

**KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN  
TERHADAP HASIL PERFORMA ATLET SENAM**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

**RESTU MELIAWATI RUMADANI**

**1805583**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

Restu Meliawati Rumadani, 2022

KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP HASIL PERFORMA  
ATLET SENAM, Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**LEMBAR HAK CIPTA**

**KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN  
TERHADAP HASIL PERFORMA ATLET SENAM**

Oleh

Restu Meliawati Rumadani

Diajukan Kepada Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan

© Restu Meliawati Rumadani

Universitas Pendidikan Indonesia Desember 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagiannya,  
dengan dicetak ulang, fotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

Restu Meliawati Rumadani, 2022

KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP HASIL PERFORMA  
ATLET SENAM, Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**LEMBAR PENGESAHAN**

RESTU MELIAWATI RUMADANI

1805583

KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN  
TERHADAP HASIL PERFORMA ATLET SENAM

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

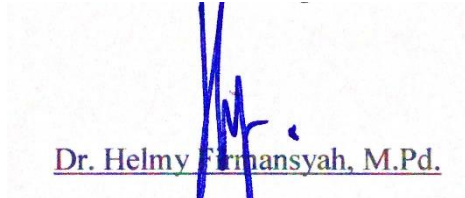
Pembimbing I



Dr. Sucipto, M.Kes., AIFO.

NIP. 196106121987031002

Pembimbing II



Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

NIP. 197912282005011002

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FPOK UPI



Dr. Yusup Hidayat, M. Si.

Restu Meliawati Rumadani, 2022

KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP HASIL PERFORMA  
ATLET SENAM, Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu

NIP. 196808301999031001

**ABSTRAK**

**KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN  
KECEMASAN TERHADAP HASIL PERFORMA ATLET SENAM**

Restu Meliawati Rumadani

[restumeliawati3@gmail.com](mailto:restumeliawati3@gmail.com)

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Dr. Sucipto, M.Kes., AIFO.

Pembimbing II: Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah kontribusi antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap hasil performa atlet senam. Populasi pada penelitian ini yaitu 105 atlet senam Jawa Barat. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, yaitu sampel diambil 20% dari populasi. Instrumen yang digunakan adalah tes kepercayaan diri (Andrianto, 2016) kecemasan (*Competitive State Anxiety Inventory-2*) dan tes performa senam (*code of points*). Analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif statistik dan uji hipotesis dengan pengolahan data menggunakan program *statistical product for social science (SPSS) 26*. Diperoleh hasil peniltian : (1) Ditemukan korelasi sebesar  $r = 0,592$  dengan p-value 0,005, dan berkontribusi sebesar 35%. Dengan begitu terdapat kontribusi positif yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap performa senam. (2) Nilai korelasi sebesar  $r = -0.597$  dengan p-value 0,004 dan berkontribusi sebesar 35,7%. Dengan begitu terdapat kontribusi negatif yang signifikan antara kecemasan terhadap performa senam. (3) Nilai korelasi sebesar 0.663 dengan p-value 0.005 dan berkontribusi sebesar 44%. Dengan begitu terdapat kontribusi positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap performa senam.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Kecemasan, Performa

Restu Meliawati Rumadani, 2022

KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP HASIL PERFORMA ATLET SENAM, Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu](https://repository.upi.edu/perpustakaan.upi.edu)

## ABSTRACT

### CONTRIBUTION BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND ANXIETY ON THE PERFORMANCE RESULTS OF GYMNASTIC ATHLETES

Restu Meliawati Rumadani

[restumeliawati3@gmail.com](mailto:restumeliawati3@gmail.com)

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Supervisor I: Dr. Sucipto, M.Kes., AIFO.

Supervisor II: Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

The goals of this study is to determine is there a contribution between self-confidence and anxiety on the performance of gymnastic athletes. The population in this study were 105 West Java gymnast athletes. The sample in this study used a random sampling technique, the sample was taken 20% of the population. The instruments used are self-confidence tests (Andrianto, 2016), anxiety (Competitive State Anxiety Inventory-2) and gymnastic performance tests (code of points). Analysis of the research data used descriptive statistical analysis techniques and tested the hypothesis by processing data using the statistical product for social science (SPSS) 26 program. The results obtained were: (1) A correlation of  $r = 0.592$  was found with a p-value of 0.005, and a contribution of 35 %. That way there is a significant positive contribution between self-confidence and gymnastic performance. (2) The correlation value is  $r = -0.597$  with a p-value of 0.004 and contributes 35.7%. Thus there is a significant negative contribution between anxiety and exercise performance. (3) The correlation value is 0.663 with a p-value of 0.005 and contributes 44%. That way there is a significant positive contribution between self-confidence and anxiety on gymnastic performance.

