu, terus diceritain ke aku, akunya jadi kepikiran cukup mengganggu sih” (W1.FA.44)

Selama berkompetisi FA bergantung pada pelatih untuk menjaga fokus dan performa, serta mengalami kesulitan jika pelatih tidak ada. Disini juga menggambarkan sikap FA ketika mengalami perubahan yang mempengaruhi konsentrasi.

“.....kalau misalkan pelatihku ngga ada atau gabisa datang, terus yang dampingin aku bukan orang yang tau cara mainku, atau taktik aku. Aku tuh kadang bingung sendiri jadinya” (W1.FA.50)

FA menjelaskan salah satu gangguan eksternal lainnya yang mempengaruhi konsentrasi. Hal ini menggambarkan pengaruh negatif dari informasi yang diberikan teman terkait keunggulan lawan dapat merusak konsentrasi dan performa tinju.

“Kayak misalkan temen ngasih tau kalo *track record* lawannya tuh lebih jago gitu.....Padahal sebenarnya biasa aja, tapi karena udah kemakan omongan dari temen jadi kayak ngga fokus sendiri bawaannya” (W1.FA.52)

FA menceritakan pengalaman mendapat gangguan eksternal yang memengaruhi konsentrasi selama kompetisi. Hal ini menggambarkan bahwa kabar buruk dan konflik dengan teman dapat sangat mengganggu dan membebani pikiran FA

“kayak dapet telepon kabar buruk dari orang terdekat yang ngga enak, itu mengganggu juga. Atau sebelumnya lagi ada masalah sama temen, itu bener-bener ngebuat pikiran runyam sih” (W1.FA.54)

Dukungan eksternal menjadi hal yang mempengaruhi FA dalam mengelola persepsi negatif saat bertinju. Hal ini menggambarkan peran pelatih dalam mempersiapkan strategi untuk menjaga atlet secara mental dan bagaimana dukungan dari teman-teman FA memberikan rasa kebersamaan dan mengurangi kecemasan.

“Kayak ngasih tau lawan mainnya darimana terus kekurangannya gimana, jadi lebih ngasih tau kekurangan lawannya daripada kelebihanannya. Jadi aku dan para atlet lainnya didorong untuk lebih tau kekurangan mereka, supaya pikiran negatifnya tuh gaada. Kalau dari temen, itu *support* banget sih, kalau ada yang mau tanding semuanya dateng ngedukung” (W1.FA.56)

FA menceritakan bagaimana cara dirinya untuk mengelola gangguan konsentrasi. Hal ini menggambarkan upaya FA dalam

mengatasi gangguan pikiran yang intens, melalui ibadah dan aktivitas fisik di waktu yang tidak konvensional.

“Ibadah aja sih, terus kalo ibadah udah ngga menolong. Biasanya aku lari sih, aku pernah lari jam tiga pagi.....karena pikirannya udah kemana-mana jadinya ngga bisa tidur, badan pun ngga kerasa lemes atau ngantuk” (W1.FA.48)

2) Aspek Motorik

FA terkadang memiliki perubahan fisik saat menunjukkan kekhawatiran atau tekanan. FA menjelaskan meskipun selalu siap secara fisik, penurunan fisik yang tidak terduga akibat *overtraining* sering kali mengganggu performanya pada hari pertandingan.

“Tapi kadang bisa tiba-tiba mendadak sakit, soalnya kadang *overtraining*. Kadang juga pas hari pertandingan malah badannya ngedrop, kayak gitu. Kebanyakan kayak gitu yang aku alami” (W1.FA.60)

FA mengetahui kapan dirinya terlalu memforsir diri untuk latihan dan bagaimana kondisi tersebut membuatnya menjadi mudah lelah saat bertanding sehingga mempengaruhi performa secara keseluruhan. Hal ini menggambarkan bagaimana latihan yang berlebihan, perubahan jadwal latihan, dan penundaan pertandingan berdampak negatif pada kondisi fisik dan mental individu, mengakibatkan penurunan performa saat bertanding.

“.....itu waktu aku lagi PRA-PON. Ternyata waktu itu aku *overtraining* karena jam latihanku itu ngga sama kayak jam latihanku sebelumnya.....Jadi disitu bener-bener kayak ngga bisa mikir terus bawaannya ngantuk, soalnya itu jam rawan ngantuk juga kan. Terus biasanya kalau mau tanding abis timbang berat badan itu langsung tanding kan, nah kalau ini engga. Jadinya beberapa hari diundur tandingnya terus abis itu latihannya di stop tiba-tiba pas mau tanding jadi rusak semua gerakanku” (W1.FA.66)

Akibat penurunan fisik yang disebabkan karena latihan yang berlebihan saat bertanding FA merasakan pikirannya menjadi kosong. Hal ini menggambarkan bagaimana kondisi penurunan fisik saat bertanding menyebabkan pikiran menjadi kosong sehingga FA kesulitan untuk memproses informasi dan instruksi pelatih.

“*Ngeblank, ngeblank* semua. Tandingnya jadi kayak kosong gitu lho pikirannya. Jadi, ngga bisa mikir. Terus pelatih ngasih instruksi juga ngga masuk dipikiranku, pelatih bilang apa *buyar* semua gitu lho. Pelatih instruksi ini aku ngelakuinnya itu” (W1.FA.68)

FA menunjukkan gejala fisik saat merasa cemas. Disini menggambarkan tentang penurunan kondisi fisik dan mental sebelum pertandingan dapat berdampak pada hasil pertandingan.

“Biasanya badannya *ngedrop* terus pikirannya *ngeblank*. pelatihku juga pernah bilang kalo aku ragu mending aku gausah maju, ngomong dari awal gitu karena udah pasti ragu gitu khawatir untuk bisa menang. Biasanya kalau kayak gitu diterusin sampe tanding biasanya udah pasti kalah” (W1.FA.72)

FA menunjukkan gejala fisik saat merasa khawatir karena kondisi tubuhnya. Hal ini menggambarkan tentang cedera fisik dapat menimbulkan rasa cemas yang mempengaruhi mental dan kondisi fisik.

“...aku lagi cedera area tangan retak, jadi muncul perasaan khawatir, terus ngerasa ngga mampu....deg-deg an terus kebelet pipis mulu, itu aja sih.” (W1.FA.74)

Faktor cuaca juga dapat mempengaruhi gejala fisik yang ditunjukkan FA saat merasa khawatir seperti flu, demam, dan nyeri pada otot. Hal ini menunjukkan perubahan cuaca yang tidak stabil dapat berdampak negatif pada kondisi fisik FA saat bertanding.

“Jadi pagi keujanan siang kepanasan, jadinya itu kita sakit semua. Pilek lah terus meriang, otot-ototnya pada nyeri” (W1.FA.78)

3) Aspek Afektif

Saat menghadapi pertandingan FA menggambarkan terkait perasaannya. Disini menggambarkan fluktuasi perasaan FA antara semangat dan pesimisme.

“campur aduk sih, kadang bisa bener-bener semangat banget. Kadang juga malah pernah ngerasa pesimis” (W1.FA.86)

FA juga menceritakan perasaan putus asa terhadap pengalaman pertandingannya. Disini menunjukkan bagaimana FA menghadapi kekalahan dan masalah dalam tinju, namun dengan dukungan dari pelatih dan teman-teman sehingga dapat bangkit kembali.

“waktu itu kalah tapi sempet ada masalah. Terus aku juga sempet rehat beberapa bulan *vacuum* gitu lah. Tapi ya masih jalannya untuk di bidang ini, akhirnya di WA lagi sama pelatih, di nasehatin segala macem, dibantu sama temen-temen terus akhirnya kembali lagi buat tinju” (W1.FA.88)

FA menceritakan pengalaman saat kehilangan kendali dan membuat keputusan tanpa pertimbangan yang matang saat bertanding. Hal ini menyoroti bagaimana pengaruh teman dapat menimbulkan perasaan khawatir yang negatif serta FA tidak mendengarkan nasihat pelatih, sehingga membuat kehilangan kendali dan membuat keputusan tanpa pertimbangan yang dan berujung kekalahan.

“....kan aku ngga pernah cerita sama orang kalo lagi khawatir. Terus aku malah ngobrol dan cerita akhirnya kemakan sama omongan temen sendiri, malah justru ngga dengerin kata pelatih. Aku ngeluarin teknik seenakku sendiri, akhirnya malah kalah” (W1.FA.90)

FA juga pernah mengalami kehilangan motivasi diri. Hal ini menyoroti perasaan FA yang merasa tidak puas tentang tingkat kemampuannya yang menurutnya cenderung tidak berkembang.

“Pernah sih, kayak biasanya tuh merasa kayak kemampuannya ngga berkembang, kok disini-disini aja ya kemampuanku” (W1.FA.94)

Terkena serangan lawan yang efektif secara terus-menerus membuat FA menjadi putus asa karena khawatir akumulasi poin lawan lebih tinggi daripada FA. Hal ini menyoroti bagaimana FA mengalami putus asa dalam pertandingan yang memicu rasa khawatir dan berpengaruh secara emosional terhadap performanya.

“Pernah sih, pernah putus asa gara-gara itu. Jadi, pas *break* mau masuk di ronde ketiga dibilangin pelatih poinnya jauh banget sama lawan, itu kan juga gara-gara banyak pukulan lawan yang kena aku kan. Itu rasanya bener-bener bingung harus gimana, soalnya juga di ronde ketiga itu lagi puncak-puncaknya tenaga kita tuh dibabat habis. kadang juga kalo misalkan di posisi itu yang dampingin bukan pelatih malah sering dibikin pesimis itu bener-bener bikin *down* banget sih, gaenak banget sih” (W1.FA.98)

Saat menghadapi lawan yang lebih berpengalaman dalam segi prestasi dan kemampuan membuat FA merasa kewalahan dalam pertandingan. Hal ini menimbulkan rasa khawatir dan putus pada dirinya.

“Pernah, waktu itu ketemu Mba Dwi Retno pas tanding di USM, dia udah pernah masuk *One Pride Championship* itu ajang kompetisi bela diri campuran di Indonesia, kayak gitu. Bener-bener kewalahan sama dia, mungkin emang dari jam terbang, pengalaman, dan umur aku jauh banget dibawah dia.” (W1.FA.100)

FA menceritakan tanda-tanda saat dirinya merasa putus asa seperti tidak mau makan. Selain itu, hal ini menyoroti bagaimana FA bereaksi

terhadap kekalahan dalam pertandingan dengan menahan diri dan perasaan ingin memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan.

“...biasanya diem aja gapernah cerita, ngga mau makan, terus kalau misalkan putus asanya abis kalah tanding karena kesalahan sendiri itu bawaannya punya pikiran pengen ngulangi pertandingan itu, pengen benahin bawaannya” (W1.FA.102)

FA juga menjelaskan mengenai pikiran tertentu yang menjadi pemicu untuk bertindak sembrono dalam situasi tertentu. Hal ini Disini menyoroti bagaimana FA merasa terbebani dan kebingungan akibat pengaruh teman dan pentingnya mendengarkan nasihat dari pelatih dalam menghadapi situasi tersebut.

“..kemakan omongan intinya. Kan kalo udah dikompor-komporin atau dari lingkungan sekitar udah ngga enak kan rasanya udah *budreg* sendiri gitu lho, jadi aku pikirannya jadi semrawut juga kan, jadinya udah bingung sendiri yang seharusnya bertindak yang bener jadi salah” (W1.FA.104)

Disisi lain FA menjelaskan berlatih *sparring* menjadi upaya untuk meningkatkan kendali diri dan mengelola tingkat kecemasan pada dirinya. Hal ini juga menyoroti bagaimana FA mengambil manfaat dari berlatih dengan orang-orang dari luar sasana tinjunya, melalui sesi *sparring* dan program untuk berkembang dan memperluas pengetahuan serta pengalaman tinjunya.

“...ada satu hari itu di *sparringin* sama orang luar YTBK, jadi ngga monoton sama temen-temen di dalam YTBK aja. Di Semarang sendiri udah di buatin program, setiap minggu itu pasti ada kayak *sparring* antar sasana atau sebulan sekali antar sasana yang satu Semarang, kayak gitu lho. Jadi disitu bisa berkembang, bisa saling tuker pikiran” (W1.FA.106)

FA kembali menekankan bahwa dirinya mudah terpengaruh orang lain yang menjadi pemicu pada perasaan ragu terhadap diri sendiri,

namun dirinya lebih memilih mendengarkan nasihat dari pelatihnya dalam upaya untuk bertahan lebih lama dalam pertandingan.

“...aku kalau udah kemakan omongan orang atau temen itu tentang lawan yang lebih jago jadi ngga yakin sama diri sendiri....Terus waktu ketemu lawan yang lebih kuat, aku mikirnya kayak ini pasti dari segi *power* udah kalah, jam terbang juga udah kalah, kayak gitu” (W1.FA.108)

Teknik tinju FA menjadi tidak memiliki pola dan tidak teratur akibat dampak perasaan ragu terhadap diri sendiri. Disini menggambarkan perasaan ragu dapat mempengaruhi kemampuan FA dalam bertinju sehingga membuat pukulan yang dihasilkan kurang efektif di atas ring, meskipun performa secara umum tetap stabil.

“...lebih berkurangnya tuh ke teknik main, teknik mainku jadi amburadul. Buat jotos-jotos an masih bisa tapi malah jadi kayak orang bodoh gitu lho di atas ring.” (W1.FA.110)

4) Aspek Somatik

Keadaan fisiologis yang menggambarkan kekhawatiran pada diri FA tercemin dari timbulnya rasa berlebih untuk buang air kecil secara terus menerus akibat rasa gugup sebelum tampil untuk bertanding, panik, dan gelisah. Hal ini menyoroti bagaimana perubahan fisiologis FA saat mengalami kecemasan serta munculnya gejala yang muncul menjelang sebuah pertandingan.

“Sering sih, karena lebih ke itu demam panggung mungkin ya, kayak *kurang berapa partai lagi nih* terus misalnya dikasih tau kurang dua partai lagi, terus langsung deg-deg an. Panik, berdoa, bolak-balik kamar mandi buat pipis. Kadang pas di kamar mandi malah ngga keluar, tapi rasa kebetunya terus-terusan, kayak gitu” (W1.FA.112)

Rasa cemas dan gugup menjadi pemicu terjadinya rasa ingin buang air kecil berlebihan. Hal ini menyoroti respon FA terhadap situasi yang membebani.

“Khawatir sih terus demam panggung aja” (W1.FA.114)

FA menjelaskan pengalaman respon fisiologis FA saat berkompetisi. Gejala lainnya yang dirasakan oleh FA adalah bibir menjadi kering dan tidak merasa haus. Hal ini menyoroti perubahan yang dirasakan oleh FA selama berkompetisi.

“...bibirnya jadi lebih kering gitu lho gara-gara awalnya ngerasa ngga haus, , jadi aku gak pernah kayak geter tangan sampai temor gitu... keringet dingin juga gapernah” (W1.FA.116)

Perasaan tidak puas dengan hasil latihan yang dijalani dan merasa tidak mampu dengan kemampuan sendiri menjadi penyebab bibir kering dan merasa tidak haus.

“..kepikiran kayak kemarin latihan ku cukup gak ya, kayaknya kurang deh, ini mampu gak ya kayak gitu lho, lebih kesitu-situ terus sih kalau aku, jadi kayak latihan ku kemarin bisa gak ya, buat menanganin ini kayak gitu” (W1.FA.118)

Disisi lain FA juga menggambarkan pola pernafasannya stabil atau tidak tergantung bagaimana sikap lawan dalam setiap pertandingan. Disini menyoroti bagaimana FA menyesuaikan strategi dan respon pernafasan tergantung pada gaya bertarung lawan yang dihadapi dalam pertandingan.

“....Jadi kalau lawannya santai, ya nafasnya kita tetap teratur, cuma pasti kalau dapat yang brutal gitu kan kita juga perlu mikir, perlu ngehindarin juga kan, kadang kan kayak lari-larian juga gitu lho. Jadi kan kalau kita *stuck* di tempat otomatis kita kedorong, jatuh dong, kita harus muterin *ring*” (W1.FA.120)

FA juga menjelaskan tentang kualitas tidurnya saat menjelang pertandingan. FA mengekspresikan kesulitan tidur yang dialaminya saat sebelum hari pertandingan.

“Malah susah sih kayak gimana ya, tipikal orang yang menanti-nanti pertandingan gitu lho” (W1.FA.124)”

Pemicu yang menyebabkan FA kesulitan tidur biasanya saat menjelang babak final dalam suatu kompetisi tinju. Hal ini juga mencerminkan bagaimana dinamika perasaan yang terjadi saat FA berada di babak final kompetisi.

“Biasanya pas masuk final, masuk final pasti tidurku udah ngga bener kayak “*sesok iso menang opo ora ya, tinggal selangkah lagi duh*” kayak cemas intinya khawatir kalau gak bisa menang gitu lho. Tapi kalau masih semi-final atau babak penyisihan itu lebih semangat aja” (W1.FA.126)

5) *Aspek Somatic*

FA menjelaskan bahwa tingginya tingkat adrenalin pada dirinya dan fokus pada pertandingan dapat mengurangi kesadaran terhadap sensasi sakit pada area tubuh tertentu saat berada di atas ring, dan sensasi-sensasi tersebut biasanya dirasakan setelah turun dari ring.

“Ngga pernah, karena aku di atas ring ngga pernah ngerasain sama hal yang berhubungan dengan itu...nah kalau pas turun *ring* baru semuanya berasa” (W1.FA.128)

Kemudian FA menggambarkan perbedaan intensitas denyut jantung secara signifikan pada saat dalam kompetisi dan latihan diluar pertandingan.

“Ya otomatis lebih cepet ya Mas, Kita kan disitu kan kayak bener-bener pakai fisik gitu lho. Itu aja bisa kalau kita tanding itu tiga kali lipatnya kita latihan gitu lho” (W1.FA.132)

FA menjelaskan denyut jantungnya meningkat secara signifikan biasanya terjadi pada saat masuk dalam babak final. Disini menggambarkan situasi yang dihadapi sangat berpengaruh terhadap intensitas denyut jantung.

“Di situasi pas mau masuk final, misalnya aku besok final, terus kurang beberapa partai lagi buat masuk” (W1.FA.134)

6) *Aspek Worry*

FA merasa dirinya jarang berpikir negatif tetapi rasa cemas dan khawatir timbul akibat terpengaruh oleh perkataan teman terkait keunggulan dan prestasi lawan. Hal ini menyoroti perasaan-perasaan yang muncul pada saat sebelum melakukan pertandingan dan bagaimana FA merespon hal tersebut.

“Pikiran negatif gak ada, cuman kalau rasanya rasa cemas, khawatir itu pasti ada. Apalagi dari lingkungan juga kadang, yaitu tadi kan temen-temen kadang kayak *ujuk-ujuk* kadang bilang, “*eh lawanmu iki lho*” kayak gitu. Tapi kalau dari aku sendiri, aku fine-fine aja sih, soalnya emang aku suka tanding” (W1.FA.136)

Kemudian FA menjelaskan bahwa memiliki pikiran negatif terkait kemampuan karena merasa tidak puas dengan latihan yang dijalani. Hal ini menunjukkan level pertandingan yang akan dihadapi akan mempengaruhi persepsi FA terhadap kemampuannya.

“semakin keras aku latihan tuh kadang semakin ngerasa kurang gitu. Karena *event* nya kan juga semakin gede gitu kan. Ini bisa apa enggak ya, kayaknya emang ini kurang deh latihannya deh, gitu lho.” (W1.FA.138)

Pikiran negatif yang dimiliki FA menyebabkan kemampuan teknik tinju menjadi menurun dan tidak teratur. Hal ini menunjukkan pikiran

negatif dapat mempengaruhi performa FA selama bertanding meskipun tidak secara keseluruhan.

“Kalau performa keseluruhan enggak, cuma dari segi teknik nya. Jadi ini aku ngacau sendiri, kayak ngawur sendiri kayak gitu lho. Yang tadi mestinya pukulan bisa lurus jadinya meleset-meleset terus lho” (W1.FA.140)

Disisi lain saat khawatir FA cenderung berkomunikasi kepada pelatih untuk meminta instruksi jika bertemu lawan yang kuat agar membantu kekuatan mentalnya meningkat. Hal ini menunjukkan peran penting pelatih bagi FA dan tingkat kepercayaan FA terhadap pelatihnya.

“Lebih komunikasi ke pelatih ya, karena pelatih itu mau gimana pun mereka itu bapakku di tinju gitu lho” (W1.FA.142)

FA menjelaskan terkadang lingkungan yang tidak mendukung membuat situasi menjadi sulit atau terancam. Hal ini akan menggambarkan level lawan tanding dan dukungan sekitar sangat mempengaruhi kondisi mental FA.

“Pernah sih, dulu aku ngelawan seniorku sendiri waktu PRA-PORPROV 2018 di Probolinggo, itu aku kan ngelawan seniorku sendiri. Itu semuanya pada ngedukung seniorku dan ngga ada yang ke aku gitu lho. Terus di atas *ring* sama yang lain bener-bener kayak di jatohin mentalnya sama yang ngedukung” (W1.FA.144)

Kemudian FA juga terkadang merasa sakit hati karena dukungan kuat penonton lawan, tetapi FA mampu fokus mengikuti kompetisi yang sedang berlangsung. Hal ini menggambarkan respon FA terhadap kekompakkan pendukung lawan dan tindakan yang dilakukan FA saat menghadapi situasi tersebut

“Ya kadang kayak sakit hati, sakit hati cuma kalau udah mulai ya aku bakal fokus ke diri aku sendiri” (W1.FA.146)

FA juga menceritakan bagaimana ekspektasi dari orang sekitar dapat menimbulkan perasaan terancam pada diri FA. Hal ini menggambarkan tuntutan untuk memenangkan kejuaraan dari orang tertentu membuat FA menanggung suatu beban tersendiri.

“... biasanya kan kalau atlet kan di target ya. Pelatih juga udah tau apa ya kayak pengalamannya kita gitu lho. Jadi target itu sesuai pengalaman dan cara tanding kita, kaya gitu. Kalau dari orang tua sih lebih ke keuangannya ya, soalnya kalau juara satu itu hadiahnya paling gede kan” (W1.FA.148)

7) *Aspek Concentration Disruption*

FA menggambarkan bagaimana biasanya tingkah laku dirinya saat sebelum bertinju. Hal ini menggambarkan situasi sekitar mempengaruhi sikap yang ditunjukkan FA.

“...diem aja aku nggak mau ngomong sama siapa-siapa diem aja, dengerin musik sambil pemanasan” (W1.FA.154)

FA berusaha untuk tidak mendengarkan suara penonton atau kegiatan disekitar ring dan hanya mendengar instruksi dari pelatih. Hal ini menggambarkan situasi sekitar mempengaruhi sikap yang ditunjukkan FA.

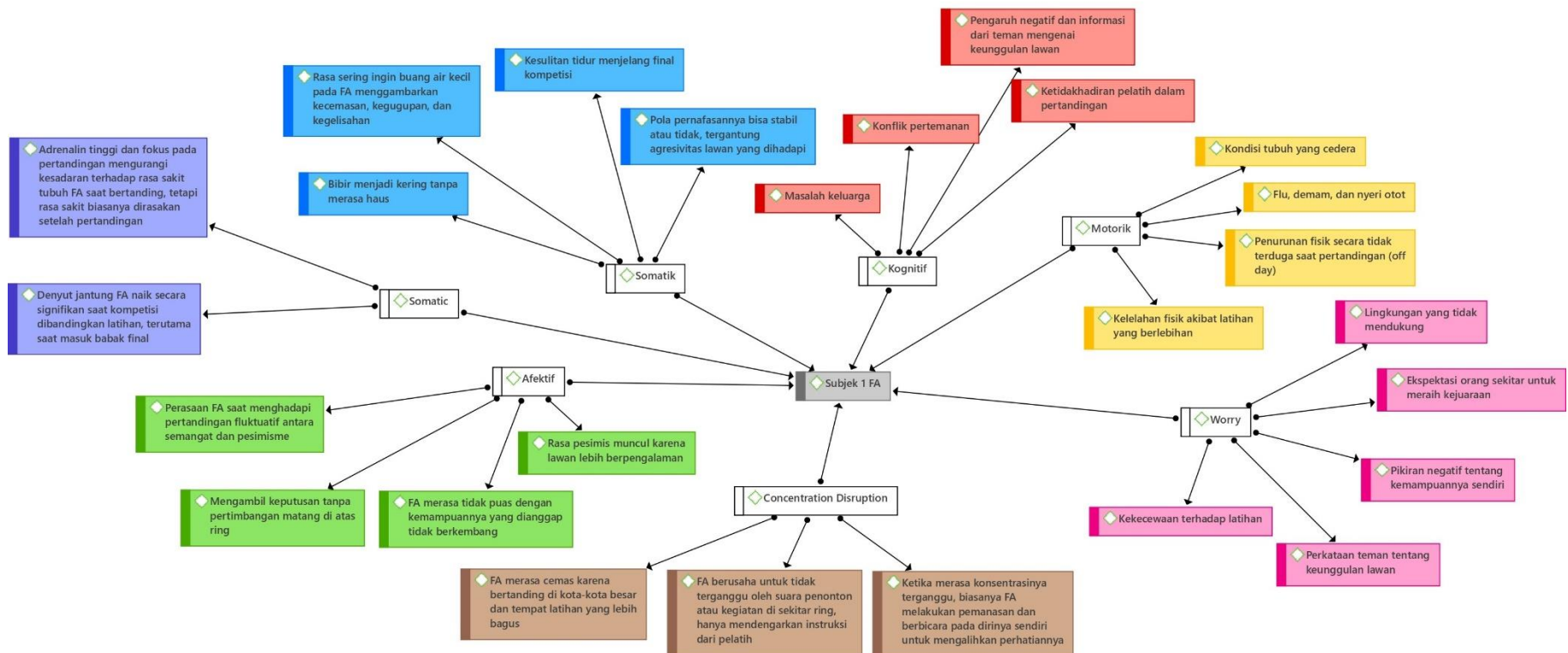
“Aku nggak aku gubris, kadang malah jadi nggak kedengeran juga yang aku dengerin pasti instruksi dari pelatih aja. Kadang wasit aja juga nggak kedengeran” (W1.FA.156)

Saat merasa konsentrasinya terganggu biasanya FA melakukan pemanasan dan berbicara kepada diri sendiri sebagai usaha mengalihkan konsentrasi yang terganggu. Hal ini menggambarkan kemampuan FA dalam mempertahankan motivasi dalam dirinya selama pertandingan.

“Ya udah lompat-lompat aja kayak gitu. Kadang biar nggak terlalu tegang, kadang kayak mukul dada kayak “*Ayo iso-iso, wes fokus lagi*” (W1.FA.158)

Disisi lain FA juga merasa cemas karena bertanding di kota-kota besar dan tempat latihan yang lebih bagus. Hal ini menggambarkan lokasi pertandingan dapat menjadi pemicu kecemasan pada FA.

“...kalau misalkan ke kota-kota besar, maksudnya lebih maju dari Semarang. lumayan cemas sih, kayak waktu itu pernah ke Bogor, disana tempat-tempat latihannya atau tempat tandingnya itu bagus-bagus, ngga tau kenapa jadi merasa cemas.” (W1.FA.160)



Gambar 4 Skema Competitive Anxiety Subjek I (FA)

b. Informan 2 (PN)

Informan kedua berinisial PN dengan jenis kelamin laki-laki yang merupakan atlet tinju amatir. Informan juga bekerja sebagai pemilik bengkel kendaraan bermotor roda dua dan menjadi montir di bengkel tersebut. Pada saat bertemu, informan menggunakan pakaian santai dengan kaus hitam lengan pendek dan celana pendek. Pertemuan ini merupakan pertemuan pertama peneliti dengan informan. Selama berlangsungnya proses wawancara informan selalu fokus mendengarkan dan berusaha mencerna setiap pertanyaan dengan baik, informan selalu menatap peneliti pada saat mendengarkan pertanyaan. Terkadang informan meminta pengulangan pertanyaan dan pandangan informan selalu menatap peneliti saat memberikan jawaban. Informan menyampaikan jawaban yang bersifat menjelaskan dengan rinci dan tenang. Sikap yang ditunjukkan oleh informan terlihat santai, terlihat dari keterbukaan informan saat memberikan jawaban tanpa paksaan, terkadang menaikkan satu kaki atau duduk bersila, serta melangsungkan wawancara sembari makan dan minum. Reaksi emosional informan yang muncul ketika wawancara yakni terlihat antusias dengan segala bentuk pertanyaan dan intonasi bicara yang ditekankan pada kalimat-kalimat atau kata tertentu, serta selalu tersenyum saat memberikan jawaban pada kalimat-kalimat atau kata tertentu.

Proses wawancara dimulai dengan pertanyaan-pertanyaan umum untuk mencairkan suasana, salah satunya cerita informan saat pertama

kali masuk ke dalam dunia tinju. Informan tertarik pada tinju karena penasaran dengan kakaknya yang sempat menjadi atlet tinju. Informan mengatakan bahwa dirinya tergolong masih baru dalam dunia tinju. Karena informan baru menjadi atlet tinju dan latihan dengan rutin sejak 3,5 tahun terakhir, meski begitu PN sudah memiliki pengenalan dan pengalaman yang cukup.

“Saya ikut di dunia tinju kayak gini baru tiga tahun setengah Mas kurang lebih sih..... Dulu awalnya malah kakak saya dulu Mas yang ikut kayak gini, tapi saya ngga dibolehin. Akhirnya saya cari-cari tau sendiri lewat temen kakak saya, terus cari di sosmed tempat-tempat latihan tinju di daerah Semarang, terus akhirnya nemu tempat latihan di YTBK, soalnya dulu lumayan masih sedikit Mas” (W1.PN.10)

Bagi dirinya olahraga tinju memberikan manfaat yang positif bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bagaimana olahraga tinju dapat memberikan manfaat bagi pegiatnya dari aspek psikis maupun fisik.

“Terus juga harus menjaga tubuh lah, terus tinju buatku juga melatih mental. Saya nya juga lebih *pede*, jadinya ngerasa aman karena punya *basic* bela diri kalo misalkan ketemu orang jahat di jalan” (W1.PN.12)

PN menjelaskan bahwa dirinya menyesuaikan waktu latihan dengan kondisi tubuh menjadi hal yang diutamakan dalam pola latihan PN. Hal ini menggambarkan bagaimana rutinitas latihan yang dijalani oleh PN dalam setiap hari.

“Jadi lihat kondisi badan kecapekan atau engga, tapi kalau latihan itu tiap hari cuma waktunya aja beda-beda menyesuaikan kondisi badan. Kalo misalkan lagi capek ya cuma 2 jam kalau bener-bener enggak capek bisa 6-7 jam latihan” (W1.PN.14)

1) Aspek Kognitif

Gangguan eksternal yang mengganggu fokus atau konsentrasi PN selama latihan dan kompetisi biasanya disebabkan oleh permasalahan dengan orang lain dan di tempat kerja non atlet. Hal ini menggambarkan bahwa masalah personal atau di tempat kerja dapat secara signifikan mempengaruhi kinerja dan produktivitas selama latihan olahraga

“Kalau lagi ada masalah sama orang Mas atau engga *problem* di tempat kerja lah” (W1.PN.36)

PN beranggapan bahwa perubahan situasi atau taktik lawan dapat memengaruhi tingkat konsentrasi. Hal ini menunjukkan pukulan secara terus-menerus dan pukulan berbahaya akibat perubahan taktik lawan dapat menimbulkan rasa lelah dan menurunkan tingkat konsentrasi sehingga mempengaruhi kecemasan pada atlet tinju. Kemudian pentingnya kekuatan mental dan kemampuan untuk tetap fokus bahkan dalam situasi yang sulit selamat bertanding.

“.....Kadang ada pukulan yang nggak bisa di halau secara terus-menerus. Kadang kalau udah ronde-ronde terakhir itu udah capek dan nggak fokus, kayak gitu. Kadang kalo pukulan udah kena rahang itu kan udah *keliyengan* kan, pikiran udah buyar kemana-mana, itu ngaruh banget sih buat saya” (W1.PN.40)

PN menjelaskan momen khusus selama pertandingan di mana dirinya merasa sulit untuk berkonsentrasi. Jika persiapan menjelang pertandingan kurang baik maka PN akan sulit

berkonsentrasi, akibat ragu terhadap kemampuan diri sendiri sehingga teknik tinju menjadi berantakan.

“Kalau kayak gitu sih tergantung persiapan saya sih Mas. Kalau misalkan saya latihannya lagi bolong-bolong, itu pasti sih Mas ada rasa sulit konsentrasi, fokusnya bukan ke lawan malah jadi ke kemampuan sendiri, kayak mikir bisa atau engga” (W1.PN.42)

PN menjelaskan mengenai momen di luar ring tinju yang memengaruhi pikiran PN selama pertandingan. Hal ini menggambarkan bagaimana tantangan-tantangan tertentu dapat mempengaruhi fokus dan energi PN.

“....kan saya kerja di bengkel kan, itu kalo lagi ada masalah ngaruh banget sih, jadi nggak fokus sama pertandingannya... kalo lagi ada masalah sama temen atau keluarga itu juga salah satunya gitu” (W1.PN.44)

2) Aspek Motorik

PN menjelaskan bagaimana respon fisik terhadap timbulnya rasa khawatir karena merasa fisik tidak siap untuk bertanding akibat ajang kompetisi yang mendadak. Disini menggambarkan bahwa persiapan yang matang dan cukup sangat mempengaruhi bagaimana respon fisik terhadap kecemasan.

“Sering sih Mas, kan kadang suka ada *event* dadakan....Jadi kalo *cutting* nya dadakan otomatis badan nggak nyesuain dari jauh-jauh hari kayak *event* yang udah dipersiapkan jadinya lemes, pikiran jadi nggak fokus, terus suka takut kalah jadinya” (W1.PN.54)

Pemicu yang biasanya menjadi penyebab reaksi keadaan fisik yang tidak wajar pada diri PN adalah pola makan dan pola istirahat. PN mengetahui bagaimana pengaruh negatif dari tidak

menjaga pola makan dan pola istirahat terhadap reaksi keadaan fisik yang tidak wajar. Hal ini menggambarkan bagaimana pentingnya mengatur pola makan dan menjaga pola istirahat yang seimbang sangat memengaruhi kesiapan fisik PN.

“Kalau aku sih biasanya karena makanan yang masuk ke tubuh tuh asal-asalan Mas, dalam artian apa aja di makan tanpa pentingin kesehatan badan.....Ditambah pernah di posisi kayak gitu istirahatnya kurang, itu ngaruh banget” (W1.PN.56)

Momen khusus selama pertandingan yang membuat PN merasa tegang atau khawatir tercermin dalam suatu keadaan fisik PN. Selisih berat badan yang jauh dengan lawan bertanding, secara tenaga lawan bertanding jauh lebih unggul. Muncul rasa khawatir, tegang, dan gelisah pada PN. Hal ini menggambarkan kesesuaian kondisi tubuh berpengaruh terhadap reaksi emosional yang ditimbulkan.

“Aku pernah sih Mas, berat badanku itu 60 kilo. Waktu itu musuhnya berat 72 kilo. Kan itu perbedaannya jauh banget... selisih beratnya lebih gedean dia, otomatis *power* nya udah pasti gedean dia. Walau sama-sama latihan dan persiapan, tapi kalo berat badan itu beda jauh itu udah ngaruh banget sih Mas, jadinya itu cukup tegang dan khawatir banget. Rasanya jadi deg-deg an terus bawaannya was-was” (W1.PN.60)

Terdapat momen di atas ring di mana PN menjadi kehilangan tenaga lebih awal dari yang diharapkan. Sistem pertandingan yang tidak konsisten secara peraturan menyebabkan PN harus bertanding mendadak sehingga lemas karena kurang pemanasan dan persiapan. Hal ini menggambarkan bagaimana situasi yang kurang terkoordinir dapat memengaruhi kesiapan dan kondisi mental PN.

“...kadang... ini konyol sih, kadang panitia yang bikin jadwal bagan pertandingan tuh ngga nentu Mas...Jadinya kurang persiapan, kurang pemanasan, itu jadinya lemes banget...Pikirannya jadi buyar, konsentrasinya kebagi-bagi” (W1.PN.64)

PN merasa keadaan fisik yang tidak wajar dipengaruhi faktor lain di luar latihan fisik. Faktor psikologis dan cuaca berpengaruh dengan keadaan fisik yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa cuaca dan kondisi psikologis dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

“Menurutku iya sih, cuaca juga ngaruh, psikologis pun juga ngaruh...kalo psikologisnya bagus kan kita jadi bisa *fit* Mas, kalau nggak bagus jadi nggak fokus jadi lemes lah, terus ada rasa-rasa gelisah.....biar kalo cuaca atau lingkungannya ngga mendukung, tubuh masih bisa adaptasi” (W1.PN.66)

Keadaan fisik yang sudah dijelaskan tadi bergantung pada kondisi fisik PN yang memengaruhi tingkat kecemasan. Hal ini menunjukkan pentingnya menjaga kondisi fisik agar dapat memberikan dampak positif pada semangat dan konsentrasi dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk dalam pertandingan.

“Tergantung kondisi badanku sih Mas, kalo kondisi badanku bagus walaupun khawatir itu masih tetep semangat dan pengen cepet-cepet nyelesaiin pertandingan...Tapi kalo lagi nggak *fit* itu terus-menerus deg-degan bawaannya pesimis, pikirannya jadi kemana-mana...” (W1.PN.68)

3) Aspek Afektif

Penilaian semangat atau motivasi PN cukup baik. PN berfokus pada target yang ingin dicapai dan tetap semangat. Disini menunjukkan bahwa motivasi internal dan upaya keras sangat

penting dalam mencapai target pribadi dan mengatasi tantangan yang dihadapi selama perjalanan menuju tujuan tersebut.

“Kalau aku lebih inget ke target sendiri sih, saya udah melangkah lebih jauh. Udah latihan abis-abisan, sampe stress. Makanya saya mau memotivasi diri kayak yang nonton video-video motivasi, kayak gitu sih” (W1.PN.70)

Melakukan hal yang sama secara terus-menerus terkadang membuat PN merasa putus asa. Hal ini menggambarkan kondisi jenuh yang dirasakan ketika melakukan hal-hal yang monoton atau rutin setiap hari memengaruhi semangat dan motivasi, menimbulkan rasa putus asa dan menjadi tidak fokus.

“....ada titik jenuh kadang kan kalau ngelakuin hal-hal yang sama setiap hari.. Kalau kayak gitu kan udah capek segala macam, pikiran juga kemana-mana jadinya males gitu udah jenuh banget lah” (W1.PN.72)

PN juga menjelaskan, lawan yang lebih menguasai pertandingan dan tubuh PN yang tidak siap untuk bertanding dapat menimbulkan rasa putus asa. Hal ini menggambarkan bahwa lawan yang lebih siap secara teknis dapat menimbulkan rasa putus asa sebagai bentuk kecemasan. Sehingga dalam setiap pertandingan, tidak selalu akan berjalan mulus dan terkadang harus menghadapi situasi di mana lawan lebih unggul.

“....kadang kan kalau saya kurang siap terus lawan lebih siap. Kadang lawan lebih dominan permainannya, itu kadang juga ada rasa *down*” (W1.PN.74)

Emosi marah karena dampak kemampuan lawan yang lebih unggul memengaruhi PN untuk bertindak sembrono. Hal ini menunjukkan bagaimana faktor eksternal dapat memicu emosi

negatif yang berujung pada menurunnya performa selama pertandingan.

“...kadang kan jadi emosional. Kan kalau pas tanding itu kena serangan berkali-kali ada emosi jadinya *jengkel*. Terus jadinya malah gampang capek gara-gara emosi itu, saya pukulnya juga jadi asal-asalan, pokoknya semua jadi berantakan” (W1.PN.78)

Disisi lain terdapat juga faktor-faktor tertentu yang memicu perasaan ragu pada diri PN yakni perbedaan fisik antara lawan. Hal ini menunjukkan perbedaan massa otot dan ukuran tubuh antar individu dapat memengaruhi rasa cemas akibat ragu terhadap diri sendiri.

“...kadang kan ada lawan yang badannya lebih gede gitu kan...kan massa otot orang beda-beda yaa..kadang berat sama tapi ukuran badannya beda, itu agak ragu sih” (W1.PN.82)

Hasil pertandingan menjadi berantakan jika PN memiliki perasaan ragu terhadap diri sendiri oleh karena itu PN berusaha mempersiapkan diri lebih baik di pertandingan-pertandingan selanjutnya. Hal ini menunjukkan kesungguhan dalam mempersiapkan diri sebelum bertanding menjadi kunci untuk mencapai hasil yang diinginkan.

“Jadinya harus lebih siapin diri, harus lebih tenang. Pemanasan terus *padding* biar panas gitu lho. Gitu aja, sih. Karena hasilnya sebelum-sebelumnya kalo kayak gitu udah pasti ambaradul” (W1.PN.84)

4) Aspek Somatik

Terdapat situasi atau momen tertentu di mana PN merasa ada perubahan fisiologis yang dialami saat merasa tertekan atau khawatir menjelang pertandingan. PN merasa gelisah dan

berkeringat dingin, tidak merasa lapar dan secara tidak sadar kalau kurang minum, dan rasa untuk buang air kecil berlebih.

“.....rasanya jadi kayak *nervous* lah... terus keringet dingin lah, semacemnya kayak gitu. Nggak ngerasa laper lah biasanya, nggak sadar kalau kurang minum, kayak gitu sih. Bawaannya juga kebelet pipis mulu, padahal itu nggak sadar kalau kurang minum (W1.PN.86)

Perasaan yang muncul saat PN merasakan gejala-gejala di atas adalah rasa gelisah dan demam panggung. Hal ini menunjukkan rasa kekhawatiran yang menimbulkan reaksi fisiologis tertentu pada PN.

“...*nervous* itu sih ya... mungkin demam panggung juga” (W1.PN.88)

PN merasakan keringat dingin berlebih karena rasa khawatir saat pertandingan sehingga PN berusaha untuk mengalihkan rasa khawatir dengan pemanasan. Hal ini menunjukkan cara PN mengalihkan rasa khawatir dengan melakukan kegiatan fisik.

“Ada sih Mas, kayak yang udah dijelasin tadi. Terus jadinya pemanasannya harus lebih lagi biar nggak ngerasa kayak gitu. Soalnya kalo malah diem, malah lebih berasa” (W1.PN.90)

PN menjelaskan bahwa nafasnya cepat habis saat pertandingan yang disebabkan oleh rasa emosional. Hal ini menggambarkan pengaruh kondisi emosional dan pola makan terhadap kestabilan pernafasan selama pertandingan.

“Jadi lebih boros sih, kadang kan pas tanding itu ada rasa emosional... Tapi kalo ritme pernafasan kadang susah si, soalnya saya makannya masih sembarang, jadi nafasnya *gembos*. Engap lah jadinya” (W1.PN.94)

Momen tertentu selama pertandingan membuat ritme pernafasan PN menjadi tidak teratur atau tidak stabil. Pernafasan PN menjadi tidak teratur Saat lawan menguasai pertandingan dan banyak melakukan pukulan bertubi-tubi. Hal ini menunjukkan pengaruh penguasaan pertandingan terhadap reaksi emosional.

“Kadang kan kalo kita ngga siap, lawan lebih dominan serangannya. Itu kan juga ada rasa *nervous*...” (W1.PN.96)

PN bercerita kesulitan tidur saat menjelang bertanding karena ingin cepat bertanding dan mengetahui hasil dari pertandingan yang dilaksanakan. Hal ini menunjukkan perasaan khawatir dapat mempengaruhi pola tidur PN sebelum pertandingan.

“Pernah sih Mas, kalau itu pengen cepet-cepet tanding terus selesai biar tau hasil akhirnya gimana. Kalau malemnya kadang susah tidur....Itu ngaruh banget sih ke tidur jadi nggak bener” (W1.PN.102)

PN juga menjelaskan bahwa dirinya pernah terjaga dari tidur semalaman karena sedang ada masalah saat menjelang pertandingan. Hal ini menunjukkan gangguan eksternal mampu membuat gairah fisiologis terganggu. Pentingnya menjaga pola tidur dan kestabilan emosi terhadap performa PN selama pertandingan.

“....saya lagi ada masalah waktu itu, malemnya nggak bisa tidur terus besokannya ngurusin masalah sampai malam lagi. Terus karena inget besoknya ada tanding jadi tambah nggak bisa tidur, dua hari sih Mas itu aku nggak tidur. Alhamdulillahnya nggak kenapa-kenapa terus bisa sampe ronde terakhir, walaupun kalah untungnya juga mainnya nggak jelek-jelek banget” (W1.PN.102)

Kehadiran penonton yang banyak saat pertandingan membuat PN susah tidur. Hal ini menunjukkan pemicu yang membuat pola tidur PN menjadi terganggu.

“Lebih ke pikiran sih Mas, aku tuh kayak mikirin besok ada orang banyak atau enggak yang nontonin, terus ada orang diluar sasana yang kenal aku atau enggak. Soalnya bawaannya *nervous* juga” (W1.PN.104)

5) Aspek Somatic

PN menggambarkan bagaimana denyut jantungnya sebelum dan selama pertandingan tinju. Jantung PN berdebar-debar secara meningkat saat menjelang pertandingan tapi menurun jika melakukan pemanasan. Hal ini menunjukkan kondisi fisiologis yang muncul saat di situasi tertentu

“Kalo sebelum bertanding itu biasanya deg-degan banget, tapi menurutku wajar namanya mau tanding. Nanti setelah pemanasan biasanya rasa-rasa kayak gitu ilang” (W1.PN.110)

PN menjelaskan denyut jantung meningkat secara signifikan ketika dalam posisi tertekan oleh lawan dan pukulan yang mengenai PN secara terus menerus. Hal ini menggambarkan kondisi mental PN pada saat berada dibawah situasi tertekan.

“Ada kala nya posisi kita dipojokin di sudut *ring* sama lawannya kan. Terus kalo misalkan saya dipukulin bertubi-tubi di posisi itu, deg-degan parah sih, terus jadi takut kena KO segala macem” (W1.PN.112)

6) Aspek Worry

PN menjelaskan mengenai pikiran negatif yang muncul sebelum atau selama pertandingan. Bentuk penasaran terhadap tingkat kesulitan lawan yang akah hadapi, PN juga memiliki pikiran

negatif terkait kebijakan buruk tentang sportivitas pertandingan yang dilaksanakan oleh pihak panitia. Hal ini menunjukkan dampak pengalaman di masa lalu dan faktor eksternal terhadap munculnya pemikiran negatif sebelum pertandingan.

“Ada sih Mas, kayak nanti musuhnya kayak gimana ya susah atau enggak... Terus aku pernah Mas dicurangi poinnya sama juri, isu nya itu udah dibayar pihak lawan. Jadi pukulanku banyak yang masuk secara sah, ada videonya juga. Tapi karena dicurangi jadinya kayak gitu, terus protes juga nggak ditanggapi. Terus jadinya kadang kepikiran di pertandingan-pertandingan selanjutnya bakal ada kejadian kayak gitu lagi atau enggak” (W1.PN.116)

PN merasa bahwa pikiran negatif membuat dirinya menjadi mudah putus asa dan cepat merasa lelah. Hal ini menunjukkan bahwa performa selama pertandingan sangat dipengaruhi oleh pemikiran atlet.