Keywords: Self-Confidence, Anxiety, Performance

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
UCAPAN TERIMA KASIH.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
<b>BAB I</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>KAJIAN TEORI .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Hakekat Senam.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Jenis-jenis Senam.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Restu Meliawati Rumadani, 2022

KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP HASIL PERFORMA  
ATLET SENAM, Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu

2.1.2	Performa Senam .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3	Alat Ukur Performa Senam.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2	Kepercayaan Diri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1	Manfaat Kepercayaan Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2	Ciri-Ciri Orang Yang Memiliki Kepercayaan Diri ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3	Kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1	Gejala Kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2	Sumber Kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3	Jenis Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.4	Klasifikasi Tingkat Kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4	Penelitian Terdahulu.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5	Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6	Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODE PENELITIAN.....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1	Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2	Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3	Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1	Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.2	Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4	Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5	Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.1	Instrumen Kepercayaan Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.2	Instrument Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.3	Tes Performa Senam .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6	Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7	Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.1	Uji Normalitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.2	Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Restu Meliawati Rumadani, 2022

KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP HASIL PERFORMA  
ATLET SENAM, Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu

3.7.3	Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Uji Prasyarat Analisis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1	Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2	Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.3	Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.1	Hasil Penelitian Tentang Kepercayaan Diri terhadap Performa ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.2	Hasil Penelitian Tentang Kecemasan terhadap Performa .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.3	Hasil Penelitian Tentang Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Performa.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4	Keunggulan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.5	Kelemahan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1	Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2	Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3	Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA	.....	12
LAMPIRAN	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tingkat Respon Kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrument Kepercayaan Diri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 3 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 1 Demografi Sampel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 2 Ringkasan Data Kepercayaan diri, Kecemasan dan Performa.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas Levene Statistic .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 5 Uji Regresi Berganda.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 1 *Diagram Pie Chart Body Mass Index* .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 2 Box Plot Kepercayaan diri, Kecemasan dan Performa Atlet Senam**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Demografi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2 Data Kepercayaan Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3 Data Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4 Data Performa.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5 Analisis SPSS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6 Format Tes Kepercayaan Diri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7 Format Tes Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, D. S. (2018). *Bentuk-bentuk dasar gerakan senam*.
- Anira, Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 85. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>
- Ardiansyah, B. (2009). Dampak Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, 8, 1. <file:///C:/Users/RENDYMILAN/Downloads/6281-13375-1-SM.pdf>
- Barlow, D. H., Raffa, S. D., & Cohen, E. M. (2002). *Psychosocial treatments for panic disorders, phobias, and generalized anxiety disorder*.
- de la Garza, M., & Adami, P. E. (2020). *Definition of Athletes and Classification of Sports* (In: Press). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-35374-2\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-35374-2_1)
- Desai, N., Vance, D. D., Rosenwasser, M. P., & Ahmad, C. S. (2019). Artistic gymnastics injuries; Epidemiology, evaluation, and treatment. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 27(13), 459–467. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-18-00147>
- Dobrescu, T., & Dobreci, L. D. (2014). Contributions Regarding the Learning of the Specific Motor Content of Artistic Training in the Aerobic Gymnastics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 137, 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.247>
- Donti, O., Tsolakis, C., & Bogdanis, G. C. (2014). Effects of baseline levels of flexibility and vertical jump ability on performance following different volumes of static stretching and potentiating exercises in elite gymnasts. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(1), 105–113.
- Febiaji. (2014). *Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XII Cabang Olahraga Sepak Bola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Universitas Negeri Yogyakarta.

*Points Rhythmic Gymnastics.*

- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10271>
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan Antara aspek Fisik dan Psikologis Studi pada Atlet Senam Artistik Putra Jawa Barat. *Humanitas*, 14(1), 78–89.
- Fortinash, K. M., & Worret. (2005). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Mosby Inc.
- Fudyartanta, K. (2012). *Psikologi Keprobadian*. Pustaka Pelajar.
- Gantcheva, G., Borysova, Y., & Kovalenko, N. (2021). Evaluation and development of artistic abilities of 7-8-year-old rhythmic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 13(1), 59–69.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hayman, R., Polman, R., Wharton, K., & Borkoles, E. (2020). Role Strain Theory: Applicability in understanding developmental experiences of international junior acrobatic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 12(2), 173–186.
- Husdarta, H. J. S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Ilsya, M. N. F., & Komarudin, K. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>
- Irawan Suhatono. (2015). *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Sosial Lainnya*. Remaja Rosdakarya.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety and Concentration among Archery Athletes Miftakhul Jannah Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 53–60.