“...pengaruh banget. Jadi gampang *down* sebelum tanding. Terus pas tanding jadi gampang capek” (W1.PN.122)

PN menjelaskan dirinya merasa terancam oleh ekspektasi tertentu seperti dituntut meraih kemenangan oleh lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan adanya ekspektasi yang harus dipenuhi dan rasa tertekan karena memenuhi harapan orang lain.

“kayak kalau dari lingkungan dibilangin harus menang. Itu jadinya kayak jadi tanggung jawab tersendiri, kayak gitu lah. Jadinya kan kita kayak harus dituntut mau nggak mau menuhin ekspektasi mereka. Tapi kalau dibawa santai nggak dapet tuntutan, jadinya lebih santai lebih tenang mainnya, jadinya lebih fokus, lebih bisa menguasai keadaan” (W1.PN.130)

Kemudian latihan berlebihan membuat kondisi tubuh PN tidak bugar sehingga performa yang dihasilkan saat bertanding tidak maksimal. Hal ini menggambarkan pengalaman PN yang pernah

mengalami *overtraining* di mana hal ini berdampak signifikan pada kondisi fisik dan performa saat berkompetisi.

“pernah sih Mas, itu *overtrain* Mas... saya pernah kebanyakan latihan tapi kurang istirahat, itu ngaruh banget. Jadi pas tanding harusnya kondisi 100 % *fit* gitu kan, gara-gara itu jadinya cuma 70% atau 50% itu ngaruh banget Mas, jadi nggak maksimal lah, terus *power* nya malah jadi kurang. Terus pernah kalah gara-gara itu juga” (W1.PN.132)

7) Aspek *Concentration Disruption*

PN berusaha fokus pada pertandingan dan menjaga pikiran dari hal-hal negatif. Hal ini menggambarkan pola tingkah laku PN sebelum dan setelah pertandingan. Memusatkan perhatian pada hal-hal positif dan membawa energi baik menjadi bagian penting dari persiapan sebelum pertandingan. Setelah pertandingan, terkadang muncul dorongan untuk segera kembali berlatih dan bertanding lagi, menunjukkan semangat dan motivasi yang tinggi dalam meningkatkan kemampuan.

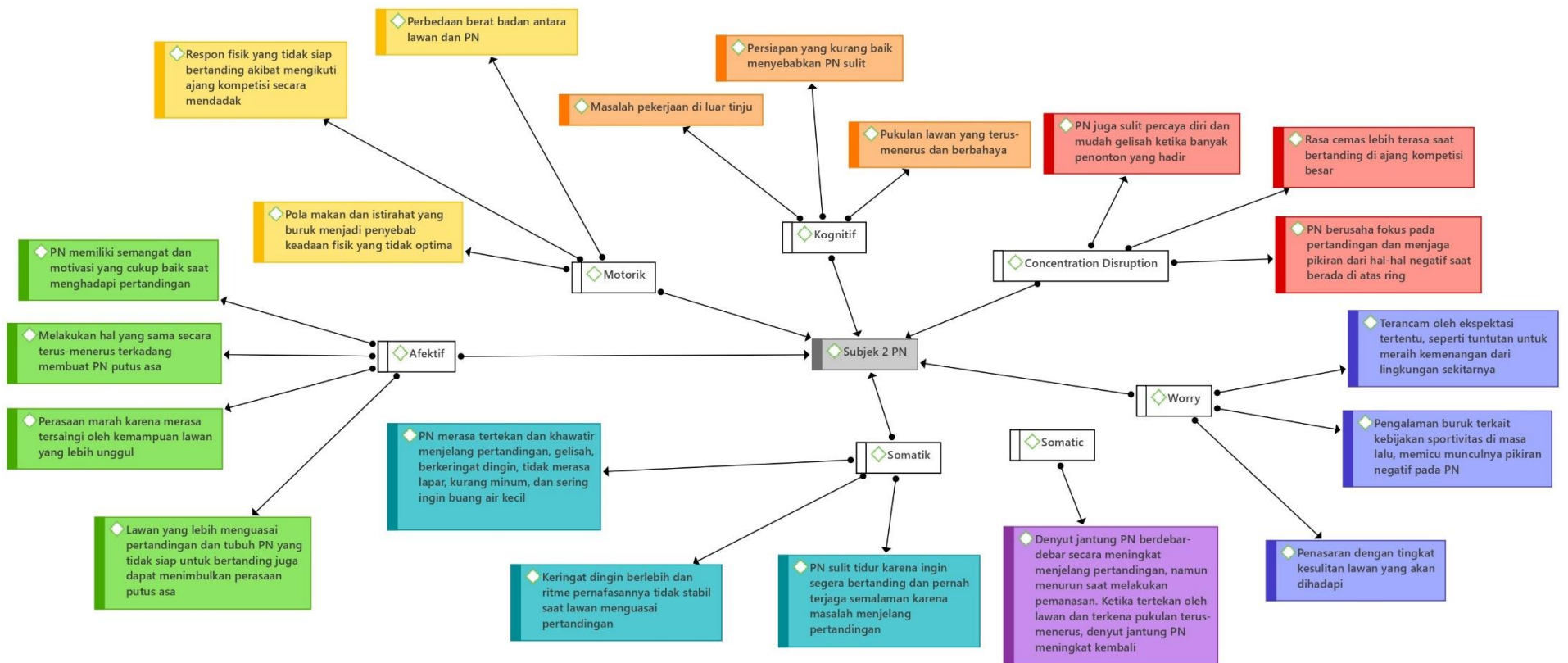
“Tingkah laku kalau sebelum tanding tuh lebih ke fokus sih, lebih ke persiapannya di matengin. Terus ketenangan... di jaga pikirannya lah.. terus lebih ke hal-hal yang baik gitu loh Mas. Kalau setelah pertandingan ya kadang ada rasa kayak pengen cepet-cepet latihan lagi terus tanding lagi, kayak gitu lho Mas. Kalau pas menang kayak ada rasa bangga” (W1.PN.136)

PN merasa lebih cemas saat bertanding di ajang kompetisi yang lebih besar. Hal ini menggambarkan perasaan PN saat berpartisipasi dalam *event* bergengsi seperti kejuaraan nasional, situasi ini memicu tingkat kekhawatiran yang tinggi karena terdapat ekspektasi besar yang berasal dari orang-orang yang mendukungnya.

“Kayak yang di *event* bergengsi Mas, misalkan nasional... jadinya *nervous*..terus takut nggak bisa ngasih yang terbaik ke para pendukung saya. Lebih ke situasi nya” (W1.PN.142)

Disisi lain PN juga sulit untuk percaya diri dan mudah gelisah saat banyak penonton yang hadir. Hal ini menggambarkan preferensi PN terhadap suasana yang sepi saat ditonton oleh orang lain. Keberadaan penonton dalam jumlah sedikit memberikan kenyamanan dan ketenangan bagi PN, sehingga ia dapat fokus dan tampil lebih baik tanpa tekanan.

“aku lebih seneng misalkan yang nonton tuh sepi Mas, kadang kan ada orang yang lebih seneng rame yang nonton, kalau aku enggak Mas, malah jadi *nervous* soalnya” (W1.PN.144)



Gambar 5 Skema Competitive Anxiety Subjek II (PN)

c. Informan 3 (BI)

Informan ketiga berinisial BI dengan jenis kelamin perempuan yang merupakan atlet tinju amatir. Saat ini informan masih bersekolah di SMAN 14 Semarang. Pada saat bertemu, informan menggunakan pakaian olahraga dengan kaus berkerah lengan pendek dan celana olahraga panjang. Pertemuan ini merupakan pertemuan pertama peneliti dengan informan. Saat mengawali proses wawancara informan seperti ingin terburu-buru untuk menyelesaikan sesi wawancara. Informan terlihat pikirannya sedang terpecar karena pada saat itu bertepatan dengan jadwal latihan informan. Ketika awal proses wawancara informan terkadang meminta pengulangan pertanyaan dan selalu memalingkan pandangan serta melirik ke berbagai arah saat memberikan jawaban. Informan menyampaikan jawaban yang cenderung singkat pada saat awal proses wawancara. Akan tetapi di pertengahan sampai akhir sesi, sikap yang ditunjukkan oleh informan terlihat santai dan nyaman sehingga mampu memberikan informasi-informasi yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Reaksi emosional informan saat wawancara mulai dari kehilangan minat di awal terhadap pertanyaan, namun menjadi antusias di pertengahan hingga akhir. Intonasi bicara informan bersifat intonasi neutral yang artinya nada suara yang datar dan tanpa variasi pada

kalimat-kalimat atau kata tertentu, serta terkadang tersenyum saat memberikan jawaban pada kalimat-kalimat atau kata tertentu.

Proses wawancara diawali dengan daftar pertanyaan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Informan menceritakan alasan awal masuk ke dunia tinju dan awal karirnya. Pada awalnya informan hanya mencoba-coba saja, tanpa maksud yang serius. Informan mulai berlatih tinju awalnya bukan di sasana tinju YTBK Boxing Camp Semarang, melainkan di Bergota. Informan memilih untuk terlibat dalam tinju sejak awal karena merasa tertarik dibandingkan dengan olahraga bela diri lainnya.

“Awalnya cuma iseng aja sih Mas...cuma iseng aja. Dulu saya awalnya latihan bukan di YTBK, tapi di Bergota. Terus memilih tinju itu karena dari awal nyoba langsung kecantol, kan ada orang yang masih coba ganti-ganti” (W1.BI.16)

Informan bercerita tentang pertandingan yang paling berkesan baginya serta alasan mengapa pertandingan itu begitu berkesan. Menurut informan, pertandingan yang paling berkesan adalah kompetisi tinju PORPROV Jawa Tengah 2023 di Pati Raya karena merupakan kompetisi terbesar yang pernah diikutinya.

“PORPROV 2023 tahun kemarin, soalnya itu ajang kompetisi yang paling besar sih yang pernah saya lakukan” (W1.BI.26)

1) Aspek Kognitif

BI menjelaskan bahwa ujian akademik dan masalah dalam keluarga menjadi faktor-faktor eksternal yang dapat menjadi gangguan bagi konsentrasi dirinya selama latihan dan kompetisi tinju.

“....ulangan sekolah, terus misalkan ada masalah di luar, terus masalah dalam keluarga” (W1.BI.42)

Perubahan situasi atau taktik lawan juga dapat memengaruhi tingkat konsentrasi BI karena taktik tersebut merupakan pengganggu konsentrasi BI yang berupa provokasi. Hal ini menggambarkan strategi lawan dalam pertandingan untuk memancing amarah BI agar terpengaruh secara negatif. Lawan cenderung menggunakan taktik psikologis dengan tujuan mengganggu konsentrasi dan stabilitas emosional BI.

“....kepancing emosi. Jadi taktik lawan itu biasanya mancing emosi saya. Biasanya sebelum tanding pun mereka juga udah mancing-mancing juga, terus di atas *ring* malah makin-makin. Terus kadang kalo misalkan jaraknya lagi deket banget itu suka dibisikin di provokasi secara ngga langsung” (W1.BI.46)

Hal serupa juga terjadi sebagai momen khusus di mana BI merasa sulit berkonsentrasi. BI dijatuhkan secara mental di ajang kompetisi POPDA Jateng 2023 akibat intimidasi oleh lawan. Kesulitan berkonsentrasi tersebut menyebabkan tenaga menjadi berkurang dan tingkat imun turun.

“...waktu itu pas lagi POPDA Tinju..jadi itu saya kayak udah ditakut-takutin, jadi mentalnya dibuat goyah. Pas tanding itu konsentrasinya bener-bener nggak bisa fokus sama terus imunnya ngerasa lebih turun, jadi gampang capek, terus *power* sama *speed* nya jadi berkurang” (W1.BI.50)

Disisi lain momen di luar arena tinju juga memengaruhi pikiran BI selama pertandingan seperti dicurangi, kericuhan di luar arena tinju, dan pertandingan tanpa didampingi pelatih. Hal ini menggambarkan serangkaian masalah dan konflik yang terjadi

selama POPDA Jateng 2023, yang menyebabkan suasana menjadi kacau dan membuat konsentrasi BI menjadi terganggu.

“.....dicurangi sampai ada masalah besar, sampai lempar-lemparan meja. Terus kan balik ke penginapan, pas di penginapan pelatih juga lagi ada masalah sama keluarga, akhirnya ditinggal” (W1.BI.54)

2) Aspek Motorik

Saat BI mempersiapkan diri untuk pertandingan, biasanya badan menjadi kaku tetapi diberikan perawatan oleh pelatih. Hal ini menggambarkan kondisi fisik BI selama pertandingan di mana tubuhnya menjadi kaku atau tegang akibat intensitas dan tekanan selama kompetisi.

“...badan jadi kaku...biasanya kan kalo setelah tanding tetep diberikan pemulihan-pemulihan sama pelatih, jadi badannya nanti normal lagi” (W1.BI.64)

Intensitas otot menjadi kaku juga terbilang sering, otot-otot bagian tubuh BI sering menjadi kaku karena tegang. Hal ini menggambarkan kondisi fisik BI saat latihan di mana ototnya menjadi kaku dan badannya lemas.

“....sering sih, tapi biasanya gara-gara badannya kaget jadi pas latihan otot nya kaku atau badannya lemes” (W1.BI.66)

Gejala fisik yang muncul sebagai gambaran saat BI sedang khawatir adalah lemas. Sejak kecil saat BI merasa khawatir maupun cemas tubuh BI terasa lemas akibat trombosit yang turun. Hal ini menggambarkan hubungan antara kondisi mental BI dengan dampaknya pada kesehatan fisik, khususnya terkait dengan kadar trombosit dalam tubuh.

“Gara-gara pikiran, soalnya bawaan dari kecil sih, kalau khawatir dikit atau cemas dikit pasti trombosit turun” (W1.BI.74)

Kondisi tersebut dipicu karena BI memiliki riwayat penyakit pengentalan darah dan kelebihan darah putih. Hal ini menggambarkan pengaruh antara penyakit bawaan BI dengan dampaknya pada kesehatan fisik.

“...saya dari dulu punya penyakit pengentalan darah merah sama kelebihan darah putih, jadi gampang lemes” (W1.BI.76)

Disisi lain terdapat momen di man BI merasa kehilangan tenaga lebih awal dari yang diharapkan. Kondisi tersebut disebabkan oleh lawan yang lebih berpengalaman sehingga mental BI menjadi turun, akibatnya kekuatan fisik juga ikut menjadi melemah.

“Ada, ya itu tadi karena ketemu pemain-pemain yang lebih jago. Biasanya mentalnya langsung *drop*. Terus karena mentalnya udah *drop*, fisiknya jadi ngerasa kayak gitu, langsung ngga sesuai sama ekspektasi” (W1.BI.84)

Selain lawan yang berpengalaman, BI pernah memiliki pengalaman unik yang dialami saat kompetisi dalam tinju. Lawan yang menggunakan zat untuk memanipulasi performa (*doping*) dan ilmu hitam, yang memberikan efek menjadi mengantuk secara mendadak. Hal ini menunjukkan pengalaman BI ketika berhadapan dengan lawan yang menggunakan praktik tidak sportif seperti ilmu hitam atau *doping* dalam sebuah pertandingan.

“...ada lawan yang pake ilmu-ilmu hitam gitu, terus ada yang pake obat juga kayak *doping*....Terus kalo yang ilmu hitam itu berasa Mas, jadi pas ngeliat lawannya tuh langsung ngantuk, ya normalnya kan kalo kita ngeliat lawan bawaannya kalo ngga

deg-degan ya bawaannya mau cepet-cepet ngebantai kan menggebu-gebu... Terus dari kejadian itu jadi kayak was-was sih tiap ada pertandingan, trauma dikit lah” (W1.BI.86)

BI menjelaskan bahwa faktor cuaca dan psikologis yang sangat berpengaruh bagi BI karena pola pikir bersinkronisasi dengan tubuh. Hal ini menggambarkan pengaruh cuaca dan kondisi psikologis terhadap kesehatan dan performa BI, khususnya dalam konteks persiapan sebelum berada di atas *ring* atau melakukan aktivitas fisik yang intensif.

“Iya sih, cuaca sama psikologis. Apalagi psikologis itu paling ngaruh, kalau saya pikirannya negatif pasti badannya ikutan, ikut lemes atau ikut apa, jadi..jadi imunnya jadi lemah. Kalo cuaca gitu, misalkan lagi ujan itu pasti dingin, tapi kalo udah di *ring* badannya panas sih, kalo aku sebelum di *ring* aja biasanya, lebih ngaruh psikologis” (W1.BI.94)

3) Aspek Afektif

Ketika BI sedang sakit dan dipaksa untuk bertanding, muncul perasaan putus asa dan merasa tidak mampu bertanding. Hal ini menunjukkan rasa putus asa dan keinginan untuk mundur dari pertandingan adalah respons emosional yang mungkin muncul saat BI menghadapi hambatan fisik atau kesehatan saat bertanding

“...kayak waktu sakit gitu atau kalau saya ngerasa badan saya ngga mampu untuk bertanding. Biasanya ada rasa putus asa sih, kayak ngga usah tanding” (W1.BI.108)

Pukulan dari lawan yang menghantam BI secara beruntun juga menyebabkan rasa putus asa, bersamaan dengan kekhawatiran terhadap selisih poin antara lawan dan dirinya. Hal ini menggambarkan kecemasan dan tekanan yang dirasakan BI saat sedang berkompetisi.

“..jadi pas masih tanding mikirin itu pukulan dia banyak yang masuk nggak ya terus poinku berapa ya, gitu-gitu sih, jadi putus asa takut poin akhirnya nggak sesuai harapan terus jadinya kalah” (W1.BI.110)

Tanda-tanda khusus yang menunjukkan bahwa BI sedang merasa putus asa adalah kurangnya rasa semangat dan wajah yang murung. Hal ini menunjukkan ekspresi yang murung dan munculnya rasa tidak semangat bisa menjadi indikasi bahwa BI sedang merasakan putus asa dalam situasi tertentu.

“Biasanya saya kelihatan nggak semangat, mukanya murung gitu. Itu udah kelihatan sih, terus kalau enggak ya cemberut” (W1.BI.112)

Disisi lain jika terpengaruh oleh provokasi lawan, pola permainan BI menjadi berantakan dan hasil pertandingan menjadi tidak memuaskan. Hal ini menggambarkan pengaruh provokasi dari lawan dalam suatu pertandingan atau situasi kompetitif terhadap respons BI.

“...biasanya kalau kepancing sama lawan, terus mainnya jadi ambaradul, jadinya nggak mikir akhirnya asal mukul aja karena udah kepancing emosi kan, jadi nggak mikir teknik atau buat nunggu lawan dulu baru mukul” (W1.BI.116)

Saat BI merasa ragu terhadap diri sendiri, kestabilan fisik menurun, teknik tinju menjadi berantakan, dan ia gagal mendapatkan poin, sehingga menyebabkan kekalahan. Hal ini menggambarkan BI memahami dan menyadari dampak negatif dari perasaan ragu pada diri sendiri terhadap performanya.

“Ketahanan fisiknya jadi turun, teknik jadi berantakan, gitu sih. Terus jadinya nggak dapet poin karena tekniknya berantakan, paling parahnya jadi kalah sih” (W1.BI.124)

4) Aspek Somatik

Perubahan fisiologis yang dialami BI saat merasa tertekan atau khawatir menjelang pertandingan adalah muncul rasa tidak enak diperut seperti mulas dan rasa ingin buang air kecil hanya saat sebelum bertanding. Hal ini menggambarkan reaksi fisik BI terhadap rasa khawatir atau kecemasan sebelum menghadapi sebuah pertandingan.

“Biasanya kayak mules gitu, terus sering buang air kecil. Itu kalau lagi khawatir banget jadi sering banget, sebelum bertanding sih tapi kalau udah di atas *ring* ya ngga terasa adrenalinnya udah naik. Tapi biasanya tergantung lawan” (W1.BI.126)

Perasaan khawatir atau kecemasan karena lawan yang sulit menjadi sumber keinginan untuk buang air kecil berlebih sebelum pertandingan. Hal ini menggambarkan reaksi fisiologis akibat rasa khawatir atau kecemasan sebelum menghadapi pertandingan.

“Ya itu tadi karena khawatir, terus kalo mentalnya lagi *down*, takut gitu lah sama lawan yang susah intinya jadi bawaannya pengen buang air kecil terus” (W1.BI.128)

Disisi lain pernafasan BI terengah-engah saat khawatir dan sulit untuk mengatur pola pernafasan dengan baik. Hal ini menggambarkan perubahan pola pernafasan saat berkompetisi menjadi sulit untuk diatur karena situasi yang menantang.

“pernafasan itu pas tanding jadi lebih engap gitu, apalagi kalo pas lagi khawatir gitu juga sama. Iya itu lumayan sulit sih ngatur nafasnya apalagi kalo di atas *ring* pergerakannya semua cepet” (W1.BI.136)

Situasi atau momen seperti terkena pukulan keras dari lawan dan merasa terkejut juga dapat menjadi pemicu ritmen pernafasan yang tidak stabil. Hal ini menggambarkan pengaruh berada dalam situasi dibawah tekanan terhadap pola pernafasan.

“Biasanya kalau habis kena pukulan telak sama lawan, pukulan keras gitu. Biasanya nafasnya jadi lebih boros, soalnya kaget gitu kan” (W1.BI.138)

BI juga menjelaskan kualitas tidurnya kurang baik saat menjelang pertandingan terlebih jika sudah mengetahui lawan yang akan dihadapi. Hal ini menggambarkan beban emosional dan fisik yang timbul akibat kecemasan yang terus-menerus mengganggu ketenangan pikiran BI.

“Iya susah sih, kalau udah tau siapa besok lawannya terus takut duluan. Itu susah banget tidurnya gelisah gitu, tidur cuma sebentar terus bangun, tidur lagi terus bangun. Jadi ngga bisa tidur tenang” (W1.BI.140)

Situasi atau momen tertentu yang menyebabkan BI sulit tidur sebelum pertandingan adalah ketakutan akan kekalahan. Hal ini menunjukkan bahwa pikiran berlebihan terhadap situasi tertentu yang belum terjadi sangat memengaruhi pola tidur.

“Takut kalah sih sama lawan itu, takut kalah, takut KO karena udah ketakutan duluan sama lawan” (W1.BI.142)

5) Aspek Somatic

BI merasakan ketegangan otot pada kedua tangannya dan kaki menjadi lebih berat. Hal ini menunjukkan situasi dibawah tekanan menyebabkan ketegangan pada bagian tubuh tertentu.

“Pernah, biasanya bagian tangan..tangan itu jadi lebih berat kanan kiri, terus kaki juga” (W1.BI.144)

Reaksi tubuh BI menjadi lebih lambat akibat rasa khawatir. Hal ini menggambarkan kesulitan untuk memusatkan perhatian dan fokus pikiran akibat rasa khawatir dapat berdampak langsung pada performa fisik BI.

“....reaksi tubuhnya jadi lebih lambat soalnya pikirannya otomatis kan ngga fokus Mas, jadi lebih lambat” (W1.BI.146)

Denyut jantung BI selama pertandingan tinju berdetak lebih cepat dari denyut jantung yang normal pada umumnya. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi denyut jantung dapat dipengaruhi oleh kondisi tubuh maupun situasi tertentu.

“...rasanya ngga kayak detak jantung normal lah. Lebih capek, gitu” (W1.BI.148)

Denyut jantung yang meningkat lebih cepat bergantung pada situasi tertentu. Jika dalam situasi tertekan, detak jantung BI terus meningkat sampai selesai pertandingan. Hal ini menggambarkan situasi yang menciptakan rasa tekanan atau ketegangan dapat menyebabkan naiknya intensitas denyut jantung BI.

“Itu tergantung situasinya, kalau situasinya mencekam kayak, kayak kita merasa tertekan gitu itu biasanya terus naik” (W1.BI.150)

BI juga menjelaskan momen khusus yang membuat denyut jantungnya meningkat secara terus-menerus. Momen disaat tertekan oleh lawan, tidak bisa menguasai pertandingan, dan akumulasi perolehan poin yang rendah. Hal ini menggambarkan

pengalaman yang intens dan stresor BI dalam situasi kompetitif yang menyebabkan peningkatan ritme jantung.

“Di momen kayak tertekan sama lawan gitu, terus dimana ngga bisa ngendaliin pertandingan. Terus kayak ngerasa saya ketinggalan poin walaupun belum diitung sama juri, gitu sih. Terus sama kayak kalo di luar *ring* gitu, kita lagi tanding ada sesuatu gitu, itu juga ngaruh” (W1.BI.152)

6) Aspek Worry

BI mencoba melawan pikiran yang negatif karena berdasarkan pengalamannya membuat performa menjadi turun. Hal ini menunjukkan upaya BI untuk melawan pikiran negatif yang dapat memengaruhi kinerja fisiknya dalam situasi pertandingan.

“Ada sih, tapi saya mencoba ngelawan, soalnya saya udah pernah ngerasain kalo pas tanding pikiran negatif tuh sama sekali ngga bisa ngeluarin teknik, *power*, terus *speed* itu berantakan” (W1.BI.156)

BI merasa bahwa latihan yang dijalani kurang cukup, akibat beranggapan bahwa kemampuan lawan selalu lebih unggul melampaui kemampuan BI. Hal ini menggambarkan dampak psikologis dari perasaan kurang yakin dan ketidakpastian terkait tingkat persiapan antara diri sendiri dengan lawan.

“Kalau itu udah pasti ngerasa kurang sih Mas, karena kita diluar ngga tau kita latihan segini pasti lawan ada yang latihan lebih dari kita. Kan jadi pikirannya pasti dia latihannya lebih dari aku gitu” (W1.BI.158)

Ketika berhadapan dengan atlet tuan rumah dalam suatu pertandingan, timbul perasaan terancam pada diri BI karena khawatir bahwa atlet tuan rumah akan mendapat perlakuan lebih menguntungkan. biasanya, terdapat koneksi antara wasit dngan

pihak atlet tuan rumah sehingga menimbulkan kecurangan. jumlah penonton yang hadir juga dapat memengaruhi psikologis BI, terutama jika penonton dari atlet tuan rumah banyak dan mendukung. Hal ini mencerminkan pentingnya aspek psikologis dan lingkungan dalam memengaruhi performa BI serta bagaimana persepsi terhadap faktor eksternal ini dapat memengaruhi kinerja BI.

“Biasanya kayak gitu kalo ketemu tuan rumah, pasti ngerasa terancam. Pasti tuan rumah lebih diunggulin lah, sama biasanya wasitnya. Kalo misalkan wasitnya dari orang dalem gitu, pasti lebih memihak ke tuan rumah gitu. Terus kalo penonton juga sih, kalo misalkan penonton sana rame, penonton musuh gitu ya. Pasti itu mentalnya jadi agak *down*, penonton ngaruh banget sih bagi saya” (W1.BI.164)

BI juga khawatir jika terjadi keributan antar pendukung di luar pertandingan tinju. Hal ini menggambarkan pengaruh penonton terhadap mental BI saat sedang berkompetisi.

“Ngaruh sih, jadi khawatir juga kalo misalkan ada rusuh terus kalah massa gitu massa mereka lebih banyak, gitu” (W1.BI.166)

Disisi lain BI merasa terbebani oleh ekspektasi dan harapan dari pihak tertentu, seperti keluarga dan teman. Hal ini menggambarkan ekspektasi dan harapan dari orang lain dapat membentuk beban psikologis dan tanggungan emosional bagi BI.

“Iya, tapi saya lebih ke arah ekspektasinya orang lain sih, jadi lebih beban. Terus terlalu berharap sama saya, kayak dari keluarga, dari temen-temen, kayak punya tanggungan” (W1.BI.168)

BI menceritakan situasi bertanding menjadi mengancam jika mengalami cedera menjelang pertandingan. Hal ini mencerminkan

persiapan fisik BI sebelum bertanding serta bagaimana bentuk latihan BI, baik sengaja maupun tidak, dapat membawa konsekuensi yang signifikan bagi persiapan dan performa BI.

“Iya, saya sering kalau mau tanding itu cedera, entah sengaja atau ngga sengaja, biasanya kan kalau mau tanding itu *sparring* duluan sama orang luar, kadang ada yang sengaja bikin saya cedera gitu, nyenggol-nyenggol, kadang kalo sama temen ngga sengaja” (W1.BI.170)

7) Aspek *Concentration Disruption*

BI menjelaskan tentang tingkah lakunya sebelum pertandingan tinju. BI biasanya berjalan mondar-mandir saat sedang khawatir atau diam di tempat. Hal ini menunjukkan bahwa dengan melakukan tindakan-tindakan sederhana dapat menjadi tanda kecemasan.

“Kalau lagi khawatir itu biasanya mondar-mandir atau diem doang gitu sih” (W1.BI.174)

Distraksi suara penonton menyebabkan BI tidak mampu mendengar instruksi dari pelatih. Hal ini menggambarkan kesulitan kontrol fokus dan perhatian dalam situasi kompetitif, terutama ketika terdapat faktor eksternal yang dapat mengganggu.

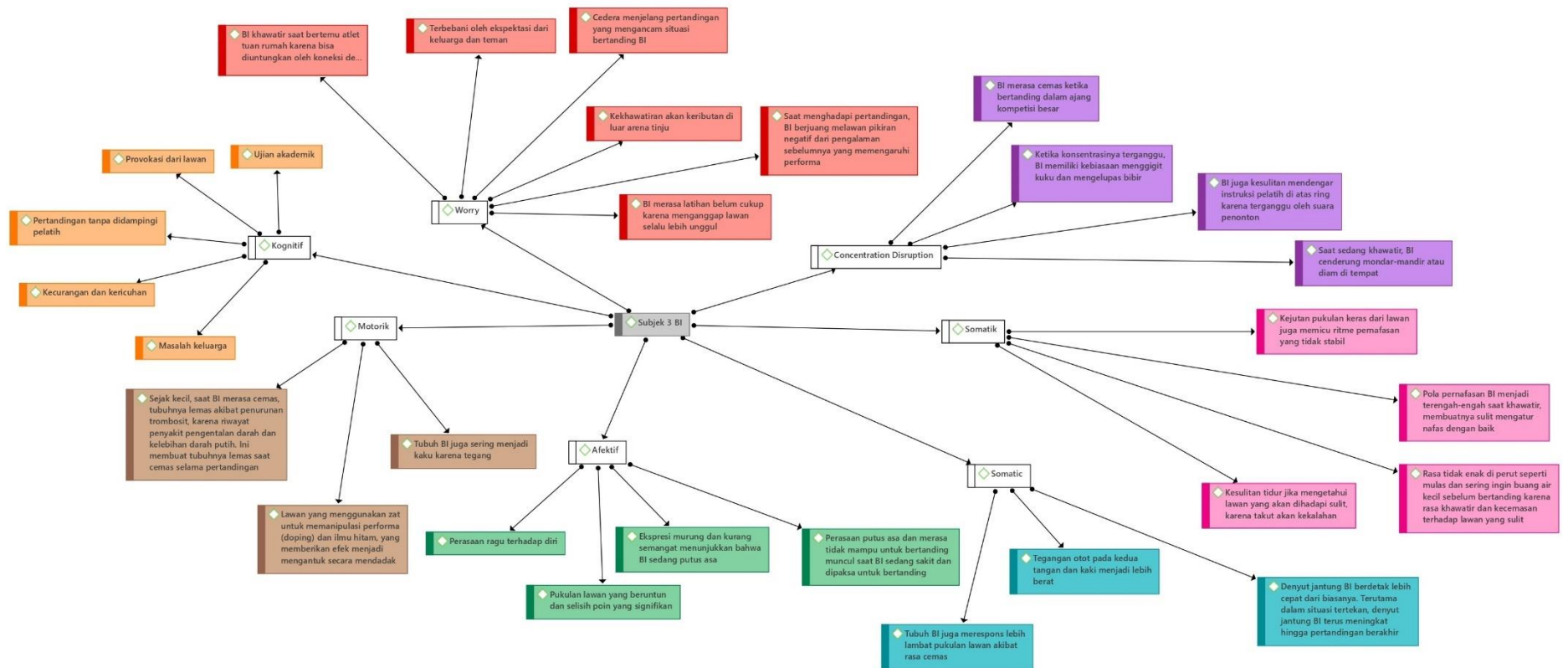
“kadang susah kontrol. Jadinya kita dengerin yang di luar, terus yang di luar jadinya salah. Pelatih pasti kasih intruksi kan dari luar, tapi saya malah jadinya denger suara penonton” (W1.BI.176)

Kebiasaan tertentu yang muncul ketika konsentrasi BI terganggu adalah perilaku menggigit kuku dan mengelupas bibir. Hal ini menggambarkan perilaku Bi terhadap tekanan psikologis atau distraksi dalam situasi kompetitif.

“Biasanya saya malah gigitin kuku atau *ngopekin* kulit bibir kebiasaannya sih” (W1.BI.178)

BI biasanya merasa lebih cemas saat bertanding di ajang kompetisi yang besar. Hal ini mencerminkan bagaimana tekanan psikologis dapat dipicu oleh lingkungan dan sosial tertentu.

“Biasanya kalau di tempat-tempat besar aja sih, yang bergengsi gitu. Sama kalo siaran langsung biasa aja sih, kalo pertandingan besar aja” (W1.BI.180)



Gambar 6 Skema Competitive Anxiety Subjek III (BI)

Tabel 5 Rekap Competitive Anxiety Atlet Tinju di YTBK Boxing Camp Semarang

ASPEK	SUBJEK I	SUBJEK II	SUBJEK III
Kognitif	Masalah keluarga, ketidakhadiran pelatih dalam pertandingan, kabar buruk, konflik pertemanan, serta pengaruh negatif dan informasi dari teman mengenai keunggulan lawan menjadi gangguan eksternal yang menggambarkan keadaan pikiran FA dan kekhawatirannya saat pertandingan.	Masalah pekerjaan di luar tinju, pukulan lawan yang terus-menerus dan berbahaya, serta persiapan yang kurang baik menyebabkan PN sulit berkonsentrasi dan timbul keraguan diri sebagai keadaan pikiran PN yang mencerminkan kecemasan saat bertanding tinju.	Ujian akademik, masalah keluarga, provokasi dari lawan, kecurangan dan kericuhan, serta pertandingan tanpa didampingi pelatih menyebabkan BI sulit berkonsentrasi. Hal ini tercermin dalam keadaan pikiran BI yang menggambarkan kecemasannya saat bertanding tinju.
Motorik	Kelelahan fisik akibat latihan yang berlebihan, kondisi tubuh yang cedera, penurunan fisik secara tidak terduga saat pertandingan (<i>off day</i>), serta flu, demam, dan nyeri otot menjadi pemicu kecemasan yang tercermin pada keadaan fisik, sehingga memengaruhi tindakan BI dalam bertanding.	Respon fisik yang tidak siap bertanding akibat mengikuti ajang kompetisi secara mendadak menyebabkan munculnya rasa cemas pada PN. Kemudian, pola makan dan istirahat yang buruk menjadi penyebab keadaan fisik yang tidak optimal. Selain itu perbedaan berat badan antara lawan dan PN juga menyebabkan timbulnya rasa tegang dan cemas.	Sejak kecil, saat BI merasa cemas, tubuhnya lemas akibat penurunan trombosit, karena riwayat penyakit pengentalan darah dan kelebihan darah putih. Ini membuat tubuhnya lemas saat cemas selama pertandingan. Ketika mempersiapkan diri untuk pertandingan, tubuh BI juga sering menjadi kaku karena tegang. tetapi mendapat perawatan dari pelatih. Intensitas kekakuan otot sering terjadi karena tegang. Selain itu, Lawan

			yang menggunakan zat untuk memanipulasi performa (<i>doping</i>) dan ilmu hitam, yang memberikan efek menjadi mengantuk secara mendadak.
Afektif	Perasaan FA saat menghadapi pertandingan fluktuatif antara semangat dan pesimisme. Pengaruh negatif teman membuatnya khawatir dan tidak mendengarkan nasihat pelatih, sehingga mengambil keputusan tanpa pertimbangan matang di atas ring. FA merasa tidak puas dengan kemampuannya yang dianggap tidak berkembang, dan putus asa karena khawatir poin lawan lebih tinggi. Rasa pesimis muncul karena lawan lebih berpengalaman. Perasaan keraguan diri memengaruhi kemampuan FA dalam bertinju, membuat pukulannya kurang efektif.	PN memiliki semangat dan motivasi yang cukup baik saat menghadapi pertandingan. Namun, melakukan hal yang sama secara terus-menerus terkadang membuat PN putus asa. Lawan yang lebih menguasai pertandingan dan tubuh PN yang tidak siap untuk bertanding juga dapat menimbulkan perasaan putus asa. Selain itu, muncul perasaan marah karena merasa tersaingi oleh kemampuan lawan yang lebih unggul.	Perasaan putus asa dan merasa tidak mampu untuk bertanding muncul saat BI sedang sakit dan dipaksa untuk bertanding. BI merasa putus asa dan khawatir akibat pukulan lawan yang beruntun dan selisih poin yang signifikan. Ekspresi murung dan kurang semangat menunjukkan bahwa BI sedang putus asa. Perasaan ragu terhadap diri sendiri menyebabkan kestabilan fisik menurun dan teknik menjadi berantakan.
Somatik	Rasa sering ingin buang air kecil pada FA menggambarkan kecemasan, kegugupan, dan kegelisahan. Kecemasan dan kegugupan memicu keinginan buang air kecil yang berlebihan. Reaksi fisiologis lain	PN merasa tertekan dan khawatir menjelang pertandingan, gelisah, berkeringat dingin, tidak merasa lapar, kurang minum, dan sering ingin buang air kecil. Kecemasan menyebabkan keringat dingin berlebih dan	Muncul rasa tidak enak di perut seperti mulas dan sering ingin buang air kecil sebelum bertanding karena rasa khawatir dan kecemasan terhadap lawan yang sulit. Pola

	saat FA cemas adalah bibir menjadi kering tanpa merasa haus. Pola pernafasannya bisa stabil atau tidak, tergantung agresivitas lawan yang dihadapi. Selain itu, FA juga mengalami kesulitan tidur menjelang final kompetisi.	ritme pernafasannya tidak stabil saat lawan menguasai pertandingan. PN sulit tidur karena ingin segera bertanding dan pernah terjaga semalaman karena masalah menjelang pertandingan.	pernafasan BI menjadi terengah-engah saat khawatir, membuatnya sulit mengatur nafas dengan baik. Kejutan pukulan keras dari lawan juga memicu ritme pernafasan yang tidak stabil. Selain itu, BI kesulitan tidur jika mengetahui lawan yang akan dihadapi sulit, karena takut akan kekalahan.
Somatic	Adrenalin tinggi dan fokus pada pertandingan mengurangi kesadaran terhadap rasa sakit tubuh FA saat bertanding, tetapi rasa sakit biasanya dirasakan setelah pertandingan. Denyut jantung FA naik secara signifikan saat kompetisi dibandingkan latihan, terutama saat masuk babak final.	Denyut jantung PN berdebar-debar secara meningkat menjelang pertandingan, namun menurun saat melakukan pemanasan. Ketika tertekan oleh lawan dan terkena pukulan terus-menerus, denyut jantung PN meningkat kembali.	BI merasakan tegangan otot pada kedua tangannya dan kaki menjadi lebih berat. Tubuh BI juga merespons lebih lambat akibat rasa cemas. Selama pertandingan, denyut jantung BI berdetak lebih cepat dari biasanya. Terutama dalam situasi tertekan, denyut jantung BI terus meningkat hingga pertandingan berakhir. Ini terjadi terutama ketika BI tidak bisa menguasai pertandingan dan terus tertekan oleh lawan.
Worry	Rasa cemas dan khawatir FA dipicu oleh perkataan teman tentang	Penasaran dengan tingkat kesulitan lawan yang akan dihadapi,	Saat menghadapi pertandingan, BI berjuang melawan

	keunggulan lawan serta pikiran negatif tentang kemampuannya sendiri dan kekecewaan terhadap latihan. Ini menyebabkan penurunan kemampuan teknik tinju. Lingkungan yang tidak mendukung juga membuat situasinya sulit. Meskipun merasa terganggu oleh dukungan kuat penonton lawan, FA tetap fokus dalam kompetisi. Ekspektasi orang sekitar untuk meraih kejuaraan juga menjadi beban bagi FA.	serta pengalaman buruk terkait kebijakan sportivitas di masa lalu, memicu munculnya pikiran negatif pada PN. Hal ini membuatnya merasa putus asa dan cepat lelah. PN juga merasa terancam oleh ekspektasi tertentu, seperti tuntutan untuk meraih kemenangan dari lingkungan sekitarnya.	pikiran negatif dari pengalaman sebelumnya yang memengaruhi performa. BI merasa latihan belum cukup karena menganggap lawan selalu lebih unggul. BI khawatir saat bertemu atlet tuan rumah karena bisa diuntungkan oleh koneksi dengan wasit. Hadirnya banyak penonton lawan juga memengaruhi psikologis BI, dengan kekhawatiran akan keributan di luar arena tinju. Terbebani oleh ekspektasi dari keluarga dan teman, ditambah cedera menjelang pertandingan yang mengancam situasi bertanding BI.
Concentration Disruption	FA berusaha untuk tidak terganggu oleh suara penonton atau kegiatan di sekitar ring, hanya mendengarkan instruksi dari pelatih. Ketika merasa konsentrasinya terganggu, biasanya FA melakukan pemanasan dan berbicara pada dirinya sendiri untuk mengalihkan perhatiannya. Selain itu, FA merasa cemas karena bertanding di	PN berusaha fokus pada pertandingan dan menjaga pikiran dari hal-hal negatif saat berada di atas ring. Rasa cemas lebih terasa saat bertanding di ajang kompetisi besar. Selain itu, PN juga sulit percaya diri dan mudah gelisah ketika banyak penonton yang hadir.	Biasanya, saat sedang khawatir, BI cenderung mondar-mandir atau diam di tempat. BI juga kesulitan mendengar instruksi pelatih di atas ring karena terganggu oleh suara penonton. Ketika konsentrasinya terganggu, BI memiliki kebiasaan

	kota-kota besar dan tempat latihan yang lebih bagus.		menggigit kuku dan mengelupas bibir. Selain itu, BI merasa cemas ketika bertanding dalam ajang kompetisi besar.
--	--	--	---

2. Analisis Hasil Temuan

Setelah memaparkan hasil penelitian secara keseluruhan dari masing-masing informan terkait dengan *competitive anxiety* pada atlet tinju di YTBK Boxing Camp Semarang. Tahap berikutnya adalah menganalisis dan menyajikan paparan data dari hasil penelitian ini. Guna memberikan gambaran *competitive anxiety* pada atlet tinju di YTBK Boxing Camp Semarang, peneliti menggunakan aspek *competitive anxiety* menurut Smith, Smoll, & Schutz (1990) dan aspek *competitive anxiety* berdasarkan kegelisahan kognitif menurut Smith, Smoll, Cumming, & Gossbard (2006) sebagai tambahan. *Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) adalah kondisi di mana atlet merasa bahwa pertandingan merupakan suatu tantangan yang berat dan mengancam, sehingga dapat menimbulkan respon emosi negatif yang berpengaruh terhadap perilaku dan penampilan atlet selama pertandingan (Amir, 2012). *Competitive anxiety* sebagian besar berasal dari perasaan stres muncul dari persepsi tentang pentingnya situasi dan ketidakpastian tentang hasilnya. Persepsi tersebut dijelaskan sebagai pandangan terhadap musuh yang lebih kuat, kondisi fisik yang kurang baik, acara yang sangat besar, serta semua orang menaruh harapan yang

terlalu tinggi dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan. Penampilan atlet akan terganggu saat mengalami *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) karena akan menimbulkan perasaan takut untuk menghadapi kegagalan atau menanggung beban moral jika tidak dapat memenangkan suatu *event* atau pertandingan (Faturochman, 2017).

Hasil dari penelitian ini, ketiga subjek memiliki pengalaman yang berbeda-beda saat mengalami *competitive anxiety*. Hal tersebut ditunjukkan dengan perbedaan cara merespon berbagai situasi dalam menghadapi sebuah pertandingan dan gejala-gejala tertentu yang menyebabkan timbulnya *competitive anxiety*. Meskipun ketiga subjek berusaha untuk mengatasi kondisi tersebut, mereka tidak selalu dapat menghindarinya, hal tersebut karena adanya faktor-faktor *competitive anxiety*. Menurut (Harsono, 1988, p. 248) dan (Gunarsa, 2008) faktor *competitive anxiety* dibagi menjadi dua sumber: internal dan eksternal. sumber internal meliputi ketahanan mental, pengalaman bertanding, pikiran negatif, dan rasa puas diri. Sumber eksternal meliputi penonton, lingkungan sekitar, lawan yang tidak seimbang, peran pelatih, dan cuaca panas.

Ditemukan hasil bahwa ketiga subjek memiliki pengalaman kompetitif dan tantangan yang berbeda-beda, sehingga terdapat variasi dalam situasi yang dihadapi sebagai awal penyebab timbulnya *competitive anxiety*. Tantangan yang dimiliki subjek I (FA) terjadi saat latihan karena tubuhnya tidak selalu merasa bugar setiap hari. Subjek III

(BI) memiliki tantangan terbesar fluktuasi mental yang terus-menerus. Sedangkan subjek II (PN) merespon sebuah tantangan adalah suatu hal yang positif.

Selanjutnya peneliti akan membahas gambaran *competitive anxiety* ketiga subjek berdasarkan aspek-aspek *competitive anxiety* yang telah disebutkan sebelumnya. Aspek yang pertama adalah kognitif, pikiran yang berbeda-beda dari ketiga subjek memperlihatkan variasi yang menggambarkan kekhawatiran mereka selama pertandingan, yang kemudian memengaruhi cara mereka bertindak di lapangan. Pada subjek I (FA) beban pikiran yang terjadi saat bertanding jika terdapat masalah keluarga, ketidakhadiran pelatih, konflik pertemanan, serta pengaruh negatif dan informasi dari teman mengenai keunggulan lawan. Lalu subjek II (PN) masalah pekerjaan di luar karir tinjunya, pukulan lawan yang terus-menerus dan berbahaya, serta ketika merasa persiapan diri yang kurang baik. Sedangkan beban pikiran pada subjek III (BI) terjadi jika ujian akademik bertepatan dengan pertandingan, masalah keluarga, provokasi dari lawan, kecurangan dan kericuhan, serta pertandingan tanpa didampingi pelatih.

Aspek kedua adalah motorik, kondisi fisik yang terjadi pada ketiga subjek yang memicu adanya kecemasan saat pertandingan cenderung variatif. Subjek I (FA) kelelahan akibat latihan yang berlebihan, kondisi tubuh yang sedang cedera, penurunan fisik yang tidak terduga saat pertandingan (*off day*), serta flu, demam, dan nyeri otot. Lalu pada

subjek II (PN) yaitu respon fisik yang tidak siap bertanding akibat mengikuti ajang kompetisi secara mendadak, pola makan dan istirahat yang buruk menjadi penyebab keadaan fisik tidak optimal, serta perbedaan berat badan dengan lawan. Sedangkan terdapat temuan unik pada subjek III (BI) karena sejak kecil, saat BI merasa cemas, tubuhnya lemas akibat penurunan trombosit, karena riwayat penyakit pengentalan darah dan kelebihan darah putih. Tubuhnya juga sering menjadi kaku dan tegang, serta lawan yang menggunakan zat untuk memanipulasi performa (*doping*) dan ilmu hitam, yang memberikan efek menjadi mengantuk secara mendadak.

Aspek ketiga adalah afektif, bentuk perasaan pada ketiga subjek yang menggambarkan kecemasan saat bertanding sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam bertanding cenderung berbeda-beda. Pada subjek I (FA) perasaan menghadapi pertandingan fluktuatif antara semangat dan pesimisme, khawatir akibat pengaruh negatif teman, rasa tidak puas dengan kemampuan, dan putus asa karena khawatir poin lawan lebih tinggi. Sedangkan subjek II (PN) memiliki semangat dan motivasi yang cukup, namun terkadang melakukan hal yang sama secara terus-menerus, bertemu lawan yang lebih menguasai pertandingan, dan kondisi tubuh yang tidak siap menimbulkan rasa putus asa. Selain itu, muncul perasaan marah karena merasa tersaingi oleh kemampuan lawan yang lebih unggul. Lalu subjek III (BI) munculnya rasa putus asa dan khawatir akibat tidak mampu bertanding karena sedang sakit dan

dipaksa untuk bertanding, pukulan lawan yang beruntun, dan selisih poin yang signifikan dengan lawan. Selain itu, ekspresi murung dan perasaan kurang semangat menunjukkan hal tersebut.

Aspek keempat adalah somatik, gairah fisiologis yang dirasakan ketiga subjek saat mengalami kecemasan cenderung sama. Pada subjek I (FA) merasa ingin buang air kecil berlebih, bibir menjadi kering tanpa merasa haus, pola pernafas stabil atau tidak tergantung agresivitas lawan yang dihadapi, dan kesulitan tidur menjelang kompetisi final. Lalu subjek II (PN) muncul keringat dingin berlebih, tidak merasa lapar dan kurang minum, ritme pernafasan tidak stabil saat lawan menguasai pertandingan, rasa ingin buang air kecil, dan kesulitan tidur. Sedangkan subjek III (BI) muncul rasa tidak enak diperut seperti mulas, sering buang air kecil sebelum bertanding, pola pernafasan terengah-engah, sulit mengatur nafas, dan kesulitan tidur.

Aspek kelima adalah *somatic*, perubahan fisiologis yang terjadi pada ketiga subjek ditandai dengan gejala-gejala yang berbeda-beda. Pada subjek I (FA) merasa adrenalin yang tinggi saat pertandingan mengurangi kesadaran terhadap rasa sakit pada tubuh, rasa sakit biasanya dirasakan setelah pertandingan. Selain itu, denyut jantung meningkat secara signifikan saat masuk babak final. Lalu subjek II (PN) merasa denyut jantung meningkat menjelang pertandingan, namun menurun saat melakukan pemanasan, dan meningkat kembali saat terkena pukulan terus-menerus. Sedangkan subjek III (BI) merasa

ketegangan otot pada kedua tangan dan merasa kaki menjadi lebih berat, reflek tubuh menjadi lebih lambat akibat rasa cemas, dan denyut jantung berdetak lebih cepat secara terus-menerus hingga pertandingan berakhir.

Aspek keenam adalah *Worry*, keadaan dimana pikiran subjek negatif yang menganggap berbagai situasi menjadi sebuah ancaman dan berdampak secara negatif dalam suatu pertandingan cenderung berbeda-beda. Pada subjek I (FA) kondisi tersebut berasal dari perkataan teman tentang keunggulan lawan, kemampuan diri sendiri dan tidak puas terhadap latihan yang dijalani, lingkungan yang tidak mendukung, dan ekspektasi orang sekitar untuk meraih kejuaraan. Lalu subjek II (PN) berasal dari rasa penasaran dengan tingkat kesulitan lawan yang akan dihadapi, pengalaman buruk terkait kebijakan sportivitas di masa lalu, dan ekspektasi tertentu seperti tuntutan untuk meraih kemenangan dari lingkungan sekitarnya. Sedangkan subjek III (BI) berusaha melawan pikiran negatif dari pengalaman sebelumnya yang memengaruhi performa. Namun disisi lain tidak puas dengan latihan yang dijalani karena menganggap lawan selalu lebih unggul, khawatir saat bertemu atlet tuan rumah karena berpeluang diuntungkan oleh koneksi dengan wasit, hadirnya banyak penonton, dan ekspektasi dari keluarga dan teman.

Aspek terakhir adalah *concentration disruption*, tingkah laku serta pikiran mengenai lingkungan sekitar pada ketiga subjek memiliki

perbedaan. Pada subjek I (FA) dirinya berusaha untuk tidak terdistraksi oleh suara penonton atau kegiatan di sekitar *ring* sehingga hanya mendengarkan instruksi dari pelatih, biasanya melakukan pemanasan dan meyakinkan diri sendiri untuk mengalihkan perhatian. Tetapi, disisi lain bertanding di kota-kota besar dan tempat latihan yang lebih bagus memicu rasa cemas. Sedangkan subjek II (PN) berusaha untuk fokus pada pertandingan dan menjaga pikiran dari hal-hal negatif saat berada di atas *ring*. Tetapi, rasa cemas muncul saat bertanding di ajang kompetisi besar dan banyak penonton yang hadir. Lalu subjek III (FA) menunjukkan perilaku berjalan ke sana kemari atau diam di tempat, menggigit kuku dan mengelupas bibir, kesulitan mendengar instruksi pelatih saat di atas *ring* karena terganggu oleh suara penonton, dan cemas ketika bertanding dalam ajang kompetisi besar.

3. Hasil Observasi

Selama proses observasi, peneliti melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap objek atau subjek penelitian, terkait perilaku alamiah, dinamika yang tampak, gambaran perilaku sesuai dengan situasi yang ada dan merumuskan hasil analisis pengamatan atau kesimpulan (Feny Rita Fiantika et al., 2022, p. 13). Observasi dilakukan pada ketiga subjek berdasarkan panduan yang telah dirancang sebelumnya. Merujuk pada faktor-faktor di lapangan dan berbagai data yang diperlihatkan oleh informan seperti keadaan fisik, penampilan, perilaku selama proses wawancara, ekspresi wajah, dan intonasi suara

informan saat menjawab setiap pertanyaan, serta penekanan informan pada jawaban tertentu. Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi tambahan dan penunjang data. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada ketiga informan, peneliti menemukan hasil yang terlihat saat proses pengamatan saat wawancara.

Tabel 6 Data Hasil Observasi

Subjek	Keadaan dan kondisi fisik	Penampilan	Sikap awal	Perilaku selama proses wawancara berlangsung	Reaksi emosional
FA	- Kuning langsung - Tinggi badan $\pm$ 160 cm dan sedikit kurus - Fisik sehat	- Pakaian rapih - Menggunakan kemeja hitam lengan panjang dan kerudung hitam	- Sopan santun - Ramah - Tidak canggung - Terbuka	- Selalu fokus mendengarkan dan mencerna setiap pertanyaan dengan baik - Selalu menatap peneliti pada saat mendengarkan pertanyaan - Memerlukan waktu yang cukup lama untuk menjawab pertanyaan - Pandangan sering mengarah ke tempat lain saat memberikan jawaban - Informan menyampaikan setiap jawaban dengan jelas dan tenang	- Antusias dengan pertanyaan-pertanyaan tertentu - Intonasi bicara ditekankan pada kalimat atau kata tertentu - Beberapa intonasi bicara diturunkan yang merujuk ke arah kesedihan saat mengalami kegagalan atau masalah

				- Dipertengahan melangsungkan wawancara sembari makan dan minum.	
PN	- Kulit sawo matang - Tinggi badan ± 170 cm - Fisik sehat - Sedikit berisi dan berotot	- Pakaian santai - Kaus hitam dan celana pendek hitam	- Sopan santun - Ramah - Tidak canggung - Selalu tersenyum - Terbuka	- Selalu fokus mendengarkan dan berusaha mencerna setiap pertanyaan dengan baik. - Informan selalu menatap peneliti saat mendengarkan pertanyaan - Terkadang informan meminta pengulangan pertanyaan - Pandangan selalu menatap peneliti saat memberikan jawaban - Informan selalu menyampaikan jawaban secara rinci dan tenang.	- Antusias dengan segala bentuk pertanyaan - Intonasi bicara yang ditekankan pada kalimat atau kata tertentu - Ekspresi wajah selalu tersenyum sangat mengingat kejadian-kejadian di masa lalu

				- Terkadang menaikkan satu kaki atau duduk bersila di atas kursi - Melangsungkan wawancara sembari makan dan minum.	
BI	- Kulit kuning langsung - Tinggi badan $\pm$ 165 cm dan badan sedikit kurus - Fisik sehat - Raut wajah sedikit lesu	- Pakaian olahraga - Kaus berkerah lengan pendek dan celana panjang olahraga	- Sopan santun - Ramah - Sedikit canggung - Tertutup	- Saat mengawali proses wawancara seperti terburu-buru untuk menyelesaikan sesi wawancara karena bertepatan dengan jadwal latihan informan. - Informan terkadang meminta pengulangan pertanyaan - Selalu memalingkan pandangan serta melirik ke berbagai arah saat memberikan jawaban - Informan sangat tertutup di awal proses wawancara, tetapi	- Kehilangan minat di awal, namun menjadi antusias di pertengahan hingga akhir - Intonasi bersifat neutral; nada suara yang datar dan tanpa variasi pada kalimat atau kata tertentu. - Terkadang sedikit tersenyum saat memberikan jawaban pada

				di pertengahan sampai akhir sesi, informan mampu terbuka sehingga mampu memberikan informasi-informasi	kalimat atau kata tertentu.
--	--	--	--	--	-----------------------------

4. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah menyajikan hasil penelitian secara menyeluruh dari masing-masing informan terkait *competitive anxiety* pada atlet tinju di YTBK Boxing Camp Semarang. Tahap berikutnya adalah menganalisis dan menyajikan ringkasan analisis data dari penelitian ini. Dalam rangka memberikan gambaran *competitive anxiety* pada atlet tinju di YTBK Boxing Camp Semarang, peneliti menggunakan aspek *competitive anxiety* menurut Smith, Smoll, & Schutz (1990). *Competitive anxiety* adalah reaksi emosional negatif karena atlet merasa harga dirinya terancam, yang menganggap sebuah pertandingan sebagai tantangan yang berat, dan mengingatkan kemampuan penampilannya, yang memiliki dampak pada perilaku bertanding (Smith et al., 1990). Aspek tersebut meliputi 1) kognitif; 2) motorik; 3) afektif; dan 4) somatik. Dan tiga aspek *competitive anxiety* menurut kegelisihan kognitif sebagai tambahan menurut Smith, Smoll, Cumming, & Gossbard (2006) yang meliputi 1) *somatic*; 2) *worry*; dan 3) *concentration disruption*. *Competitive anxiety* memengaruhi penampilan atlet menjadi terganggu karena akan menimbulkan perasaan takut untuk menghadapi kegagalan atau menanggung beban moral jika tidak dapat memenangkan suatu *event* atau pertandingan (Faturochman, 2017).

Hasil dari penelitian ini, ketiga subjek memiliki pengalaman yang berbeda-beda saat mengalami *competitive anxiety*. Hal tersebut

ditunjukkan dengan perbedaan cara merespon berbagai situasi dalam menghadapi sebuah pertandingan dan gejala-gejala tertentu yang menyebabkan timbulnya *competitive anxiety*. Meskipun ketiga subjek berusaha untuk mengatasi kondisi tersebut, kondisi yang terjadi bukan hal yang dapat dihindari.

Selama menghadapi pertandingan, ketiga subjek mengalami berbagai macam pemicu yang menyebabkan gejala *competitive anxiety*. Berhubungan dengan aspek kognitif, Subjek I (FA), Subjek II (PN), dan Subjek III (BI) memiliki persamaan yang menganggap bahwa urusan pribadi di luar karir sebagai atlet dan permasalahan eksternal yang berhubungan dengan orang lain sehingga menjadi beban pikiran yang memicu kecemasan pada saat menghadapi pertandingan. Subjek I juga (FA) merasa pengaruh negatif dan informasi dari teman mengenai keunggulan lawan memengaruhi kecemasannya. Hal tersebut terjadi karena tekanan dari berbagai aspek kehidupan dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Kondisi tersebut terbawa ke kinerja olahraga karena pikiran yang terus-menerus terfokus pada masalah di luar tinju, mengganggu konsentrasi dan fokus. Selain itu Subjek II (PN) dan Subjek III (BI) merasa lawan yang lebih menguasai pertandingan juga memicu beban pikiran yang menimbulkan kecemasan. Perasaan tersebut terjadi karena cemas akibat agresi fisik yang dijalankan lawan (Harsono, 1988, p. 226).

Subjek I (FA) dan Subjek III (BI) merasa tidak bisa berkonsentrasi sehingga memengaruhi cara mereka bertanding jika pelaksanaan pertandingan tanpa kehadiran pelatih. Hal tersebut terjadi karena peran pelatih juga memiliki dampak yang besar bagi atlet apabila pelatih tidak hadir disaat atlet akan bertanding. Atlet akan menganggap tidak ada yang memberi dukungan dan saran saat pertandingan berlangsung (Gunarsa, 2008).

Aspek motorik dijelaskan sebagai keadaan fisik pada atlet secara tidak wajar yang menggambarkan kekhawatiran dalam pertandingan sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam bertanding, Subjek I (FA) dan Subjek (PN) sama-sama merasa bahwa latihan yang berlebihan, kondisi dan keadaan fisik yang tidak optimal memicu kecemasan saat bertanding. Hal tersebut menimbulkan perasaan cemas akan kemampuan fisik yang tidak dapat menyelesaikan pertandingan dengan sempurna (Harsono, 1988, p. 226). Subjek II (PN) juga merasa perbedaan berat badan dengan lawan memengaruhi perbedaan kekuatan, kecepatan, dan ketahanan fisik sehingga menyebabkan timbulnya kecemasan. Jika lawan yang akan dihadapi merupakan lawan dengan prestasi yang lebih tinggi atlet akan mengalami kegelisahan, kondisi tersebut terjadi karena atlet mengetahui lawan yang akan dihadapi lebih unggul berdasarkan segi kemampuan dan rekam jejak kemenangan (Gunarsa, 2008, p. 69). Sedangkan Subjek III (BI) terdapat temuan unik karena sejak kecil, setiap merasa cemas tubuhnya menunjukkan gejala

lemas akibat penurunan trombosit darah rendah, yang terjadi karena riwayat penyakit pengentalan darah dan kelebihan darah putih. Hal tersebut karena atlet merasa lemas saat cemas karena kombinasi dari beberapa kondisi riwayat penyakit yang saling berkaitan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riley & Rupert (2015) bahwa hipotensi atau darah rendah yang dialami menyebabkan pasokan oksigen dan nutrisi ke otak dan otot tidak optimal, sehingga saat tekanan darah seseorang menurun akibat kecemasan, tubuh menjadi lemas. Riwayat penyakit pengentalan darah membuat darah lebih kental, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Ketika seseorang merasa cemas, tekanan darah dapat menurun, kondisi ini menyebabkan rasa lemas (Riley & Rupert, 2015). Selain itu, Subjek III (BI) mengalami efek tertentu saat bertemu lawan yang menggunakan zat untuk memanipulasi performa (*doping*) yang memberikan efek lelah pada dirinya dan ilmu hitam memberikan efek mengantuk secara mendadak yang menyebabkan kecemasan pada dirinya akibat merasa tidak bisa bersaing di atas *ring*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kuswahyudi et al., 2020) doping merupakan upaya meningkatkan prestasi dengan menggunakan zat atau metode yang dilarang dalam olahraga dan tidak berkaitan dengan indikasi medis, hal tersebut merupakan bentuk kecurangan oleh atlet yang bertentangan dan merusak kompetisi yang adil. Sedangkan efek mengantuk secara mendadak yang terjadi karena kepercayaan seseorang

telah dikenai ilmu hitam yang dapat menciptakan efek placebo negatif yang biasa disebut efek nocebo, efek nocebo merupakan keadaan individu mengalami efek tertentu karena persepsi atau kepercayaan mengenai suatu hal, efek negatif ini terjadi karena ekspektasi negatif akibat sugesti verbal, pengamatan sosial (misalnya, pernah melihat kejadian serupa yang dialami oleh orang lain) (Colloca, 2024, pp. 172–175). Sedangkan berdasarkan teori ekspektasi respon (*response expectancy theory*) pada penelitian (Webster et al., 2016) sebenarnya kondisi tersebut dapat terjadi karena ekspektasi negatif dapat berpengaruh secara langsung. Misalnya, jika seseorang mengharapkan kecemasan, ekspektasi itu sendiri dapat memicu kecemasan, sehingga langsung menimbulkan efek

Aspek afektif sebagai bentuk perasaan yang menggambarkan kekhawatiran dalam pertandingan sehingga memengaruhi atlet dalam bertanding, Subjek I (FA), Subjek II (PN), dan Subjek III (BI) memiliki perasaan yang berbeda-beda dalam menilai tingkat semangat dan motivasi dalam menghadapi pertandingan. Subjek I (FA) dan Subjek III (BI) merasa cemas jika terdapat selisih dan poin yang tertinggal dengan lawan. Menurut penelitian (Cox et al., 2003) berdasarkan salah satu dimensi *competitive anxiety* yaitu *cognitive anxiety*, kecemasan ini muncul karena bayangan bahwa atlet tersebut akan mendapatkan hasil yang buruk. Akibatnya, atlet akan merasa takut, khawatir, gelisah, dan dihantui oleh rasa takut akan kegagalan.

Aspek somatik sebagai keadaan gairah fisiologis atlet yang menggambarkan kekhawatiran dalam bertanding sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam pertandingan, Subjek I (FA), Subjek II (PN), dan Subjek III (BI) ketiga subjek tersebut merasa ingin buang air kecil berlebih saat merasa cemas dan kesulitan tidur saat menjelang pertandingan. Juga ketiga subjek tersebut kesulitan untuk mengatur nafas atau pola pernafasan menjadi tidak stabil. Lalu Subjek I (FA) bibirnya menjadi kering tanpa merasa haus dan keringat dingin berlebih, kemudian Subjek II (PN) tidak merasa lapar dan minum, sedangkan subjek III (BI) muncul rasa tidak enak diperut seperti mulas. Beberapa gejala yang ditunjukkan ketiga subjek sejalan pada penelitian (Putri & Handayani, 2020, p. 89) bahwa atlet yang mengalami kecemasan akan menunjukkan gejala fisiologis antara lain berkeringat, detak jantung yang berdetak kencang, tangan mulai dingin dan berkeringat, sering buang air kecil bahkan sakit perut, dan nafas terengah-engah. Sedangkan menurut (Ekawarna, 2018, p. 240) kondisi-kondisi tersebut terjadi saat tubuh merespon ancaman atau situasi menakutkan, hal ini juga dikenal sebagai respon melawan atau menghindar (*fight or flight*).

Aspek *somatic* menjelaskan bagaimana perubahan fisiologis pada seorang atlet ditandai dengan gejala-gejala yang mencakup ketegangan otot, denyut jantung yang berdetak lebih cepat, dan sebagainya. Subjek I (FA) merasa agresi yang tinggi saat pertandingan mengurangi kesadaran terhadap rasa sakit pada tubuh, rasa sakit biasanya dirasakan

setelah pertandingan. Kondisi ini terjadi karena meningkatnya jumlah hormon endorfin pada tubuh yang dapat mengurangi persepsi rasa sakit, hormon tersebut meningkatkan daya juang dan mengurangi efek buruk dari kecemasan pada atlet (Purnomo et al., 2020), salah satu pemicu produksi hormon endorfin ini adalah dengan aktivitas fisik dalam hal ini adalah olahraga beladiri tinju. Lalu Subjek II (PN) merasa denyut jantung meningkat menjelang pertandingan, namun menurun saat melakukan pemanasan, dan meningkat kembali saat terkena pukulan terus-menerus. Menurut (Ekawarna, 2018) saat seseorang cemas akan menimbulkan rasa takut, denyut jantung meningkat, nafas cepat, dan bangkitnya fisiologis lain, seseorang harus mencari jalan keluar untuk melarikan diri dari stimulus yang membuatnya cemas, dalam hal ini atlet terkena pukulan terus-menerus yang membuatnya cemas, atau mencari cara alternatif untuk menghindari stimulus tersebut. Kemudian Subjek III (BI) merasa ketegangan otot pada kedua tangan dan merasa kaki menjadi lebih berat, reflek tubuh menjadi lebih lambat akibat rasa cemas, dan denyut jantung berdetak lebih cepat secara terus-menerus hingga pertandingan berakhir. Menurut penelitian (Cox et al., 2003) berdasarkan salah satu dimensi *competitive anxiety* yaitu *somatic anxiety*, pada kondisi ini atlet akan merasa tegang berlebih dan denyut jantung berdetak lebih cepat. Sedangkan menurut (Ekawarna, 2018) jika seseorang mulai cemas, kaki akan terasa lebih berat dan seperti akan hilang kendali, sulit menelan dan mulut terasa kering, mulai merasakan

jantung berdetak lebih cepat, serta berkeringat maka dapat dipastikan individu tersebut sedang mengalami kecemasan.

Aspek *worry* menjelaskan keadaan dimana pikiran negatif pada atlet menganggap berbagai situasi menjadi sebuah ancaman dan berdampak secara negatif dalam suatu pertandingan. Subjek I (FA) dan Subjek III (BI) merasa cemas dan bertindak sembrono akibat keunggulan lawan, kemampuan diri sendiri yang tidak puas terhadap latihan yang dijalani. Menurut teori peran dalam (Ekawarna, 2018) bahwa perilaku yang diharapkan seseorang tidak sesuai, dia akan mengalami stres, cemas, menjadi tidak puas, dan melakukan perilaku yang kurang efektif. Sedangkan menurut (Gunarsa, 2004, p. 69) atlet yang mengetahui lawannya ternyata lebih unggul akan memunculkan rasa cemas dan kegelisahan. Kemudian Subjek I (FA), Subjek II (PN), dan Subjek III (BI) merasa terbebani dengan tuntutan lingkungan sekitar teman atau keluarga untuk meraih kemenangan dan kejuaraan. Kondisi ini terjadi jika lingkungan sekitar memberi penekanan kepada atlet yang mewajibkan dirinya menjadi juara, maka keadaan tersebut mampu membebani mental atlet sehingga menimbulkan pikiran-pikiran negatif (Gunarsa, 2008).

Aspek terakhir *concentration disruption* berkaitan dengan tingkah laku dan pikiran atlet mengenai lingkungan sekitar yang dapat mengganggu konsentrasi atlet, Subjek I (FA) dan Subjek II (PN) memiliki kesamaan untuk fokus pada pertandingan yang dijalani dan

berusaha tidak terdistraksi oleh penonton disekitar. Sedangkan Subjek III (BI) saat merasa cemas menunjukkan perilaku berjalan ke sana kemari atau diam ditempat, menggigit kuku dan mengelupas bibir, dan kesulitan mendengar instruksi pelatih saat di atas *ring* karena terganggu oleh suara penonton. Kondisi tersebut terjadi karena penonton dapat memengaruhi kondisi mental atlet selama pertandingan, cemoohan dari penonton dapat menurunkan mental atlet sehingga mengganggu konsentrasi mereka, dan membuat mereka merasa tertekan (Rohmansyah, 2019). Kemudian Subjek I (FA), Subjek II (PN), dan Subjek III (BI) sama-sama merasa cemas saat mengikuti dan bertanding di ajang kompetisi yang besar. Kondisi ini terjadi karena semakin penting suatu kompetisi, semakin besar kemungkinan terjadinya stres, semakin kritis situasi, semakin tinggi tingkat stres dan kecemasan yang dialami atlet dalam menunjukkan penampilannya (Pradipta, 2017). Sedangkan menurut (Stephani Yane, 2013) situasi dan kondisi kompetisi berperan penting dalam menentukan tingkat kecemasan. Kompetisi dengan tingkat yang lebih tinggi cenderung meningkatkan kecemasan seseorang, misalnya, kejuaraan nasional ternyata lebih menimbulkan stres dibandingkan dengan kejuaraan. Atlet yang berkompetisi pada level olahraga yang lebih tinggi umumnya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang berlaga pada kompetisi tingkat lebih rendah (Bridges & Knight, 2005).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga atlet tinju di YTBK Boxing Camp Semarang memiliki indikasi berbeda-beda yang menggambarkan *competitive anxiety*. Mereka mengalami berbagai penyebab *competitive anxiety*, mulai dari urusan pribadi di luar karir sebagai atlet dan permasalahan eksternal yang berhubungan dengan orang lain sehingga menjadi beban pikiran yang memicu kecemasan pada saat menghadapi pertandingan, lawan yang lebih unggul secara kemampuan dan menguasai pertandingan, ketidakhadiran pelatih, dan kompetisi yang lebih besar. Ketiga atlet tersebut menunjukkan gejala-gejala fisik dan fisiologis seperti merasa butuh buang air kecil berlebih, denyut jantung meningkat dan berdebar-debar, tidak merasa haus dan lapar, saki perut, hingga kesulitan tidur. Temuan penelitian ini menjelaskan bahwa riwayat suatu penyakit dapat menimbulkan *competitive anxiety* pada atlet. Salah satu subjek setiap merasa cemas tubuhnya menunjukkan gejala lemas akibat penurunan trombosit darah rendah, yang terjadi karena riwayat penyakit pengentalan darah dan kelebihan darah putih. Selain itu, kepercayaan atlet terhadap penggunaan zat *doping* dan kekuatan gaib pada lawan mampu menimbulkan kecemasan karena menciptakan efek placebo negatif yang biasa disebut efek *nocebo*, efek *nocebo* merupakan keadaan individu mengalami efek tertentu karena persepsi atau kepercayaan mengenai suatu hal,

B. Saran

1. Bagi Subjek (Atlet Tinju di YTBK Boxing Camp Semarang)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi para atlet agar dapat menilai tingkat kecemasan dan efektivitas strategi yang digunakan, serta melakukan perubahan jika diperlukan. Memberikan umpan balik positif setelah pertandingan sehingga membantu belajar dari pengalaman tanpa merasa tertekan. Dengan ini, diharapkan atlet tinju di YTBK Boxing Camp Semarang dapat mengelola kecemasan dengan lebih baik dan tampil lebih optimal dalam setiap pertandingan.

2. Bagi Pelatih dan Sasana terkait

Pelatih dan sasana terkait secara rutin mengevaluasi kondisi mental atlet dan menyesuaikan cara yang digunakan untuk meminimalisir kecemasan. Ini termasuk mengamati bagaimana atlet merespon tekanan dan mengidentifikasi kekurangan yang memerlukan evaluasi. Setelah pertandingan, memberikan umpan balik yang membangun dapat membantu atlet memahami apa yang telah mereka lakukan dengan baik dan apa yang perlu ditingkatkan, tanpa membuat mereka merasa terbebani. Dengan cara ini, diharapkan pelatih dan sasana terkait dapat membantu atlet tinju di YTBK Boxing Camp Semarang mengelola kecemasan mereka dengan lebih efektif, sehingga mereka dapat tampil dengan lebih baik di setiap pertandingan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperluas penelitian tentang *competitive anxiety* pada atlet tinju di berbagai sasana tinju Kota Semarang sehingga memperoleh kebaharuan ilmu yang berkaitan. Selain memfokuskan pada *competitive anxiety*, disarankan untuk mempertimbangkan aspek-aspek psikologis lainnya yang mungkin memengaruhi performa dan penampilan atlet tinju dalam pertandingan atau kompetisi.

Daftar Pustaka

- A. Parnabas, V., Mahamood, Y., & Parnabas, J. (2013). The Level of Motives and Anxiety of Football Players among Different Ethnicities in Malaysia. *Universal Journal of Psychology*, 1(3), 107–113. <https://doi.org/10.13189/ujp.2013.010304>
- Afiyanti, Y. (2008). Validitas dan Reliabilitas Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 137–141.
- Amir, N. (2004). Pengembangan Instrumen Kecemasan Olah Raga. *Anima Indonesia Psikologi Jurnal*, 20(01), 55–69.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Arifin, Y. (2023). *Komisi X DPR Angkat Suara soal Atlet 15 Tahun Tewas di Ring Tinju*. Detiksport. <https://sport.detik.com/sport-lain/d-6931223/komisi-x-dpr-angkat-suara-soal-atlet-15-tahun-tewas-di-ring-tinju>
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta.
- Bozdarov, J., Jones, B. D. M., Daskalakis, Z. J., & Husain, M. I. (2023). Boxing as an Intervention in Mental Health: A Scoping Review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 17(4), 589–600. <https://doi.org/10.1177/15598276221124095>
- Bridges, A., & Knight, B. (2005). The role of cognitive and somatic anxiety in athletic performance. *Hanover College*, 28. <http://medcontent.metapress.com/index/A65RM03P4874243N.pdf>
- Burton, D. (2016). Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexamining the Elusive Anxiety-Performance Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 45–61. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.1.45>
- Chaplin, J. P., & Kartono, K. (2011). *Kamus lengkap psikologi / J.P. Chaplin, Penerjemah: Dr.Kartini Kartono* (1st ed.). Rajawali Pers. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=3839>
- Cheon, H. U., & Lim, S. (2020). Pursuing sustainable happiness through participation in exercise for south Korean students: Structural relationships among exercise, mental health factors, school satisfaction, and happiness. *Sustainability (Switzerland)*, 12(9). <https://doi.org/10.3390/su12093797>
- Colloca, L. (2024). The Nocebo Effect. *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 64, 171–190. <https://doi.org/10.1146/annurev-pharmtox-022723-112425>
- Cox, R. H. (2011). Sport Psychology Concepts and Applications. In M. Ryan (Ed.), *Journal of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). McGraw-Hill Companies,

Inc. <https://doi.org/10.1123/jsep.14.2.222>

- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519–533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Creswell, J. W. (2019). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* / John W. Creswell (4th, Cet ke- ed.). Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Mixed Methods Procedures. In *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Dongoran, M., Nopiyanto, Y., Saputro, D., & Nugroho, A. (2019). *Comparison of Psychological Skills of Pencak Silat and Boxing Athletes (Study on Indonesian Training Camp athletes)*. 383(Icss), 124–128. <https://doi.org/10.2991/icss-19.2019.210>
- Ekawarna. (2018). Manajemen Konflik dan Stres. In B. S. Fatmawati (Ed.), *Analytical Biochemistry* (Vol. 11, Issue 1). PT Bumi Aksara. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Faro, H. K. C., Tavares, M. P. M., Gantois, P. M. D., Pereira, D. C., de Lima, M. N. M., de Lima, D., Daniel, D. G., & Fortes, L. S. (2020). Comparison of competitive anxiety and self-confidence in Brazilian Jiu-Jitsu skills levels: A cross-sectional in-event study. *Ido Movement for Culture*, 20(1), 30–39. <https://doi.org/10.14589/ido.20.1.4>
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 71–79. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/6462/6247>
- Feny Rita Fiantika, Wasil, M., Jumiati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). Metode Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin* (Pertama, Issue Maret). PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI. <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Gunarsa, S. D. (1996). *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik* (Cet.1). Jakarta : Gunung Mulia. <https://pustaka.unm.ac.id/opac/detail-opac?id=6172>
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi* (Cet. 1). BPK Gunung Mulia. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=110157>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi* (II). BPK Gunung Mulia.

<https://perpusda.bantulkab.go.id/pc/43002>

- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. https://opac.unesa.ac.id/lihat_buku/39263_slims-node-perpus-pusat
- Hartanto, H. (1994). *Berlatih Main TINJU*. Dharma Karya Cipta. <https://onsearch.id/Record/IOS13403.INLIS000000000018701?widget=1#holdings>
- Husdarta, H. J. S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta. https://library.unissula.ac.id/fpsi/index.php?p=show_detail&id=1949&keywords=
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161–1165. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.226>
- Kaharuddin. (2021). Equilibrium : Jurnal Pendidikan Kualitatif : Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan*, IX(1), 1–8. <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis : Jalan Memahami Pengalaman Hidup* (Cet 1.). Kanisius. https://lib.litbang.kemendagri.go.id/index.php?p=show_detail&id=2556
- Karlita, N. (2017). *SPORT TIME: Ini Dia, 5 Olahraga Paling Berbahaya untuk Dilakukan*. Okezone.Com. <https://sports.okezone.com/read/2017/07/11/43/1733870/sport-time-ini-dia-5-olahraga-paling-berbahaya-untuk-dilakukan>
- Komarudin. (2015). *Pengantar Psikologi Olahraga*. UNY Press.
- Kumar, M. (2017). *Study of Contact Game Sports Person in Context to Aggressive Tendency Mahesh Kumar C.R.M. Jat. College, Hisar Haryana India*. 139–142.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *eBook-Psikologi-Olahraga: Vol. I*.
- Kuswahyudi, K., Dlis, F., & Tangkudung, J. (2020). Pengetahuan Doping Pelatih Panahan Dki Jakarta. *Jurnal Segar*, 8(2), 90–95. <https://doi.org/10.21009/segar/0802.05>
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada Ukm Tinju. *Kinestetik*, 4(1), 7–13. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10257>
- Lane, A. (2008). Sport and Exercise Psychology. *Sport and Exercise Psychology*, 2008. <https://doi.org/10.4324/9780203380246>

- Lestari, L. I., & Kusrohmaniah, S. (2023). Effects of caffeine intake and performance pressure on working memory. *Psikohumaniora*, 8(1), 137–162. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.15557>
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30–48. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport* (illustrate). Human Kinetics. <https://www.worldcat.org/title/competitive-anxiety-in-sport/oclc/679457785>
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In *Literature Reviews in Sport Psychology* (Issue April).
- Moleong, L. J. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya. http://lib.fkip.unsyiah.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=712
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Revisi). Remaja Rosdakarya. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=12221>
- Mouloud, K., & El-Kadder, B. A. (2016). Self-efficacy, Achievement motivation and Anxiety of Elite Athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 03(04), 45–48. <https://doi.org/10.9790/6737-03044548>
- Murdiyanto, E. (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif). In *Yogyakarta Press* (Edisi Pert). Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN “Veteran” Yogyakarta. http://www.academia.edu/download/35360663/METODE_PENELITIAN_KUALITAIF.docx
- Narendra, M. (2002). *Seni Olahraga Tinju* (4th ed.). Baru. http://lib.unj.ac.id/buku/index.php?p=show_detail&id=15177
- Nopiyanto, Y. E., & Dimyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010>
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif: Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Cakra Books. <https://fdokumen.com/document/dr-farida-nugrahani-mhum-metode-penelitian-2018-03-07-penelitian-kualitatif.html?page=14>
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*.
- Oudshoorn, J. (1988). *Tinju: Latihan, Teknik, dan Taktik* (Cetakan pe). Rosda Jayaputra. <https://inlislite.bekasikab.go.id/opac/detail-opac?id=10391>
- Páez-Ardila, H. A., Campos, Í. S. L., & Gouveia, A. (2020). Evidence of the effect of winning or losing in levels of anger and anxiety in judo fighters. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 38(2), 1–18.

<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6950>

- Pahlevi, R. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Jenis Olahraga Olimpiade* (T. E. BP (ed.); Cetakan 1). Balai Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=evZ8DQAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Pradipta, G. D. (2017). KECEMASAN MEMPENGARUHI PERFORMA ATLET DALAM BERTANDING. *UPGRIS*. https://eprints.upgris.ac.id/1/1/KECEMASAN_MEMPENGARUHI_PERFORMANCE_ATLET_DALAM_BERTANDING.pdf
- Purba, P. H. (2020). Persepsi Masyarakat Suku Batak Toba Terhadap Olahraga Tinju Wanita. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 3(1), 939–948.
- Purnomo, E., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2020). Respons molekuler beta endorfin terhadap variasi intensitas latihan pada atlet sprint Molecular response endorphins against interval exercise with various intensity in sprinter. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(2), 183–194.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi*, 15(1), 88. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.88-97>
- Rahmadina, A., Nashori, F., & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults' materialism and anxiety. *Psikohumaniora*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.5484>
- Raibowo, S., Jatra, R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2021). *Anxiety and Concentration of Tennis Chair Umpire*. 4(II), 271–281.
- Ridwan Sinurat, & Muarif Arhas Putra. (2020). Persepektif Olahraga Tinju Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Kabupaten Rokan Hulu. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 162–174. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1018>
- Riley, L. K., & Rupert, J. (2015). Evaluation of Patients with Leukocytosis. *American Family Physician*, 92(11), 1004–1011.
- Rohmansyah, N. A. (2019). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525%0Ahttp://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/download/541/525/>
- Santi, G., & Pietrantonio, L. (2013). Psychology of sport injury rehabilitation: A review of models and interventions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 1029–1044. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.84.13>
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta Pustaka Sinar Harapan. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=207924>

- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol.2). Lentera Hati.
- Situmorang, R. (2015). *Tinju Olahraga Bela Diri Paling Berbahaya*. Analisa Daily. m.analisadaily.com/tinju-olahraga-bela-diri-paling-berbahaya/186463/2015/11/07
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Stephani Yane. (2013). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 188–194. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Strauss, L. A., Corbin, & M., J. (1998). Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory, 2nd edn. In *Management Learning* (Vol. 31, Issue 4). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.1177/1350507600314007>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. <https://doi.org/9798433640>
- Sulistijono. (1985). *Aspek-aspek olah raga tinju dipandang dari sudut hukum pidana*. Ghalia Indonesia. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20107112&lokasi=lokal>
- Taylor, R. (2023). *Death in the Boxing Ring*. HowTheyPlay. <https://howtheyplay.com/individual-sports/Death-in-the-Boxing-Ring>
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of Sport Psychology*. 184–199.
- Terry, P. C., Cox, J. A., Lane, A. M., & Karageorghis, C. I. (1996). Measures of Anxiety among Tennis Players in Singles and Doubles Matches. *Sage Journals*, 83(2), 593–603. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pms.1996.83.2.595>
- Webster, R. K., Weinman, J., & James Rubin, G. (2016). A systematic review of factors that contribute to placebo effects. *Health Psychology*, 35(12), 1334–1355. <https://doi.org/10.1037/hea0000416>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Issue July). Human Kinetics.
- Woodhead, C., McEyeson, A., Claridge, N., Alfhar, H., Williams, I., & Cummins, P. (2019). Action Youth Boxing Intervention (AYBI) Real- Talk Programme: Preliminary Evaluation Report. In *UK: Department of application Health*

Research University College London.

World Health Organization. (2022). *Physical Activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

LAMPIRAN 1

Panduan Wawancara

Pedoman Observasi

Lampiran 1 Panduan Wawancara

Informasi Subjek
1. Nama lengkap 2. Jenis kelamin 3. Usia 4. Pendidikan 5. Anak ke
Pertanyaan umum 1. Sejak kapan anda mulai tertarik dan terlibat dalam tinju? 2. Apa yang mendorong anda untuk memilih tinju sebagai olahraga yang anda tekuni? 3. Bagaimana pengalaman anda dalam menghadapi tantangan atau kegagalan dalam dunia tinju? 4. Bagaimana rutinitas latihan harian anda? 5. Apa teknik latihan atau latihan khusus yang anda anggap paling efektif dalam meningkatkan keterampilan tinju anda? 6. Apa turnamen atau pertandingan tinju yang paling berkesan bagi anda, dan mengapa? 7. Apa yang menjadi sumber motivasi anda dalam menjalani latihan dan persiapan kompetisi? 8. Apa tantangan terbesar yang pernah anda hadapi dalam karir tinju anda dan bagaimana anda mengatasinya? 9. Bagaimana anda bekerja sama dengan pelatih maupun <i>official</i> serta rekan sasana anda dalam mencapai tujuan bersama? 10. Apa yang ingin anda capai dalam karir tinju anda di masa depan? 11. Bagaimana anda menjaga keseimbangan antara waktu latihan, kompetisi, dan kehidupan pribadi anda? 12. Apakah ada tokoh atau atlet tinju yang menjadi inspirasi bagi anda? 13. Bagaimana anda melihat perkembangan atau evolusi tinju sebagai olahraga selama beberapa tahun terakhir? 14. (Opsional) bagaimana anda mengelola tekanan atau kecemasan sebelum dan selama pertandingan?
Teori <i>Competitive Anxiety</i> Smith, Smoll, dan Schutz (1990)

Aspek		Indikator	Aitem Pertanyaan
<i>Cognitive</i> (Kognitif)	Keadaan pada pikiran atlet yang menggambarkan tentang kekhawatiran saat pertandingan sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam bertanding.	a. Tidak bisa berkonsentrasi b. Memiliki persepsi negatif mengenai hal-hal yang tidak berkaitan dengan pertandingan	8. Apa yang biasanya mengganggu fokus atau konsentrasi Anda selama latihan atau kompetisi? 9. Bagaimana anda mengelola pikiran atau perasaan negatif yang dapat mengganggu konsentrasi Anda? 10. Apakah anda merasa bahwa perubahan situasi atau taktik lawan dapat memengaruhi tingkat konsentrasi anda? 11. Apakah ada momen khusus selama pertandingan di mana Anda merasa sulit berkonsentrasi? 12. Apakah ada momen di luar arena tinju yang memengaruhi pikiran Anda selama pertandingan? 13. Bagaimana Anda mengelola ekspektasi atau pandangan negatif dari orang lain terhadap Anda sebagai atlet?

			14. Bagaimana pelatih atau tim dukungan dapat membantu Anda dalam mengelola persepsi negatif di luar arena tinju?
<i>Motoric</i> (Motorik)	Keadaan fisik pada atlet secara tidak wajar yang menggambarkan kekhawatiran dalam pertandingan sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam bertanding.	a. Dahi dan raut muka berkerut b. Kaki terasa kaku dan berat c. Otot terasa lemas.	12. Saat Anda mempersiapkan diri untuk pertandingan, apakah ada perubahan fisik yang biasa Anda alami yang mungkin menunjukkan kekhawatiran atau tekanan? 13. Apakah terdapat perbedaan keadaan fisik pada diri anda saat latihan dan berkompetisi? 14. Apa yang biasanya menjadi pemicu atau penyebab reaksi keadaan fisik yang tidak wajar pada diri Anda saat Anda bertinju? 15. Apa saja gejala fisik yang muncul sebagai gambaran bahwa anda sedang khawatir pada saat pertandingan?

			16. Apakah ada momen khusus selama pertandingan yang membuat Anda merasa tegang atau khawatir, yang tercermin dalam suatu keadaan fisik? 17. Apakah terdapat pemicu tertentu selama pertandingan di mana Anda merasa kaki Anda menjadi kaku atau terasa lebih berat dari biasanya? 18. Apakah ada momen di atas ring di mana Anda merasa otot-otot Anda menjadi lemas atau kehilangan tenaga lebih awal dari yang diharapkan? 19. Apakah perasaan otot yang lemas muncul bersamaan dengan perasaan tertentu, seperti tekanan atau kekhawatiran? 20. Apakah anda merasa bahwa perasaan mengenai keadaan fisik yang tidak wajar seperti
--	--	--	--

			otot lemas dapat dipengaruhi faktor lain di luar latihan fisik, seperti kondisi cuaca atau faktor psikologis? 21. Apakah reaksi fisik ini berubah seiring dengan berjalannya waktu atau berbagai tahap kompetisi? 22. Bagaimana cara atau upaya Anda mengatasi keadaan fisik tersebut yang menggambarkan kekhawatiran Anda sehingga pertandingan yang Anda jalani mampu terlaksana dengan baik?
<i>Affective</i> (Afektif)	Bentuk perasaan yang menggambarkan kekhawatiran dalam pertandingan sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam bertanding.	a. Cepat merasa putus asa b. Bertindak sembrono c. Ragu terhadap diri sendiri.	11. Apa yang anda rasakan pada saat menghadapi pertandingan? 12. Bagaimana Anda menilai tingkat semangat atau motivasi Anda selama latihan atau persiapan untuk pertandingan tinju? 13. Bagaimana perasaan anda pada saat bertanding?

			14. Apakah perasaan putus asa ini muncul dalam situasi tertentu, seperti ketika Anda merasa banyak pukulan lawan menjangkau Anda ataupun menghadapi lawan yang sulit ? 15. Apakah ada tanda-tanda khusus yang menunjukkan bahwa anda sedang merasa putus asa, bahkan jika Anda tidak menyatakannya secara langsung? 16. Apakah ada momen tertentu selama pertandingan di mana Anda merasa kehilangan kendali atau membuat keputusan tanpa pertimbangan matang? 17. Bagaimana perasaan atau pikiran tertentu dapat memengaruhi kecenderungan Anda untuk bertindak sembrono dalam situasi tertentu?
--	--	--	---

			18. Apakah ada strategi atau latihan tertentu yang Anda terapkan untuk meningkatkan kendali diri anda dan mengurangi kecenderungan bertindak sembrono? 19. Apakah ada faktor-faktor tertentu, seperti situasi kompetitif atau lawan yang kuat, yang dapat memicu perasaan ragu terhadap diri sendiri? 20. Bagaimana Anda menilai dampak perasaan ragu terhadap performa Anda dan hasil pertandingan secara keseluruhan?
<i>Somatic</i> (Somatik)	Keadaan gairah fisiologis atlet yang menggambarkan kekhawatiran dalam bertanding sehingga memengaruhi tindakan atlet dalam pertandingan.	a. Perilaku ingin buang air kecil b. Keringat dingin c. Ritme pernafasan yang kurang baik d. Susah untuk tidur	9. Apakah ada situasi atau momen tertentu di mana Anda merasa ada perubahan fisiologis yang Anda alami saat merasa tertekan atau khawatir dalam menjelang pertandingan? seperti perlu buang air kecil

			lebih sering atau tiba-tiba selama persiapan atau di atas ring 10. Apakah ada perasaan atau pikiran tertentu yang memengaruhi kebutuhan Anda untuk buang air kecil sebelum atau selama pertandingan? 11. Apakah ada perubahan pola keringat atau sensasi dingin pada tubuh yang Anda perhatikan selama kompetisi? 12. Apakah terdapat perasaan atau pikiran tertentu yang memicu keringat dingin lebih intens pada saat pertandingan? 13. Bagaimana Anda menggambarkan pola pernafasan Anda sebelum atau selama pertandingan tinju? Apakah Anda merasa kesulitan menjaga ritme pernafasan yang baik?
--	--	--	--

			14. Apakah ada situasi atau momen tertentu selama pertandingan di mana Anda merasa ritme pernafasan Anda menjadi tidak teratur atau tidak stabil? 15. Bagaimana pengalaman tidur Anda sebelum pertandingan tinju? Apakah Anda pernah merasa kesulitan tidur sebelum momen kompetitif? 16. Apakah ada situasi atau momen tertentu yang membuat tidur Anda sulit atau tidak nyenyak sebelum pertandingan?
Teori <i>Competitive Anxiety</i> Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard (2006) berdasarkan Kegelisahan Kognitif			
<i>Somatic</i> (Somatik)	Perubahan fisiologis pada seorang atlet ditandai dengan gejala-gejala yang mencakup ketegangan otot, denyut jantung yang berdetak lebih cepat, dan sebagainya.	a. Ketegangan otot b. Denyut jantung berdetak lebih cepat	8. Apakah anda merasakan ketegangan otot tertentu di tubuh Anda saat berada di dalam ring? 9. Apakah ada area otot tertentu yang terasa lebih tegang atau kaku saat Anda merasa

			khawatir tentang pertandingan? 10. Apakah anda mengalami kesulitan mengendalikan gerakan atau reaksi tubuh Anda saat merasa khawatir? 11. Bagaimana perasaan Anda terkait denyut jantung Anda sebelum atau selama pertandingan tinju? 12. Apakah Anda pernah merasa bahwa denyut jantung Anda meningkat secara signifikan ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dalam pertandingan? 13. Bagaimana perasaan denyut jantung Anda saat memasuki ring dan berada di bawah tekanan? 14. Apakah ada momen-momen khusus selama pertandingan yang membuat jantung Anda meningkat?
Worry (Khawatir)	Suatu keadaan dimana pikiran atlet negatif	a. Pikiran negatif	11. Bagaimana pikiran Anda sebelum atau selama

	yang menganggap berbagai situasi menjadi sebuah ancaman dan berdampak secara negatif dalam suatu pertandingan.	b. Situasi mengancam c. Hasil negatif	pertandingan tinju? Apakah ada pikiran negatif yang muncul? 12. Apakah Anda pernah mengalami pikiran-pikiran negatif tentang kemampuan tinju Anda? 13. Apakah Anda merasa pikiran negatif tersebut dapat memengaruhi performa tinju Anda secara keseluruhan saat di atas ring? 14. Bagaimana perasaan Anda saat menghadapi lawan yang dianggap kuat atau sulit dikalahkan? 15. Apakah ada situasi khusus di dalam atau sekitar ring yang membuat Anda terasa terancam? 16. Bagaimana Anda merespons ketika melihat atau mendengar dukungan kuat dari penonton lawan Anda? 17. Apakah Anda merasa terancam oleh ekspektasi tertentu, baik
--	---	---	---

			yang berasal dari diri sendiri atau orang lain? 18. Apakah ada momen-momen tertentu selama latihan atau persiapan yang membuat Anda merasa situasi bertanding menjadi mengancam? 19. Bagaimana Anda merespons atau merasa ketika pertandingan tidak berjalan sesuai harapan atau hasilnya kurang memuaskan? 20. Bagaimana Anda menangani kegagalan atau kekalahan dalam pertandingan sebelumnya?
<i>Concentration Disruption</i> (Gangguan Konsentrasi)	Keadaan yang berkaitan dengan tingkah laku serta pikiran mengenai lingkungan sekitar	a. Tingkah laku b. Lingkungan sekitar	7. Bagaimana tingkah laku Anda sebelum, selama, atau setelah pertandingan tinju? 8. Apakah Anda merasa kesulitan menahan distraksi eksternal seperti suara penonton atau kegiatan di sekitar ring?