- Juliantine, T. (2011). Profil Tentang Anxiety Pada Atlet Tenis. *Google Scholar*.
- Kesuma, F. F. W., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Self Talk Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik. *Character*, 03(2), 1–5.
- Kleine, D. (2007). *Anxiety and sport performance: A meta- analysis ANXIETY AND SPORT PERFORMANCE: August 2013*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/08917779008249330>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga* (Y. Hidayat (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwangi Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kusumajati, & Anggraini, D. (2011). *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar di DKI Jakarta*. 2(1), 58–65.
- Mahendra, A., Reksowiredjo, S., Diwayanti, H., & Abubakar, F. (2002). Pemanduan Bakat Olahraga Senam (Artistik dan Ritmik). *Lokakarya Penyusunan Instrumen Pemanduan Bakat Olahraga Usia Dini, April*, 1–39.
- Mahendra, Agus, Reksowiredjo, S., Diwayanti, H., & Abubakar, F. (2002). Pemanduan bakat olahraga senam (artistik dan ritmik). *Lokakarya Penyusunan Instrumen Pemanduan Bakat Olahraga Usia Dini, April*, 1–39.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and Validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *Competitive Anxiety in Sport*, 117–190.
- Muhajir, & Sutrisno, B. (2013). *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VII*. Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

- Negara, J. D. K., Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas (3rd ed.)*. CV. Bintang Warli Artika.
- Negara, Jajat Darajat Kusumah, Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas (3rd ed.)*. CV. Bintang Warli Artika.
- Nevid, J. S. dkk. (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1 (5th ed.)*. Erlangga.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Perrotta, F. (2010). *the Beneficial Effects of Sport on Anxiety and Depression*. 28(3), 94–99.  
<https://doaj.org/article/18e5e78a89b0442fa305579c19401b3f>
- Poblano-Alcalá, A., & Braun-Zawosnik, D. (2014). Differences among Somatotype, Body Composition and Energy Availability in Mexican Pre-Competitive Female Gymnasts. *Food and Nutrition Sciences*, 05(06), 533–540. <https://doi.org/10.4236/fns.2014.56063>
- Prapavessis, H., Cox, H., & Brooks, L. (1996). A test of Martens, Vealey and Burton's theory of competitive anxiety. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 28(1), 24–29.
- Pristiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa: Studi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 50. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1471>
- Rusdianto, M. (2009). *Tanggapan Atlet Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dalam Memotivasi Atlet Untuk Berprestasi*. Petra Christian University.
- Russo, L., Palermi, S., Dhahbi, W., Kalinski, S. D., Bragazzi, N. L., & Padulo, J. (2021). Selected components of physical fitness in rhythmic and artistic youth gymnast. *Sport Sciences for Health*, 17(2), 415–421. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00713-8>
- Safitri, D., & Ramadani, D. (2021). Prestasi atlet bulutangkis putri Indonesia di olimpiade. *Pendidikan Olahraga, Volume 1((2))*, 1–8.

Sierra-Palmeiro, E., Bobo-Arce, M., Pérez-Ferreirós, A., & Fernández-Villarino, M. A. (2019). Longitudinal study of individual exercises in elite rhythmic gymnastics. *Frontiers in Psychology, 10*(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01496>

Stuart, G.W. (2009). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. Mosby.

Stuart, Gail W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). EGC.

Suardi, S. (2019). Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Pt Bank Mandiri, Tbk Kantor Cabang Pontianak. *Business, Economics and Entrepreneurship, 1*(2), 9–19. <https://doi.org/10.46229/b.e.e.v1i2.124>

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian* (26th ed.). ALFABETA, cv.

Sukmadinata, S. N. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan* (Cet. 11). Remaja Rosdakarya.

Sundberg, D., Winebarger, A., & Taplin, R. (2007). *Psikologi Klinis*. Pustaka Pelajar Surya.

Surakhmad, W. (1998). *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode dan Teknik*. Tarsito.

Suwandar. (2017). *Modul Keterampilan dan Didaktik Metodik Senam*.

Tandon, R. (2014). *Harnessing Science and Technology to Prevent Injuries in Sports : A Case Study of Gymnastics. 1*(4), 6–8.

Vicente-Mariño, M. (2021). World age group competitions (Wagc) as a development pillar for trampoline gymnastics: Analysing national federations' results between 1999 and 2019. *Science of Gymnastics Journal, 13*(1), 127–141.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

Yane, S. (2016). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan*

Restu Meliawati Rumadani, 2022

KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP HASIL PERFORMA ATLET SENAM, Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)



*Olahraga*, 2(2), 188–194.  
<https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/236>

Yudiana, Y., Subarjah, H., & Juliantine, T. (2007). *Teori Latihan* (1st Ed).  
FPOK UPI.

Yuhantini, E. F. (2017). Faktor Performa Senam Ritmik. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 3(2), 34–42.