			9. Bagaimana tingkah laku atau reaksi penonton memengaruhi perasaan Anda selama pertandingan? 10. Apakah ada kebiasaan tertentu yang muncul ketika konsentrasi terganggu, seperti mengelus-elus kepala atau merapikan seragam? 11. Apakah ada situasi tertentu di luar ring tinju yang membuat Anda merasa anda lebih cemas, misalnya pertandingan yang disiarkan langsung atau pertandingan di tempat yang lebih besar? 12. Bagaimana Anda mengatasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan tertentu yang mungkin memicu kecemasan?
--	--	--	--

Lampiran 2 Pedoman Observasi

Pedoman Observasi

1. Kondisi fisik dan keadaan informan
2. Sikap awal pada informan yang ditunjukkan sebelum dan sesudah proses wawancara
3. Perilaku yang ditunjukkan informan selama proses wawancara berlangsung dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai permasalahan yang sering dialami
4. Reaksi emosional pada informan yang ditunjukkan pada pertanyaan-pertanyaan tertentu
5. .

LAMPIRAN 2

Lembar Persetujuan Subjek

Surat Izin Penelitian

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Subjek

INFORMED CONSENT (LEMBAR PERSETUJUAN)

Selamat Pagi/Siang/Sore,

Perkenalkan saya Muhammad Ar Razi Adam selaku mahasiswa S1 program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk skripsi yang berjudul “***Competitive Anxiety Pada Atlet Tinju Di YTBK Boxing Camp Semarang***”. Peneliti berharap Saudara/Saudari menjadi Informan dalam penelitian ini dan bersedia untuk melakukan sesi wawancara terkait dengan penelitian. Semua informasi yang diberikan terjamin kerahasiaannya. Maka peneliti memohon untuk mengisi identitas dan tanda tangan dibawah ini.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyetujui untuk menandatangani dan diwawancara sebagai informan pada penelitian ini. Saya percaya mahasiswa tersebut dapat menjaga segala macam kerahasiaan terkait dengan penelitian ini.

Semarang,

(.....)

Lampiran 4 Subjek I

INFORMED CONSENT (LEMBAR PERSETUJUAN)

Selamat Pagi/Siang/Sore,

Perkenalkan saya Muhammad Ar Razi Adam selaku mahasiswa S1 program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk skripsi yang berjudul "*Competitive Anxiety* Pada Atlet Tinju Di YTBK Boxing Camp Semarang". Peneliti berharap Saudara/Saudari menjadi Informan dalam penelitian ini dan bersedia untuk melakukan sesi wawancara terkait dengan penelitian. Semua informasi yang diberikan terjamin kerahasiaannya. Maka peneliti memohon untuk mengisi identitas dan tanda tangan dibawah ini.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Febiola Amelia
Umur : 20 thn
Jenis Kelamin : perempuan
Alamat : Jl Dr Ismail Rt 02 Rw 11 Semarang barat

Menyetujui untuk menandatangani dan diwawancara sebagai informan pada penelitian ini. Saya percaya mahasiswa tersebut dapat menjaga segala macam kerahasiaan terkait dengan penelitian ini.

Semarang, 8 Maret 2024


(.....Febiola.....)

Lampiran 5 Subjek II

INFORMED CONSENT

(LEMBAR PERSETUJUAN)

Selamat Pagi/Siang/Sore,

Perkenalkan saya Muhammad Ar Razi Adam selaku mahasiswa S1 program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk skripsi yang berjudul "*Competitive Anxiety* Pada Atlet Tinju Di YTBK Boxing Camp Semarang". Peneliti berharap Saudara/Saudari menjadi Informan dalam penelitian ini dan bersedia untuk melakukan sesi wawancara terkait dengan penelitian. Semua informasi yang diberikan terjamin kerahasiaannya. Maka peneliti memohon untuk mengisi identitas dan tanda tangan dibawah ini.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Pamungkas Nugroho
Umur : 24 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Sanggrehon, Rt 03/Kw 02, Trayu, Bonyudono, Boyolali

Menyetujui untuk menandatangani dan diwawancara sebagai informan pada penelitian ini. Saya percaya mahasiswa tersebut dapat menjaga segala macam kerahasiaan terkait dengan penelitian ini.

Semarang, 8 Maret 2024

WALISONGO


(Pamungkas, Saptu N)

Lampiran 6 Subjek III

INFORMED CONSENT (LEMBAR PERSETUJUAN)

Selamat Pagi/Siang/Sore,

Perkenalkan saya Muhammad Ar Razi Adam selaku mahasiswa S1 program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk skripsi yang berjudul "*Competitive Anxiety Pada Atlet Tinju Di YTBK Boxing Camp Semarang*". Peneliti berharap Saudara/Saudari menjadi Informan dalam penelitian ini dan bersedia untuk melakukan sesi wawancara terkait dengan penelitian. Semua informasi yang diberikan terjamin kerahasiaannya. Maka peneliti memohon untuk mengisi identitas dan tanda tangan dibawah ini.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bening Intan Arya
Umur : 18 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Kp. Wonorejo VII RT: 7 RW: 3

Menyetujui untuk menandatangani dan diwawancara sebagai informan pada penelitian ini. Saya percaya mahasiswa tersebut dapat menjaga segala macam kerahasiaan terkait dengan penelitian ini.

Semarang, 15 Maret 2024


(.....Bening Intan Arya.....)

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185

Nomor : 1197/Un.10.7/D1/KM.00.01/03/2024
Lamp : -
Hal : Permohonan Ijin Riset/Penelitian

Kepada Yth :

Kepala/Pelatih YTBK Boxing Camp Semarang

Di Tempat

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan surat pengantar izin riset kepada :

Nama : Muhammad Ar Razi Adam
NIM : 2007016023
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Competitive Anxiety Pada Atlet Tinju Di Ytbk Boxing Camp Semarang
Dosen Pembimbing : Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag dan Dewi Khurun Aini, M.A
Waktu Penelitian : Maret 2024 sd selesai
Lokasi Penelitian : YTBK Boxing Camp Semarang
Jl. Srinindito Raya, Ngemplak Simongan, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang,
Jawa Tengah 50148

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

Semarang, 06 Maret 2024

Mengetahui

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik &
Kelembagaan

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si.

LAMPIRAN 3

Transkrip Verbatim Wawancara

Tabel Horizontalisasi

Dokumentasi

Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 8 Verbatim Wawancara Subjek I

1. Wawancara Informan 1

Wawancara dilakukan pada :

Hari/Tanggal : Jumat, 8 Maret 2024
Waktu : 17.00 – 17.55 WIB
Tempat : Angkringan dekat YTBK Boxing Camp
Semarang

Keterangan :
Peneliti : P
Informan : Febiola Amelia (FA)

2. Hasil Wawancara

No.	Keterangan	Verbatim
1.	P	Assalamualaikum...Selamat sore juga, perkenalkan aku Muhammad Ar Razi Adam biasanya dipanggil Razi mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian mengenai atlet tinju.. aku disini bertujuan untuk melakukan wawancara dengan atlet tinju yang berlatih di YTBK Boxing Camp Semarang, sebelumnya apakah kamu bersedia untuk aku wawancara?
2.	FA	Wa'alaikumsalam.. oh iya boleh Mas, aku bersedia
3.	P	Baik kalau begitu, nama kamu siapa?
4.	FA	Nama aku Febiola Amelia, panggil Yola aja
5.	P	Usia kamu berapa tahun ya?
6.	FA	Usiaku baru 20 tahun
7.	P	Pendidikan terakhirnya apa?
8.	FA	SMA
9.	P	Sejak kapan kamu mulai tertarik dan terlibat dalam tinju?
10.	FA	Sekitar umur 11 tahun pas SD kelas empat akhir semester, mau naik kelas lima. Nah, pas kelas lima baru mulai rutin latihan. Tapi waktu pertama kali itu aku ikutnya sasana lain bukan di YTBK, Namanya INTITECTONA akhirnya ikut disitu latihan-latihan, terus lomba. Kemudian setelah setahun baru pindah ke YTBK
11.	P	Apa yang mendorong kamu untuk memilih tinju sebagai cabang bela diri yang ditekuni?

12.	FA	Saya tertarik bela diri itu dari pas nonton film “ <i>Karate Kid</i> ” itu loh. Di lingkungan sekitar dulu juga banyak yang ikut <i>Taekwondo</i> , tapi aku lebih tertarik yang menggunakan tangan, jadinya memilih tinju deh.
13.	P	Bagaimana pengalaman kamu dalam menghadapi tantangan atau kegagalan dalam dunia tinju?
14.	FA	Kalau tantangan itu pas latihan aja, soalnya banyak orang yang fisiknya ga kuat, itu tantangan buat aku karena tubuh orang ga setiap hari <i>fit</i> juga dan sama kayak hari sebelumnya. Tapi kalau buat kegagalan itu menang atau kalah, yaudah itu sportivitas biasa lah.
15.	P	Bagaimana rutinitas latihan harian kamu?
16.	FA	Kalau dulu waktu saya di INTITECTONA itu tiap hari penuh latihan teknik, jadi fisiknya cuma seminggu sekali. Nah, waktu saya pindah ke YTBK itu setiap hari latihan, pagi <i>full</i> fisik terus kalau sore itu cuma <i>sparring</i> atau teknik aja.
17.	P	Apakah ada latihan untuk mental atau jenis latihan tertentu yang berhubungan untuk meningkatkan ketahanan mental?
18.	FA	Cara pelatihnya melatih tuh udah ngelatih mental sih, Mas hehe. Tapi itu <i>sparring</i> juga ngelatih mental karena termasuk simulasi untuk ngehadapin lawan di <i>ring</i> kan.
19.	P	Apa teknik latihan atau latihan khusus yang kamu anggap paling efektif dalam meningkatkan keterampilan tinju kamu?
20.	FA	<i>Sparring</i> dan <i>Tag tag-an</i> , tuh kayak pasangan terus simulasi bertinju tapi beneran bukan cuma sekedar latihan teknik, abis itu cari poin kayak gimana pukulan tinjunya yang mengenai lawan itu bisa dihitung sebagai poin dan dilatih kecepatannya juga, jadi gak asal pukul. Itu buatku melatih kecerdasan juga buat nanti di atas <i>ring</i> yang sesungguhnya.
21.	P	Apa turnamen atau pertandingan tinju yang paling berkesan buat kamu, dan mengapa?
22.	FA	Waktu PRA PON 2023 kemarin, ya karena ngga semua orang bisa masuk ke PRA PON dan lanjut ke PON nya sendiri, itu susah si menurutku. Tapi aku gagal di PRA PON padahal itu seleksi untuk menuju ke PON
23.	P	Apa yang menjadi sumber motivasi kamu dalam menjalani latihan dan persiapan kompetisi?
24.	FA	Kalau mau jujur secara logika sih, hadiahnya. Karena hadiahnya kan cukup besar. Jadi kayak itu yang membuat aku semangat latihan ataupun persiapan kompetisi.
25.	P	Apa tantangan terbesar yang pernah kamu hadapi dalam karir tinju dan bagaimana cara mengatasinya?
26.	FA	Waktu itu pernah ada sedikit masalah, kan waktu sebelum pindah ke YTBK itu aku kan latihannya di INTERTECTONA, jadi aku berdua sama temenku ke Jawa

		Timur disitu ada sedikit masalah yang cukup lumayan besar buat aku, cuma ya bisa ngehadepin sendiri.
27.	P	Boleh diceritain ngga masalahnya apa?
28.	FA	Intinya, sedikit berurusan dengan polisi tapi bisa diselesaikan.
29.	P	Bagaimana kamu bekerja sama dengan pelatih maupun <i>official</i> serta rekan sasana kamu dalam mencapai tujuan bersama?
30.	FA	Aku dan temen-temenku, pelatih juga. Itu ngebangun rasa kekeluargaan di YTBK, kalau ngga ada rasa kekeluargaan pasti salah satunya ada yang gamau temennya maju. Jadi pelatih pun juga nuntut para atletnya disana saling komunikasi, termasuk sama pelatihnya sendiri sih, kalau ada masalah atau kekurangan apa-apa kita komunikasi sama pelatih.
31.	P	Tapi kalau misalkan mau ada pertandingan dengan sasana lain atau <i>event</i> sistem oleh pelatih disana itu bagaimana, terus ada yang iri atau tidak?
32.	FA	Biasanya dipilih mana yang udah layak maju duluan, dari segi fisik, teknik, kemampuan dan segala macemnya. Kalau untuk iri-irian ya ada, cuma kalo diungkapin jadinya bikin suasana di sasana tuh ngga enak, jadinya dipendem aja
33.	P	Apa yang ingin dicapai dalam karir tinju kamu di masa depan?
34.	FA	Saya merasa cukup sampai di umur 25 aja nanti sih, paling mentok. Soalnya kan latihannya cukup keras, aku juga perempuan. Aku juga masih pengen punya keluarga, pengen punya anak. Jadi, takutnya semakin kesana ada resiko atau kecelakaan yang besar lebih baik dipatokin sampe umur segitu sih. Toh, semakin tua juga fisik atlet itu pasti semakin menurun.
35.	P	Terus rencana target ajang kompetisinya mau sampai dimana harapannya?
36.	FA	Targetnya pengen banget masuk SEA GAMES, cuma kalau sampai umur 25 tahun belum mencapai itu, yaudah ikhlasin aja.
37.	P	Bagaimana kamu menjaga keseimbangan antara waktu latihan, kompetisi, dan kehidupan pribadi?
38.	FA	Jadi saya kan punya pacar ya Mas, berhubung pacar saya juga atlet di bidang yang sama. Jadi secara keseharian itu relatif sama, jadi bisa saling ngerti. Terus juga biasanya kalau waktu latihan itu ada jeda sehari untuk istirahat, jadi biasanya aku manfaatin buat main ataupun nongkrong. Terus kalo pas sekolah, itu ada surat dispensasi, jadi ngga mengganggu waktu kalau misalkan ada kompetisi.

39.	P	Apakah pernah merasa waktunya menjadi tersita, liat temen-temen lain lebih sering nongkrong atau yang lainnya?
40.	FA	Pernah sih, misalkan kayak lagi lari di Mugas Semarang. Ngeliatin orang pacaran kayak “ <i>dekne enak yaa mlaku-mlaku pacaran, dewe kudu mlayu-mlayu latihan interval</i> ” tapi yaudah, udah jadi tanggung jawab mana yang lebih prioritas.
41.	P	Bagaimana kamu melihat perkembangan atau evolusi tinju sebagai olahraga selama beberapa tahun terakhir?
42.	FA	Menurutku lagi bagus sih, kan sekarang juga lagi banyak acara <i>Celebrity Match</i> maupun <i>Fun Match</i> . Jadi orang-orang bisa ngerasain susahny jadi atlet ya, terus kalau untuk atletnya sendiri cukup keras sih dari peraturan-peraturan yang merujuk ke segi politiknya, segi pengurusnya yang kurang seimbang jadinya sedikit kurang enak sih.
43.	P	Apa yang biasanya mengganggu fokus atau konsentrasi kamu selama latihan atau kompetisi?
44.	FA	Kalau aku pribadi sih dari pihak keluarga ya, dari pihak keluarga kadang kan ada masalah keluarga jadi kadang suka kepikiran. Kayak misalkan mau deket-deket lomba eh orang tua dapet cobaan gitu, terus diceritain ke aku, akunya jadi kepikiran cukup mengganggu sih.
45.	P	Apakah ada larangan dari orang tua untuk bertanding?
46.	FA	Engga sih, kalo orang tuaku ngebebasin.
47.	P	Bagaimana kamu mengelola pikiran atau perasaan negatif yang dapat mengganggu konsentrasi kamu?
48.	FA	Ibadah aja sih, terus kalo ibadah udah ngga menolong. Biasanya aku lari sih, aku pernah lari jam tiga pagi. Bener-bener jam 2 mau ke jam 3 pagi aku lari, bahkan itu belum tidur sebelumnya karena pikirannya udah kemana-mana jadinya ngga bisa tidur, badan pun ngga kerasa lemes atau ngantuk
49.	P	Apakah kamu merasa bahwa perubahan situasi atau taktik lawan dapat memengaruhi tingkat konsentrasi kamu?
50.	FA	Kalau aku dengerin intruksi pelatih aja yang dibawah ring, jadi instruksi pelatih dari bawah selalu aku dengerin kayak misalkan ada pergerakan lawan yang beda, untuk meminimalisir konsentrasinya tuh keganggu. Tapi, kalau misalkan pelatihku ngga ada atau gabisa datang, terus yang dampingin aku bukan orang yang tau cara mainku, atau taktik aku. Aku tuh kadang bingung sendiri jadinya
51.	P	Apakah ada momen khusus selama pertandingan di mana kamu merasa sulit untuk berkonsentrasi?
52.	FA	Ada sih, kayak misalkan temen ngasih tau kalo <i>track record</i> lawannya tuh lebih jago gitu. Itu ngeganggu banget sih buat

		konsentrasi. Jadi yang mestinya bisa main lebih leluasa jadi kayak mikir-mikir terus dan kagok jadinya. Padahal sebenarnya biasa aja, tapi karena udah kemakan omongan dari temen jadi kayak ngga fokus sendiri bawaannya.
53.	P	Apakah ada momen di luar arena tinju yang memengaruhi pikiran kamu selama pertandingan?
54.	FA	Ada, kayak dapet telepon kabar buruk dari orang terdekat yang ngga enak, itu mengganggu juga. Atau sebelumnya lagi ada masalah sama temen, itu bener-bener ngebuat pikiran runyam sih.
55.	P	Bagaimana pelatih atau tim dukungan dapat membantu kamu mengelola persepsi negatif diluar arena tinju?
56.	FA	Kalau pelatihku sendiri, misalkan mau tanding pasti malemnya sebelum tanding itu di <i>briefing</i> . Kayak ngasih tau lawan mainnya darimana terus kekurangannya gimana, jadi lebih ngasih tau kekurangan lawannya daripada kelebihanannya. Jadi aku dan para atlet lainnya didorong untuk lebih tau kekurangan mereka, supaya pikiran negatifnya tuh gaada. Kalau dari temen, itu <i>support</i> banget sih, kalau ada yang mau tanding semuanya dateng ngedukung, jadinya aku ngga sendirian atau gimana.
57.	P	Biasanya kalau lagi tanding itu satu hari selesai atau bagaimana?
58.	FA	Biasanya kami kalau mau tanding itu nyewa penginapan sih, soalnya pasti lebih dari sehari. jadinya biar semua atletnya itu satu tempat. Terus juga, rata-rata kan tandingnya lebih banyak diluar Semarang. Tapi kalau PORPROV tahun lalu itu di Semarang, jadi ada yang tinggal di <i>Mess</i> atlet, ada juga yang pulang ke rumah masing-masing.
59.	P	Saat kamu mempersiapkan diri untuk pertandingan, apakah ada perubahan fisik yang biasa kamu alami yang mungkin menunjukkan kekhawatiran atau tekanan?
60.	FA	Kalau untuk mempersiapkan diri, aku udah pasti siap kok Mas. Tapi kadang bisa tiba-tiba mendadak sakit, soalnya kadang <i>overtraining</i> . Kadang juga pas hari pertandingan malah badannya <i>ngedrop</i> , kayak gitu. Kebanyakan kayak gitu yang aku alami.
61.	P	Kalau misalkan mau pertandingan tiba-tiba kakinya kaku atau ototnya terasa lemas atau semacamnya?
62.	FA	Untuk itu belum pernah sih Mas.
63.	P	Apakah terdapat perbedaan keadaan fisik pada diri kamu saat latihan dan berkompetisi?
64.	FA	Ada, ototnya jadi lebih kebentuk. Terus pola pikir juga jadi lebih mateng. Ngga tau, anehnya disitu pasti kalau mau tanding terus persiapan pasti otaknya lebih maju terus badan kita juga, lebih bagus. Kadang kan kalo aku latihan biasa

		cuma makan, tidur, makan, tidur. Jadi, berat badan lebih naik. Kalau latihan intens persiapan tanding badan kenceng semua
65.	P	Apakah pernah karena terlalu memforsir latihan jadinya pas tanding malah lemes atau mudah lelah?
66.	FA	Pernah, itu waktu aku lagi PRA-PON. Ternyata waktu itu aku <i>overtraining</i> karena jam latihanku itu ngga sama kayak jam latihanku sebelumnya. Soalnya itu kan di karantina terus latihannya jadi di <i>Training Center</i> , jadi jam latihanku ngga sama kayak pas di sasana YTBK. biasanya dari pagi terus lanjut sore. Nah pas waktu itu dari pagi sampe tengah siang bolong gitu loh kadang juga waktu selesai untuk latihannya juga lebih. Jadi disitu bener-bener kayak ngga bisa mikir terus bawaannya ngantuk, soalnya itu jam rawan ngantuk juga kan. Terus biasanya kalau mau tanding abis timbang berat badan itu langsung tanding kan, nah kalau ini engga, jadinya beberapa hari diundur tandingnya terus abis itu latihannya di stop tiba-tiba pas mau tanding jadinya rusak semua gerakanku.
67.	P	Terus pas kamu tanding itu responnya gimana?
68.	FA	<i>Ngeblank</i> , <i>ngeblank</i> semua. Tandingnya jadi kayak kosong gitu lho pikirannya. Jadi, ngga bisa mikir. Terus pelatih ngasih instruksi juga ngga masuk dipikirkanku, pelatih bilang apa <i>buyar</i> semua gitu lho. Pelatih instruksi ini, aku ngelakuinnya itu.
69.	P	Kemudian reaksi setelah selesai pertandingannya bagaimana?
70.	FA	Kecewa, kecewa banget kan jadinya gagal masuk ke PON
71.	P	Apakah ada gejala fisik yang muncul sebagai gambaran bahwa kamu sedang khawatir pada saat pertandingan?
72.	FA	Biasanya badannya <i>ngedrop</i> terus pikirannya <i>ngeblank</i> , pelatihku juga pernah bilang kalo aku ragu mending aku gausah maju, ngomong dari awal gitu karena udah pasti ragu gitu khawatir untuk bisa menang. Biasanya kalau kayak gitu diterusin sampe tanding biasanya udah pasti kalah.
73.	P	Apakah terdapat pemicu tertentu selama pertandingan di mana Kamu merasa kaki menjadi kaku atau terasa lebih berat dari biasanya?
74.	FA	Kalau kayak gitu belum pernah, tapi waktu itu aku pernah waktu mau ke PRA PON itu juga aku lagi cedera area tangan retak, jadi muncul perasaan khawatir, terus ngerasa ngga mampu. Kalau kaki ngerasa kaku gapernah sih, paling itu deg-deg an terus kebetul pipis mulu, itu aja sih.
75.	P	Apakah ada momen di atas <i>ring</i> di mana kamu merasa otot-otot kamu menjadi lemas atau kehilangan tenaga lebih awal dari yang diharapkan?

76.	FA	Ngga pernah sih mas, gatau kenapa ya. Kalau kita pas diatas <i>ring</i> itu adrenalinnya kan tinggi ya. Jadi kalau kita ngerasa sakit pun ngga terasa, keluar darah pun ngga ada rasa sakit. Nah baru kalau pas turun dari <i>ring</i> itu berasa rasa sakitnya, kayak ternyata berdarah.
77.	P	Apakah kamu merasa bahwa perasaan mengenai keadaan fisik yang tidak wajar seperti otot lemas dapat dipengaruhi faktor lain di luar latihan fisik, seperti kondisi cuaca atau faktor psikologis?
78.	FA	Pernah sih, cuaca malah banyak. Kayak cuaca ngga nentu, kayak kemarin kan pancaroba ya, abis panas ujan secara berulang. Jadi pagi keujanan siang kepanasan, jadinya itu kita sakit semua. Pilek lah terus meriang, otot-ototnya pada nyeri
79.	P	Kalau misalkan kamu deg-deg an kayak yang udah diceritain tadi, apakah reaksi tersebut berubah seiring waktu atau berbagai tahap kompetisi?
80.	FA	Kalau deg-deg an yang wajar itu demam panggung biasa aja, tapi kalau misalkan aku dari awal di kompor-komporin sama temen tentang lawan mainnya yang lebih jago, itu aku bener-bener <i>ngedrop</i> sampe bawah.
81.	P	Bagaimana cara atau upaya kamu mengatasi hal tersebut yang menggambarkan kekhawatiran sehingga pertandingan yang kamu jalani kedepannya terlaksana dengan baik?
82.	FA	Kalau aku sendiri selalu dengerin kata pelatih sih, soalnya pelatihku sendiri juga udah ngerti kelebihan dan kekurangan anak didiknya masing-masing. Setiap mau tanding pasti dibilangin “ <i>Wes, koe mending pasang headset terus turu, daripada koe krungu konco-koncomu ngomong</i> ” udah gitu aja, jadi aku disuruh fokus dan dengerin apa yang pelatih aku bilang aja
83.	P	Tapi kamu pernah dapet omongan negatif tentang kamu sebagai atlet tinju?
84.	FA	Alhamdulillah nya aku ngga pernah cerita-cerita hal pribadi sama orang Mas. Jadi aku tipikal yang kalau cerita cuma temenku aja, itu pun temen ngga semuanya jadi kayak misalkan aku deketnya sama ini, aku mainnya sama dia aja gitu. Jadi, orang lain gatau tentang aku yang bersifat pribadi, tapi kayak ada aja sih yang cerita “ <i>eh kamu diomongin tau sama si ini</i> ” gitu sih.
85.	P	Apakah yang kamu rasakan pada saat menghadapi pertandingan?
86.	FA	Campur aduk sih, kadang bisa bener-bener semangat banget. Kadang juga malah pernah ngerasa pesimis
87.	P	Apakah pernah ngerasa putus asa pas mau bertanding?

88.	FA	Pernah sih, waktu itu kalah tapi sempet ada masalah. Terus aku juga sempet rehat beberapa bulan <i>vacuum</i> gitu lah. Tapi ya masih jalannya untuk di bidang ini, akhirnya di WA lagi sama pelatih, di nasehatin segala macem, dibantu sama temen-temen terus akhirnya kembali lagi buat tinju.
89.	P	Apakah ada momen tertentu selama pertandingan di mana kamu merasa kehilangan kendali atau membuat keputusan tanpa pertimbangan yang matang?
90.	FA	Pernah waktu itu cuma sekali, kan aku ngga pernah cerita sama orang kalo lagi khawatir. Terus aku malah ngobrol dan cerita akhirnya kemakan sama omongan temen sendiri, malah justru ngga dengerin kata pelatih. Aku ngeluarin teknik seenakku sendiri, akhirnya malah kalah.
91.	P	Bagaimana kamu menilai tingkat semangat atau motivasi kamu selama latihan atau persiapan untuk pertandingan tinju?
92.	FA	Kalau aku biasanya kayak gitu liat temenku yang kemampuannya masih dibawahku, kayak dia yang masih jadi <i>juniorku</i> aja udah terus berkembang, aku harus tetep semangat jadinya dan jadiin itu motivasi. Masa aku ngga bisa, kayak gitu. Terus kayak misalkan lagi latihan pernapasan, kan lari kalo misalkan ngga kuat juga liat yang lain masih kuat jadinya harus bisa juga. Jadinya nilai semangatku kalau turun bisa tetep naik lagi, kalau pun motivasi ku lagi turun, aku juga cerita ke pelatihku, nanti didorong lagi biar tetep meningkat.
93.	P	Apakah pernah di suatu momen kehilangan semangat atau motivasi?
94.	FA	Pernah sih, kayak biasanya tuh merasa kayak kemampuannya ngga berkembang, kok disini-disini aja ya kemampuanku
95.	P	Apakah ada hal yang bikin kamu kesal saat berada di atas ring?
96.	FA	Ada sih, kalau pas tanding kebanyakan perempuan lebih pake hati mereka aja gitu loh, apalagi kalau yang masih baru-baru gitu, mesti rata-rata ngga taat sama peraturan, mau-maunya mereka aja gitu loh. Jadi mereka, main seenaknya sendiri, sedangkan kita yang udah paham kan pake peraturan juga loh. Terus kadang kalo kalah ada yang ngga terima, abis itu setelah turun dari <i>ring</i> malah ngata-ngatain kita.
97.	P	Apakah kamu pernah merasa putus asa akibat banyak pukulan lawan yang mampu menjangkau kamu ataupun menghadapi lawan yang sulit?
98.	FA	Pernah sih, pernah putus asa gara-gara itu. Jadi, pas <i>break</i> mau masuk di ronde ketiga dibilangin pelatih poinnya jauh banget sama lawan, itu kan juga gara-gara banyak pukulan

		lawan yang kena aku kan. Itu rasanya bener-bener bingung harus gimana, soalnya juga di ronde ketiga itu lagi puncak-puncaknya tenaga kita tuh dibabat habis. kadang juga kalo misalkan di posisi itu yang dampingin bukan pelatih malah sering dibikin pesimis itu bener-bener bikin <i>down</i> banget sih, gaenak banget sih.
99.	P	Apakah pernah merasa putus asa akibat menghadapi lawan yang sulit?
100.	FA	Pernah, waktu itu ketemu Mba Dwi Retno pas tanding di USM, dia udah pernah masuk <i>One Pride Championship</i> itu ajang kompetisi bela diri campuran di Indonesia, kayak gitu. Bener-bener kewalahan sama dia, mungkin emang dari jam terbang, pengalaman, dan umur aku jauh banget dibawah dia.
101.	P	Apakah ada tanda-tanda khusus yang menunjukkan bahwa kamu sedang merasa putus asa, bahkan jika kamu tidak menyatakannya secara langsung?
102.	FA	Aku kalau lagi kayak gitu biasanya diem aja gapernah cerita, ngga mau makan, terus kalau misalkan putus asanya abis kalah tanding karena kesalahan sendiri itu bawaannya punya pikiran pengen ngulangi pertandingan itu, pengen benahin bawaannya, tapi udah lewat jadi mau di ulang juga gimana.
103.	P	Bagaimana perasaan atau pikiran tertentu dapat memengaruhi kecenderungan kamu untuk bertindak sembrono dalam situasi tertentu?
104.	FA	Awalnya terlalu dengerin omongan dari temen tentang <i>track record</i> lawannya, kemakan omongan intinya. Kan kalo udah dikompromi-kompromi atau dari lingkungan sekitar udah ngga enak kan rasanya udah <i>budreg</i> sendiri gitu lho, jadi aku pikirannya jadi semrawut juga kan, jadinya udah bingung sendiri yang seharusnya bertindak yang bener jadi salah. Makanya pelatihku selalu bilang dengerin omongan beliau aja
105.	P	Ada strategi atau latihan tertentu yang kamu terapkan untuk meningkatkan kendali diri kamu dan mengurangi kecenderungan untuk bertindak sembrono?
106.	FA	Ada sih, kayak misalkan seminggu latihan <i>full</i> nanti ada satu hari itu di <i>sparring</i> sama orang luar YTBK, jadi ngga monoton sama temen-temen di dalam YTBK aja. Di Semarang sendiri udah di buatin program, setiap minggu itu pasti ada kayak <i>sparring</i> antar sasana atau sebulan sekali antar sasana yang satu Semarang, kayak gitu lho. Jadi disitu bisa berkembang, bisa saling tuker pikiran.
107.	P	Apakah ada faktor-faktor tertentu, seperti situasi kompetitif atau lawan yang kuat, yang dapat memicu perasaan ragu terhadap diri sendiri?

108.	FA	Kadang aku kalau udah kemakan omongan orang atau temen itu tentang lawan yang lebih jago jadi ngga yakin sama diri sendiri, kayak yang aku bilang tadi jadinya putus asa. Terus waktu ketemu lawan yang lebih kuat, aku mikirnya kayak ini pasti dari segi <i>power</i> udah kalah, jam terbang juga udah kalah, kayak gitu. Jadi aku lebih <i>prefer</i> untuk dengerin pelatih, kayak gitu biar mainku tetep jelek tapi seenggaknya ngga jelek-jelek banget gitu lho dan bisa bertahan sampai di ronde terakhir. Walaupun akhirnya tetep kalah juga gitu.
109.	P	Bagaimana kamu menilai dampak perasaan ragu terhadap performa kamu dan hasil pertandingan secara keseluruhan?
110.	FA	Kalau performa itu ngga ada yang berkurang, lebih berkurangnya tuh ke teknik main, teknik mainku jadi amburadul. Buat jotos-jotos an masih bisa tapi malah jadi kayak orang bodoh gitu lho di atas ring.
111.	P	Apakah ada situasi atau momen tertentu di mana kamu merasa ada perubahan fisiologis yang kamu alami saat merasa tertekan atau khawatir dalam menjelang pertandingan? Seperti perlu buang air kecil lebih sering selama persiapan atau di atas ring
112.	FA	Sering sih, karena lebih ke itu demam panggung mungkin ya, kayak “kurang berapa partai lagi nih” terus misalnya dikasih tau kurang dua partai lagi, terus langsung deg-deg an. Panik, berdoa, bolak-balik kamar mandi buat pipis. Kadang pas di kamar mandi malah ngga keluar, tapi rasa kebeletnya terus-terusan, kayak gitu
113.	P	Apakah ada perasaan atau pikiran tertentu yang memengaruhi kebutuhan kamu untuk melakukan hal yang baru saja dijelaskan tadi?
114.	FA	Khawatir sih terus terus demam panggung aja, iya cuma kayak gitu sih.
115.	P	Apakah ada perubahan pola keringat atau sensasi dingin pada tubuh yang kamu perhatikan selama kompetisi?
116.	FA	Kalau aku sih lebih ke bibir ya, bibirnya jadi lebih kering gitu lho gara-gara awalnya ngerasa ngga haus, jadi aku gak pernah kayak geter tangan sampai temor gitu, gak pernah, cuma kayak lebih kayak gitu lho, jadi bibirnya kering kayak gitu, keringet dingin juga gapernah
117.	P	Terus biasanya perasaan atau pikiran apa yang jadi pikiran pas tadi bibirnya kering gitu?
118.	FA	kepikiran kayak kemarin latihan ku cukup gak ya, kayaknya kurang deh, ini mampu gak ya kayak gitu lho, lebih kesitu-situ terus sih kalau aku, jadi kayak latihan ku kemarin bisa gak ya, buat menangin ini kayak gitu, Jadi iya gitu
119.	P	Bagaimana kamu menggambarkan pola pernafasan kamu sebelum atau selama pertandingan tinju?

120.	FA	Tergantung lawan sih mas, karena kan banyak lawan yang kadang mainnya pakai teknik, kita santai tapi poin-poin ada, ada juga kan perempuan yang kayak napsu tuh rasanya kayak pengennya <i>brodo</i> aja kayak gitu kan ada, kayak pengennya dorong terus itu kan ada lho. kayak ya brutal sendiri lah. Jadi kita nanggapinnya kayak gitu, Jadi kalau lawannya santai, ya nafasnya kita tetap teratur, cuma pasti kalau dapat yang brutal gitu kan kita juga perlu mikir, perlu ngehindarin juga kan, kadang kan kayak lari-larian juga gitu lho. Jadi kan kalau kita <i>stuck</i> di tempat otomatis kita kedorong, jatuh dong, kita harus muterin <i>ring</i> .
121.	P	Biasanya itu di ronde keberapa?
122.	FA	Itu biasanya aku di ronde terakhir sih, nafas abis kayak gitu, malah ronde-ronde terakhir gitu. Makanya biasanya kalau perempuan kan yang bertahan di ronde terakhir yang menang kayak gitu, tapi tergantung poin juga sih.
123.	P	Bagaimana pengalaman tidur kamu sebelum pertandingan tinju?
124.	FA	Malah susah sih kayak gimana ya, tipikal orang yang menanti-nanti pertandingan gitu lho, jadi kayak kamu mau pergi kan mesti kalau orang mau pergi kayak eh besok pergi nih, besok pergi nih kak gitu kan, jadi lebih susahnya di situ aja sih
125.	P	Apakah ada situasi atau momen tertentu yang membuat tidur kamu sulit atau tidak nyenyak sebelum pertandingan?
126.	FA	Biasanya pas masuk final, masuk final pasti tidurku udah ngga bener kayak “ <i>sesok iso menang opo ora ya, tinggal selangkah lagi duh</i> ” kayak cemas intinya khawatir kalau gak bisa menang gitu lho. Tapi kalau masih semi-final atau babak penyisihan itu lebih semangat aja
127.	P	Apakah kamu merasakan ketegangan otot tertentu di tubuh kamu saat berada di atas ring?
128.	FA	Ngga pernah, karena aku di atas ring ngga pernah ngerasain sama hal yang berhubungan dengan itu, mungkin karena adrenalin lagi tinggi-tinggnya, kalo itu biasanya pas turun ring baru ngerasain. Aku kan pemanasan dulu, pemanasan itu lumayan lama sih. Kayak semua pemanasan dilakuin, kayak gitu peregangan, kayak gitu. Karena dibantu sama pelatih juga kan, kayak buat rileks atau gimana itu kita dibantu dulu. Jadi kita gak sampe kayak gitu di atas ring, nah kalau pas turun <i>ring</i> baru semuanya berasa.
129.	P	Apakah kamu pernah mengalami kesulitan mengendalikan gerakan atau reaksi tubuh kamu saat merasa khawatir?
130.	FA	Enggak sih, karena kan kita kan juga dilatih reflek ya Mas. Dilatih reflek, terus dilatih kayak, ya itu tadi kan <i>tag-tag an</i> itu kan kayak poin-poin-poin refleknya kita kan juga dilatih

		disitu. Jadi gak pernah, semua sesuai teknik yang jalan. Tapi ya kadang agak brutal sedikit, tadinya peraturan nya misalnya gak boleh mukul kepala belakang tapi kok malah mukul, kaya gitu lho.
131.	P	Bagaimana perasaan kamu terkait denyut jantung sebelum atau selama pertandingan tinju?
132.	FA	Ya otomatis lebih cepet ya Mas, Kita kan disitu kan kayak bener-bener pakai fisik gitu lho. Itu aja bisa kalau kita tanding itu tiga kali lipatnya kita latihan gitu lho. Jadi disitu bener-bener kayak ngerasain, yaudah bener-bener <i>mengkos-mengkos</i> kaya gitu lho Apa ya bahasa Indonesia nya, <i>mengkos-mengkos</i> kaya apa ya, <i>ngos-ngosan</i> gitu lho.
133.	P	Apakah kamu pernah merasa bahwa denyut jantung meningkat secara signifikan menghadapi situasi-situasi tertentu dalam pertandingan?
134.	FA	Di situasi pas mau masuk final, misalnya aku besok final, terus kurang beberapa partai lagi buat masuk. Wah itu rasanya deg-degan, kenceng banget kak, deg-deg-deg gitu. Apalagi pas mau masuk ke <i>ring</i> nya itu. Jadi kan kita kan kayak dipakaiin perlengkapan kayak sarung tinju, kayak gitu-gitu kan. Nah itu kalau ngeliat lawan kaya rasanya menggebu-gebu kayak gitu
135.	P	Bagaimana pikiran kamu sebelum atau selama pertandingan tinju? Apakah ada pikiran negatif yang muncul?
136.	FA	Pikiran negatif gak ada, cuman kalau rasanya rasa cemas, khawatir itu pasti ada. Apalagi dari lingkungan juga kadang, yaitu tadi kan temen-temen kadang kayak <i>ujuk-ujuk</i> kadang bilang, " <i>eh lawanmu iki lho</i> " kayak gitu. Tapi kalau dari aku sendiri, aku fine-fine aja sih, soalnya emang aku suka tanding.
137.	P	Apakah kamu pernah mengalami pikiran-pikiran negatif tentang kemampuan tinju kamu?
138.	FA	Iya, semakin keras aku latihan tuh kadang semakin ngerasa kurang gitu. Karena <i>event</i> nya kan juga semakin gede gitu kan. Ini bisa apa enggak ya, kayaknya emang ini kurang deh latihannya deh, gitu lho.
139.	P	Apakah merasa pikiran negatif tersebut dapat memengaruhi performa tinju secara keseluruhan saat di atas ring?
140.	FA	Kalau performa keseluruhan enggak, cuma dari segi teknik nya. Jadi ini aku ngacau sendiri, kayak ngawur sendiri kayak gitu lho. Yang tadi mestinya pukulan bisa lurus jadinya meleset-meleset terus lho.
141.	P	Bagaimana perasaan kamu saat menghadapi lawan yang dianggap kuat atau sulit dikalahkan?
142.	FA	Lebih komunikasi ke pelatih ya, karena pelatih itu mau gimana pun mereka itu bapakku di tinju gitu lho. Mereka

		orang tuanya kita, jadi kalau gimana-gimana pasti kita <i>ngadune</i> ke pelatih. Kayak, “ <i>Om kok kayaknya susah banget ya lawannya</i> ” kayak gitu. Nanti mesti pelatih kayak ngomong “ <i>Walah udah ngapain wedi ya udah latihan cukup</i> ” kayak gitu dan segala macam. Oh iya ya, jadi ini agak kebantu dikit lah mentalnya naik dikit.
143.	P	Apakah ada situasi khusus di dalam atau sekitar ring yang membuat kamu terasa terancam?
144.	FA	Pernah sih, dulu aku ngelawan seniorku sendiri waktu PRA-PORPROV 2018 di Probolinggo, itu aku kan ngelawan seniorku sendiri. Itu semuanya pada ngedukung seniorku dan ngga ada yang ke aku gitu lho. Terus di atas <i>ring</i> sama yang lain bener-bener kayak di jatohin mentalnya sama yang ngedukung. Tapi ya waktu, apa namanya... Waktu lagi <i>break</i> ronde pertama itu pelatihku bilang ke aku sih kayak untuk fokus ke diriku sendiri aja, ngeyakinin kalo aku bakal lebih baik dari dia. Ya akhirnya menang aku
145.	P	Bagaimana kamu merespon ketika melihat atau mendengar dukungan kuat dari penonton lawan kamu?
146.	FA	Aku lebih nggak peduli, Ya kadang kayak sakit hati, sakit hati cuma kalau udah mulai ya aku bakal fokus ke diri aku sendiri.
147.	P	Apakah kamu merasa terancam oleh ekspektasi tertentu, baik yang berasal dari diri sendiri atau orang lain?
148.	FA	Pernah sih, biasanya kan kalau atlet kan di target ya. Kayak ini “ <i>Kamu kudu bawa emas, kamu kudu bawa perak</i> ” Jadi kan pelatih kan udah tau kemampuan kita. Pelatih juga udah tau apa ya kayak pengalamannya kita gitu lho. Jadi target itu sesuai pengalaman dan cara tanding kita, kaya gitu. Tapi kalau mau tanding gitu biasanya komunikasi dulu sama pelatih kayak “ <i>Om, nanti kaya misalnya aku belum bisa memberikan yang terbaik aku minta maaf ya</i> ”. Kalau dari orang tua sih lebih ke keuangannya ya, soalnya kalau juara satu itu hadiahnya paling gede kan, jadi kayak “ <i>Kamu kudu dapet medali emas ya</i> ”
149.	P	Bagaimana kamu merespon atau merasa ketika pertandingan tidak berjalan sesuai harapan atau hasilnya kurang memuaskan?
150.	FA	Pengen ngulang, pengen ngulang pertandingan gitu. Kayak, ah coba itu bisa diulang tuh kaya gitu lh. Soalnya nggak tahu ya, kayak nggak puas hati gitu lho. Karena aku tipikal orang yang, gimana ya, semua sesuai targetku. Aku tipikal orang kaya gitu, jadi kalau nggak sesuai targetku, aku rasanya kaya ah pokoknya kudu ngulang, kaya gitu kudu ngulang. Jadi misalnya kayak waktu tahun kemarin di PRA PORPROV, aku kalah sama satu orang karena kesalahanku sendiri sih,

		akhirnya pas ada SELEKDA ketemu lagi sama orang itu, ada kesempatan perbaiki yang sebelumnya, akhirnya aku bisa ngalahin dia dua kali.
151.	P	Bagaimana kamu menangani kegagalan atau kekalahan dalam pertandingan sebelumnya?
152.	FA	Aku bakal latihan lebih keras sih, misalnya ya kalau kemarin aku bolong-bolong. Misalnya seminggu aku cuma latihan tiga kali jadinya seminggu berikutnya <i>full</i> . Terus minta ke pelatih untuk perbanyak <i>sparring</i> jadi supaya refleksnya semakin bagus dan mentalnya juga semakin kuat.
153.	P	Bagaimana tingkah laku kamu sebelum, selama, atau setelah pertandingan tinju?
154.	FA	Aku diem, diem aja aku nggak mau ngomong sama siapa-siapa diem aja, dengerin musik sambil pemanasan.
155.	P	Apakah kamu merasa kesulitan menahan distraksi eksternal seperti suara penonton atau kegiatan di sekitar ring?
156.	FA	Aku nggak aku gubris, kadang malah jadi nggak kedengeran juga yang aku dengerin pasti instruksi dari pelatih aja. Kadang wasit aja juga nggak kedengeran.
157.	P	Apakah ada kebiasaan tertentu yang muncul ketika konsentrasi terganggu, seperti mengelus-elus kepala atau merapikan seragam?
158.	FA	Lebih ke apa ya, itu kan kita kan pemanasan ya. Ya udah lompat-lompat aja kayak gitu. Kadang biar nggak terlalu tegang, kadang kayak mukul dada kayak “ <i>Ayo iso-iso, wes fokus lagi</i> ” kayak gitu
159.	P	Apakah ada situasi tertentu di luar ring tinju yang membuat kamu merasa anda lebih cemas, misalnya pertandingan yang disiarkan langsung atau pertandingan di tempat yang lebih besar?
160.	FA	Kalau kayak gitu enggak sih Mas, tapi kalau misalkan ke kota-kota besar, maksudnya lebih maju dari Semarang. lumayan cemas sih, kayak waktu itu pernah ke Bogor, disana tempat-tempat latihannya atau tempat tandingnya itu bagus-bagus, nggak tau kenapa jadi merasa cemas.
161.	P	Bagaimana kamu mengatasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan tertentu yang mungkin memicu kecemasan?
162.	FA	Kalau kecemasan nggak sih, tapi lebih ke kondisi misalnya kemarin, kan kita Semarang panas ya, Semarang kan identik dengan panas yang seperti neraka ya. Tapi itu ke Bogor, Bogor kan dingin hujan, Kota Hujan gitu loh. Jadi kita keserang flu, di <i>villa</i> juga dingin banget. Kayak gitu-gitu, yang lain juga pada batuk pada sakit semua. Cuma ya kita lebih cepat sih, soalnya di sana kan ada medis. Jadi kita langsung ke medis, apa-apa langsung ke medis.

163.	P	Baik, itu tadi pertanyaan terakhir. Terima kasih banyak ya karena sudah mau meluangkan waktunya sebagai informan untuk penelitian saya.
164.	FA	Sama-sama Mas, semangat untuk skripsi nya

Lampiran 9 Verbatim Wawancara Subjek II

1. Wawancara Informan 2

Wawancara dilakukan pada :

Hari/Tanggal : Jumat, 8 Maret 2024
Waktu : 18:30 – 19:27
Tempat : Angkringan dekat YTBK Boxing Camp
Semarang

Keterangan :
Peneliti : P
Informan : PN

2. Hasil Wawancara

No	Keterangan	Verbatim
1.	P	Assalamualaikum...Selamat malam, perkenalkan aku Muhammad Ar Razi Adam biasanya dipanggil Razi mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian mengenai atlet tinju.. aku disini bertujuan untuk melakukan wawancara dengan atlet tinju yang berlatih di YTBK Boxing Camp Semarang, sebelumnya apakah kamu bersedia untuk aku wawancara?
2.	PN	Boleh saya bersedia
3.	P	Baik, Nama kamu siapa?
4.	PN	Nama lengkap saya Pamungkas Nugroho, biasanya dipanggil Pamungkas
5.	P	Usia kamu berapa?
6.	PN	Usia saya 24 tahun.
7.	P	Pendidikan terakhir kamu apa?
8.	PN	Pendidikan terakhir saya SMA
9.	P	Sejak kapan anda mulai tertarik dan terlibat dalam tinju?
10.	PN	Saya ikut di dunia tinju kayak gini baru tiga tahun Mas. Dari lulus sekolah kan saya kerja dulu, terus saya ngerasain kerja ikut orang kan itu saya merasa gitu-gitu aja lho Mas. Terus saya pas itu kan orangnya pas di sekolah suka berantem, tapi sering kalah gitu. Dulu awalnya malah kakak saya dulu Mas

		yang ikut kayak gini, tapi saya ngga dibolehin. Akhirnya saya cari-cari tau sendiri lewat temen kakak saya, terus cari di sosmed tempat-tempat latihan tinju di daerah Semarang, terus akhirnya nemu tempat latihan di YTBK, soalnya dulu lumayan masih sedikit mas. Yaudah akhirnya udah tiga tahun ini jadi atlet.
11.	P	Apa yang mendorong anda untuk memilih tinju sebagai olahraga yang anda tekuni?
12.	PN	Karena cowok kan ngga bisa kayak <i>letoy</i> gitu-gitu. Terus juga harus menjaga tubuh lah, terus tinju buatku juga melatih mental. Saya nya juga lebih <i>pede</i> , jadinya ngerasa aman karena punya <i>basic</i> bela diri kalo misalkan ketemu orang jahat di jalan. Aku awalnya memilih tinju karena itu aja sih awalnya, terus diterusin malah yaudah ditekuni.
13.	P	Bagaimana rutinitas latihan harian anda?
14.	PN	Saya latihan itu tiap hari Mas, tapi kadang lihat kondisi badan juga gitu, kecapekan atau enggak gitu lho. Saya kan juga ada kesibukan kerja yang lain, jadi ngga cuma fokus sama satu bidang. Jadi lihat kondisi badan kecapekan atau engga, tapi kalau latihan itu tiap hari cuma waktunya aja beda-beda menyesuaikan kondisi badan. Kalo misalkan lagi capek ya cuma 2 jam kalau bener-bener enggak capek bisa 6-7 jam latihan
15.	P	Apakah pola makan di atur juga?
16.	PN	Nggak boleh makan pedes, nggak boleh minum es, es itu ngaruh Mas, terus yang bersanten-santen. Nggak tau ya itu kalau minum es malah jadi gampang cepet capek.
17.	P	Bagaimana pengalaman anda dalam menghadapi tantangan atau kegagalan dalam dunia tinju?
18.	PN	Kalau saya sih, kan di dunia kayak gini menang atau kalah itu wajar ya Mas. Jadi kita udah terbiasa ada kalah, ada menang. Jadi itu kayak udah jadi hal yang wajar gitu lho Mas. Kayak kalo misalkan kalah malah ngerasa jelek, kalo menang kita bagus, enggak sih ngga kayak gitu. Sebenarnya tergantung persiapan juga, makanya dari jauh-jauh hari sebelum bertanding itu bener-bener siapin diri yang mateng, pola makan di jaga, istirahat, latihan lebih ketat, gitu sih.
19.	P	Apa teknik latihan atau latihan khusus yang anda anggap paling efektif dalam meningkatkan keterampilan tinju anda?
20.	PN	Menurutku yang paling efektif itu latihan yang sama tiap hari Mas, kayak pengulangan gitu. Kayak yang di bilang <i>Bruce Lee</i> itu kan “ <i>Saya lebih mewaspadaai orang yang belajar satu gerakan dilakukan 1000 kali, daripada 1000 gerakan yang dilakukan satu kali</i> ” jadi di tinju juga gitu Mas, harus dapetin <i>feel</i> nya dulu. Pengulangan, pengulangan, dan pengulangan, jadi nggak harus kayak hari ini teknik ini, besok ganti, besok

		ganti, kayak gitu Mas. Jadi lebih bagus malah yang konsisten tiap hari pake teknik yang itu-itu saja, itu malah bagus, pukulannya jadi lebih tajam, baru kalau udah cukup belajar gerakan yang lain.
21.	P	Apa turnamen atau pertandingan tinju yang paling berkesan bagi anda, dan mengapa?
22.	PN	Saya kan pernah di sewa ke Kalimantan ya Mas, sebagai pemain cabutan. Nah pas disana itu saya ketauan kalau bukan orang sana gitu kan. Pertama kan turnamen ada beberapa musuh, yaudah biasa itu belum ketauan. Nah terus udah tuh masuk final, pas sampe final ternyata pihak musuh itu nyari-nyari sosial media saya kayak <i>Instagram</i> . Nah itu saya ketauan kalau saya bukan dari Kalimantan, ternyata orang Jawa gitu kan. Itu langsung rame Mas, sampe saya diumpetin oleh pengurus sana. Dikejar-kejar pihak lawan dicari-cari juga, diumpetin di mobil terus langsung cepet-cepet pulang ke penginapan. Terus semuanya di selesaiin udah sih, mestinya itu udah mulai babak final Mas, tapi karena ketahuan yaudah jadinya di gugurin.
23.	P	Apa yang menjadi sumber motivasi anda dalam menjalani latihan dan persiapan kompetisi?
24.	PN	Saya lebih kayak ngelihat atlet-atlet yang udah besar namanya, lihat-lihat dari sosial media, itu kalo misalkan saya lagi males-malesan kayak gitu sih. Walaupun dari awal kita udah suka dan tekun sama bidang ini, kalau udah lama pasti kadang ada titik jenuh Mas.
25.	P	Apa tantangan terbesar yang pernah anda hadapi dalam karir tinju anda dan bagaimana anda mengatasinya?
26.	PN	Setiap <i>event</i> pertandingan itu saya anggap tantangan si Mas, karena beda <i>event</i> kan beda lawan yang main disana gitu. Terus saya harus lebih siap kayak gitu lho Mas karena kalau kita berlatih keras, saya nya lebih siap gitu, lebih <i>pede</i> , badannya lebih siap, dan mental nya juga ototnya gitu.
27.	P	Bagaimana anda bekerja sama dengan pelatih maupun <i>official</i> serta rekan sasana anda dalam mencapai tujuan bersama?
28.	PN	Kekeluargaan sih Mas, harus lebih solidaritasnya tinggi. Lebih terbuka ke pelatih kayak di teknik ini kurangnya apa, ada tanya jawab biasanya kalau selesai sesi latihan. Terus minta saran misalnya ngehadepin lawan yang kayak gini tuh harus kayak gimana. Gitu aja sih Mas.
29.	P	Apa yang ingin anda capai dalam karir tinju anda di masa depan?
30.	PN	Kalau ngomongin keinginan ya Mas. Aku pengen banget masuk internasional Mas, kayak Jeka Saragih itu lho, ngeri banget kan kebanggaan tersendiri orang Indonesia pertama

		yang masuk UFC. Dulu seniorku ada sih Mas sebelum Jeka, tapi kan dulu belum ada <i>support</i> banget dari Indonesia, sponsor lah segala macam, akhirnya biaya-biayain sendiri, mahal disana akhirnya gagal. Kalo sekarang kan enak kalo kayak gitu di <i>cover</i> . Itu kan UFC kerja sama dengan <i>One Pride</i> jadi itu di <i>cover</i> sama pihak manajemen <i>One Pride</i> .
31.	P	Bagaimana anda menjaga keseimbangan antara waktu latihan, kompetisi, dan kehidupan pribadi anda?
32.	PN	Itu yang agak susah ya Mas sebenarnya ya, aku kan pagi sampe sore itu kerja, pulang kerja kan enaknya santai-santai istirahat. Tapi aku pulang kerja, siap-siap, cepet-cepet berangkat latihan kan kayak dikejar-kejar waktu gitu lho Mas. Ya dulu awal-awal agak campur aduk kesusahan, penat gitu lah. Lama-lama udah terbiasa karena udah jadi rutinitas gitu bisa terbiasa sendiri. Itu kalo dibilang capek ya capek, apa ya stress lah. Tapi aku inget, aku punya tujuan, jadi yaudah fokus aja sama tujuan kita dan keinginan kita dari awal, udah jadi resiko aja sih, capek, stres, dan sakit. Kadang kalo bener-bener capek ngga ngerasa kuat biasanya izin ngga masuk latihan. Kalau rekan sasana yang lain kan rata-rata emang fokus di latihan aja kalau aku engga Mas, di sambih kerjaan kan soalnya aku punya bengkel itu Mas yang dari pagi sampe sore, jadi kalau ditinggal sayang gitu lho Mas usaha yang udah dibangun dari hasil-hasil hadiah juara. Jadi, hari libur sebenarnya hampir nggak ada sih Mas.
33.	P	Bagaimana anda melihat perkembangan atau evolusi tinju sebagai olahraga selama beberapa tahun terakhir?
34.	PN	Kalau dari saya sih, kalau di Indonesia ini olahraga kayak gini biasanya kan musiman ya, kalau ini rame orang pada ikut ini. Kalau yang lain rame orang pada ikut yang lain. Nanti kalau udah sepi, yaudah sepi peminat jadinya, gitu sih.
35.	P	Apa yang biasanya mengganggu fokus atau konsentrasi Anda selama latihan atau kompetisi?
36.	PN	Kalau lagi ada masalah sama orang Mas atau engga <i>problem</i> di tempat kerja lah. Jadi apa ya, semua pengendalian diri disini tuh sebenarnya harus di jaga sih mas, termasuk mental juga. Kalo mental nya kuat kan otomatis pengendalian dirinya baik kan gitu toh. Terus hubungan sama orang dijaga dengan baik lah biar ngga ngeganggu fokus. Kadang kalo latihan malah jadi nggak fokus, terus bawaannya emosian aja kalo sama orang. Pas latihan jadi ngga dapet <i>feel</i> nya dan Cuma asal-asalan aja gitu loh Mas. Jadi dapet capeknya aja tapi nggak dapet ilmu barunya gitu. Ganggu banget jadi, jadi mental itu... mental itu nomor satu sih Mas, harus selalu dijaga, gitu sih.

37.	P	Bagaimana anda mengelola pikiran atau perasaan negatif yang dapat mengganggu konsentrasi Anda?
38.	PN	Saya lebih ke nenangin diri sih Mas, ke nenangin diri terus, liat-liat <i>channel</i> video <i>Youtube</i> tentang motivasi. Terus dengerin musik, sambil nenangin diri. Kayak gitu sih, istirahat juga.
39.	P	Apakah anda merasa bahwa perubahan situasi atau taktik lawan dapat memengaruhi tingkat konsentrasi anda?
40.	PN	Iya Mas, kadang kan kalau pas tanding itu nggak nyangka ya Mas. Kadang ada pukulan yang nggak bisa di halau secara terus-menerus. Kadang kalau udah ronde-ronde terakhir itu udah capek dan nggak fokus, kayak gitu. Kadang kalo pukulan udah kena rahang itu kan udah <i>keliyengan</i> kan, pikiran udah buyar kemana-mana, itu ngaruh banget sih buat saya, gitu sih.
41.	P	Apakah ada momen khusus selama pertandingan di mana Anda merasa sulit berkonsentrasi?
42.	PN	Kalau kayak gitu sih tergantung persiapan saya sih Mas. Kalau saya udah siap ya nggak ada rasa takut, nggak ada rasa cemas, nggak ada rasa nggak <i>pede</i> nya gitu. Kalau misalkan saya latihannya lagi bolong-bolong, itu pasti sih Mas ada rasa sulit konsentrasi, fokusnya bukan ke lawan malah jadi ke kemampuan sendiri, kayak mikir bisa atau engga, gitu sih. Terus jadinya mainnya malah <i>grasak-grusuk</i> , gitu sih.
43.	P	Apakah ada momen di luar arena tinju yang memengaruhi pikiran Anda selama pertandingan?
44.	PN	Ada sih Mas, kan saya kerja di bengkel kan, itu kalo lagi ada masalah ngaruh banget sih, jadi nggak fokus sama pertandingannya. Selain itu, juga kalo lagi ada masalah sama temen atau keluarga itu juga salah satunya gitu.
45.	P	Bagaimana Anda mengelola ekspektasi atau pandangan negatif dari orang lain terhadap Anda sebagai atlet?
46.	PN	Kan semua orang ada pandangannya masing-masing ya Mas, terus kebanyakan orang pasti nyari jeleknya orang lain sih, menurutku kayak gitu. Jadi saya lebih ke nggak menghiraukan sih.. jadi orang mau bilang apa juga tentang saya, saya ngga mikirin omongan itu sih Mas. Saya malah lebih fokus ke diri saya sendiri. Jadi kayak mikirin apa yang ingin saya capai, kayak gitu. Kan nanti kalo orang-orang kayak gitu kan diem sendiri kalo udah liat hasilnya kita gimana, apa yang udah kita raih, kayak gitu. Jadi saya ngga dengerin omongan orang, tapi kadang denger cuma ya jadinya cukup tau aja sih.
47.	P	Bagaimana pelatih atau tim dukungan dapat membantu Anda dalam mengelola persepsi negatif di luar arena tinju?

48.	PN	Hubungan saya ke pelatih itu terbuka Mas, jadi sering <i>sharing</i> lah kayak gitu, kalau ada kekurangan cerita, terus ada masalah cerita kayak yang baru aja di alamin tuh apa gitu. Jadinya pelatih saya itu di YTBK itu ngedukung banget saya dengan ngebantu kalo misalkan lagi banyak pikiran negatif yang nggak ada hubungannya sama tinju.
49.	P	Saat Anda mempersiapkan diri untuk pertandingan, apakah ada perubahan fisik yang biasa Anda alami yang mungkin menunjukkan kekhawatiran atau tekanan?
50.	PN	Khawatir itu pasti sih Mas, tapi kalo perubahan fisik itu nggak ada. Paling ini kalo mau tanding kan diliatin banyak orang terus jadi bawaannya tuh <i>nervous</i> . Terus rasanya jadi kebelet pipis terus, kayak gitu lah.
51.	P	Apakah terdapat perbedaan keadaan fisik pada diri anda saat latihan dan berkompetisi?
52.	PN	Ada sih Mas, kalau latihan biasa kan misalkan nggak ada pertandingan yang deket-deket itu cuma latihan biasa, nggak jaga pola makan, makannya bebas gitu. Kalau pas deket-deket pertandingan kita harus bener-bener siap Mas. Jaga pola makan lah, latihan fisiknya juga keras, jadi otot-otot pada kebentuk
53.	P	Apakah pernah merasa khawatir karena merasa fisik tidak siap untuk bertanding tinju?
54.	PN	Sering sih Mas, kan kadang suka ada <i>event</i> dadakan. Kadang misalkan temen satu sasana udah kepilih untuk ikut <i>event</i> itu eh malah cedera, jadi saya dadakan harus gantiin. Kan kadang berat badannya malah nggak masuk kelasnya pas nimbang. Soalnya kan <i>cutting</i> berat badan juga nggak gampang Mas. Jadi kalo <i>cutting</i> nya dadakan otomatis badan nggak nyesuaiin dari jauh-jauh hari kayak <i>event</i> yang udah dipersiapkan jadinya lemes, pikiran jadi nggak fokus, terus suka kepikiran takut kalah
55.	P	Apa yang biasanya menjadi pemicu atau penyebab reaksi keadaan fisik yang tidak wajar pada diri Anda saat Anda bertinju?
56.	PN	Kalau aku sih biasanya karena makanan yang masuk ke tubuh tuh asal-asalan Mas, dalam artian apa aja di makan tanpa pentingin kesehatan badan. Apalagi kalau kayak gitu berminggu-minggu, soalnya kalo makanan ngaruh banget sih Mas cepet di serap tubuh juga. Kadang kalo nutrisinya ngga bener walaupun bisa nurunin berat badan itu pasti pas tanding cepet lemes, terus gampang capek. Ditambah pernah di posisi kayak gitu istirahatnya kurang, itu ngaruh banget sih Mas.
57.	P	Apa saja gejala fisik yang muncul sebagai gambaran bahwa anda sedang khawatir pada saat pertandingan?

58.	PN	Paling cuma itu Mas, grogi kan namanya orang mau tanding grogi itu kan hal yang wajar ya Mas. Jadinya kayak kebelet pipis, kalo aku sendiri kayak gitu.
59.	P	Apakah ada momen khusus selama pertandingan yang membuat Anda merasa tegang atau khawatir, yang tercermin dalam suatu keadaan fisik?
60.	PN	Aku pernah sih Mas, berat badanku itu 60 kilo. Waktu itu musuhnya berat 72 kilo. Kan itu perbedaannya jauh banget, selisih beratnya lebih gedean dia, otomatis <i>power</i> nya udah pasti gedean dia. Walau sama-sama latihan dan persiapan, tapi kalo berat badan itu beda jauh itu udah ngaruh banget sih Mas, jadinya itu cukup tegang dan khawatir banget. Rasanya jadi deg-deg an terus bawaannya was-was.
61.	P	Apakah terdapat pemicu tertentu selama pertandingan di mana Anda merasa kaki Anda menjadi kaku atau terasa lebih berat dari biasanya?
62.	PN	Kalau kayak gitu belum pernah sih Mas.
63.	P	Apakah ada momen di atas ring di mana Anda merasa otot-otot Anda menjadi lemas atau kehilangan tenaga lebih awal dari yang diharapkan?
64.	PN	Pernah sih Mas, kadang... ini konyol sih, kadang panitia yang bikin jadwal bagan pertandingan tuh ngga nentu Mas. Kadang saya mainnya harus partai beberapa kayak misalnya partai 25, eh partai 10 saya udah dipanggil. Kan jadinya kurang persiapan Mas, lagi santai-santai, tiba-tiba dipanggil kan jadinya juga kaget. Jadinya kurang persiapan, kurang pemanasan, itu jadinya lemes banget sih Mas. Sering sih kayak gitu. Badan belum panas, jadinya belum siap, itu ngaruh banget sih Mas. Pikirannya jadi buyar, konsentrasinya kebagi-bagi.
65.	P	Apakah anda merasa bahwa perasaan mengenai keadaan fisik yang tidak wajar seperti otot lemas dapat dipengaruhi faktor lain di luar latihan fisik, seperti kondisi cuaca atau faktor psikologis?
66.	PN	Menurutku iya sih, cuaca juga ngaruh, psikologis pun juga ngaruh. Kalo psikologisnya ngga baik juga ngaruh, tubuh kan... yang penting kalo psikologisnya bagus kan kita jadi bisa <i>fit</i> Mas, kalau nggk bagus jadi nggk fokus jadi lemes lah, terus ada rasa-rasa gelisah, timbul gitu. Cuaca juga ngaruh Mas, biasanya kalo tanding di luar kota kadang suka beda kan sama kota asal kita, jadi harus perhatiin makannya, yang bergizi biar metabolismenya tuh kuat, biar kalo cuaca atau lingkungannya ngga mendukung, tubuh masih bisa adaptasi juga punya benteng.. kayak gitu sih Mas. Suplemennya juga yang bagus-bagus, makanya saya pake suplemen buat nyempurnain gizi makanan.

67.	P	Apakah reaksi fisik yang sudah dijelaskan tadi berubah seiring dengan berjalannya waktu atau berbagai tahap kompetisi?
68	PN	Tergantung kondisi badanku sih Mas, kalo kondisi badanku bagus walaupun khawatir itu masih tetap semangat dan pengen cepet-cepet nyelesain pertandingan. Tapi kalo lagi nggak <i>fit</i> itu terus-menerus deg-degan bawaannya pesimis, pikirannya jadi kemana-mana kayak “ <i>Ini gimana ya, nafasku udah mau habis. Aku bisa ndak ya</i> ” ada rasa-rasa kayak gitu sih.
69.	P	Bagaimana Anda menilai tingkat semangat atau motivasi Anda selama latihan atau persiapan untuk pertandingan tinju?
70.	PN	Kalau aku lebih inget ke target sendiri sih, saya udah melangkah lebih jauh. Udah latihan abis-abisan, sampe stress. Udah ngalamin semuanya lah Mas ditempat latihan dimanapun, masa saya mau berenti disini, makanya saya tetap semangat. Makanya saya mau memotivasi diri kayak yang nonton video-video motivasi, kayak gitu sih.
71.	P	Apakah anda pernah merasa putus asa dalam bertinju?
72.	PN	Pernah sih Mas, ada titik jenuh kadang kan kalau ngelakuin hal-hal yang sama setiap hari, kayak gitu kan apalagi di tinju ini cukup beresiko ada cedera lah, ada rasa capek, apalagi ngaruh di badan dan pikiran. Harusnya dituntut untuk tetap stabil. Kalau kayak gitu kan udah capek segala macem, pikiran juga kemana-mana jadinya males gitu udah jenuh banget lah, gitu sih Mas.
73.	P	Apakah perasaan putus asa ini muncul dalam situasi tertentu, seperti ketika Anda merasa banyak pukulan lawan menjangkau Anda ataupun menghadapi lawan yang sulit ?
74.	PN	Ada sih Mas, kadang kan kalau saya kurang siap terus lawan lebih siap. Kadang lawan lebih dominan permainannya, itu kadang juga ada rasa <i>down</i> . Pas selesai ronde satu umpamanya, itu rasa <i>down</i> , pas ronde satunya saya banyak kena pukulan, kena serangan, gitu lah.
75.	P	Apakah ada momen tertentu selama pertandingan di mana Anda merasa kehilangan kendali atau membuat keputusan tanpa pertimbangan matang?
76.	PN	Ada sih Mas, saya kan atlet tinju. Eh tiba-tiba disuruh tanding <i>kickboxing</i> padahal saya latihannya tinju. Kalau <i>kickboxing</i> kan beda sama tinju, dia juga pake kaki. Otomatis kan kaki saya kaku untuk nendang dan nggak ada persiapan juga, jadi tekniknya juga gapunya. Saya mau karena mau nggak mau harus gantiin kenalan temen saya, merasa nggak enak. Jadi ditawarkan langsung iya-iya aja, ngga mikir panjang. Perbedaananya kan beda drastis lah... ya jadinya kalah sih.

77.	P	Bagaimana perasaan atau pikiran tertentu dapat memengaruhi kecenderungan Anda untuk bertindak sembrono dalam situasi tertentu?
78.	PN	Ada sih, kadang kan jadi emosional. Kan kalau pas tanding itu kena serangan berkali-kali ada emosi jadinya <i>jengkel</i> . Kok pukulan dia masuk terus sih, kayak gitu. Terus jadinya malah gampang capek gara-gara emosi itu, saya pukulnya juga jadi asal-asalan, pokoknya semua jadi berantakan pas di atas ring itu.
79.	P	Apakah ada strategi atau latihan tertentu yang Anda terapkan untuk meningkatkan kendali diri anda dan mengurangi kecenderungan bertindak sembrono?
80.	PN	Kalau itu banyak-banyak <i>sparring</i> sih Mas ditempat latihan. Biar...kalo <i>sparring</i> itu kan hampir mirip kayak pertandingan sih Mas, simulasi lah ibaratnya...diperbanyak <i>sparring</i> nya, gitu sih.
81.	P	Apakah ada faktor-faktor tertentu, seperti situasi kompetitif atau lawan yang kuat, yang dapat memicu perasaan ragu terhadap diri sendiri?
82.	PN	Ada sih, kadang kan ada lawan yang badannya lebih gede gitu kan...kan massa otot orang beda-beda yaa..kadang berat sama tapi ukuran badannya beda, itu agak ragu sih. Tapi itu cuma di awal pertandingan sih Mas, kalau udah di atas <i>ring</i> itu udah beda rasanya.
83.	P	Bagaimana Anda menilai dampak perasaan ragu terhadap performa Anda dan hasil pertandingan secara keseluruhan?
84.	PN	Jadinya harus lebih siapin diri, harus lebih tenang. Pemanasan terus <i>padding</i> biar panas gitu lho. Gitu aja, sih. Karena hasilnya sebelum-sebelumnya kalo kayak gitu udah pasti ambaradul Mas.
85.	P	Apakah ada situasi atau momen tertentu di mana Anda merasa ada perubahan fisiologis yang Anda alami saat merasa tertekan atau khawatir dalam menjelang pertandingan?
86.	PN	Ada sih Mas, rasanya jadi kayak <i>nervous</i> lah... terus keringet dingin lah, semacemnya kayak gitu. Nggak ngerasa laper lah biasanya, nggak sadar kalau kurang minum, kayak gitu sih. Bawaannya juga kebelet pipis mulu, padahal itu nggak sadar kalau kurang minum.
87.	P	Apakah ada perasaan atau pikiran tertentu yang memengaruhi kebutuhan Anda untuk buang air kecil sebelum atau selama pertandingan?
88.	PN	Gara-gara <i>nervous</i> itu sih ya... mungkin demam panggung juga.
89.	P	Apakah ada perubahan pola keringat atau sensasi dingin pada tubuh yang Anda perhatikan selama kompetisi?

90.	PN	Ada sih Mas, kayak yang udah dijelasin tadi. Terus jadinya pemanasannya harus lebih lagi biar nggak ngerasa kayak gitu. Soalnya kalo malah diem, malah lebih berasa, gitu sih.
91.	P	Apakah terdapat perasaan atau pikiran tertentu yang memicu keringat dingin lebih intens pada saat pertandingan?
92.	PN	Cuma rasa <i>nervous</i> itu, tok.
93.	P	Bagaimana Anda menggambarkan pola pernafasan Anda sebelum atau selama pertandingan tinju? Apakah Anda merasa kesulitan menjaga ritme pernafasan yang baik?
94.	PN	Jadi lebih boros sih, kadang kan pas tanding itu ada rasa emosional kan, wajar sih. Jadi otomatis saya harus ngatur nafasnya lebih baik, terus tenangin diri dan fokusin pikiran ke lawan. Terus pas lagi mukul harus bener nafasnya, biar tenaganya nggak cepet abis. Tapi kalo ritme pernafasan kadang susah si, soalnya saya makannya masih sembarang, jadi nafasnya <i>gembos</i> . Engap lah jadinya. Terus kadang kalo mau tanding masih suka begadang, ngeyel gitu lah.
95.	P	Apakah ada situasi atau momen tertentu selama pertandingan di mana Anda merasa ritme pernafasan Anda menjadi tidak teratur atau tidak stabil?
96.	PN	Kadang kan kalo kita ngga siap, lawan lebih dominan serangannya. Itu kan juga ada rasa <i>nervous</i> ya Mas. Tapi balik lagi ke diri kita, gimana caranya ngatur diri kita, kita yang tau diri kita harus bisa mikirnya.
97.	P	Bagaimana pengalaman tidur Anda sebelum pertandingan tinju? Apakah Anda pernah merasa kesulitan tidur sebelum momen kompetitif?
98.	PN	Pernah sih Mas, kalau itu pengen cepet-cepet tanding terus selesai biar tau hasil akhirnya gimana. Kalau malemnya kadang susah tidur, kayak “ <i>Besok gimana ya</i> ” ada rasa-rasa gitu sih. Itu ngaruh banget sih ke tidur jadi nggak bener.
99.	P	Biasanya kalo kayak gitu tidurnya jam berapa?
100.	PN	Kalo kayak gitu ngga nentu sih Mas, tapi intinya bergadang. Tapi saya bangunnya tetep <i>on time</i> kayak pagi-pagi gitu.
101.	P	Apakah pernah anda benar-benar terjaga sampai tidak tidur saat mau bertanding tinju?
102.	PN	Pernah Mas, saya lagi ada masalah waktu itu, malemnya nggak bisa tidur terus besokannya ngurusin masalah sampai malam lagi. Terus karena inget besoknya ada tanding jadi tambah nggak bisa tidur, dua hari sih Mas itu aku nggak tidur. Alhamdulillahnya nggak kenapa-kenapa terus bisa sampe ronde terakhir, walaupun kalah untungnya juga mainnya nggak jelek-jelek banget.
103.	P	Apakah ada situasi atau momen tertentu yang membuat tidur Anda sulit atau tidak nyenyak sebelum pertandingan?

104.	PN	Lebih ke pikiran sih Mas, aku tuh kayak mikirin besok ada orang banyak atau enggak yang nontonin, terus ada orang diluar sasana yang kenal aku atau enggak. Soalnya bawaannya <i>nervous</i> juga Mas.
105.	P	Apakah anda merasakan ketegangan otot tertentu di tubuh Anda saat berada di dalam ring?
106.	PN	Kalau aku belum pernah si Mas di atas <i>ring</i> . Kalau pas latihan sering, kayak otot-ototnya jadi pada tegang. Soalnya kalau mau tanding, kurang beberapa partai udah disuruh persiapan.
107.	P	Apakah anda mengalami kesulitan mengendalikan gerakan atau reaksi tubuh Anda saat merasa khawatir?
108.	PN	Pernah si Mas kalau lagi khawatir, tapi itu jarang sih. Biasanya kalau saya nggak siap aja sih
109.	P	Bagaimana perasaan Anda terkait denyut jantung Anda sebelum atau selama pertandingan tinju?
110.	PN	Kalo sebelum bertanding itu biasanya deg-degan banget, tapi menurutku wajar namanya mau tanding. Nanti setelah pemanasan biasanya rasa-rasa kayak gitu ilang Mas.
111.	P	Apakah Anda pernah merasa bahwa denyut jantung Anda meningkat secara signifikan ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dalam pertandingan?
112.	PN	Pernah sih, kan kalau di atas <i>ring</i> . Ada kala nya posisi kita dipojokin di sudut <i>ring</i> sama lawannya kan. Terus kalo misalkan saya dipukulin bertubi-tubi di posisi itu, deg-degan parah sih, terus jadi takut kena KO segala macem.
113.	P	Bagaimana perasaan denyut jantung Anda saat memasuki ring dan berada di bawah tekanan?
114.	PN	Ya kayak yang tadi, biasanya itu sebelum Mas. Kalau udah di atas <i>ring</i> biasanya aman-aman. Terus tergantung lawan juga dominan atau enggak.
115.	P	Bagaimana pikiran Anda sebelum atau selama pertandingan tinju? Apakah ada pikiran negatif yang muncul?
116.	PN	Ada sih Mas, kayak nanti musuhnya kayak gimana ya susah atau enggak... Terus aku pernah Mas dicurangi poinnya sama juri, isu nya itu udah dibayar pihak lawan. Jadi pukulanku banyak yang masuk secara sah, ada videonya juga. Tapi karena dicurangi jadinya kayak gitu, terus protes juga nggak ditanggapi. Terus jadinya kadang kepikiran di pertandingan-pertandingan selanjutnya bakal ada kejadian kayak gitu lagi atau enggak.
117.	P	Apakah ada hal-hal unik lainnya selain kejadian seperti itu saat bertanding tinju?
118.	PN	Oh ada sih Mas... aku pernah didatengin lawanku pas sebelum masuk ke <i>ring</i> , ngeakrabin diri gitu lho Mas dia nya. Kayaknya biar aku nya tuh segan ke dia jadi nggak enak gitu,

		dia nya ngomong kayak “ <i>Nanti santai-santai an aja mainnya</i> ” eh tapi pas di atas <i>ring</i> dia yang langsung nyerang, langsung brutal kayak gitu, gitu sih.
119.	P	Apakah Anda pernah mengalami pikiran-pikiran negatif tentang kemampuan tinju Anda?
120.	PN	Kayak gitu pernah sih Mas, kayak saya udah latihan keras. Nanti eh di tempat kompetisi ada gesekan atau <i>problem</i> apa gitu. Itu mempengaruhi banget sih
121.	P	Apakah Anda merasa pikiran negatif tersebut dapat memengaruhi performa tinju Anda secara keseluruhan saat di atas ring?
122.	PN	Pengaruh sih, pengaruh banget. Jadi gampang <i>down</i> sebelum tanding. Terus pas tanding jadi gampang capek, gitu sih.
123.	P	Bagaimana perasaan Anda saat menghadapi lawan yang dianggap kuat atau sulit dikalahkan?
124.	PN	Lebih ke motivasi diri sih Mas, ngomong ke diri sendiri kalo harus bisa, terus persiapannya harus lebih baik, pemanasannya juga harus lebih siap, gitu aja sih.
125.	P	Apakah ada situasi khusus di dalam atau sekitar ring yang membuat Anda terasa terancam?
126.	PN	Ada sih Mas, itu yang udah diceritain yang pengalaman di Kalimantan itu sih.
127.	P	Bagaimana Anda merespons ketika melihat atau mendengar dukungan kuat dari penonton lawan Anda?
128.	PN	Lebih fokus ke diri sendiri aja sih Mas, soalnya kan tujuan kita itu sama lawannya bukan pendukungnya toh yang main bukan mereka gitu, gitu sih.
129.	P	Apakah Anda merasa terancam oleh ekspektasi tertentu, baik yang berasal dari diri sendiri atau orang lain?
130.	PN	Iya sih, kayak kalau dari lingkungan dibilangin harus menang. Itu jadinya kayak jadi tanggung jawab tersendiri, kayak gitu lah. Jadinya kan kita kayak harus dituntut mau nggak mau menuhin ekspektasi mereka. Tapi kalau dibawa santai nggak dapet tuntutan, jadinya lebih santai lebih tenang mainnya, jadinya lebih fokus, lebih bisa menguasai keadaan.
131.	P	Apakah ada momen-momen tertentu selama latihan atau persiapan yang membuat Anda merasa situasi bertanding menjadi mengancam?
132.	PN	Oh pernah sih Mas, itu <i>overtrain</i> Mas... saya pernah kebanyakan latihan tapi kurang istirahat, itu ngaruh banget. Jadi pas tanding harusnya kondisi 100 % <i>fit</i> gitu kan, gara-gara itu jadinya cuma 70% atau 50% itu ngaruh banget Mas, jadi nggak maksimal lah, terus <i>power</i> nya malah jadi kurang. Terus pernah kalah gara-gara itu juga.

133.	P	Bagaimana Anda menangani kegagalan atau kekalahan dalam pertandingan sebelumnya?
134.	PN	Lebih belajar dari kekalahan sih Mas, evaluasi kayak kemarin kurangnya misalnya di bagian ini, atau di bagian itu. Harus lebih hati-hati lagi, pola makannya diperbaiki terus kalau mau tanding, istirahatnya minimal 7 jam tidurnya.
135.	P	Bagaimana tingkah laku Anda sebelum, selama, atau setelah pertandingan tinju?
136.	PN	Tingkah laku kalau sebelum tanding tuh lebih ke fokus sih, lebih ke persiapannya di matengin. Terus ketenangan... di jaga pikirannya lah.. terus lebih ke hal-hal yang baik gitu loh Mas. Kalau setelah pertandingan ya kadang ada rasa kayak pengen cepet-cepet latihan lagi terus tanding lagi, kayak gitu lho Mas. Kalau pas menang kayak ada rasa bangga, gitu sih Mas.
137.	P	Apakah Anda merasa kesulitan menahan distraksi eksternal seperti suara penonton atau kegiatan di sekitar ring?
138.	PN	Kalau itu paling di awal-awal sih Mas, ada yang nyorakin segala macem. Kalau saya udah mulai tanding, udah mulai adu serang udah sih Mas, jadinya fokus ke pertandingan. Terpengaruh sih terpengaruh ya Mas, tapi pinter-pinter nya kita buat nggak peduli atau nggak nanggapi, gitu sih.
139.	P	Apakah ada kebiasaan tertentu yang muncul ketika konsentrasi terganggu, seperti mengelus-elus kepala atau merapikan seragam?
140.	PN	Engga sih kalau kayak gitu, lebih kayak ngga fokus aja sih.
141.	P	Apakah ada situasi tertentu di luar ring tinju yang membuat Anda merasa anda lebih cemas, misalnya pertandingan yang disiarkan langsung atau pertandingan di tempat yang lebih besar?
142.	PN	Kayak yang di <i>event</i> bergengsi Mas, misalkan nasional... jadinya <i>nervous</i> ..terus takut nggak bisa ngasih yang terbaik ke para pendukung saya. Lebih ke situasi nya sih.
143.	P	Apakah anda lebih percaya diri saat bertanding itu ramai penonton atau tidak?
144.	PN	Kalau aku lebih seneng misalkan yang nonton tuh sepi Mas, kadang kan ada orang yang lebih seneng rame yang nonton, kalau aku enggak Mas, malah jadi <i>nervous</i> soalnya. Aku tipikalnya artian yang banyak orang itu malah <i>nervous</i> sih Mas, kalo yang nonton banyak, kayak gitu sih.
145.	P	Bagaimana Anda mengatasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan tertentu yang mungkin memicu kecemasan?
146.	PN	Lebih harus percaya sih Mas sama diri sendiri, kan semuanya yang jalanin diri sendiri ya Mas, orang lain bisanya cuma ngomong yang jelek-jelek gitu sih. Yaudah jadinya harus berusaha jangan peduli sama orang lain yang bikin saya jadi

		bertindak negatif, mereka nggak tau apa yang di alamin kita, lebih ke motivasi dan percaya sama diri sendiri sih Mas, gitu sih.
147.	P	Oke Mas, sudah cukup itu tadi pertanyaan terakhirnya, terima kasih banyak udah mau ngeluangin waktu malem-malem gini ya Mas
148.	PN	Sama-sama Mas, gapapa Mas dapet temen baru juga jadinya. Sekalian nongkrong-nongkrong gini.

Lampiran 10 Verbatim Wawancara Subjek III

1. Wawancara Informan 3

Wawancara dilakukan pada :

Hari/Tanggal : Jumat, 15 Maret 2024
Waktu : 15:20 – 16:35
Tempat : Sasana Tinju YTBK Boxing Camp Semarang

Keterangan :
Peneliti : P
Informan : Bening Intan Arya (BI)

2. Hasil Wawancara

NO.	Keterangan	Verbatim
1.	P	Selamat sore, perkenalkan aku Muhammad Ar Razi Adam biasanya dipanggil Razi mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian mengenai atlet tinju.. aku disini bertujuan untuk melakukan wawancara dengan atlet tinju yang berlatih di YTBK Boxing Camp Semarang, sebelumnya apakah kamu bersedia untuk aku wawancara?
2.	BI	Sore juga, bersedia Mas.
3.	P	Terimakasih, maaf ya.. jadi ngeganggu waktu latihannya..
4.	BI	Gapapa Mas...hehe
5.	P	Nama lengkap kamu siapa?
6.	BI	Bening Intan Arya biasanya dipanggil Bening
7.	P	Usia kamu berapa?
8.	BI	18 tahun
9.	P	Pendidikan yang ditempuh sekarang?
10.	BI	SMA
11.	P	Kamu anak ke berapa?
12.	BI	Anak ke tiga dari tiga bersaudara...
13.	P	Sejak kapan anda mulai tertarik dan terlibat dalam tinju?
14.	BI	Sejak awal COVID tahun 2020
15.	P	Apa yang mendorong anda untuk memilih tinju sebagai olahraga yang anda tekuni?
16.	BI	Awalnya cuma iseng aja sih Mas...cuma iseng aja. Dulu saya awalnya latihan bukan di YTBK, tapi di Bergota. Terus

		memilih tinju itu karena dari awal nyoba langsung kecantol, kan ada orang yang masih coba ganti-ganti
17.	P	Bagaimana pengalaman anda dalam menghadapi tantangan atau kegagalan dalam dunia tinju?
18.	BI	Selalu berpikir positif aja sih Mas..
19.	P	Bagaimana rutinitas latihan harian anda?
20.	BI	Kalau latihannya itu tergantung pelatih, tapi biasanya satu hari fisik terus hari berikutnya teknik
21.	P	Apa teknik latihan atau latihan khusus yang anda anggap paling efektif dalam meningkatkan keterampilan tinju anda?
22.	BI	Nggak ada sih...nggak ada.
23.	P	Mungkin <i>sparring</i> atau mempertajam latihan tekniknya biar makin matang?
24.	BI	Oh kalau itu iya sih Mas, karena kan kalau misalkan kita latihan-latihan biasa aja ilmu nya juga disitu-situ aja, kalo misalkan <i>sparring</i> sama rekan sasana atau dari luar sasana jadinya kita tau kemampuan kita udah sampe mana, terus kita siap atau engga untuk menuju ke kompetisi, gitu.
25.	P	Apa turnamen atau pertandingan tinju yang paling berkesan bagi anda, dan mengapa?
26.	BI	PORPROV 2023 tahun kemarin, soalnya itu ajang kompetisi yang paling besar sih yang pernah saya lakukan.
27.	P	Apa yang menjadi sumber motivasi anda dalam menjalani latihan dan persiapan kompetisi?
28.	BI	Pengen banget selalu dapet juara sih setiap kompetisi, terus dari orang tua dan pelatih..terus sama temen-temen juga.
29.	P	Apa tantangan terbesar yang pernah anda hadapi dalam karir tinju anda dan bagaimana anda mengatasinya?
30.	BI	Tantangan terbesar tuh dari mental, kadang mentalnya masih sering naik turun, nggak stabil. Jadi itu sih tantangan mau tanding. Jadinya sama pelatih tuh kadang masih disuruh ikut <i>sparring</i>
31.	P	Apa yang ingin anda capai dalam karir tinju anda di masa depan?
32.	BI	Saya ingin sampai SEA GAMES sih, kalau bisa juga PELATNAS itu aja sih.
33.	P	Bagaimana anda menjaga keseimbangan antara waktu latihan, kompetisi, dan kehidupan pribadi anda?
34.	BI	Bisa sih, yang gampang ngatur jam sekolahnya, terus kalo main, mainnya nggak berlebihan gitu sampe lupa waktu. Soalnya aku kan disini juga latihan tiap hari jadi harus selalu sehat, istirahatnya cukup.
35.	P	Bagaimana anda bekerja sama dengan pelatih maupun <i>official</i> serta rekan sasana anda dalam mencapai tujuan bersama?

36.	BI	Menjalin kedekatan aja gitu, jadi biar nggak kaku. Pelatihnya juga asik, jadi kan atlet nya nggak kaku gitu
37.	P	Bagaimana anda melihat perkembangan atau evolusi tinju sebagai olahraga selama beberapa tahun terakhir?
38.	BI	Ngeliatnya dari kepengurusannya, pengurusnya lumayan ketat sekarang. Kalau curang-curang gitu udah nggak bisa. Lebih ketat.
39.	P	Terus kan kamu udah tinju dari 2020 gelar juara apa yang udah di raih?
40.	BI	Ada 10 sih...iya 10
41.	P	Apa yang biasanya mengganggu fokus atau konsentrasi Anda selama latihan atau kompetisi?
42.	BI	Biasanya kalau ada ulangan sekolah, terus misalkan ada masalah di luar, terus masalah dalam keluarga, yang berhubungan dengan itu lah pokoknya.
43.	P	Bagaimana anda mengelola pikiran atau perasaan negatif yang dapat mengganggu konsentrasi Anda?
44.	BI	Saya itu sih nentuin prioritasnya dulu, kalo udah nentuin prioritas kan saya udah tau mana yang harus didahulukan gitu
45.	P	Apakah anda merasa bahwa perubahan situasi atau taktik lawan dapat memengaruhi tingkat konsentrasi anda
46.	BI	Iya bisa, saya masih sering kepancing emosi. Jadi taktik lawan itu biasanya mancing emosi saya. Biasanya sebelum tanding pun mereka juga udah mancing-mancing juga, terus di atas <i>ring</i> malah makin-makin. Terus kadang kalo misalkan jaraknya lagi deket banget itu suka dibisikin di provokasi secara ngga langsung.
47.	P	Apakah pernah bertanding dengan teman sendiri? Kalau pernah perasaannya bagaimana?
48.	BI	Pernah Mas, awal-awalnya tuh ngga enakan Mas, terus kadang malah jadinya ngalah. Tapi kalo sekarang enggak sih.
49.	P	Apakah ada momen khusus selama pertandingan di mana Anda merasa sulit berkonsentrasi?
50.	BI	Pernah, waktu itu pas lagi POPDA Tinju..jadi itu saya kayak udah ditakut-takutin, jadi mentalnya dibuat goyah. Pas tanding itu konsentrasinya bener-bener nggak bisa fokus sama terus imunnya ngerasa lebih turun, jadi gampang capek, terus <i>power</i> sama <i>speed</i> nya jadi berkurang.
51.	P	Apakah sebelumnya sudah latihan dan persiapan yang matang?
52.	BI	Cukup sih, saya rasa untuk sekelas POPDA waktu itu sudah cukup, iya cukup.
53.	P	Apakah ada momen di luar arena tinju yang memengaruhi pikiran Anda selama pertandingan?

54.	BI	Biasanya masalah-masalah gitu sih Mas, misalnya kayak POPDA tahun kemarin, itu kayak kacau. Karena pertama kan waktu tanding itu, temen-temen dicurangi, dicurangi sampai ada masalah besar, sampai lempar-lemparan meja. Terus kan balik ke penginapan, pas di penginapan pelatih juga lagi ada masalah sama keluarga, akhirnya ditinggal. Semuanya jadi kacau, jadinya ikut kepikiran lah.
55.	P	Apakah pada saat itu posisi kamu sudah bertanding atau belum?
56.	BI	Belum tanding, masih babak penyisihan. Besoknya final, terus ada masalah, jadi pikirannya yang harusnya fokus sama pertandingan sendiri malah jadi buyar. Tetep lanjut tanding cuma kan gara-gara ada masalah itu pikirannya jadi kemana-mana, situasinya udah nggak enak gitu lah.
57.	P	Bagaimana Anda mengelola ekspektasi atau pandangan negatif dari orang lain terhadap Anda sebagai atlet?
58.	BI	Lebih ke itu sih, ibadahnya di kuatin, terus nanemin ke diri sendiri kalo aku tuh bisa gitu, dan buktiin perkataan-perkataan yang dilontarin orang-orang itu yang nggak percaya, pokoknya ada rasa ingin buktiin.
59.	P	Apakah pernah dapet perkataan negatif dari yang bukan atlet?
60.	BI	Saya sering Mas, biasanya dari lingkungan masyarakat saya di rumah. Terus dari mantan pelatih juga ada yang kayak gitu, soalnya dulu saya gampang capek dulu, terus sekarang gara-gara udah terbiasa jadinya tubuh udah adaptasi. Soalnya kan dulu kalo olahraga dikit langsung sakit-sakitan, di bilang kayak “ <i>Apasih nggak mungkin dia bisa sampe ikut lomba sampe menang</i> ”
61.	P	Bagaimana pelatih atau tim dukungan dapat membantu Anda dalam mengelola persepsi negatif di luar arena tinju?
62.	BI	Model <i>support</i> nya anak-anak sini tuh ngeroasting Mas, ngeroastingnya tuh bikin kitanya jadi percaya diri, jadi mereka ngeroasting tapi mereka juga ngajarin. Semuanya sejauh ini suportif sih pelatih juga, Om Amri.
63.	P	Saat Anda mempersiapkan diri untuk pertandingan, apakah ada perubahan fisik yang biasa Anda alami yang mungkin menunjukkan kekhawatiran atau tekanan?
64.	BI	Biasanya tuh badan jadi kaku...biasanya kan kalo setelah tanding tetep diberikan pemulihan-pemulihan sama pelatih, jadi badannya nanti normal lagi.
65.	P	Apakah otot terasa kaku juga?
66.	BI	Kalau itu sering.. sering sih, tapi biasanya gara-gara badannya kaget jadi pas latihan otot nya kaku atau badannya lemes gitu.

67.	P	Apa yang biasanya menjadi pemicu dari keadaan fisik yang seperti itu?
68.	BI	Kurang tidur, terus sama asupan vitaminnya juga kurang
69.	P	Apakah lawan juga menjadi penyebab keadaan tersebut?
70.	BI	Enggak sih..
71.	P	Apakah terdapat perbedaan keadaan fisik pada diri anda saat latihan dan berkompetisi?
72.	BI	Pas kompetisi itu ngerasa <i>speed</i> nya jadi lebih cepet, kalau pas latihannya itu badannya dipaksa terus Mas, jadi kayak lemes. Jadi biasanya kalo pas tanding badannya jadi lebih bagus.
73.	P	Apa saja gejala fisik yang muncul sebagai gambaran bahwa anda sedang khawatir pada saat pertandingan?
74.	BI	Lemes, saya pasti trombosit langsung turun. Gara-gara pikiran, soalnya bawaan dari kecil sih, kalau khawatir dikit atau cemas dikit pasti trombosit turun, kayak gitu sih.
75.	P	Apakah kamu juga punya riwayat penyakit hemoglobin darah rendah?
76.	BI	Iya, saya dari dulu punya penyakit pengentalan darah merah sama kelebihan darah putih, jadi gampang lemes gitu.
77.	P	Apakah ada momen khusus selama pertandingan yang membuat Anda merasa tegang atau khawatir, yang tercermin dalam suatu keadaan fisik?
78.	BI	Biasanya kalo ketemu sama atlet-atlet yang lebih besar namanya, itu sering sih. Saya sendiri kan jadi atlet baru tiga tahun, masih awal-awal lah. Jadi kalo ketemu atlet-atlet yang lebih pengalaman, jam terbangnya lebih tinggi lah daripada saya. Terus sering banget sih ketemu yang umurnya juga di atas saya, apalagi pas PORPROV kemarin, gitu sih.
79.	P	Apakah anda pernah merasa bahwa kaki atau tangan anda terasa lebih berat dari biasanya saat bertanding?
80.	BI	Iya
81.	P	Apakah terdapat pemicu tertentu selama pertandingan di mana Anda merasa kaki atau tangan Anda menjadi kaku atau terasa lebih berat dari biasanya?
82.	BI	Latihan fisik Mas, <i>overtraining</i> gitu. Tapi biasanya itu awal-awal aja, nanti pas udah panas udah biasa sih.
83.	P	Apakah ada momen di atas ring di mana Anda merasa otot-otot Anda menjadi lemas atau kehilangan tenaga lebih awal dari yang diharapkan?
84.	BI	Ada, ya itu tadi karena ketemu pemain-pemain yang lebih jago. Biasanya mentalnya langsung <i>drop</i> . Terus karena mentalnya udah <i>drop</i> , fisiknya jadi ngerasa kayak gitu, langsung ngga sesuai sama ekspektasi.
85.	P	Apakah ada penyebab tertentu lainnya?

86.	BI	Kadang kan ada lawan yang pake ilmu-ilmu hitam gitu, terus ada yang pake obat juga kayak <i>doping</i> gitu lah. Jadi mereka biar nggak ngerasa capek tuh pake <i>doping</i> pake obat, tapi nggak tau sih gimana mereka bisa lolos tes kesehatan. Terus kalo yang ilmu hitam itu berasa Mas, jadi pas ngeliat lawannya tuh langsung ngantuk, ya normalnya kan kalo kita ngeliat lawan bawaannya kalo nggak deg-degan ya bawaannya mau cepet-cepet ngebantai kan menggebu-gebu, kalo ini nggak Mas, kitanya malah jadi ngantuk, badannya langsung lemes, loyo gitu lah. Terus dari kejadian itu jadi kayak was-was sih tiap ada pertandingan, trauma dikit lah
87.	P	Kalau boleh tau itu kejadiannya di kompetisi apa?
88.	BI	Tahun kemarin di PORPROV Jawa Tengah di Pati Raya 2023
89.	P	Oalah baru ya berarti...
90.	BI	Iya baru...
91.	P	Apakah perasaan otot yang lemas muncul bersamaan dengan perasaan tertentu?
92.	BI	Iya biasanya berbarengan karena khawatir, takut kalah lah...gitu sih.
93.	P	Apakah anda merasa bahwa perasaan mengenai keadaan fisik yang tidak wajar seperti otot lemas dapat dipengaruhi faktor lain di luar latihan fisik, seperti kondisi cuaca atau faktor psikologis?
94.	BI	Iya sih, cuaca sama psikologis. Apalagi psikologis itu paling ngaruh, kalau saya pikirannya negatif pasti badannya ikutan, ikut lemes atau ikut apa, jadi..jadi imunnya jadi lemah. Tapi kalo pikirannya pas positif pasti imunnya jadi naik gitu. Kalo cuaca gitu, misalkan lagi ujan itu pasti dingin, tapi kalo udah di <i>ring</i> badannya panas sih, kalo aku sebelum di <i>ring</i> aja biasanya, lebih ngaruh psikologis sih.
95.	P	Apakah reaksi fisik ini berubah seiring dengan berjalannya waktu atau berbagai tahap kompetisi?
96.	BI	Iya berubah, ototnya juga berubah saat tanding, kalau khawatirnya juga turun sih. Tapi kalau misalkan masuk babak final itu tinggi lagi, karena kalau final kan lawannya udah pasti makin sulit.
97.	P	Bagaimana cara atau upaya Anda mengatasi keadaan fisik tersebut yang menggambarkan kekhawatiran Anda sehingga pertandingan yang Anda jalani mampu terlaksana dengan baik?
98.	BI	Selalu berpikir positif, nggak dengerin omongan-omongan orang yang negatif. Gitu sih.
99.	P	Apa yang anda rasakan pada saat menghadapi pertandingan?
100.	BI	Saya malah semangat sih, nggak sabar buat tanding gitu loh.

101.	P	Bagaimana Anda menilai tingkat semangat atau motivasi Anda selama latihan atau persiapan untuk pertandingan tinju?
102.	BI	Kalau mau mewakili daerah kan biasa di seleksi kayak yang mewakili orang terus dibentuk tim yang ada perwakilan beberapa orang yang diseleksi dari sasana lain untuk mewakili Semarang gitu kan, nah itu biasa bikin turun semangat atau motivasi kalo dapet tim yang <i>toxic</i> , ada yang ngasih tau yang jelek-jelek kayak nanti dapet lawan yang kayak gini biar mentalnya turun. Tapi kalau dapet tim yang enak semangatnya langsung naik Mas, tapi kalau temennya pas <i>toxic-toxic</i> gitu kadang mental langsung <i>down</i> , kayak bingung jadinya gimana caranya biar naik lagi.
103.	P	Jadi kalau mendapatkan tim untuk perwakilan yang tidak menyenangkan itu malah kompetitif satu sama lain? Padahal sama-sama perwakilan dari Semarang?
104.	BI	Iya, kadang mereka kan ketemu temen-temennya mereka, mereka malah dukung temennya gitu, harusnya kan ngedukung sesama tim nya.
105.	P	Apakah di lingkungan YTBK sendiri sebagai sasana tempat anda latihan banyak yang mengotak-kotakan pertemanan?
106.	BI	Sebenarnya ada kayak <i>circle-circle</i> an gitu kan, tapi saya milih netral sih nggak mihak salah satu jadinya.
107.	P	Apakah ada perasaan putus asa yang muncul pada saat bertanding?
108.	BI	Ada, kayak waktu sakit gitu atau kalau saya ngerasa badan saya nggak mampu untuk bertanding. Biasanya ada rasa putus asa sih, kayak nggak usah tanding
109.	P	Apakah perasaan putus asa juga muncul dalam situasi tertentu, seperti ketika Anda merasa banyak pukulan lawan menjangkau Anda ataupun menghadapi lawan yang sulit ?
110.	BI	Iya itu juga bikin putus asa sih, jadi pas masih tanding mikirin itu pukulan dia banyak yang masuk nggak ya terus poinku berapa ya, gitu-gitu sih, jadi putus asa takut poin akhirnya nggak sesuai harapan terus jadinya kalah.
111.	P	Apakah ada tanda-tanda khusus yang menunjukkan bahwa anda sedang merasa putus asa, bahkan jika Anda tidak menyatakannya secara langsung?
112.	BI	Biasanya saya kelihatan nggak semangat, mukanya murung gitu. Itu udah kelihatan sih, terus kalau engga ya cemberut.
113.	P	Apakah pada saat kondisi seperti itu anda cerita ke pelatih?
114.	BI	Saya nggak cerita, Om Amri udah tau Mas karena pasti udah kelihatan
115.	P	Apakah ada momen tertentu selama pertandingan di mana Anda merasa kehilangan kendali atau membuat keputusan tanpa pertimbangan matang?

116.	BI	He'eh..biasanya kalau kepancing sama lawan, terus mainnya jadi ambaradul, jadinya ngga mikir akhirnya asal mukul aja karena udah kepancing emosi kan, jadi ngga mikir teknik atau buat nunggu lawan dulu baru mukul gitu
117.	P	Bagaimana perasaan atau pikiran tertentu dapat memengaruhi kecenderungan Anda untuk bertindak sembrono dalam situasi tertentu?
118.	BI	Pikirannya cuma pengen bikin KO, pengen mukul aja terus-terusan, udah ngga mikirin teknik lagi
119.	P	Apakah ada strategi atau latihan tertentu yang Anda terapkan untuk meningkatkan kendali diri anda dan mengurangi kecenderungan bertindak sembrono?
120.	BI	Latihan nafas sih, latihan nafas itu kan juga ngelatih ngendaliin emosi juga, jadi nafasnya kalo ke kontrol otomatis emosinya juga ikut ke kontrol. Tapi kalau nafasnya ngga ke kontrol itu pasti juga langsung emosi.
121.	P	Apakah ada faktor-faktor tertentu, seperti situasi kompetitif atau lawan yang kuat, yang dapat memicu perasaan ragu terhadap diri sendiri?
122.	BI	Biasanya sebelum masuk <i>ring</i> , kalau udah masuk <i>ring</i> itu udah ngga mikirin sih berusaha fokus.
123.	P	Bagaimana Anda menilai dampak perasaan ragu terhadap performa Anda dan hasil pertandingan secara keseluruhan?
124.	BI	Ketahanan fisiknya jadi turun, teknik jadi berantakan, gitu sih. Terus jadinya ngga dapet poin karena tekniknya berantakan, paling parahnya jadi kalah sih.
125.	P	Apakah ada situasi atau momen tertentu di mana Anda merasa ada perubahan fisiologis yang Anda alami saat merasa tertekan atau khawatir dalam menjelang pertandingan?
126.	BI	Biasanya kayak mules gitu, terus sering buang air kecil. Itu kalau lagi khawatir banget jadi sering banget, sebelum bertanding sih tapi kalau udah di atas <i>ring</i> ya ngga terasa adrenalinnya udah naik. Tapi biasanya tergantung lawan sih.
127.	P	Apakah ada perasaan atau pikiran tertentu yang memengaruhi kebutuhan Anda untuk buang air kecil sebelum atau selama pertandingan?
128.	BI	Ya itu tadi karena khawatir, terus kalo mentalnya lagi <i>down</i> , takut gitu lah sama lawan yang susah intinya jadi bawaannya pengen buang air kecil terus.
129.	P	Apakah ada perubahan pola keringat atau sensasi dingin pada tubuh yang Anda perhatikan selama kompetisi?
130.	BI	Biasanya badannya jadi kayak orang demam gitu, rasanya dingin tapi kalo dipegang itu panas.
131.	P	Apakah itu sering atau tidak?

132.	BI	Kalau mentalnya lagi <i>down</i> aja sih.
133.	P	Apakah terdapat perasaan atau pikiran tertentu yang memicu keringat dingin lebih intens pada saat pertandingan?
134.	BI	Ngerasa tanggungan sih, ada janji-janji gitu harus menang. Pikirannya jadi harus bisa napatin, harus bisa napatin. Di hati jadi kayak beban gitu lho Mas.
135.	P	Bagaimana Anda menggambarkan pola pernafasan Anda sebelum atau selama pertandingan tinju? Apakah Anda merasa kesulitan menjaga ritme pernafasan yang baik?
136.	BI	Kalau pernafasan itu pas tanding jadi lebih engap gitu, apalagi kalo pas lagi khawatir gitu juga sama. Iya itu lumayan sulit sih ngatur nafasnya apalagi kalo di atas <i>ring</i> pergerakannya semua cepet Mas, kita atau lawannya.
137.	P	Apakah ada situasi atau momen tertentu selama pertandingan di mana Anda merasa ritme pernafasan Anda menjadi tidak teratur atau tidak stabil?
138.	BI	Biasanya kalau habis kena pukulan telak sama lawan, pukulan keras gitu. Biasanya nafasnya jadi lebih boros, soalnya kaget gitu kan. Gitu sih.
139.	P	Bagaimana pengalaman tidur Anda sebelum pertandingan tinju? Apakah Anda pernah merasa kesulitan tidur sebelum momen kompetitif?
140.	BI	Iya susah sih, kalau udah tau siapa besok lawannya terus takut duluan. Itu susah banget tidurnya gelisah gitu, tidur cuma sebentar terus bangun, tidur lagi terus bangun. Jadi ngga bisa tidur tenang gitu loh.
141.	P	Apakah ada situasi atau momen tertentu yang membuat tidur Anda sulit atau tidak nyenyak sebelum pertandingan?
142.	BI	Takut kalah sih sama lawan itu, takut kalah, takut KO karena udah ketakutan duluan sama lawan kan.
143.	P	Apakah anda merasakan ketegangan otot tertentu di tubuh Anda saat berada di dalam ring?
144.	BI	Pernah, biasanya bagian tangan..tangan itu jadi lebih berat kanan kiri, terus kaki juga.
145.	P	Apakah anda mengalami kesulitan mengendalikan gerakan atau reaksi tubuh Anda saat merasa khawatir?
146.	BI	Iya bener, reaksi tubuhnya jadi lebih lambat soalnya pikirannya otomatis kan ngga fokus Mas, jadi lebih lambat.
147.	P	Bagaimana perasaan Anda terkait denyut jantung Anda sebelum atau selama pertandingan tinju?
148.	BI	Lebih cepet sih, rasanya ngga kayak detak jantung normal lah. Lebih capek, gitu.
149.	P	Apakah itu menurun seiring berjalannya waktu pertandingan atau terus-menerus meningkat sampai selesai pertandingan?

150.	BI	Itu tergantung situasinya, kalau situasinya mencekam kayak, kayak kita merasa tertekan gitu itu biasanya terus naik sih.
151.	P	Apakah ada momen-momen khusus selama pertandingan yang membuat jantung Anda meningkat?
152.	BI	Di momen kayak tertekan sama lawan gitu, terus dimana ngga bisa ngendaliin pertandingan. Terus kayak ngerasa saya ketinggalan poin walaupun belum diitung sama juri, gitu sih. Terus sama kayak kalo di luar <i>ring</i> gitu, kita lagi tanding ada sesuatu gitu, itu juga ngaruh.
153.	P	Emang kalau tanding gitu poinnya udah di kasih tau ya?
154.	BI	Biasanya kalau udah sering tanding gitu bisa di kasih tau Mas, nanti kalo <i>break</i> ronde gitu pelatih bisa liat terus dikasih tau ke kita udah berapa terus kurang banyak atau engga dari musuh.
155.	P	Bagaimana pikiran Anda sebelum atau selama pertandingan tinju? Apakah ada pikiran negatif yang muncul?
156.	BI	Ada sih, tapi saya mencoba ngelawan, soalnya saya udah pernah ngerasain kalo pas tanding pikiran negatif tuh sama sekali ngga bisa ngeluarin teknik, <i>power</i> , terus <i>speed</i> itu berantakan.
157.	P	Apakah Anda pernah mengalami pikiran-pikiran negatif tentang kemampuan tinju Anda?
158.	BI	Kalau itu udah pasti ngerasa kurang sih Mas, karena kita diluar ngga tau kita latihan segini pasti lawan ada yang latihan lebih dari kita. Kan jadi pikirannya pasti dia latihannya lebih dari aku gitu.
159.	P	Apakah Anda merasa pikiran negatif tersebut dapat memengaruhi performa tinju Anda secara keseluruhan saat di atas ring?
160.	BI	Iya ngaruh banget.
161.	P	Bagaimana perasaan Anda saat menghadapi lawan yang dianggap kuat atau sulit dikalahkan?
162.	BI	Biasanya ngerasa lebih tertekan Mas, terus emosinya lebih kepancing
163.	P	Apakah ada situasi khusus di dalam atau sekitar ring yang membuat Anda terasa terancam?
164.	BI	Biasanya kayak gitu kalo ketemu tuan rumah, pasti ngerasa terancam. Pasti tuan rumah lebih diunggulin lah, sama biasanya wasitnya. Kalo misalkan wasitnya dari orang dalem gitu, pasti lebih memihak ke tuan rumah gitu. Terus kalo penonton juga sih, kalo misalkan penonton sana rame, penonton musuh gitu ya. Pasti itu mentalnya jadi agak <i>down</i> , penonton ngaruh banget sih bagi saya.
165.	P	Bagaimana Anda merespons ketika melihat atau mendengar dukungan kuat dari penonton lawan Anda?

166.	BI	Ngaruh sih, jadi khawatir juga kalo misalkan ada rusuh terus kalah massa gitu massa mereka lebih banyak, gitu sih.
167.	P	Apakah Anda merasa terancam oleh ekspektasi tertentu, baik yang berasal dari diri sendiri atau orang lain?
168.	BI	Iya, tapi saya lebih ke arah ekspektasinya orang lain sih, jadi lebih beban. Terus terlalu berharap sama saya, kayak dari keluarga, dari temen-temen, kayak punya tanggungan jadinya.
169.	P	Apakah ada momen-momen tertentu selama latihan atau persiapan yang membuat Anda merasa situasi bertanding menjadi mengancam?
170.	BI	Iya, saya sering kalau mau tanding itu cedera, entah sengaja atau ngga sengaja, biasanya kan kalau mau tanding itu <i>sparring</i> duluan sama orang luar, kadang ada yang sengaja bikin saya cedera gitu, nyenggol-nyenggol, kadang kalo sama temen ngga sengaja gitu.
171.	P	Bagaimana Anda merespons atau merasa ketika pertandingan tidak berjalan sesuai harapan atau hasilnya kurang memuaskan?
172.	BI	Responnya pasti sedih Mas, sedih terus kecewa. Tapi kan setelah itu ya biasa, selanjutnya jadi semangatnya lebih besar dari sebelumnya. Terus berusaha memperbaiki kurangnya dimana biar di pertandingan selanjutnya bisa lebih baik lagi.
173.	P	Bagaimana tingkah laku Anda sebelum, selama, atau setelah pertandingan tinju?
174.	BI	Kalau lagi khawatir itu biasanya mondar-mandir atau diem doang gitu sih.
175.	P	Apakah Anda merasa kesulitan menahan distraksi eksternal seperti suara penonton atau kegiatan di sekitar ring?
176.	BI	Iya, kadang susah kontrol. Jadinya kita dengerin yang di luar, terus yang di luar jadinya salah. Pelatih pasti ngasih intruksi kan dari luar, tapi saya malah jadinya denger suara penonton.
177.	P	Apakah ada kebiasaan tertentu yang muncul ketika konsentrasi terganggu, seperti mengelus-elus kepala atau merapikan seragam?
178.	BI	Biasanya saya malah gigitin kuku atau <i>ngopekin</i> kulit bibir kebiasaannya sih.
179.	P	Apakah ada situasi tertentu di luar ring tinju yang membuat Anda merasa anda lebih cemas, misalnya pertandingan yang disiarkan langsung atau pertandingan di tempat yang lebih besar?
180.	BI	Biasanya kalau di tempat-tempat besar aja sih, yang bergengsi gitu. Sama kalo siaran langsung biasa aja sih, kalo pertandingan besar aja.

181.	P	Bagaimana Anda mengatasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan tertentu yang mungkin memicu kecemasan?
182.	BI	Ikutin arahan dari pelatih terus cari-cari kata motivasi di media sosial, itu aja sih.
183.	P	Terima kasih banyak Mba, itu tadi pertanyaan terakhir. Maaf ya jadi ganggu waktu latihannya
184.	BI	Iya sama-sama Mas, ndak apa-apa ini masih bisa nyusul.

Lampiran 11 Horizontalisasi Subjek I (FA)

Baris	Unit Makna	Deskripsi Unit Makna (Coding)	Deskripsi Psikologis	Deskripsi Struktural	Tema
W1.10	Sekitar umur 11 tahun pas SD kelas empat akhir semester, mau naik kelas lima. Nah, pas kelas lima baru mulai rutin latihan. Tapi waktu pertama kali itu aku ikutnya sasana lain bukan di YTBK, Namanya INTITECTONA akhirnya ikut disitu latihan-latihan, terus lomba. Kemudian setelah setahun baru pindah ke YTBK	Disini menunjukkan kesungguhan dan semangat FA dalam mengembangkan bakatnya serta eksplorasi dalam dunia olahraga sejak usia muda	Perjalanan pertama kali FA tertarik dan mulai memasuki dunia tinju	Kalimat ini terdiri dari pengenalan dan pengalaman pertama terhadap dunia tinju	Pertanyaan Umum
W1.12	Saya tertarik bela diri itu dari pas nonton film “ <i>Karate Kid</i> ” itu loh. Di lingkungan sekitar dulu juga banyak yang ikut <i>Taekwondo</i> , tapi aku lebih tertarik yang menggunakan tangan, jadinya memilih tinju deh.	Disini menunjukkan inspirasi dari film "Karate Kid" dan preferensi personal FA terhadap teknik bertarung yang menggunakan tangan membuatnya memutuskan untuk menjalani latihan dan	Pemicu ketertarikan FA terhadap dunia tinju	Kalimat ini terdiri dari sumber inspirasi, dan pengaruh tontonan	Pertanyaan Umum

		pengembangan kemampuan dalam cabang bela diri tinju			
W1.14	Kalau tantangan itu pas latihan aja, soalnya banyak orang yang fisiknya ga kuat, itu tantangan buat aku karena tubuh orang ga setiap hari <i>fit</i> juga dan sama kayak hari sebelumnya. Tapi kalau buat kegagalan itu menang atau kalah, yaudah itu sportivitas biasa lah.	Disini menggambarkan pandangan FA terhadap tantangan dan kegagalan dalam konteks latihan fisik	Cara menghadapi tantangan FA	Kalimat ini terdiri dari perspektif terhadap tantangan, dan perbedaan kondisi fisik	Pertanyaan Umum
W1.16	Kalau dulu waktu saya di INTITECTONA itu tiap hari penuh latihan teknik, jadi fisiknya cuma seminggu sekali. Nah, waktu saya pindah ke YTBK itu setiap hari latihan, pagi <i>full</i> fisik terus kalau sore itu cuma <i>sparring</i> atau teknik aja.	Disini menggambarkan perbedaan pendekatan dalam pembinaan dan pengembangan kemampuan atlet antara kedua tempat latihan, serta menunjukkan komitmen FA dalam meningkatkan kualitas latihan dan persiapan	Rutinitas latihan harian FA	Kalimat ini terdiri dari perbedaan sistem latihan, dan rutinitas latihan harian	Pertanyaan Umum
W1.18	Cara pelatihnya melatih tuh udah ngelatih mental sih, Mas hehe. Tapi itu <i>sparring</i> juga ngelatih mental karena termasuk	Disini menunjukkan pendekatan pelatihan yang dilakukan oleh	Rutinitas latihan harian FA	Kalimat ini terdiri dari bentuk pelatihan yang diberikan	Pertanyaan Umum

	simulasi untuk ngehadapi lawan di <i>ring</i> kan.	pelatih dalam melatih FA dan teman sejawatnya			
W1.20	<i>Sparring</i> dan <i>Tag tag-an</i> , tuh kayak pasangan terus simulasi bertinju tapi beneran bukan cuma sekedar latihan teknik, abis itu cari poin kayak gimana pukulan tinjunya yang mengenai lawan itu bisa dihitung sebagai poin dan dilatih kecepatannya juga, jadi gak asal pukul. Itu buatku melatih kecerdasan juga buat nanti di atas <i>ring</i> yang sesungguhnya.	Disini menggambarkan pentingnya latihan <i>sparring</i> dan <i>Tag tag-an</i> dalam bela diri sebagai simulasi pertarungan sebenarnya	Bentuk latihan harian yang efektif menurut FA	Kalimat ini terdiri dari teknik latihan, dampak positif dari teknik latihan	Pertanyaan Umum
W1.22	Waktu PRA PON 2023 kemarin, ya karena ngga semua orang bisa masuk ke PRA PON dan lanjut ke PON nya sendiri, itu susah si menurutku. Tapi aku gagal di PRA PON padahal itu seleksi untuk menuju ke PON	Disini menggambarkan pengalaman FA dalam mengikuti proses seleksi atlet dari level PRA PON menuju PON	Respon FA terhadap pengalaman gagal	Kalimat ini terdiri dari pengalaman gagal dalam karir tinju	Pertanyaan Umum
W1.24	Kalau mau jujur secara logika sih, hadiahnya. Karena hadiahnya kan cukup besar. Jadi kayak itu yang membuat aku	Disini menggambarkan hadiah yang menarik menjadi salah satu motivator utama bagi FA dalam	Cara FA menumbuhkan motivasi diri	Kalimat ini terdiri dari sumber motivasi diri	Pertanyaan Umum

	semangat latihan ataupun persiapan kompetisi.	menjalani latihan dan persiapan kompetisi dengan tekad dan semangat yang tinggi			
W1.26	Waktu itu pernah ada sedikit masalah, kan waktu sebelum pindah ke YTBK itu aku kan latihannya di INTERTECTONA, jadi aku berdua sama temenku ke Jawa Timur disitu ada sedikit masalah yang cukup lumayan besar buat aku, cuma ya bisa ngehadepin sendiri.	Disini mencerminkan kemampuan FA untuk menghadapi tantangan secara mandiri dan menyelesaikan masalah dengan tekad serta kesungguhan, tanpa bergantung pada orang lain.	Pengalaman FA selama mengikuti kompetisi tinju	Kalimat ini terdiri dari pengalaman negatif dalam karir tinju	Pertanyaan Umum
W1.30	Aku dan temen-temenku, pelatih juga. Itu ngebangun rasa kekeluargaan di YTBK, kalau ngga ada rasa kekeluargaan pasti salah satunya ada yang gamau temennya maju. Jadi pelatih pun juga nuntut para atletnya disana saling komunikasi, termasuk sama pelatihnya sendiri sih, kalau ada masalah atau kekurangan apa-apa kita komunikasi sama pelatih.	Disini menggambarkan rasa kekeluargaan dan komunikasi yang terbuka menjadi landasan bagi kolaborasi yang efektif dan kesuksesan bersama dalam lingkungan profesional FA	Bentuk kerja sama FA dengan lingkungan profesionalnya	Kalimat ini terdiri dari pentingnya komunikasi, peran pelatih sebagai pemersatu dilingkungan tinju	Pertanyaan Umum

W1.32	Biasanya dipilih mana yang udah layak maju duluan, dari segi fisik, teknik, kemampuan dan segala macemnya. Kalau untuk iri-irian ya ada, cuma kalo diungkapin jadinya bikin suasana di sasana tuh ngga enak, jadinya dipendem aja	Disini menunjukkan meskipun terdapat dinamika perasaan, penting bagi atlet untuk tetap menjaga sikap profesional dan mengutamakan kerjasama serta semangat sportivitas dalam proses seleksi dan persiapan kompetisi	Situasi kurang menyenangkan yang terkadang muncul dilingkungan profesionalnya	Kalimat ini terdiri dari aspek penyeleksian untuk mengikuti lomba, dan dinamika perasaan antar atlet satu sasana	Pertanyaan Umum
W1.34	Saya merasa cukup sampai di umur 25 aja nanti sih, paling mentok. Soalnya kan latihannya cukup keras, aku juga perempuan. Aku juga masih pengen punya keluarga, pengen punya anak. Jadi, takutnya semakin kesana ada resiko atau kecelakaan yang besar lebih baik dipatokin sampe umur segitu sih. Toh, semakin tua juga fisik atlet itu pasti semakin menurun.	Disini menggambarkan keputusan FA untuk menetapkan batas usia dipengaruhi oleh keinginan untuk fokus pada pembentukan keluarga dan memperhitungkan aspek lain dalam kehidupan di luar karir atletik	Hal yang ingin dicapai FA	Kalimat ini terdiri dari target batasan usia, pandangan hidup kedepannya, dan perubahan fisik	Pertanyaan Umum

W1.36	Targetnya pengen banget masuk SEA GAMES, cuma kalau sampai umur 25 tahun belum mencapai itu, yaudah ikhlasin aja.	Disini mencerminkan ambisi dan target FA untuk berpartisipasi dalam ajang SEA GAMES	Hal yang ingin dicapai FA	Kalimat ini terdiri dari target karir, dan kemampuan penerimaan diri	Pertanyaan Umum
W1.38	Jadi saya kan punya pacar ya Mas, berhubung pacar saya juga atlet di bidang yang sama. Jadi secara keseharian itu relatif sama, jadi bisa saling ngerti. Terus juga biasanya kalau waktu latihan itu ada jeda sehari untuk istirahat, jadi biasanya aku manfaatin buat main ataupun nongkrong. Terus kalo pas sekolah, itu ada surat dispensasi, jadi ngga mengganggu waktu kalau misalkan ada kompetisi.	Disini menggambarkan kehadiran orang spesial yang memiliki profesi yang serupa membawa keuntungan dalam keseharian, karena memungkinkan mereka untuk saling memahami dan mendukung satu sama lain secara lebih baik	Cara FA menyeimbangkan kehidupan pribadi dan profesionalnya	Kalimat ini terdiri dari peran orang lain, sikap supportif, dan kemampuan manajemen waktu	Pertanyaan Umum
W1.40	Pernah sih, misalkan kayak lagi lari di Mugas Semarang. Ngeliatin orang pacaran kayak “ <i>dekne enak yaa mlaku-mlaku pacaran, dewe kudu mlayu-mlayu latihan interval</i> ” tapi yaudah, udah jadi	Disini mencerminkan kesadaran akan pentingnya menetapkan prioritas, memahami tanggung jawab yang diemban, serta	Pandangan FA terhadap resiko pekerjaannya	Kalimat ini terdiri dari respon emosional, dan kemampuan menentukan prioritas	Pertanyaan Umum

	tanggung jawab mana yang lebih prioritas.	komitmen untuk menjalankan kewajiban dengan penuh dedikasi			
W1.42	Menurutku lagi bagus sih, kan sekarang juga lagi banyak acara <i>Celebrity Match</i> maupun <i>Fun Match</i> . Jadi orang-orang bisa ngerasain susahny jadi atlet ya, terus kalau untuk atletnya sendiri cukup keras sih dari peraturan-peraturan yang merujuk ke segi politiknya, segi pengurusnya yang kurang seimbang jadinya sedikit kurang enak sih.	Disini menggambarkan kesadaran FA terhadap perkembangan pekerjaan yang dijalannya dan kesadaran FA akan pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung dan adil bagi semua pihak yang terlibat dalam dunia olahraga	Pandangan FA terhadap perkembangan dunia tinju	Kalimat ini terdiri dari kesadaran terhadap perkembangan, dan kesadaran regulasi hukum mengenai bidang pekerjaan	Pertanyaan Umum
W1.44	dari pihak keluarga ya, dari pihak keluarga kadang kan ada masalah keluarga jadi kadang suka kepikiran. Kayak misalkan mau deket-deket lomba eh orang tua dapet cobaan gitu, terus diceritain ke aku, akunya jadi kepikiran cukup mengganggu sih	Disini mencerminkan dampak negatif masalah keluarga mempengaruhi tingkat konsentrasi dan kinerja FA dalam situasi yang memerlukan fokus tinggi saat bertinju	Gangguan eksternal yang dirasakan FA selama latihan atau kompetisi	Kalimat ini terdiri dari aspek pribadi dan keluarga, pengaruh terhadap pikiran, dan gangguan pada fokus	Kognitif

W1.48	Ibadah aja sih, terus kalo ibadah udah ngga menolong. Biasanya aku lari sih, aku pernah lari jam tiga pagi.....karena pikirannya udah kemana-mana jadinya ngga bisa tidur, badan pun ngga kerasa lemes atau ngantuk	Kalimat ini menggambarkan upaya FA dalam mengatasi gangguan pikiran yang intens, melalui ibadah dan aktivitas fisik di waktu yang tidak konvensional.	Cara yang dilakukan FA untuk mengelola gangguan konsentrasi	Kalimat ini terdiri dari bentuk coping dan kondisi fisik serta mental	Kognitif
W1.50	kalau misalkan pelatihku ngga ada atau gabisa datang, terus yang dampingin aku bukan orang yang tau cara mainku, atau taktik aku. Aku tuh kadang bingung sendiri jadinya	Kalimat ini menggambarkan ketergantungan FA pada pelatih untuk menjaga fokus dan performa, serta kesulitan yang dialami jika pelatih tidak ada.	Perasaan FA ketika mengalami perubahan yang mempengaruhi konsentrasi	Kalimat ini terdiri dari pentingnya kehadiran sosok yang disegani, dan kebutuhan akan sosok yang mampu memahami kondisi	Kognitif
W1.52	kayak misalkan temen ngasih tau kalo <i>track record</i> lawannya tuh lebih jago gitu.....Padahal sebenarnya biasa aja, tapi karena udah kemakan omongan dari temen jadi kayak ngga fokus sendiri bawaannya.	Disini menggambarkan bagaimana pengaruh negatif dari informasi yang diberikan teman dapat merusak konsentrasi dan performa FA	Pengalaman FA mendapat gangguan eksternal yang memengaruhi konsentrasi	Kalimat ini terdiri dari gangguan pada konsentrasi, pengaruh orang lain terhadap performa, dan efek psikologis	Kognitif
W1.54	kayak dapet telepon kabar buruk dari orang terdekat yang ngga enak, itu mengganggu juga. Atau sebelumnya lagi	Kalimat ini menggambarkan bahwa kabar buruk dan konflik interpersonal dapat sangat	Pengalaman FA mendapat gangguan eksternal yang	Kalimat ini terdiri dari keberadaan masalah eksternal	Kognitif

	ada masalah sama temen, itu bener-bener ngebuat pikiran runyam sih	mengganggu dan membebani pikiran FA	memengaruhi konsentrasi selama kompetisi	dan efeknya pada tingkat konsentrasi	
W1.56	Kayak ngasih tau lawan mainnya darimana terus kekurangannya gimana, jadi lebih ngasih tau kekurangan lawannya daripada kelebihanannya. Jadi aku dan para atlet lainnya didorong untuk lebih tau kekurangan mereka, supaya pikiran negatifnya tuh gaada. Kalau dari temen, itu <i>support</i> banget sih, kalau ada yang mau tanding semuanya dateng ngedukung,	Ini menggambarkan strategi pelatih dalam mempersiapkan atlet secara mental dan bagaimana dukungan dari teman-teman memberikan rasa kebersamaan dan mengurangi kecemasan.	Dukungan eksternal yang mempengaruhi FA mengelola persepsi negatif	Kalimat ini terdiri dari pentingnya dukungan orang sekitar, dan pentingnya strategi yang tepat	Kognitif
W1.60	Tapi kadang bisa tiba-tiba mendadak sakit, soalnya kadang <i>overtraining</i> . Kadang juga pas hari pertandingan malah badannya ngedrop, kayak gitu. Kebanyakan kayak gitu yang aku alami	Disini menggambarkan bahwa meskipun FA selalu siap secara fisik, kesehatan yang tidak terduga akibat <i>overtraining</i> sering kali mengganggu performanya pada hari pertandingan	Perubahan fisik FA yang menunjukkan kekhawatiran atau tekanan	Kalimat ini terdiri dari kesiapan fisik dan situasi yang tidak terduga	Motorik

W1.64	...ototnya jadi lebih kebentuk. Terus pola pikir juga jadi lebih mateng. Ngga tau, anehnya disitu pasti kalau mau tanding terus persiapan pasti otaknya lebih maju terus badan kita juga, lebih bagus.	Disini menggambarkan bagaimana persiapan intens untuk pertandingan menghasilkan perubahan positif dan kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan dengan latihan biasa	FA mengetahui perbedaan fisik yang dirasakan saat latihan dengan saat berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari kemajuan mental dan fisik	Motorik
W1.66	itu waktu aku lagi PRA-PON. Ternyata waktu itu aku <i>overtraining</i> karena jam latihanku itu ngga sama kayak jam latihanku sebelumnya.....Jadi disitu bener-bener kayak ngga bisa mikir terus bawaannya ngantuk, soalnya itu jam rawan ngantuk juga kan. Terus biasanya kalau mau tanding abis timbang berat badan itu langsung tanding kan, nah kalau ini engga. Jadinya beberapa hari diundur tandingnya terus abis itu latihannya di stop tiba-tiba pas mau tanding jadi rusak semua gerakanku.	Disini menggambarkan bagaimana perubahan jadwal latihan dan penundaan pertandingan berdampak negatif pada kondisi fisik dan mental individu, mengakibatkan penurunan performa saat bertanding	FA mengetahui kapan dirinya terlalu memforsir diri dan bagaimana kondisinya tersebut	Kalimat ini terdiri dari pengalaman pribadi, penjelasan situasi pemicu overtraining, perubahan jadwal latihan dan dampaknya, dampak fisik dan mental overtraining, perubahan prosedur pertandingan dan akibatnya	Motorik

W1.68	<i>Ngeblank, ngeblank</i> semua. Tandingnya jadi kayak kosong gitu lho pikirannya. Jadi, ngga bisa mikir. Terus pelatih ngasih instruksi juga ngga masuk dipikiranku, pelatih bilang apa <i>buyar</i> semua gitu lho. Pelatih instruksi ini aku ngelakuinnya itu.	Disini menggambarkan bagaimana kondisi pikiran yang kosong saat bertanding menyebabkan individu kesulitan untuk memproses informasi dan instruksi pelatih	Yang dirasakan FA saat pertandingan setelah melakukan <i>overtraining</i>	Kalimat ini terdiri dari pentingnya keseimbangan porsi latihan dan istirahat, kondisi fisik dan mental, dan situasi yang tidak terduga	Motorik
W1.70	Kecewa, kecewa banget kan jadinya gagal masuk ke PON	Disini menunjukkan betapa besar dan mendalamnya perasaan kekecewaan FA karena gagal masuk ke PON	Respon FA setelah pertandingan dengan kondisi <i>overtraining</i>	Kalimat ini terdiri dari emosi kekecewaan, dan reaksi yang ditimbulkan	Motorik
W1.72	Biasanya badannya <i>ngedrop</i> terus pikirannya <i>ngeblank</i> . pelatihku juga pernah bilang kalo aku ragu mending aku gausah maju, ngomong dari awal gitu karena udah pasti ragu gitu khawatir untuk bisa menang. Biasanya kalau kayak gitu diterusin sampe tanding biasanya udah pasti kalah.	Disini menggambarkan penurunan kondisi fisik dan mental sebelum pertandingan dapat berdampak pada hasil pertandingan	Gejala fisik yang ditunjukkan FA saat merasa khawatir	Kalimat ini terdiri dari penurunan kondisi fisik dan mental, dan konsekuensi ragu dan khawatir	Motorik

W1.74	...aku lagi cedera area tangan retak, jadi muncul perasaan khawatir, terus ngerasa ngga mampu....deg-deg an terus kebetul pipis mulu, itu aja sih.	Disini menggambarkan bagaimana cedera fisik dapat mempengaruhi mental dan kondisi fisik FA	Gejala fisik yang ditunjukkan FA saat merasa khawatir karena kondisi tubuhnya	Kalimat ini terdiri pengalaman cedera, dan respon fisiologis yang ditimbulkan	Motorik
W1.76	Kalau kita pas diatas <i>ring</i> itu adrenalinnya kan tinggi ya. Jadi kalau kita ngerasa sakit pun ngga terasa, keluar darah pun ngga ada rasa sakit. Nah baru kalau pas turun dari <i>ring</i> itu berasa rasa sakitnya, kayak ternyata berdarah.	Disini menyoroti bagaimana tingginya tingkat adrenalin saat berada di atas ring tinju dapat mengurangi sensitivitas terhadap rasa sakit, namun sensasi sakit baru dirasakan setelah adrenalin kembali normal	Gejala fisik yang ditunjukkan FA saat merasa khawatir	Kalimat ini terdiri dari tingginya adrenalin dan menurunnya tingkat sensitifitas selama pertandingan	Motorik
W1.78	Jadi pagi keujanan siang kepanasan, jadinya itu kita sakit semua. Pilek lah terus meriang, otot-ototnya pada nyeri	Disini menunjukkan perubahan cuaca yang tidak stabil dapat berdampak negatif pada kesehatan FA	Faktor yang mempengaruhi gejala fisik yang ditunjukkan FA saat merasa khawatir	Kalimat ini terdiri dari keterkaitan dengan perubahan cuaca	Motorik
W1.80	Kalau deg-deg an yang wajar itu demam panggung biasa aja, tapi kalau misalkan aku dari awal di kompor-komporin sama	Disini menunjukkan tekanan dari percakapan dengan teman tentang kemampuan lawan dapat	Pengaruh tekanan eksternal terhadap kondisi mental FA	Kalimat ini terdiri dari pengalaman penurunan kondisi emosional dan fisik, dan reaksi	Motorik

	temen tentang lawan mainnya yang lebih jago, itu aku bener-bener <i>ngedrop</i> sampe bawah.	menyebabkan penurunan kondisi emosional atau fisik FA, yang berdampak pada performanya di pertandingan		ekstrem terhadap tekanan dari sekitar	
W1.82	...aku sendiri selalu dengerin kata pelatih sih.....jadi aku disuruh fokus dan dengerin apa yang pelatih aku bilang aja	Disini menunjukkan kepercayaan FA pada pemahaman pelatih terhadap kebutuhan dan kemampuan masing-masing atlet	Bentuk coping FA terhadap penyebab penurunan kondisi fisik akibat khawatir	Kalimat ini terdiri dari kepatuhan pada pelatih	Motorik
W1.84	Alhamdulillah nya aku ngga pernah cerita-cerita hal pribadi sama orang Mas. Jadi aku tipikal yang kalau cerita cuma temenku aja, itu pun temen ngga semuanya jadi kayak misalkan aku deketnya sama ini, aku mainnya sama dia aja gitu. Jadi, orang lain gatau tentang aku yang bersifat pribadi, tapi kayak ada aja sih yang cerita “ <i>eh kamu diomongin tau sama si ini</i> ” gitu sih.	Disini menyoroti kecenderungan FA untuk menjaga privasinya dengan hanya berbagi cerita pribadi kepada sedikit teman yang dipercayai	Kepribadian FA yang cenderung tertutup dan kecenderungan menjaga privasi	Kalimat ini terdiri dari pola komunikasi yang tertutup dan sensitivitas terhadap privasi	Afeksi

W1.86	Campur aduk sih, kadang bisa bener-bener semangat banget. Kadang juga malah pernah ngerasa pesimis	Disini menggambarkan fluktuasi perasaan FA antara semangat dan pesimisme	Perasaan FA saat pertandingan	Kalimat ini terdiri dari fluktuasi perasaan	Afeksi
W1.88	waktu itu kalah tapi sempet ada masalah. Terus aku juga sempet rehat beberapa bulan <i>vacuum</i> gitu lah. Tapi ya masih jalannya untuk di bidang ini, akhirnya di WA lagi sama pelatih, di nasehatin segala macem, dibantu sama temen-temen terus akhirnya kembali lagi buat tinju	Disini menunjukkan bagaimana FA menghadapi kekalahan dan masalah dalam tinju, namun dengan dukungan dari pelatih dan teman-teman dia dapat bangkit kembali	Perasaan FA saat pertandingan	Kalimat ini terdiri dari masalah yang muncul, periode rehat, dan kembalinya semangat	Afeksi
W1.90	kan aku ngga pernah cerita sama orang kalo lagi khawatir. Terus aku malah ngobrol dan cerita akhirnya kemakan sama omongan temen sendiri, malah justru ngga dengerin kata pelatih. Aku ngeluarin teknik seenakku sendiri, akhirnya malah kalah.	Disini menyoroti bagaimana pengaruh teman dan ketidakpatuhan terhadap nasihat pelatih dapat berdampak negatif pada hasil pertandingan, terutama jika FA menggunakan teknik yang kurang tepat karena kecemasan	Pengalaman FA saat kehilangan kendali atau membuat keputusan tanpa pertimbangan yang matang	Kalimat ini terdiri dari pengalaman kegagalan, kurang terbuka tentang kekhawatiran, pengaruh orang lain, dan dampak rasa khawatir terhadap performa	Afeksi

W1.92	Terus kayak misalkan lagi latihan pernapasan, kan lari kalo misalkan ngga kuat juga liat yang lain masih kuat jadinya harus bisa juga. Jadinya nilai semangatku kalau turun bisa tetep naik lagi, kalau pun motivasi ku lagi turun, aku juga cerita ke pelatihku, nanti didorong lagi biar tetep meningkat.	Disini menyoroti FA menggunakan perkembangan teman sebagai sumber motivasi untuk terus berkembang, dan bagaimana FA berusaha mengatasi tantangan dengan berbagi kekhawatiran dan kesulitan dengan pelatih	Cara FA meningkatkan motivasi diri	Kalimat ini terdiri dari sumber motivasi	Afeksi
W1.94	Pernah sih, kayak biasanya tuh merasa kayak kemampuannya ngga berkembang, kok disini-disini aja ya kemampuanku	Disini menyoroti perasaan FA yang merasa tidak puas dengan tingkat kemampuannya	Kondisi saat FA kehilangan motivasi diri	Kalimat ini terdiri dari stagnasi dan refleksi diri	Afeksi
W1.96	Jadi mereka, main seenaknya sendiri, sedangkan kita yang udah paham kan pake peraturan juga loh. Terus kadang kalo kalah ada yang ngga terima, abis itu setelah turun dari <i>ring</i> malah ngata-ngatain kita.	Disini menyoroti bagaimana FA mengamati perbedaan dalam pendekatan dan perilaku lawan-lawan perempuan dalam pertandingan tinju	Perasaan negatif FA saat pertandingan	Kalimat ini terdiri dari perbedaan pendekatan tiap lawan, penggunaan emosi, dan reaksi terhadap kekalahan	Afeksi
W1.98	Pernah sih, pernah putus asa gara-gara itu. Jadi, pas <i>break</i> mau masuk di ronde ketiga dibilangin pelatih poinnya jauh	Disini menyoroti bagaimana FA mengalami putus asa dalam	Pengalaman FA merasa putus asa saat pertandingan	Kalimat ini terdiri dari pengalaman putus asa, situasi sulit saat pertandingan, dan	Afeksi

	banget sama lawan, itu kan juga gara-gara banyak pukulan lawan yang kena aku kan. Itu rasanya bener-bener bingung harus gimana, soalnya juga di ronde ketiga itu lagi puncak-puncaknya tenaga kita tuh dibabat habis. kadang juga kalo misalkan di posisi itu yang dampingin bukan pelatih malah sering dibikin pesimis itu bener-bener bikin <i>down</i> banget sih, gaenak banget sih	pertandingan dan pengaruh emosional terhadap performanya		pengaruh emosional terhadap performa	
W1.100	Pernah, waktu itu ketemu Mba Dwi Retno pas tanding di USM, dia udah pernah masuk <i>One Pride Championship</i> itu ajang kompetisi bela diri campuran di Indonesia, kayak gitu. Bener-bener kewalahan sama dia, mungkin emang dari jam terbang, pengalaman, dan umur aku jauh banget dibawah dia.	Disini menyoroti bagaimana FA memiliki rasa khawatir dan putus asa saat kesulitan dalam pertandingan jika melawan lawan yang lebih berpengalaman sehingga membuatnya merasa kewalahan dalam pertarungan	Pengalaman FA merasa putus asa saat pertandingan	Kalimat ini terdiri dari perbedaan dalam jam terbang dan pengalaman	Afeksi

W1.102	...biasanya diem aja gapernah cerita, ngga mau makan, terus kalau misalkan putus asanya abis kalah tanding karena kesalahan sendiri itu bawaannya punya pikiran pengen ngulangi pertandingan itu, pengen benahin bawaannya	Disini menyoroti bagaimana FA bereaksi terhadap kekalahan dalam pertandingan dengan menahan diri dan perasaan ingin untuk memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan	Tanda yang ditunjukkan FA saat merasa putus asa	Kalimat ini terdiri dari respon yang tertutup, perasaan ketidakpuasan	Afeksi
W1.104	...kemakan omongan intinya. Kan kalo udah dikompor-komporin atau dari lingkungan sekitar udah ngga enak kan rasanya udah <i>budreg</i> sendiri gitu lho, jadi aku pikirannya jadi semrawut juga kan, jadinya udah bingung sendiri yang seharusnya bertindak yang bener jadi salah	Disini menyoroti bagaimana FA merasa terbebani dan kebingungan akibat pengaruh teman dan pentingnya mendengarkan nasihat dari pelatih dalam menghadapi situasi tersebut	Pemicu yang dapat mempengaruhi cara bertindak FA	Kalimat ini terdiri dari pengaruh orang lain, perasaan kacau dan kebingungan dalam bertindak	Afeksi
W1.106	...ada satu hari itu di <i>sparringin</i> sama orang luar YTBK, jadi ngga monoton sama temen-temen di dalam YTBK aja. Di Semarang sendiri udah di buat program, setiap minggu itu pasti ada kayak <i>sparring</i> antar sasana atau sebulan	Disini menyoroti bagaimana FA mengambil manfaat dari berlatih dengan orang-orang dari luar klub tinjunya, melalui sesi <i>sparring</i> dan program untuk berkembang	Bentuk kegiatan FA untuk meningkatkan pengendalian diri	Kalimat ini terdiri dari variasi dalam latihan dan kesempatan untuk berkembang	Afeksi

	sekali antar sasana yang satu Semarang, kayak gitu lho. Jadi disitu bisa berkembang, bisa saling tuker pikiran.	dan memperluas pengetahuan serta pengalamannya			
W1.108	...aku kalau udah kemakan omongan orang atau temen itu tentang lawan yang lebih jago jadi ngga yakin sama diri sendiri....Terus waktu ketemu lawan yang lebih kuat, aku mikirnya kayak ini pasti dari segi <i>power</i> udah kalah, jam terbang juga udah kalah, kayak gitu	Disini menyoroti bagaimana FA mudah terpengaruh orang lain namun dirinya lebih memilih untuk mendengarkan nasihat dari pelatihnya dalam upaya untuk bertahan lebih lama dalam pertandingan	Pemicu FA merasakan ragu terhadap diri sendiri	Kalimat ini terdiri dari pengaruh orang lain dan situasi meragukan diri sendiri	Afeksi
W1.110	...lebih berkurangnya tuh ke teknik main, teknik mainku jadi amburadul. Buat jotos-jotos an masih bisa tapi malah jadi kayak orang bodoh gitu lho di atas ring.	Disini menggambarkan perasaan ragu dapat mempengaruhi kemampuan FA dalam bertarung sehingga membuat pukulan yang dihasilkan kurang efektif di atas ring, meskipun performa secara umum tetap stabil	Dampak yang dirasakan FA saat merasa ragu pada diri sendiri	Kalimat ini terdiri dari pengaruh kondisi emosional terhadap performa	Afeksi
W1.112	Sering sih, karena lebih ke itu demam panggung mungkin ya, kayak “kurang berapa partai lagi nih” terus misalnya	Disini menyoroti bagaimana FA merespons dan mengalami kecemasan serta gairah fisiologis	Pengalaman gairah fisiologis FA akibat	Kalimat ini terdiri dari tindakan untuk mengatasi kecemasan,	Somatik

	dikasih tau kurang dua partai lagi, terus langsung deg-deg an. Panik, berdo'a, bolak-balik kamar mandi buat pipis. Kadang pas di kamar mandi malah ngga keluar, tapi rasa kebeletnya terus-terusan, kayak gitu	yang muncul menjelang sebuah pertandingan	merasa tertekan atau khawatir	dan perasaan yang menyebabkan gangguan	
W1.114	Khawatir sih terus demam panggung aja	Disini menyoroti respon FA terhadap situasi yang membebani	Pemicu terjadinya gairah fisiologis pada diri FA	Kalimat ini terdiri dari perasaan setiap melakukan pertandingan	Somatik
W1.116	...bibirnya jadi lebih kering gitu lho gara-gara awalnya ngerasa ngga haus, , jadi aku gak pernah kayak geter tangan sampai temor gitu... keringet dingin juga gapernah	Disini menyoroti bagaimana perubahan fisik yang dirasakan FA selama berkompetisi	Pengalaman gairah fisiologis FA saat berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari perubahan fisik	Somatik
W1.118	..kepikiran kayak kemarin latihan ku cukup gak ya, kayaknya kurang deh, ini mampu gak ya kayak gitu lho, lebih kesitu-situ terus sih kalau aku, jadi kayak latihan ku kemarin bisa gak ya, buat menangin ini kayak gitu	Disini menggambarkan kondisi FA sebagai pemicu terjadinya gairah fisiologis bibir menjadi kering	Pemicu yang dirasakan FA saat mengalami gairah fisiologis	Kalimat ini terdiri dari situasi bingung dan khawatir	Somatik

W1.120	Jadi kalau lawannya santai, ya nafasnya kita tetap teratur, cuma pasti kalau dapat yang brutal gitu kan kita juga perlu mikir, perlu ngehindarin juga kan, kadang kan kayak lari-larian juga gitu lho. Jadi kan kalau kita <i>stuck</i> di tempat otomatis kita kedorong, jatuh dong, kita harus muterin <i>ring</i> .	Disini menyoroti bagaimana FA menyesuaikan strategi dan responsnya tergantung pada gaya bertarung lawan yang dihadapi dalam pertandingan	FA mengetahui pola pernafasannya sebelum dan selama berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari variasi gaya bertarung lawan, respon pernafasan terhadap gaya bertarung lawan, dan fleksibilitas dalam bertarung	Somatik
W1.122	Itu biasanya aku di ronde terakhir sih, nafas abis kayak gitu, malah ronde-ronde terakhir gitu	Disini menunjukkan pentingnya ketahanan dan kekuatan fisik bagi petinju untuk meraih kemenangan	FA mengetahui pola pernafasannya sebelum dan selama berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari pengalaman pribadi dan pola umum pada pertandingan	Somatik
W1.124	Malah susah sih kayak gimana ya, tipikal orang yang menanti-nanti pertandingan gitu lho,	Disini mengekspresikan kesulitan tidur yang dialami oleh FA selama menunggu pertandingan	FA mengetahui pola tidurnya sebelum berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari kondisi insomnia karena suatu hal	Somatik
W1.126	Biasanya pas masuk final, masuk final pasti tidurku udah ngga bener kayak “ <i>sesok iso menang opo ora ya, tinggal selangkah lagi duh</i> ” kayak cemas intinya	Disini mencerminkan dinamika perasaan FA saat berada di babak final kompetisi	FA mengetahui penyebab pola tidurnya sebelum	Kalimat ini terdiri dari perasaan kecemasan dan ketidakpastian, dan kemampuan memunculkan motivasi dan semangat	Somatik

	khawatir kalau gak bisa menang gitu lho. Tapi kalau masih semi-final atau babak penyisihan itu lebih semangat aja		atau saat berkompetisi		
W1.128	Ngga pernah, karena aku di atas ring ngga pernah ngerasain sama hal yang berhubungan dengan itu...nah kalau pas turun <i>ring</i> baru semuanya berasa	Disini menggambarkan bagaimana tingginya tingkat adrenalin dan fokus pada pertandingan dapat mengurangi kesadaran terhadap sensasi fisik tertentu saat berada di atas ring, dan sensasi-sensasi tersebut biasanya dirasakan setelah turun dari ring	FA memahami perubahan fisiologisnya saat berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari perbedaan situasi didalam dan diluar pertandingan, dan efek tingginya adrenalin	Somatic
W1.130	Enggak sih, karena kan kita kan juga dilatih reflek ya Mas. Dilatih reflek, terus dilatih kayak, ya itu tadi kan <i>tag-tag an</i> itu kan kayak poin-poin-poin refleksnya kita kan juga dilatih disitu. Jadi gak pernah,	Disini menggambarkan hasil dari latihan-latihan yang dilakukan membantu FA mengatur kontrol tubuhnya	Pengetahuan FA mengenai kemampuan tubuhnya sendiri	Kalimat ini terdiri dari latihan refleks dan keterampilan teknis atlet	Somatic
W1.132	Ya otomatis lebih cepet ya Mas, Kita kan disitu kan kayak benar-bener pakai fisik	Disini menggambarkan perbedaan intensitas denyut	Respon fisik FA saat sebelum atau	Kalimat ini terdiri dari perbandingan kondisi fisiologis	Somatic

	gitu lho. Itu aja bisa kalau kita tanding itu tiga kali lipatnya kita latihan gitu lho	jantung pada saat dalam pertandingan dan diluar pertandingan	selama berkompetisi	saat latihan dan selama pertandingan	
W1.134	Di situasi pas mau masuk final, misalnya aku besok final, terus kurang beberapa partai lagi buat masuk.	Disini menggambarkan intensitas denyut jantung sangat berpengaruh terhadap situasi yang dihadapi	Respon fisik FA saat situasi tertentu	Kalimat ini terdiri dari kondisi fisiologis saat pertandingan	Somatic
W1.136	Pikiran negatif gak ada, cuman kalau rasanya rasa cemas, khawatir itu pasti ada. Apalagi dari lingkungan juga kadang, yaitu tadi kan temen-temen kadang kayak <i>ujuk-ujuk</i> kadang bilang, <i>"eh lawanmu iki lho"</i> kayak gitu. Tapi kalau dari aku sendiri, aku fine-fine aja sih, soalnya emang aku suka tanding.	Disini menyoroti perasaan-perasaan yang mungkin muncul pada saat sebelum melakukan pertandingan dan bagaimana FA merespon hal tersebut	Kondisi psikologis FA sebelum atau saat berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari kondisi mental dan hal-hal yang dapat memicu kekhawatiran	Worry
W1.138	semakin keras aku latihan tuh kadang semakin ngerasa kurang gitu. Karena <i>event</i> nya kan juga semakin gede gitu kan. Ini bisa apa enggak ya, kayaknya	Disini menunjukkan level pertandingan yang akan dihadapi mempengaruhi persepsi FA terhadap kemampuannya	Persepsi FA terhadap kemampuannya sendiri	Kalimat ini terdiri dari situasi kontradiksi yang terkadang muncul saat akan melakukan pertandingan	Worry

	emang ini kurang deh latihannya deh, gitu lho.				
W1.140	Kalau performa keseluruhan enggak, cuma dari segi teknik nya. Jadi ini aku ngacau sendiri, kayak ngawur sendiri kayak gitu lho. Yang tadi mestinya pukulan bisa lurus jadinya meleset-meleset terus lho.	Disini menunjukkan pikiran negatif dapat mempengaruhi performa FA selama bertanding meskipun tidak secara keseluruhan	Persepsi FA terhadap kemampuannya sendiri dan dampaknya	Kalimat ini terdiri dari dampak negatif yang mungkin muncul karena pikiran negatif	Worry
W1.142	Lebih komunikasi ke pelatih ya, karena pelatih itu mau gimana pun mereka itu bapakku di tinju gitu lho.	Disini menunjukkan peran penting pelatih bagi FA dan tingkat kepercayaan FA terhadap pelatihnya	Tindakan yang dilakukan FA untuk mengendalikan kondisi mental	Kalimat ini terdiri dari pengaruh komunikasi bagi kondisi mental	Worry
W1.144	Pernah sih, dulu aku ngelawan seniorku sendiri waktu PRA-PORPROV 2018 di Probolinggo, itu aku kan ngelawan seniorku sendiri. Itu semuanya pada ngedukung seniorku dan ngga ada yang ke aku gitu lho. Terus di atas <i>ring</i> sama yang lain bener-bener kayak di jatohin mentalnya sama yang ngedukung.	Disini menggambarkan level lawan tanding dan dukungan sekitar sangat mempengaruhi kondisi mental FA	Pengalaman FA merasa <i>down</i>	Kalimat ini terdiri dari pengalaman pribadi menghadapi lawan yang lebih tinggi dan kondisi mental yang <i>down</i>	Worry

W1.146	Ya kadang kayak sakit hati, sakit hati cuma kalau udah mulai ya aku bakal fokus ke diri aku sendiri	Disini menggambarkan respon FA terhadap kekompakkan supporter lawan dan tindakan yang dilakukannya saat menghadapi situasi itu	Respon FA terhadap supporter lawan tandingnya	Kalimat ini terdiri dari perasaan yang timbul akibat faktor eksternal	Worry
W1.148	... biasanya kan kalau atlet kan di target ya. Pelatih juga udah tau apa ya kayak pengalamannya kita gitu lho. Jadi target itu sesuai pengalaman dan cara tanding kita, kaya gitu. Kalau dari orang tua sih lebih ke keuangannya ya, soalnya kalau juara satu itu hadiahnya paling gede kan	Disini menggambarkan ekspektasi orang sekitar dapat menimbulkan perasaan terancam pada FA	Yang dirasakan FA terhadap ekspektasi orang disekitarnya	Kalimat ini terdiri dari bentuk-bentuk ekspektasi dari orang lain dan pengaruhnya terhadap kondisi mental	Worry
W1.150	..pengen ngulang pertandingan gitu. Kayak, ah coba itu bisa diulang tuh kaya gitu lh. Soalnya nggak tahu ya, kayak nggak puas hati gitu lho. Karena aku tipikal orang yang, gimana ya, semua sesuai targetku.	Disini menunjukkan respon kekecewaan FA terhadap hasil pertandingan yang tidak sesuai harapannya	Strategi coping FA menghadapi kekalahan dalam bertanding	Kalimat ini terdiri dari sikap perfeksionis	Worry

W1.152	Aku bakal latihan lebih keras sih, misalnya ya kalau kemarin aku bolong-bolong. Misalnya seminggu aku cuma latihan tiga kali jadinya seminggu berikutnya <i>full</i> . Terus minta ke pelatih untuk perbanyak <i>sparring</i> jadi supaya refleksnya semakin bagus dan mentalnya juga semakin kuat.	Disini menunjukkan kekalahan dapat menimbulkan berbagai macam reaksi, dan FA meresponnya dengan berlatih lebih keras lagi	Bentuk resiliensi FA saat mengalami kekalahan	Kalimat ini terdiri dari bentuk resiliensi dan kerja keras	Worry
W1.154	...diem aja aku nggak mau ngomong sama siapa-siapa diem aja, dengerin musik sambil pemanasan	Disini menggambarkan situasi sekitar mempengaruhi sikap yang ditunjukkan FA	Sikap yang ditunjukkan FA sebelum, selama, dan sesudah berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari sikap yang tertutup dan lebih menyukai kesendirian	Concentration Disruption
W1.156	Aku nggak aku gubris, kadang malah jadi nggak kedengeran juga yang aku dengerin pasti instruksi dari pelatih aja. Kadang wasit aja juga nggak kedengeran	Disini menggambarkan situasi sekitar mempengaruhi sikap yang ditunjukkan FA	Respon FA terhadap distraksi eksternal	Kalimat ini terdiri dari situasi yang dirasakan ditengah pertandingan	Concentration Disruption
W1.158	Ya udah lompat-lompat aja kayak gitu. Kadang biar nggak terlalu tegang, kadang	Disini menggambarkan kemampuan FA mempertahankan	Kebiasaan yang dilakukan FA saat berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari tindakan fisik yang biasa dilakukan untuk memunculkan semangat	Concentration Disruption

	kayak mukul dada kayak “ <i>Ayo iso-iso, wes fokus lagi</i> ”	motivasi dalam dirinya selama pertandingan			
W1.160	...kalau misalkan ke kota-kota besar, maksudnya lebih maju dari Semarang. lumayan cemas sih, kayak waktu itu pernah ke Bogor, disana tempat-tempat latihannya atau tempat tandingnya itu bagus-bagus, ngga tau kenapa jadi merasa cemas.	Disini menggambarkan lokasi pertandingan dapat menjadi pemicu kecemasan pada FA	Pengalaman FA merasa cemas saat berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari pengaruh lokasi pertandingan terhadap kondisi mental	Concentration Disruption
W1.162	Kalau kecemasan nggak sih, tapi lebih ke kondisi misalnya kemarin, kan kita Semarang panas ya, Semarang kan identik dengan panas yang seperti neraka ya. Tapi itu ke Bogor, Bogor kan dingin hujan, Kota Hujan gitu loh. Jadi kita keserang flu, di <i>villa</i> juga dingin banget. Kayak gitu-gitu, yang lain juga pada batuk pada sakit semua. Cuma ya kita lebih cepat sih, soalnya di sana kan ada	Disini menggambarkan kemampuan fisik atlet dalam beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda dengan orang awam	Tindakan yang dilakukan FA untuk mengatasi kecemasan	Kalimat ini terdiri dari kemampuan adaptif fisik yang tinggi	Concentration Disruption

	medis. Jadi kita langsung ke medis, apa- apa langsung ke medis.				
--	--	--	--	--	--

Lampiran 12 Horizontalisasi Subjek II (PN)

Baris	Unit Makna	Deskripsi Unit Makna (Coding)	Deskripsi Psikologis	Deskripsi Struktural	Tema
W1.10	Saya ikut di dunia tinju kayak gini baru tiga tahun Mas kurang lebih sih..... Dulu awalnya malah kakak saya dulu Mas yang ikut kayak gini, tapi saya ngga dibolehin. Akhirnya saya cari-cari tau sendiri lewat temen kakak saya, terus cari di sosmed tempat-tempat latihan tinju di daerah Semarang, terus akhirnya nemu tempat latihan di YTBK, soalnya dulu lumayan masih sedikit mas.	Disini menggambarkan bagaimana awal mula PN memasuki dunia tinju	Perjalanan pertama kali PN tertarik dan mulai memasuki dunia tinju	Kalimat ini terdiri dari pengalaman di dunia tinju, latar belakang pekerjaan, dan upaya mandiri PN	Pertanyaan Umum
W1.12	Terus juga harus menjaga tubuh lah, terus tinju buatku juga melatih mental. Saya juga lebih <i>pede</i> , jadinya ngerasa aman karena punya <i>basic</i> bela diri kalo misalkan ketemu orang jahat di jalan.	Disini menunjukkan bagaimana olahraga tinju dapat memberikan manfaat bagi pegiatnya dari aspek psikis maupun fisik	Alasan PN memilih menjadi atlet tinju	Kalimat ini terdiri dari manfaat tinju bagi mental dan peningkatan kepercayaan diri	Pertanyaan Umum

W1.14	Jadi lihat kondisi badan kecapekan atau engga, tapi kalau latihan itu tiap hari cuma waktunya aja beda-beda menyesuaikan kondisi badan. Kalo misalkan lagi capek ya cuma 2 jam kalau bener-bener enggak capek bisa 6-7 jam latihan	Disini menggambarkan bahwa menyesuaikan waktu latihan dengan kondisi tubuh menjadi hal yang diutamakan dalam pola latihan PN	Rutinitas latihan harian PN	Kalimat ini terdiri dari frekuensi dan durasi latihan, dan perhatian terhadap kondisi fisik	Pertanyaan Umum
W1.16	Nggak boleh makan pedes, nggak boleh minum es, es itu ngaruh Mas, terus yang bersanten-santen	Disini menggambarkan keyakinan umum atau pengalaman pribadi, yang membuat PN menghindari makanan dan minuman tertentu untuk menjaga kesehatan dan stamina tubuh	Pola makan PN sebagai atlet	Kalimat ini terdiri dari pengaturan pola makan bagi atlet	Pertanyaan Umum
W1.18	 kan di dunia kayak gini menang atau kalah itu wajar ya Mas. Kayak kalo misalkan kalah malah ngerasa jelek, kalo menang kita bagus, enggak sih ngga kayak gitu.	Disini menggambarkan konsep yang dipahami PN mengenai kalah dan menang dalam kompetisi	Respon PN terhadap pengalaman gagal	Kalimat ini terdiri dari pandangan terhadap kemenangan dan kekalahan	Pertanyaan Umum

W1.20	Menurutku yang paling efektif itu latihan yang sama tiap hari Mas, kayak pengulangan gitu. Jadi lebih bagus malah yang konsisten tiap hari pake teknik yang itu-itu saja, itu malah bagus, pukulannya jadi lebih tajam, baru kalau udah cukup belajar gerakan yang lain.	Disini menggambarkan bahwa fokus pada teknik yang sederhana dengan latihan yang terus menerus dianggap lebih baik daripada berubah-ubah pada teknik yang lebih rumit dalam jangka waktu yang singkat	PN memahami latihan yang efektif bagi dirinya sendiri	Kalimat ini terdiri dari efektivitas latihan dengan pengulangan, aplikasi dalam tinju, dan progresi dalam pembelajaran teknik	Pertanyaan Umum
W1.22	Saya kan pernah di sewa ke Kalimantan ya Mas, sebagai pemain cabutan. Nah pas disana itu saya ketauan kalau bukan orang sana gitu kan..... Dikejar-kejar pihak lawan dicari-cari juga, diumpetin di mobil terus langsung cepet-cepet pulang ke penginapan. Terus semuanya di selesaiin udah sih, mestinya itu udah mulai babak final Mas, tapi karena ketahuan yaudah jadinya di gugurin		Pengalaman PN selama mengikuti kompetisi tinju	Kalimat ini terdiri dari pengalaman berkesan saat pertandingan	Pertanyaan Umum

W1.24	Saya lebih kayak ngelihat atlet-atlet yang udah besar namanya, lihat-lihat dari sosial media, itu kalo misalkan saya lagi males-malesan kayak gitu sih.	Disini menggambarkan refleksi yang sangat manusiawi tentang tantangan yang dihadapi dalam mengejar impian dan bagaimana dukungan dari inspirasi luar dapat memberikan semangat, tetapi juga mengakui bahwa ada momen-momen ketika semangat itu memudar	Cara PN menumbuhkan motivasi diri	Kalimat ini terdiri dari pengaruh orang lain dan pengaruh sosial media	Pertanyaan Umum
W1.26	Setiap <i>event</i> pertandingan itu saya anggap tantangan si Mas, karena beda <i>event</i> kan beda lawan yang main disana gitu.	Disini menggambarkan bahwa PN sangat menghargai tantangan dalam setiap event pertandingan, dan mereka sadar akan pentingnya kesiapan fisik dan mental dalam menghadapinya.	Cara PN memandang tantangan atau rintangan	Kalimat ini terdiri dari persepsi terhadap event pertandingan	Pertanyaan Umum
W1.28	Keluargaan sih Mas, harus lebih solidaritasnya tinggi. Lebih terbuka ke pelatih kayak di teknik ini kurangnya apa..... Terus minta saran misalnya	Disini menggambarkan PN percaya bahwa keluargaan dan solidaritas dalam tim sangat penting, dan juga menyoroti	Bentuk kerja sama PN dengan lingkungan profesionalnya	Kalimat ini terdiri dari keluargaan dan solidaritas, keterbukaan kepada pelatih, konsultasi dan saran	Pertanyaan Umum

	ngehadepin lawan yang kayak gini tuh harus kayak gimana	pentingnya keterbukaan terhadap pembelajaran dan konsultasi dengan pelatih			
W1.30	Aku pengen banget masuk internasional Mas, kayak Jeka Saragih itu lho, ngeri banget kan kebanggaan tersendiri orang Indonesia pertama yang masuk UFC	Disini menggambarkan bahwa PN memiliki impian besar untuk mencapai prestasi internasional dalam olahraga, dan menyadari tantangan serta perubahan dalam dukungan dan situasi yang memengaruhi peluang	Hal yang ingin dicapai PN	Kalimat ini terdiri dari keinginan untuk mencetak prestasi, dan perkembangan situasi saat ini	Pertanyaan Umum
W1.32	Itu yang agak susah ya Mas sebenarnya ya, aku kan pagi sampe sore itu kerja... . Tapi aku pulang kerja, siap-siap, cepet-cepet berangkat latihan kan kayak dikejar-kejar waktu gitu... Tapi aku inget, aku punya tujuan, jadi yaudah fokus aja sama tujuan kita dan keinginan kita dari awal, udah jadi resiko aja sih, capek, stres, dan sakit.	Disini menggambarkan bahwa meskipun mengalami tantangan dan kelelahan dalam menjalani rutinitas yang padat antara pekerjaan dan latihan olahraga, PN tetap mempertahankan fokus pada tujuannya	Manajemen waktu PN	Kalimat ini terdiri dari kesulitan manajemen waktu, adaptasi terhadap situasi yang melelahkan, dan fokus pada tujuan	Pertanyaan Umum

W1.34	 kalau di Indonesia ini olahraga kayak gini biasanya kan musiman ya, kalau ini rame orang pada ikut ini.... Nanti kalau udah sepi, yaudah sepi peminat jadinya	Disini menggambarkan bahwa minat masyarakat terhadap olahraga di Indonesia cenderung bersifat musiman dan fluktuatif. Hal ini menunjukkan pentingnya faktor-faktor eksternal seperti tren, promosi, dan popularitas dalam menentukan minat dan partisipasi masyarakat dalam suatu olahraga	Cara memandang perkembangan dunia tinju PN	Kalimat ini terdiri dari fluktuasi minat masyarakat terhadap olahraga	Pertanyaan Umum
W1.36	Kalau lagi ada masalah sama orang Mas atau engga <i>problem</i> di tempat kerja lah	Disini menggambarkan bahwa masalah personal atau di tempat kerja dapat secara signifikan mempengaruhi kinerja dan produktivitas selama latihan olahraga	Gangguan eksternal yang dirasakan PN selama latihan atau kompetisi	Kalimat ini terdiri dari gangguan dari masalah personal, dan kehilangan fokus dan produktivitas	Kognitif
W1.38	...nenangin diri sih Mas, ke nenangin diri terus, liat-liat <i>channel</i> video <i>Youtube</i> tentang motivasi. Terus dengerin musik,	Disini menunjukkan kesadaran akan pentingnya self-care dan bagaimana mencari cara untuk	Cara yang dilakukan PN untuk mengelola	Kalimat ini terdiri dari bentuk coping, pengalihan pemikiran dari kecemasan	Kognitif

	sambil nenangin diri. Kayak gitu sih, istirahat juga.	merawat diri sendiri dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.	gangguan konsentrasi		
W1.40	Kadang ada pukulan yang nggak bisa di halau secara terus-menerus. Kadang kalau udah ronde-ronde terakhir itu udah capek dan nggak fokus, kayak gitu. Kadang kalo pukulan udah kena rahang itu kan udah <i>keliyengan</i> kan, pikiran udah buyar kemana-mana, itu ngaruh banget sih buat saya	Disini menunjukkan betapa pentingnya kekuatan mental dan kemampuan untuk tetap fokus bahkan dalam situasi yang sulit selama bertanding.	Pengalaman PN mendapat gangguan eksternal yang memengaruhi konsentrasi	Kalimat ini terdiri dari tantangan tidak terduga selama pertandingan, dan gangguan mental dan fisik	Kognitif
W1.42	Kalau kayak gitu sih tergantung persiapan saya sih Mas. Kalau misalkan saya latihannya lagi bolong-bolong, itu pasti sih Mas ada rasa sulit konsentrasi, fokusnya bukan ke lawan malah jadi ke kemampuan sendiri, kayak mikir bisa atau engga	Disini menggambarkan persiapan menjelang pertandingan kurang baik maka PN akan sulit berkonsentrasi, timakibat ragu terhadap kemampuan diri sendiri sehingga teknik tinju menjadi berantakan	Pandangan PN mengenai korelasi antara persiapan dan tingkat konsentrasi	Kalimat ini terdiri dari ketergantungan pada persiapan dan dampak persiapan terhadap mentalitas	Kognitif

W1.44	 kan saya kerja di bengkel kan, itu kalo lagi ada masalah ngaruh banget sih, jadi nggak fokus sama pertandingannya... kalo lagi ada masalah sama temen atau keluarga itu juga salah satunya gitu	Disini menggambarkan bagaimana tantangan-tantangan tertentu dapat mempengaruhi fokus dan energi PN	Gangguan eksternal yang mempengaruhi konsentrasi PN	Kalimat ini terdiri dari pandangan yang berbeda, dan fokus pada diri sendiri dan hasilnya	Kognitif
W1.46	semua orang ada pandangannya masing-masing ya Mas, terus kebanyakan orang pasti nyari jeleknya orang lain. Jadi saya lebih ke nggak menghiraukan sih.. jadi orang mau bilang apa juga tentang saya, saya ngga mikirin omongan itu	Disini menggambarkan bahwa PN memiliki sikap yang teguh terhadap pandangan orang lain tentang dirinya. Dia memilih untuk tidak terpengaruh oleh pendapat negatif dan lebih fokus pada pencapaian pribadi	Kemampuan regulasi emosi PN	Kalimat ini terdiri dari perbedaan perspektif, dan kemampuan fokus pada diri sendiri	Kognitif
W1.48	Hubungan saya ke pelatih itu terbuka Mas, jadi sering <i>sharing</i> lah...pelatih saya itu di YTBK itu ngedukung banget saya dengan ngebantu kalo misalkan lagi banyak pikiran negatif yang nggak ada hubungannya sama tinju	Disini menggambarkan bagaimana dukungan eksternal khususnya orang sekitar berperan penting terhadap kondisi mental PN	Situasi hubungan PN dengan pelatih dan peran pelatih bagi PN	Kalimat ini terdiri dari hubungan terbuka dengan pelatih dan dukungan dari pelatih	Kognitif

W1.50	kalo perubahan fisik itu nggak ada. Paling ini kalo mau tanding kan diliatin banyak orang terus jadi bawaannya tuh <i>nervous</i> . Terus rasanya jadi kebelet pipis terus...	Disini menunjukkan bahwa situasi tertekan dapat menimbulkan gejala fisik tertentu sebelum pertandingan	Respon fisik PN terhadap rasa khawatir	Kalimat ini terdiri dari ketidaknyamanan dengan perhatian, dan reaksi fisik yang timbul	Motorik
W1.52	Kalau pas deket-deket pertandingan kita harus bener-bener siap Mas. Jaga pola makan lah, latihan fisiknya juga keras, jadi otot-otot pada kebentuk	Disini menunjukkan bagaimana PN melakukan kegiatan fisik secara khusus guna menyiapkan fisik yang mumpuni ketika akan melakukan pertandingan	Kondisi fisik PN saat mendekati pertandingan	Kalimat ini terdiri dari persiapan fisik sebelum pertandingan	Motorik
W1.54	Sering sih Mas, kan kadang suka ada <i>event</i> dadakan....Jadi kalo <i>cutting</i> nya dadakan otomatis badan nggak nyesuaiin dari jauh-jauh hari kayak <i>event</i> yang udah dipersiapkan jadinya lemes, pikiran jadi nggak fokus, terus suka takut kalah jadinya	Disini menggambarkan bahwa persiapan yang matang dan cukup sangat mempengaruhi	Pengaruh kondisi tubuh terhadap kondisi mental PN	Kalimat ini terdiri dari peristiwa tidak terduga, pengaruh kesiapan fisik dengan tingkat konsentrasi	Motorik
W1.56	Kalau aku sih biasanya karena makanan yang masuk ke tubuh tuh asal-asalan	Disini menggambarkan bagaimana pentingnya mengatur	PN mengetahui bagaimana	Kalimat ini terdiri dari pengaruh pengaturan pola	Motorik

	Mas, dalam artian apa aja di makan tanpa pentingin kesehatan badan.....Ditambah pernah di posisi kayak gitu istirahatnya kurang, itu ngaruh banget	pola makan dan menjaga pola tidur yang seimbang sangat mempengaruhi kesiapan fisik maupun mental PN	pengaruh negatif dari tidak menjaga pola makan dan pola tidur	makan dan pola tidur yang tidak seimbang	
W1.58	 namanya orang mau tanding grogi itu kan hal yang wajar ya Mas. Jadinya kayak kebelet pipis, kalo aku sendiri kayak gitu	Disini menunjukkan bahwa situasi tertekan dapat menimbulkan gejala fisik tertentu sebelum pertandingan	Respon fisik PN terhadap rasa khawatir	Kalimat ini terdiri dari kondisi mental dan reaksi fisik	Motorik
W1.60	Aku pernah sih Mas, berat badanku itu 60 kilo. Waktu itu musuhnya berat 72 kilo. Kan itu perbedaannya jauh banget... selisih beratnya lebih gedean dia, otomatis <i>power</i> nya udah pasti gedean dia. Walau sama-sama latihan dan persiapan, tapi kalo berat badan itu beda jauh itu udah ngaruh banget sih Mas, jadinya itu cukup tegang dan khawatir banget. Rasanya jadi deg-deg an terus bawaannya was-was	Disini menggambarkan kesesuaian kondisi tubuh berpengaruh terhadap reaksi emosional yang ditimbulkan	Respon psikologis PN saat dibawah tekanan	Kalimat ini terdiri dari ketidakseimbangan kondisi tubuh antar dua atlet, dan respon emosional	Motorik

W1.64	...kadang... ini konyol sih, kadang panitia yang bikin jadwal bagan pertandingan tuh ngga nentu Mas...Jadinya kurang persiapan, kurang pemanasan, itu jadinya lemes banget...Pikirannya jadi buyar, konsentrasinya kebagi-bagi	Disini menggambarkan bagaimana situasi yang kurang terkoordinir dapat mempengaruhi kesiapan dan kondisi mental PN	Pengaruh faktor eksternal terhadap kondisi mental PN saat berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari situasi yang merugikan, dan kesiapan kondisi fisik dan mental	Motorik
W1.66	Menurutku iya sih, cuaca juga ngaruh, psikologis pun juga ngaruh...kalo psikologisnya bagus kan kita jadi bisa <i>fit</i> Mas, kalau nggak bagus jadi nggak fokus jadi lemes lah, terus ada rasa-rasa gelisah.....biar kalo cuaca atau lingkungannya ngga mendukung, tubuh masih bisa adaptasi	Disini menunjukkan bahwa cuaca dan kondisi psikologis dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan mental agar dapat mempengaruhi kesehatan fisik secara positif.	Pengaruh faktor eksternal psikologis terhadap kondisi tubuh dan performa PN saat berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari pengaruh cuaca, kondisi fisik, dan reaksi emosional	Motorik
W1.68	Tergantung kondisi badanku sih Mas, kalo kondisi badanku bagus walaupun khawatir itu masih tetep semangat dan pengen cepet-cepet nyelesaiin pertandingan...Tapi kalo lagi nggak <i>fit</i>	Disini menunjukkan pentingnya menjaga kondisi fisik agar dapat memberikan dampak positif pada semangat dan konsentrasi dalam	Pengaruh kondisi tubuh dengan kondisi mental PN	Kalimat ini terdiri dari kondisi fisik dan reaksi psikologis	Motorik

	itu terus-menerus deg-degan bawaannya pesimis, pikirannya jadi kemana-mana...	menghadapi berbagai situasi, termasuk dalam pertandingan			
W1.70	Kalau aku lebih inget ke target sendiri sih, saya udah melangkah lebih jauh. Udah latihan abis-abisan, sampe stress. Makanya saya mau memotivasi diri kayak yang nonton video-video motivasi, kayak gitu sih	Disini menunjukkan bahwa motivasi internal dan upaya keras sangat penting dalam mencapai target pribadi dan mengatasi tantangan yang dihadapi selama perjalanan menuju tujuan tersebut	Bentuk usaha dan sumber motivasi PN	Kalimat ini terdiri dari upaya mencapai target, dan sumber motivasi	Afektif
W1.72	ada titik jenuh kadang kan kalau ngelakuin hal-hal yang sama setiap hari.. Kalau kayak gitu kan udah capek segala macem, pikiran juga kemana-mana jadinya males gitu udah jenuh banget lah	Disini menggambarkan kondisi jenuh yang dirasakan ketika melakukan hal-hal yang monoton atau rutin setiap hari memengaruhi semangat dan motivasi, membuat pikiran menjadi tidak fokus dan cenderung malas	Kondisi mental PN saat berada di situasi yang membosankan	Kalimat ini terdiri dari situasi titik jenuh, dan indikasi burnout	Afektif
W1.74	kadang kan kalau saya kurang siap terus lawan lebih siap. Kadang lawan	Disini menggambarkan bahwa dalam setiap pertandingan, tidak selalu akan berjalan mulus dan	Kondisi mental PN saat dibawah tekanan	Kalimat ini terdiri dari kesiapan fisik dan kondisi mental	Afektif

	lebih dominan permainannya, itu kadang juga ada rasa <i>down</i> .	terkadang harus menghadapi situasi di mana lawan lebih unggul. Penting untuk tetap tenang, belajar dari kekalahan, dan mencari cara untuk membalikkan keadaan agar bisa bangkit dan menunjukkan performa yang lebih baik			
W1.76	...saya kan atlet tinju. Eh tiba-tiba disuruh tanding <i>kickboxing</i> padahal saya latihannya tinju. Saya mau karena mau nggak mau harus gantiin kenalan temen saya, merasa nggak enak. Jadi ditawarin langsung iya-iya aja, ngga mikir panjang. Perbedaannya kan beda drastis lah... ya jadinya kalah	Disini menunjukkan bahwa terkadang dalam kehidupan, perlu menghadapi situasi di luar zona nyaman dan siap menerima tantangan dengan sikap terbuka untuk belajar dan berkembang	Pengalaman PN dalam pengambilan keputusan yang keliru	Kalimat ini terdiri dari situasi tidak terduga, pengambilan keputusan, dan perbedaan sistem dalam cabang olahraga	Afektif
W1.78	...kadang kan jadi emosional. Kan kalau pas tanding itu kena serangan berkali-kali ada emosi jadinya <i>jengkel</i> . Terus jadinya	Disini menunjukkan bagaimana faktor eksternal dapat memicu emosi negatif yang berujung pada	Kondisi emosional PN saat ditengah kompetisi	Kalimat ini terdiri dari dampak emosi dalam situasi pertandingan, dan pola gerakan	Afektif

	malah gampang capek gara-gara emosi itu, saya pukulnya juga jadi asal-asalan, pokoknya semua jadi berantakan	menurunnya performa selama pertandingan			
W1.80	Kalau itu banyak-banyak <i>sparring</i> sih Mas ditempat latihan	Disini menunjukkan pengaruh intensitas latihan terhadap kemampuan mengontrol diri dan regulasi emosi PN	Bentuk upaya kontrol diri PN	Kalimat ini terdiri dari evaluasi diri dan upaya kontrol diri	Afektif
W1.82	...kadang kan ada lawan yang badannya lebih gede gitu kan...kan massa otot orang beda-beda yaa..kadang berat sama tapi ukuran badannya beda, itu agak ragu sih.	Disini menunjukkan perbedaan massa otot dan ukuran tubuh antar individu dapat mempengaruhi strategi dan kepercayaan diri PN saat bertanding	Penyebab PN merasakan ragu saat berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari perbedaan fisik, dan reaksi emosional	Afektif
W1.84	Jadinya harus lebih siapin diri, harus lebih tenang. Pemanasan terus <i>padding</i> biar panas gitu lho. Gitu aja, sih. Karena hasilnya sebelum-sebelumnya kalo kayak gitu udah pasti ambaradul	Disini menunjukkan keseriusan dan kesiapan dalam mempersiapkan diri sebelum bertanding menjadi kunci untuk mencapai hasil yang diinginkan	Tindakan preventif PN terhadap rasa ragu	Kalimat ini terdiri dari kesiapan fisik, dan performa pertandingan	Afektif

W1.86	rasanya jadi kayak <i>nervous</i> lah... terus keringet dingin lah, semacemnya kayak gitu. Nggak ngerasa laper lah biasanya, nggak sadar kalau kurang minum, kayak gitu sih. Bawaannya juga kebelet pipis mulu, padahal itu nggak sadar kalau kurang minum	Disini menggambarkan pengaruh tekanan dan rasa khawatir terhadap perubahan fisik PN	Perubahan fisiologis PN saat merasa tertekan atau khawatir	Kalimat ini terdiri dari kondisi fisik, kondisi mental, pengaruh tekanan terhadap fisiologis	Somatik
W1.88	... <i>nervous</i> itu sih ya... mungkin demam panggung juga	Disini menunjukkan rasa kekhawatiran yang menimbulkan reaksi fisiologis tertentu pada PN	Perasaan PN saat mengalami perubahan fisiologis	Kalimat ini terdiri dari kondisi mental dikarenakan situasi tertentu	Somatik
W1.90	Ada sih Mas, kayak yang udah dijelasin tadi. Terus jadinya pemanasannya harus lebih lagi biar nggak ngerasa kayak gitu. Soalnya kalo malah diem, malah lebih berasa	Disini menunjukkan cara PN mengalihkan rasa khawatir dengan melakukan kegiatan fisik	Perubahan fisiologis PN saat merasa tertekan atau khawatir	Kalimat ini terdiri dari pengalihan konsentrasi	Somatik
W1.92	Cuma rasa <i>nervous</i> itu	Disini menunjukkan rasa kekhawatiran yang menimbulkan reaksi fisiologis tertentu pada PN	Perasaan PN saat mengalami	Kalimat ini terdiri dari kondisi fisiologis, dan situasi tertentu	Somatik

			perubahan fisiologis		
W1.94	Jadi lebih boros sih, kadang kan pas tanding itu ada rasa emosional... Tapi kalo ritme pernafasan kadang susah si, soalnya saya makannya masih sembarang, jadi nafasnya <i>gembos</i> . Engap lah jadinya	Kalimat ini menggambarkan pengaruh kondisi emosional dan pola makan terhadap pengaturan pernafasan selama pertandingan	Pola pernafasan PN pada saat pertandingan	Kalimat ini terdiri dari reaksi pernafasan yang muncul karena kondisi emosional dan pola makan	Somatik
W1.96	Kadang kan kalo kita ngga siap, lawan lebih dominan serangannya. Itu kan juga ada rasa <i>nervous</i> ...	Disini menunjukkan pengaruh penguasaan pertandingan terhadap reaksi emosional	Pengaruh faktor eksternal terhadap kondisi mental PN	Kalimat ini terdiri dari pengaruh lawan dan kondisi mental	Somatik
W1.98	Pernah sih Mas, kalau itu pengen cepet-cepet tanding terus selesai biar tau hasil akhirnya gimana. Kalau malemnya kadang susah tidur....Itu ngaruh banget sih ke tidur jadi nggak bener	Disini menunjukkan bagaimana kontrol diri dapat mempengaruhi pola tidur PN sebelum pertandingan	Pengaruh faktor eksternal terhadap pola tidur PN	Kalimat ini terdiri dari pola tidur, dan ketenangan	Somatik

W1.102	saya lagi ada masalah waktu itu, malemnya nggak bisa tidur terus besokannya ngurusin masalah sampai malam lagi. Terus karena inget besoknya ada tanding jadi tambah nggak bisa tidur, dua hari sih Mas itu aku nggak tidur. Alhamdulillahnya nggak kenapa-kenapa terus bisa sampe ronde terakhir, walaupun kalah untungnya juga mainnya nggak jelek-jelek banget	Disini menunjukkan pentingnya menjaga pola tidur dan kestabilan emosi terhadap performa PN selama pertandingan	Pengaruh faktor eksternal terhadap pola tidur PN sebelum berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari pola tidur, masalah eksternal, dan performa pertandingan	Somatik
W1.104	Lebih ke pikiran sih Mas, aku tuh kayak mikirin besok ada orang banyak atau enggak yang nontonin, terus ada orang diluar sasana yang kenal aku atau enggak. Soalnya bawaannya <i>nervous</i> juga	Disini menunjukkan pengaruh perilaku overthinking terhadap pola tidur dan kondisi mental	Pengaruh faktor eksternal terhadap pola tidur PN sebelum berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari pola tidur, dan perilaku overthinking	Somatik
W1.106	Kalau aku belum pernah si Mas di atas <i>ring</i> . Kalau pas latihan sering, kayak otot-ototnya jadi pada tegang	Disini menunjukkan bagaimana situasi tertentu berpengaruh terhadap perubahan fisiologis PN	Perubahan fisiologis PN disituasi tertentu	Kalimat ini terdiri dari perubahan fisiologis atlet	Somatic

W1.108	kalau lagi khawatir, tapi itu jarang sih. Biasanya kalau saya nggak siap aja sih	Disini menunjukkan pengaruh kekhawatiran dan kesiapan terhadap kontrol gerakan saat pertandingan	Pengaruh kondisi mental terhadap performa PN	Kalimat ini terdiri dari kecemasan, kesiapan fisik, dan kontrol gerakan	Somatic
W1.110	Kalo sebelum bertanding itu biasanya deg-degan banget, tapi menurutku wajar namanya mau tanding. Nanti setelah pemanasan biasanya rasa-rasa kayak gitu ilang	Kalimat ini menggambarkan kondisi fisiologis dan reaksi perasaan yang muncul saat di situasi tertentu	Pengaruh situasi sekitar dengan kondisi fisiologis PN sebelum bertanding	Kalimat ini terdiri dari reaksi fisik dan penguasaan diri	Somatic
W1.112	Ada kala nya posisi kita dipojokin di sudut <i>ring</i> sama lawannya kan. Terus kalo misalkan saya dipukulin bertubi-tubi di posisi itu, deg-degan parah sih, terus jadi takut kena KO segala macam	Kalimat ini menggambarkan kondisi mental PN pada saat berada dibawah situasi tertekan	Pengaruh situasi sekitar dengan kondisi mental PN pada saat bertanding	Kalimat ini terdiri dari situasi mengancam, dan kondisi mental	Somatic
W1.114	Ya kayak yang tadi, biasanya itu sebelum Mas. Kalau udah di atas <i>ring</i> biasanya aman-aman. Terus tergantung lawan juga dominan atau enggak	Kalimat ini menggambarkan pengaruh situasi terhadap denyut jantung dan pentingnya melakukan penguasaan diri di situasi seperti ini	Pengaruh situasi sekitar dengan kondisi fisiologis PN pada saat bertanding	Kalimat ini terdiri dari kondisi fisik dan situasi tertentu	Somatic

W1.116	Ada sih Mas, kayak nanti musuhnya kayak gimana ya susah atau enggak... Terus aku pernah Mas dicurangi poinnya sama juri, isu nya itu udah dibayar pihak lawan. Jadi pukulanku banyak yang masuk secara sah, ada videonya juga. Tapi karena dicurangin jadinya kayak gitu, terus protes juga nggak ditanggapi. Terus jadinya kadang kepikiran di pertandingan-pertandingan selanjutnya bakal ada kejadian kayak gitu lagi atau enggak	Disini menunjukkan pengaruh pengalaman masa lalu dan faktor eksternal terhadap munculnya pemikiran negatif sebelum pertandingan	Pemicu pemikiran negatif PN saat akan berkompetisi	Kalimat ini terdiri dari pengalaman negatif, kekhawatiran, dan kondisi mental	Worry
W1.118	aku pernah didatangi lawanku pas sebelum masuk ke <i>ring</i> , ngeakrabin diri gitu lho Mas dia nya. Kayaknya biar aku nya tuh segan ke dia jadi nggak enak gitu.... eh tapi pas di atas <i>ring</i> dia yang langsung nyerang, langsung brutal	Kalimat ini menggambarkan adanya kemungkinan terjadi situasi yang merugikan sebelum pertandingan	Pengalaman PN mendapat tindakan kecurangan dengan tujuan mengacaukan mental	Kalimat ini terdiri dari trik psikologis dan kondisi mental	Worry

W1.120	Kayak gitu pernah sih Mas, kayak saya udah latihan keras. Nanti eh di tempat kompetisi ada gesekan atau <i>problem</i> apa gitu. Itu mempengaruhi banget	Kalimat ini menunjukkan faktor eksternal sangat berpengaruh meskipun PN telah mempersiapkan diri dengan baik	Pemikiran negatif PN terhadap kemampuannya sendiri	Kalimat ini terdiri dari faktor eksternal, dan performa pertandingan	Worry
W1.122	pengaruh banget. Jadi gampang <i>down</i> sebelum tanding. Terus pas tanding jadi gampang capek,	Disini menunjukkan bahwa performa selama pertandingan sangat dipengaruhi oleh pemikiran atlet	Pengaruh pikiran negatif terhadap performa PN	Kalimat ini terdiri dari pemikiran negatif dan respon psikologis	Worry
W1.124	Lebih ke motivasi diri sih Mas, ngomong ke diri sendiri kalo harus bisa, terus persiapannya harus lebih baik, pemanasannya juga harus lebih siap	Disini menunjukkan adanya upaya memotivasi diri dan melakukan persiapan yang matang pada saat menghadapi lawan yang lebih berat	Tindakan preventif dan afirmasi positif PN terhadap diri sendiri	Kalimat ini terdiri dari motivasi diri, afirmasi positif, dan kesiapan fisik	Worry
W1.126	itu yang udah diceritain yang pengalaman di Kalimantan	Disini menunjukkan pengalaman PN berada dalam situasi terancam saat pertandingan	Situasi pemicu PN merasa terancam	Kalimat ini terdiri dari situasi mengancam dan kondisi mental	Worry

W1.128	fokus ke diri sendiri aja sih Mas, soalnya kan tujuan kita itu sama lawannya bukan pendukungnya toh yang main bukan mereka gitu, gitu sih.	Disini menunjukkan bahwa dalam mencapai tujuan, yang harus diperhatikan bukanlah pendapat dari orang lain, tetapi lebih kepada bagaimana kita sendiri melaksanakan tugas atau tujuan tersebut	Kemampuan regulasi emosi PN	Kalimat ini terdiri dari penguasaan diri dan konsentrasi	Worry
W1.130	kayak kalau dari lingkungan dibilangin harus menang. Itu jadinya kayak jadi tanggung jawab tersendiri, kayak gitu lah. Jadinya kan kita kayak harus dituntut mau nggak mau menuhin ekspektasi mereka. Tapi kalau dibawa santai nggak dapet tuntutan, jadinya lebih santai lebih tenang mainnya, jadinya lebih fokus, lebih bisa menguasai keadaan	Disini menunjukkan ada ekspektasi yang harus dipenuhi dan rasa tertekan karena harus memenuhi harapan orang lain	Pengaruh ekspektasi orang sekitar terhadap kondisi mental dan performa PN	Kalimat ini terdiri dari tuntutan orang sekitar, tekanan akibat ekspektasi, dan cara menghadapi	Worry
W1.132	pernah sih Mas, itu <i>overtrain</i> Mas... saya pernah kebanyakan latihan tapi kurang istirahat, itu ngaruh banget. Jadi pas	Disini menggambarkan pengalaman PN yang pernah mengalami overtraining dimana	Pengaruh latihan yang berlebihan terhadap kondisi	Kalimat ini terdiri dari pengalaman overtraining, dan performa pertandingan	Worry

	tanding harusnya kondisi 100 % <i>fit</i> gitu kan, gara-gara itu jadinya cuma 70% atau 50% itu ngaruh banget Mas, jadi nggak maksimal lah, terus <i>power</i> nya malah jadi kurang. Terus pernah kalah gara-gara itu juga	hal ini berdampak yang signifikan pada kondisi fisik dan performa saat berkompetisi.	mental dan performa PN		
W1.134	Lebih belajar dari kekalahan sih Mas, evaluasi kayak kemarin kurangnya misalnya di bagian ini, atau di bagian itu. Harus lebih hati-hati lagi, pola makannya diperbaiki terus kalau mau tanding, istirahatnya minimal 7 jam tidurnya	Disini mencerminkan pentingnya untuk belajar dari kekalahan dan melakukan evaluasi terhadap kinerja yang telah dilakukan	Bentuk resiliensi PN saat mengalami kekalahan	Kalimat ini terdiri dari resiliensi, pola makan, dan pola tidur	Worry
W1.136	Tingkah laku kalau sebelum tanding tuh lebih ke fokus sih, lebih ke persiapannya di matengin. Terus ketenangan... di jaga pikirannya lah.. terus lebih ke hal-hal yang baik gitu loh Mas. Kalau setelah pertandingan ya kadang ada rasa kayak pengen cepet-cepet latihan lagi terus	Disini menggambarkan pola tingkah laku PN sebelum dan setelah pertandingan. Memusatkan perhatian pada hal-hal positif dan membawa energi baik menjadi bagian penting dari persiapan sebelum pertandingan.	Perasaan PN pada saat sebelum, selama, dan sesudah pertandingan	Kalimat ini terdiri dari pola perilaku dan kondisi emosional	Concentration Disruption

	tanding lagi, kayak gitu lho Mas. Kalau pas menang kayak ada rasa bangga	Setelah pertandingan, terkadang muncul dorongan untuk segera kembali berlatih dan bertanding lagi, menunjukkan semangat dan motivasi yang tinggi dalam meningkatkan kemampuan.			
W1.138	Kalau itu paling di awal-awal sih Mas, ada yang nyorakin segala macem. Kalau saya udah mulai tanding, udah mulai adu serang udah sih Mas, jadinya fokus ke pertandingan. Terpengaruh sih terpengaruh ya Mas, tapi pinter-pinter nya kita buat nggak peduli atau nggak nangepin	Disini menunjukkan kemampuan untuk tidak terlalu mempedulikan hal-hal yang tidak relevan dapat membantu PN tetap fokus dan menghadapi pertandingan dengan baik	Respon PN terhadap distraksi eksternal	Kalimat ini terdiri dari penguasaan diri dan fokus	Concentration Disruption
W1.142	Kayak yang di <i>event</i> bergengsi Mas, misalkan nasional... jadinya <i>nervous</i> ..terus takut nggak bisa ngasih yang terbaik ke para pendukung saya. Lebih ke situasi nya	Disini menggambarkan perasaan PN saat berpartisipasi dalam event bergengsi seperti kejuaraan nasional, situasi ini memicu tingkat kekhawatiran yang tinggi	Pengaruh faktor eksternal terhadap kondisi mental PN	Kalimat ini terdiri dari event besar, dan kondisi mental	Concentration Disruption

		karena ada ekspektasi yang besar dari orang-orang yang mendukungnya			
W1.144	aku lebih seneng misalkan yang nonton tuh sepi Mas, kadang kan ada orang yang lebih seneng rame yang nonton, kalau aku enggak Mas, malah jadi <i>nervous</i> soalnya	Disini menggambarkan preferensi PN terhadap suasana yang sepi saat ditonton oleh orang lain. Keberadaan penonton dalam jumlah sedikit memberikan kenyamanan dan ketenangan bagi PN, sehingga ia dapat fokus dan tampil lebih baik tanpa tekanan yang berlebihan.	Pengaruh situasi eksternal terhadap kondisi mental PN	Kalimat ini terdiri dari preferensi pribadi, dan reaksi psikologis yang muncul	Concentration Disruption
W1.146	Yaudah jadinya harus berusaha jangan peduli sama orang lain yang bikin saya jadi bertindak negatif, mereka nggak tau apa yang di alamin kita, lebih ke motivasi dan percaya sama diri sendiri sih	Kalimat ini menggambarkan pentingnya untuk berusaha tidak terlalu memperdulikan pendapat negatif dari orang lain yang dapat memengaruhi perilaku	Respon PN terhadap situasi lingkungan yang memicu kecemasan	Kalimat ini terdiri dari penguasaan diri dan kemampuan memunculkan motivasi diri	Concentration Disruption

Lampiran 13 Horizontalisasi Subjek III (BI)

Baris	Unit Makna	Deskripsi Unit Makna (Coding)	Deskripsi Psikologis	Deskripsi Struktural	Tema
W1.14	Sejak awal COVID tahun 2020	Disini menunjukkan tahun pertama kali BI memasuki dunia tinju	Tahun BI mulai memasuki dunia tinju	Kalimat ini terdiri dari pengalaman awal	Pertanyaan Umum
W1.16	Awalnya cuma iseng aja sih Mas...cuma iseng aja. Dulu saya awalnya latihan bukan di YTBK, tapi di Bergota. Terus memilih tinju itu karena dari awal nyoba langsung kecantol, kan ada orang yang masih coba ganti-ganti	Kalimat ini mencerminkan evolusi motivasi dan komitmen BI terhadap olahraga yang dipilihnya	Perjalanan pertama kali BI tertarik dan mulai memasuki dunia tinju	Kalimat ini terdiri dari pengalaman awal	Pertanyaan Umum
W1.18	Selalu berpikir positif aja sih Mas..	Kalimat ini menggambarkan BI mampu mengontrol diri saat menghadapi tantangan atau kegagalan	Cara BI menghadapi tantangan	Kalimat ini terdiri dari kemampuan mengelola pikiran	Pertanyaan Umum

W1.20	Kalau latihannya itu tergantung pelatih, tapi biasanya satu hari fisik terus hari berikutnya teknik	Kalimat ini menunjukkan kerjasama antara BI dan pelatih dalam menentukan prioritas latihan setiap harinya menjadi kunci dalam mencapai kemajuan dan kesiapan BI dalam menghadapi kompetisi atau tantangan lainnya	Rutinitas latihan harian BI	Kalimat ini terdiri dari bentuk latihan yang dilakukan	Pertanyaan Umum
W1.24	Oh kalau itu iya sih Mas, karena kan kalau misalkan kita latihan-latihan biasa aja ilmu nya juga disitu-situ aja, kalo misalkan <i>sparring</i> sama rekan sasana atau dari luar sasana jadinya kita tau kemampuan kita udah sampe mana, terus kita siap atau engga untuk menuju ke kompetisi, gitu.	Kalimat ini mengungkapkan pentingnya sesi latihan sparring dalam pengembangan kemampuan atlet dalam olahraga	Bentuk latihan harian yang efektif menurut BI	Kalimat ini terdiri dari latihan yang biasa dilakuan, latihan antar sasana atau antar rekan sasana, proses seleksi kompetisi	Pertanyaan Umum
W1.26	PORPROV 2023 tahun kemarin, soalnya itu ajang kompetisi yang paling besar sih yang pernah saya lakukan.	Disini menggambarkan bagaimana berkontribusi dalam ajang besar berpengaruh terhadap mental BI	Pengalaman berkesan selama berkompetisi menurut BI	Kalimat ini terdiri dari ajang bergengsi, pertandingan yang berkesan	Pertanyaan Umum

W1.28	Pengen banget selalu dapet juara sih setiap kompetisi, terus dari orang tua dan pelatih..terus sama temen-temen juga.	Disini mencerminkan hasrat dan motivasi BI yang sangat ingin meraih juara dalam setiap kompetisi yang diikuti	Sumber motivasi BI	Kalimat ini terdiri dari ambisi pribadi, dan dukungan eksternal	Pertanyaan Umum
W1.30	Tantangan terbesar tuh dari mental, kadang mentalnya masih sering naik turun, nggak stabil. Jadi itu sih tantangan mau tanding. Jadinya sama pelatih tuh kadang masih disuruh ikut <i>sparring</i>	Kalimat ini mengungkapkan bahwa tantangan terbesar yang dihadapi BI selama karir tinjunya berasal dari aspek mental.	Pandangan BI terhadap tantangan	Kalimat ini terdiri dari tantangan pribadi, dan kondisi mental sebelum pertandingan	Pertanyaan Umum
W1.32	Saya ingin sampai SEA GAMES sih, kalau bisa juga PELATNAS itu aja sih.	Disini menggambarkan target kompetisi yang ingin dicapai BI	Hal yang ingin dicapai BI	Kalimat ini terdiri dari ambisi pribadi	Pertanyaan Umum
W1.34	Bisa sih, yang gampang ngatur jam sekolahnya, terus kalo main, mainnya nggak berlebihan gitu sampe lupa waktu. Soalnya aku kan disini juga latihan tiap hari jadi harus selalu sehat, istirahatnya cukup.	Disini menggambarkan keseimbangan antara komitmen dalam olahraga dan tanggung jawab dalam menjalani kehidupan sehari-hari	Manajemen waktu BI	Kalimat ini terdiri dari manajemen waktu, perbedaan rutinitas, dan keseimbangan antara aktivitas dan waktu istirahat	Pertanyaan Umum
W1.36	Menjalin kedekatan aja gitu, jadi biar nggak kaku. Pelatihnya juga asik, jadi kan atlet nya nggak kaku gitu	Disini menggambarkan pentingnya menjalin kedekatan dan hubungan yang akrab antara	Bentuk kerja sama BI dengan	Kalimat ini terdiri dari hubungan atlet-pelatih, dan sikap orang sekitar	Pertanyaan Umum

		atlet dengan pelatih dalam konteks latihan olahraga	lingkungan profesionalnya		
W1.38	Ngeliatnya dari kepengurusannya, pengurusnya lumayan ketat sekarang. Kalau curang-curang gitu udah nggak bisa. Lebih ketat.	Disini menunjukkan respon positif BI terhadap perkembangan olahraga tinju	Pandangan BI terhadap perkembangan dunia tinju	Kalimat ini terdiri dari perkembangan suatu bidang olahraga	Pertanyaan Umum
W1.40	Ada 10 sih...iya 10	Disini menunjukkan Bi tergolong atlet yang cukup berprestasi dengan jumlah kemenangan tersebut	Pencapaian BI selama berkarir didunia tinju	Kalimat ini terdiri dari pencapaian karir tinju	Pertanyaan Umum
W1.42	ulangan sekolah, terus misalkan ada masalah di luar, terus masalah dalam keluarga,	Disini menjelaskan faktor-faktor eksternal dapat menjadi gangguan yang merugikan bagi konsentrasi BI sebagai seorang atlet	Gangguan eksternal yang dirasakan BI selama latihan atau kompetisi	Kalimat ini terdiri dari pengaruh faktor eksternal	Kognitif
W1.44	nentukan prioritasnya dulu, kalo udah nentukan prioritas kan saya udah tau mana yang harus didahulukan gitu	Kalimat ini menggambarkan kemampuan menentukan prioritas BI	Cara BI mengelola gangguan konsentrasi	Kalimat ini terdiri dari kemampuan menentukan skala prioritas	Kognitif
W1.46	kepancing emosi. Jadi taktik lawan itu biasanya mancing emosi saya. Biasanya sebelum tanding pun mereka juga udah	Disini menggambarkan strategi lawan dalam pertandingan untuk memancing emosi BI agar	Pengalaman BI mendapat gangguan eksternal yang	Kalimat ini terdiri dari pemicu reaksi emosional, situasi di	Kognitif

	mancing-mancing juga, terus di atas <i>ring</i> malah makin-makin. Terus kadang kalo misalkan jaraknya lagi deket banget itu suka dibisikin di provokasi secara ngga langsung	terpengaruh secara negatif. Lawan cenderung menggunakan taktik psikologis dengan tujuan mengganggu konsentrasi dan stabilitas emosional BI	memengaruhi konsentrasi	lokasi pertandingan, dan strategi lawan	
W1.48	... awal-awalnya tuh ngga enakan Mas, terus kadang malah jadinya ngalah. Tapi kalo sekarang enggak	Disini menggambarkan perkembangan berpikir BI dimana sebelumnya belum dapat memisahkan situasi teman dengan situasi lawan	Respon awal BI saat berduel dengan teman sendiri	Kalimat ini terdiri dari kemampuan menyesuaikan diri	Kognitif
W1.50	...waktu itu pas lagi POPDA Tinju..jadi itu saya kayak udah ditakut-takutin, jadi mentalnya dibuat goyah. Pas tanding itu konsentrasinya bener-bener nggak bisa fokus sama terus imunnnya ngerasa lebih turun, jadi gampang capek, terus <i>power</i> sama <i>speed</i> nya jadi berkurang	Disini menunjukkan betapa pentingnya kesiapan mental dan kestabilan emosional dalam menghadapi kompetisi olahraga	Pengalaman BI mendapat gangguan eksternal yang memengaruhi konsentrasi	Kalimat ini terdiri dari pengalaman negatif, pengaruh eksternal, kondisi fisik, dan performa pertandingan	Kognitif
W1.54	dicurangi sampai ada masalah besar, sampai lempar-lemparan meja. Terus kan balik ke penginapan, pas di penginapan	Disini menggambarkan serangkaian masalah dan konflik yang terjadi selama ajang POPDA	Pengalaman BI mendapat gangguan eksternal yang	Kalimat ini terdiri dari pengalaman negatif, dan tindakan curang	Kognitif

	pelatih juga lagi ada masalah sama keluarga, akhirnya ditinggal	tahun sebelumnya, yang menyebabkan suasana menjadi kacau dan membuat konsentrasi BI terganggu	memengaruhi konsentrasi		
W1.58	ibadahnya di kuatin, terus nanemin ke diri sendiri kalo aku tuh bisa gitu	Disini menggambarkan kemampuan regulasi emosi dan kondisi spiritual BI	Cara BI merespon ekspektasi atau hal negatif orang lain pada dirinya	Kalimat ini terdiri dari spiritualitas dan afirmasi positif	Kognitif
W1.60	lingkungan masyarakat saya di rumah. Terus dari mantan pelatih juga ada yang kayak gitu, soalnya dulu saya gampang capek dulu, terus sekarang gara-gara udah terbiasa jadinya tubuh udah adaptasi.	Disini menggambarkan pengaruh lingkungan sekitar terhadap kondisi fisik dan mental BI	Pengalaman BI mendapat perlakuan buruk dari orang lain	Kalimat ini terdiri dari lingkungan yang tidak suportif dan kondisi fisik	Kognitif
W1.62	Model <i>support</i> nya anak-anak sini tuh <i>ngeroasting</i> Mas, <i>ngeroasting</i> nya tuh bikin kitanya jadi percaya diri, jadi mereka <i>ngeroasting</i> tapi mereka juga ngajarin. Semuanya sejauh ini suportif sih pelatih juga,	Kalimat ini menggambarkan dinamika hubungan antara BI dengan dukungan dan oleh lingkungan sekitar, terutama dalam konteks model support yang diterapkan	Bentuk dukungan eksternal lingkungan sekitar pada BI	Kalimat ini terdiri dari bentuk dukungan eksternal	Kognitif

W1.64	...badan jadi kaku...biasanya kan kalo setelah tanding tetep diberikan pemulihan-pemulihan sama pelatih, jadi badannya nanti normal lagi.	Kalimat ini menggambarkan kondisi fisik BI saat pertandingan di mana tubuhnya menjadi kaku atau tegang akibat intensitas dan tekanan selama kompetisi	Gejala fisik yang ditunjukkan BI saat merasa khawatir	Kalimat ini terdiri dari perubahan fisiologis dan pemulihan setelah pertandingan	Motorik
W1.66	sering sih, tapi biasanya gara-gara badannya kaget jadi pas latihan otot nya kaku atau badannya lemes	Kalimat ini menggambarkan kondisi fisik BI saat latihan di mana ototnya menjadi kaku dan badannya lemas	Perubahan fisik yang dirasakan BI setelah latihan	Kalimat ini terdiri dari perubahan fisiologis setelah latihan	Motorik
W1.68	Kurang tidur, terus sama asupan vitaminnya juga kurang	Disini menggambarkan pentingnya mengatur pola tidur dan pola makan yang benar untuk menjaga kestabilan fisik	Pemicu gejala fisik yang dirasakan BI	Kalimat ini terdiri dari faktor eksternal penyebab perubahan fisiologis	Motorik
W1.72	Pas kompetisi itu ngerasa <i>speed</i> nya jadi lebih cepet, kalau pas latihannya itu badannya dipaksa terus Mas, jadi kayak lemes.	Disini menggambarkan perbedaan kondisi fisik pada saat latihan dengan saat bertanding	BI menyadari perubahan fisiknya saat latihan dengan pertandingan	Kalimat ini terdiri dari perbedaan fisiologis sebelum dan setelah pertandingan	Motorik
W1.74	Gara-gara pikiran, soalnya bawaan dari kecil sih, kalau khawatir dikit atau cemas dikit pasti trombosit turun	Kalimat ini menggambarkan hubungan antara kondisi mental BI dengan dampaknya pada	Gejala fisik yang ditunjukkan BI saat merasa khawatir	Kalimat ini terdiri dari kondisi fisik sejak kecil	Motorik

		kesehatan fisik, khususnya terkait dengan kadar trombosit dalam tubuh.			
W1.76	...saya dari dulu punya penyakit pengentalan darah merah sama kelebihan darah putih, jadi gampang lemes	Kalimat ini menggambarkan pengaruh antara penyakit bawaan BI dengan dampaknya pada kesehatan fisik	Kondisi fisik BI sejak kecil	Kalimat ini terdiri dari kondisi fisik sejak kecil	Motorik
W1.78	kalo ketemu atlet-atlet yang lebih pengalaman, jam terbangnya lebih tinggi lah daripada saya.....ketemu yang umurnya juga di atas saya, apalagi pas PORPROV kemarin,	Disini menunjukkan pentingnya pembelajaran kontinu dan semangat untuk selalu berusaha meningkatkan diri, bahkan ketika dihadapkan dengan atlet-atlet yang memiliki tingkat kecakapan yang lebih tinggi	Faktor yang mempengaruhi gejala fisik yang ditunjukkan BI saat merasa khawatir	Kalimat ini terdiri dari perasaan insecure terhadap lawan yang lebih berpengalaman	Motorik
W1.82	Latihan fisik Mas, <i>overtraining</i> gitu. Tapi biasanya itu awal-awal aja, nanti pas udah panas udah biasa	Disini menggambarkan penyesuaian tubuh BI terhadap situasi tertentu	Pemicu perubahan fisik BI saat pertandingan	Kalimat ini terdiri dari penyesuaian tubuh	Motorik
W1.84	Ada, ya itu tadi karena ketemu pemain-pemain yang lebih jago. Biasanya mentalnya langsung <i>drop</i> . Terus karena	Kalimat ini menggambarkan dampak psikologis dari berinteraksi dengan lawan atau	Pengaruh tekanan eksternal terhadap kondisi mental BI	Kalimat ini terdiri dari pengaruh eksternal dan kondisi mental	Motorik

	mentalnya udah <i>drop</i> , fisiknya jadi ngerasa kayak gitu, langsung ngga sesuai sama ekspektasi	pesaing yang memiliki tingkat keahlian yang lebih tinggi			
W1.86	...ada lawan yang pake ilmu-ilmu hitam gitu, terus ada yang pake obat juga kayak <i>doping</i>Terus kalo yang ilmu hitam itu berasa Mas, jadi pas ngeliat lawannya tuh langsung ngantuk, ya normalnya kan kalo kita ngeliat lawan bawaannya kalo ngga deg-degan ya bawaannya mau cepet-cepet ngebantai kan menggebu-gebu... Terus dari kejadian itu jadi kayak was-was sih tiap ada pertandingan, trauma dikit lah	Kalimat ini menunjukkan pengalaman BI ketika berhadapan dengan lawan yang menggunakan praktik tidak sportif seperti ilmu hitam atau doping dalam sebuah pertandingan	Pengaruh tekanan eksternal terhadap kondisi mental BI	Kalimat ini terdiri dari praktik curang dalam dunia olahraga, dampak praktik curang terhadap fisik, dan rasa trauma	Motorik
W1.92	...biasanya berbarengan karena khawatir, takut kalah lah	Disini menggambarkan faktor eksternal sangat mempengaruhi kondisi mental BI	Pengaruh tekanan eksternal terhadap kondisi fisik dan mental BI	Kalimat ini terdiri dari perasaan khawatir	Motorik
W1.94	Iya sih, cuaca sama psikologis. Apalagi psikologis itu paling ngaruh, kalau saya	Disini menggambarkan pengaruh cuaca dan kondisi psikologis	Pengaruh faktor eksternal dan	Kalimat ini terdiri dari pengaruh cuaca, pengaruh	Motorik

	pikirannya negatif pasti badannya ikutan, ikut lemes atau ikut apa, jadi..jadi imunnya jadi lemah. Kalo cuaca gitu, misalkan lagi ujan itu pasti dingin, tapi kalo udah di <i>ring</i> badannya panas sih, kalo aku sebelum di <i>ring</i> aja biasanya, lebih ngaruh psikologis	terhadap kesehatan dan performa BI, khususnya dalam konteks persiapan sebelum berada di atas ring atau melakukan aktivitas fisik yang intensif	psikologis terhadap kondisi fisik BI	psikologis, dan kondisi fisik saat ditempat pertandingan	
W1.96	Iya berubah, ototnya juga berubah saat tanding, kalau khawatirnya juga turun sih. Tapi kalau misalkan masuk babak final itu tinggi lagi	Disini menggambarkan hubungan antara kondisi mental BI dan respons fisiknya saat berada dalam situasi kompetitif	BI menyadari terdapat perubahan pada tubuhnya saat berada di situasi tertentu	Kalimat ini terdiri dari perubahan fisik	Motorik
W1.98	...berpikir positif, ngga dengerin omongan-omongan orang yang negatif. Gitu sih	Disini menggambarkan kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri BI	Cara BI mengatasi perubahan fisik akibat kekhawatiran	Kalimat ini terdiri dari regulasi emosi	Motorik
W1.100	...semangat sih, ngga sabar buat tanding gitu	Disini menggambarkan kepribadian BI yang cenderung antusias ketika akan melakukan pertandingan	Perasaan BI saat akan melakukan pertandingan	Kalimat ini terdiri dari rasa antusiasme	Afektif

W1.102	ada perwakilan beberapa orang yang diseleksi dari sasana lain untuk mewakili Semarang gitu kan, nah itu biasa bikin turun semangat atau motivasi kalo dapet tim yang <i>toxic</i> , ada yang ngasih tau yang jelek-jelek kayak nanti dapet lawan yang kayak gini biar mentalnya turun. Tapi kalau dapet tim yang enak semangatnya langsung naik Mas, tapi kalau temennya pas <i>toxic-toxic</i> gitu kadang mental langsung <i>down</i> , kayak bingung jadinya gimana caranya biar naik lagi	Kalimat ini menggambarkan pengaruh sikap sportif antar atlet terhadap kondisi mental BI	Pengaruh tekanan eksternal terhadap motivasi BI	Kalimat ini terdiri dari pengaruh eksternal, dan kondisi mental	Afektif
W1.104	...kadang mereka kan ketemu temen-temennya mereka, mereka malah dukung temennya gitu, harusnya kan ngedukung sesama tim nya	Disini menggambarkan kekecewaan BI terhadap rekan satu timnya yang tidak supportif	Pengaruh tekanan eksternal terhadap motivasi BI	Kalimat ini terdiri dari rasa kecewa dan sikap tidak suportif	Afektif
W1.108	...kayak waktu sakit gitu atau kalau saya ngerasa badan saya ngga mampu untuk bertanding. Biasanya ada rasa putus asa sih, kayak ngga usah tanding	Disini menunjukkan rasa putus asa dan keinginan untuk mundur dari pertandingan adalah respons emosional yang mungkin muncul	Pengaruh kondisi fisik terhadap motivasi BI	Kalimat ini terdiri dari kondisi fisik dan rasa putus asa	Afektif

		saat BI menghadapi hambatan fisik atau kesehatan			
W1.110	jadi pas masih tanding mikirin itu pukulan dia banyak yang masuk nggak ya terus poinku berapa ya, gitu-gitu sih, jadi putus asa takut poin akhirnya nggak sesuai harapan terus jadinya kalah	Kalimat ini menggambarkan kecemasan dan tekanan yang dirasakan BI saat sedang berkompetisi	Pemicu perasaan putus asa BI saat bertanding	Kalimat ini terdiri dari situasi kurang konsentrasi, rasa takut dan putus	Afektif
W1.112	Biasanya saya kelihatan nggak semangat, mukanya murung gitu. Itu udah kelihatan sih, terus kalau enggak ya cemberut	Disini menunjukkan ekspresi yang murung dan tidak bersemangat bisa menjadi indikasi bahwa BI sedang merasakan putus asa dalam situasi tertentu	Perubahan ekspresi BI saat merasa putus asa	Kalimat ini terdiri dari ekspresi, dan respon emosional	Afektif
W1.114	Saya nggak cerita, Om Amri udah tau Mas karena pasti udah keliatan	Disini menggambarkan situasi hubungan antara BI-pelatih yang dekat	Kedekatan hubungan atlet-pelatih antara BI dengan pelatihnya	Kalimat ini terdiri dari sikap pengertian dari orang sekitar	Afektif
W1.116	...biasanya kalau kepancing sama lawan, terus mainnya jadi ambaradul, jadinya nggak mikir akhirnya asal mukul aja	Disini menggambarkan pengaruh provokasi dari lawan dalam suatu	pengaruh rasa emosi terhadap	Kalimat ini terdiri dari situasi yang tidak menguntungkan,	Afektif

	karena udah kepancing emosi kan, jadi ngga mikir teknik atau buat nunggu lawan dulu baru mukul	pertandingan atau situasi kompetitif terhadap respons BI	performa pertandingan	respon emosi, dan performa pertandingan	
W1.118	Pikirannya cuma pengen bikin KO, pengen mukul aja terus-terusan, udah ngga mikirin teknik lagi	Disini menggambarkan reaksi fisik dan emosional yang ditunjukkan BI saat tidak bisa mengendalikan emosi	pengaruh rasa emosi terhadap performa pertandingan	Kalimat ini terdiri dari respon emosi, dan performa pertandingan	Afektif
W1.120	Latihan nafas sih, latihan nafas itu kan juga ngelatih ngendaliin emosi juga, jadi nafasnya kalo ke kontrol otomatis emosinya juga ikut ke kontrol.	Disini menunjukkan pengaruh latihan mengontrol pernafasan dengan kontrol emosi	Bentuk pengendalian emosi BI	Kalimat ini terdiri dari bentuk pengendalian emosi dan dampaknya	Afektif
W1.122	Biasanya sebelum masuk <i>ring</i> , kalau udah masuk <i>ring</i> itu udah ngga mikirin sih berusaha fokus	Kalimat ini menggambarkan bahwa BI cukup mampu mengontrol rasa percaya pada kemampuannya sendiri	Kondisi mental sebelum dengan saat ditempat pertandingan	Kalimat ini terdiri dari kondisi mental, dan kemampuan merubah fokus	Afektif
W1.124	Ketahanan fisiknya jadi turun, teknik jadi berantakan, gitu sih. Terus jadinya ngga dapet poin karena tekniknya berantakan, paling parahnya jadi kalah sih	Disini menggambarkan BI memahami dan menyadari dampak negatif dari merasa ragu pada diri sendiri terhadap performanya	Pengaruh rasa ragu terhadap kondisi fisik	Kalimat ini terdiri dari rasa ragu, respon fisik, dan performa pertandingan	Afektif

W1.126	Biasanya kayak mules gitu, terus sering buang air kecil. Itu kalau lagi khawatir banget jadi sering banget, sebelum bertanding sih tapi kalau udah di atas <i>ring</i> ya ngga terasa adrenalinnya udah naik. Tapi biasanya tergantung lawan	Kalimat ini menggambarkan reaksi fisik BI terhadap rasa khawatir atau kecemasan sebelum menghadapi sebuah pertandingan	Pengaruh kecemasan terhadap kondisi fisik	Kalimat ini terdiri dari rasa khawatir atau cemas, perubahan fisiologis, dan peningkatan adrenalin	Somatik
W1.128	Ya itu tadi karena khawatir, terus kalo mentalnya lagi <i>down</i> , takut gitu lah sama lawan yang susah intinya jadi bawaannya pengen buang air kecil terus	Kalimat ini menggambarkan reaksi fisik BI terhadap rasa khawatir atau kecemasan sebelum menghadapi sebuah pertandingan	Pengaruh kecemasan terhadap kondisi fisik	Kalimat ini terdiri dari rasa khawatir, kondisi mental, dan perubahan fisiologis	Somatik
W1.130	Biasanya badannya jadi kayak orang demam gitu, rasanya dingin tapi kalo dipegang itu panas	Kalimat ini menggambarkan reaksi fisik BI terhadap rasa khawatir atau kecemasan sebelum menghadapi sebuah pertandingan	Pengaruh kecemasan terhadap kondisi fisik	Kalimat ini terdiri dari penurunan kondisi tubuh	Somatik
W1.132	...mentalnya lagi <i>down</i> aja sih	Disini menggambarkan frekuensi merasakan perubahan fisiologis saat pertandingan	Pengaruh kondisi mental terhadap kondisi fisik	Kalimat ini terdiri dari kondisi mental	Somatik
W1.134	Ngerasa tanggungan sih, ada janji-janji gitu harus menang. Pikirannya jadi harus	Kalimat ini menggambarkan perasaan BI yang merasa tertekan dan merasa memiliki tanggung	Dampak ekspektasi pada kondisi mental	Kalimat ini terdiri dari ekspektasi, keinginan untuk menang, dan kondisi mental	Somatik

	bisa nepatin, harus bisa nepatin. Di hati jadi kayak beban gitu	jawab yang besar, terutama karena adanya janji atau komitmen untuk menang dalam pertandingan			
W1.136	pernafasan itu pas tanding jadi lebih engap gitu, apalagi kalo pas lagi khawatir gitu juga sama. Iya itu lumayan sulit sih ngatur nafasnya apalagi kalo di atas <i>ring</i> pergerakannya semua cepet	Disini menggambarkan perubahan dalam pola pernafasan saat berkompetisi dapat menjadi respons alami dari tubuh terhadap situasi yang menantang	Pengaruh situasi terhadap ritme pernafasan	Kalimat ini terdiri dari perubahan ritme pernafasan, dan kesulitan mengatur ritme nafas	Somatik
W1.138	Biasanya kalau habis kena pukulan telak sama lawan, pukulan keras gitu. Biasanya nafasnya jadi lebih boros, soalnya kaget gitu kan	Disini menggambarkan pengaruh berada di situasi dibawah tekanan terhadap pola pernafasan	Pengaruh situasi tertekan terhadap ritme pernafasan	Kalimat ini terdiri dari serangan lawan, situasi tidak menguntungkan, dan ritme pernafasan	Somatik
W1.140	Iya susah sih, kalau udah tau siapa besok lawannya terus takut duluan. Itu susah banget tidurnya gelisah gitu, tidur cuma sebentar terus bangun, tidur lagi terus bangun. Jadi ngga bisa tidur tenang	Disini menggambarkan beban emosional dan fisik yang timbul akibat dari kecemasan yang terus-menerus mengganggu ketenangan pikiran BI	Insomnia akibat rasa cemas dan takut	Kalimat ini terdiri dari insomnia, rasa khawatir, dan kondisi mental	Somatik

W1.142	Takut kalah sih sama lawan itu, takut kalah, takut KO karena udah ketakutan duluan sama lawan	Kalimat ini menunjukkan bahwa overthinking akan kemungkinan yang terjadi sangat mempengaruhi pola tidur	Pemicu kondisi sulit tidur BI	Kalimat ini terdiri dari perasaan takut dan overthinking	Somatik
W1.144	Pernah, biasanya bagian tangan..tangan itu jadi lebih berat kanan kiri, terus kaki juga	Kalimat ini menunjukkan berada di situasi yang menekan menyebabkan reaksi fisik	Perubahan fisik yang terjadi pada situasi tertentu	Kalimat ini terdiri dari perubahan fisiologis saat bertanding	Somatic
W1.146	...reaksi tubuhnya jadi lebih lambat soalnya pikirannya otomatis kan ngga fokus Mas, jadi lebih lambat	Kalimat ini menggambarkan kesulitan untuk memusatkan perhatian dan fokus pikiran dapat berdampak langsung pada performa fisik BI	Hubungan antara keadaan pikiran dan reaksi tubuh BI dalam situasi tertentu	Kalimat ini terdiri dari penurunan reaksi tubuh dan fokus	Somatic
W1.148	...rasanya ngga kayak detak jantung normal lah. Lebih capek, gitu.	Disini menunjukkan bahwa frekuensi denyut jantung dapat dipengaruhi oleh kondisi tubuh maupun situasi tertentu	Perubahan ritme jantung	Kalimat ini terdiri dari perubahan fisiologis	Somatic
W1.150	Itu tergantung situasinya, kalau situasinya mencekam kayak, kayak kita merasa tertekan gitu itu biasanya terus naik	Disini menggambarkan situasi yang menciptakan rasa tekanan atau ketegangan dapat	Hubungan antara kondisi eksternal dan reaksi tubuh BI	Kalimat ini terdiri dari intensitas denyut jantung dan situasi tertekan	Somatic

		menyebabkan naiknya intensitas denyut jantung BI	dalam situasi tertentu		
W1.152	Di momen kayak tertekan sama lawan gitu, terus dimana ngga bisa ngendaliin pertandingan. Terus kayak ngerasa saya ketinggalan poin walaupun belum diitung sama juri, gitu sih. Terus sama kayak kalo di luar <i>ring</i> gitu, kita lagi tanding ada sesuatu gitu, itu juga ngaruh	Kalimat ini menggambarkan pengalaman yang intens dan stresor BI dalam situasi kompetitif atau pertandingan yang menyebabkan kenaikan ritme jantung	Hubungan antara kondisi eksternal dan reaksi tubuh BI dalam situasi tertentu	Kalimat ini terdiri dari dinamika antara pikiran, emosi, dan lingkungan, dan respon yang muncul	Somatic
W1.156	Ada sih, tapi saya mencoba ngelawan, soalnya saya udah pernah ngerasain kalo pas tanding pikiran negatif tuh sama sekali ngga bisa ngeluarin teknik, <i>power</i> , terus <i>speed</i> itu berantakan	Disini menunjukkan menggambarkan upaya BI untuk melawan pikiran negatif yang dapat memengaruhi kinerja fisiknya dalam situasi pertandingan	Dampak pikiran negatif terhadap performa pertandingan	Kalimat ini terdiri dari kesadaran diri, perlawanan terhadap pikiran negatif, dan upaya meningkatkan kinerja fisik	Worry
W1.158	Kalau itu udah pasti ngerasa kurang sih Mas, karena kita diluar ngga tau kita latihan segini pasti lawan ada yang latihan lebih dari kita. Kan jadi	Disini menggambarkan dampak psikologis dari perasaan kurang yakin dan ketidakpastian terkait tingkat persiapan antara diri sendiri dan lawan	Perasaan insecure dan overthinking pada BI	Kalimat ini terdiri dari kondisi mental, persepsi terhadap lawan, dan kepercayaan diri	Worry

	pikirannya pasti dia latihannya lebih dari aku gitu				
W1.162	Biasanya ngerasa lebih tertekan Mas, terus emosinya lebih kepancing	Disini menggambarkan reaksi emosi yang muncul pada saat menghadapi lawan yang lebih berpengalaman	Pemicu reaksi emosi dan peningkatan frekuensi jantung	Kalimat ini terdiri dari tekanan dari lawan yang lebih berpengalaman	Worry
W1.164	Biasanya kayak gitu kalo ketemu tuan rumah, pasti ngerasa terancam. Pasti tuan rumah lebih diunggulin lah, sama biasanya wasitnya. Kalo misalkan wasitnya dari orang dalem gitu, pasti lebih memihak ke tuan rumah gitu. Terus kalo penonton juga sih, kalo misalkan penonton sana rame, penonton musuh gitu ya. Pasti itu mentalnya jadi agak <i>down</i> , penonton ngaruh banget sih bagi saya.	Disini mencerminkan pentingnya aspek psikologis dan lingkungan dalam memengaruhi performa BI serta bagaimana persepsi terhadap faktor eksternal ini dapat memengaruhi kinerja dan motivasi BI	Pengaruh faktor eksternal terhadap kondisi mental	Kalimat ini terdiri dari perasaan insecure, pengaruh audiens terhadap semangat, dan kondisi mental	Worry
W1.166	Ngaruh sih, jadi khawatir juga kalo misalkan ada rusuh terus kalah massa gitu massa mereka lebih banyak, gitu	Disini menggambarkan pengaruh penonton terhadap mental BI saat bertanding	Respon BI saat melihat supporter lawan	Kalimat ini terdiri dari audiens pertandingan, dan kondisi mental	Worry

W1.168	Iya, tapi saya lebih ke arah ekspektasinya orang lain sih, jadi lebih beban. Terus terlalu berharap sama saya, kayak dari keluarga, dari temen-temen, kayak punya tanggungan	Kalimat ini menggambarkan ekspektasi dan harapan dari orang lain dapat membentuk beban psikologis dan tanggungan emosional bagi BI	Rasa terbebani akibat adanya ekspektasi dari luar	Kalimat ini terdiri dari ekspektasi orang lain, dan respon dari ekspektasi tersebut	Worry
W1.170	Iya, saya sering kalau mau tanding itu cedera, entah sengaja atau ngga sengaja, biasanya kan kalau mau tanding itu <i>sparring</i> duluan sama orang luar, kadang ada yang sengaja bikin saya cedera gitu, nyenggol-nyenggol, kadang kalo sama temen ngga sengaja	Disini mencerminkan persiapan fisik dan mental BI sebelum bertanding serta bagaimana interaksi dengan lawan sparring, baik sengaja maupun tidak, dapat membawa konsekuensi yang signifikan bagi kesiapan dan performa BI	BI mengetahui upaya-upaya curang seperti apa yang biasanya terjadi saat proses penyeleksian	Kalimat ini terdiri dari latihan yang biasa dilakukan, dan tindakan percobaan sabotase	Worry
W1.172	sedih Mas, sedih terus kecewa. Tapi kan setelah itu ya biasa, selanjutnya jadi semangatnya lebih besar dari sebelumnya. Terus berusaha memperbaiki kurangnya dimana biar di pertandingan selanjutnya bisa lebih baik lagi	Disini mencerminkan perjalanan individu dari kerentanan emosional menuju pemulihan dan perbaikan kesalahan sebelumnya	Resiliensi BI terhadap kegagalan	Kalimat ini terdiri dari respon emosi, penurunan motivasi, evaluasi diri, dan pemulihan	Worry

W1.174	Kalau lagi khawatir itu biasanya mondar-mandir atau diem doang gitu sih	Disini menunjukkan bahwa dengan melakukan tindakan-tindakan sederhana dapat menjadi tanda kecemasan	Kebiasaan BI saat merasa cemas	Kalimat ini terdiri dari tindakan saat merasa cemas	Concentration Disruption
W1.176	kadang susah kontrol. Jadinya kita dengerin yang di luar, terus yang di luar jadinya salah. Pelatih pasti ngasih intruksi kan dari luar, tapi saya malah jadinya denger suara penonton	Kalimat ini menggambarkan kesulitan kontrol fokus dan perhatian dalam situasi kompetitif, terutama ketika terdapat faktor eksternal yang dapat mengganggu	Pengaruh distraksi eksternal terhadap BI	Kalimat ini terdiri dari distraksi eksternal, kontrol diri, dan kontrol gerakan	Concentration Disruption
W1.178	Biasanya saya malah gigitin kuku atau <i>ngopekin</i> kulit bibir kebiasaannya sih.	Disini menggambarkan respon psikologis BI terhadap tekanan atau distraksi dalam situasi kompetitif	Kebiasaan BI saat konsentrasinya terganggu	Kalimat ini terdiri dari kebiasaan secara fisik	Concentration Disruption
W1.180	Biasanya kalau di tempat-tempat besar aja sih, yang bergengsi gitu. Sama kalo siaran langsung biasa aja sih, kalo pertandingan besar aja	Kalimat ini mencerminkan bagaimana tekanan psikologis dapat dipicu oleh lingkungan fisik dan sosial tertentu	Pemicu eksternal perasaan khawatir pada BI	Kalimat ini terdiri dari situasi tertentu, dan rasa cemas	Concentration Disruption

W1.182	Ikutin arahan dari pelatih terus cari-cari kata motivasi di media sosial, itu aja	Disini menunjukkan cara BI mengatasi rasa cemas dan pengalihan yang dilakukan agar tidak terlarut dalam rasa cemas tersebut	Cara BI mengatasi rasa cemas saat di lingkungan tertentu	Kalimat ini terdiri dari bentuk pengelolaan kecemasan, dan manfaat media sosial	Concentration Disruption
--------	---	---	--	---	--------------------------



Lampiran 14 Dokumentasi Wawancara Subjek

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Muhammad Ar Razi Adam
2. Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 21 Desember 2001
3. Alamat : Jalan Ciledug Raya No. 58 RT.006/RW.004,
Petukangan Utara, Pesanggrahan, Jakarta
Selatan, DKI Jakarta, 12260.
4. Nomor HP : 085891038353
5. Email : arraziadams@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Permata Kita
2. SDN Kramat Pela 07
3. SMP Negeri 12 Jakarta
4. SMA Muhammadiyah 3 Jakarta
5. UIN Walisongo Semarang

Semarang, 10 Juni 2024

Penulis,



Muhammad Ar Razi Adam

NIM. 2007016023