

## TINGKAT KECEMASAN ATLET KARATE DOJO GARUDA SUMBAWA PADA PERTANDINGAN KOSN TINGKAT PROVINSI TAHUN 2020

Rezi Auliani, Susi Yundarwati, Elya Wibawa Syarifoeiddin  
SDIT Samawa Cendekia  
[rezi@gmail.com](mailto:rezi@gmail.com)

Received: Juli 2021; Accepted: Agustus 2021; Published: September 2021  
Ed: September 2021; 8(2): 48-54

### Abstrak

Permasalahan yang muncul adalah bahwa atlet karate Dojo Garuda Sumbawa pada saat mengikuti kejuaraan KOSN tahun 2020 tidak berhasil meraih prestasi satupun, padahal atlet yang mengikuti KOSN tersebut adalah atlet yang memiliki prestasi di tingkat nasional. Berdasarkan hal tersebut peneliti mencoba untuk mengetahui apakah tingkat kecemasan saat mengikuti kejuaraan KOSN sangat mempengaruhi, karena jenis kejuaraan yang menggunakan rekaman video ini baru pertama kali dilaksanakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet karate Dojo Garuda Sumbawa pada pertandingan KOSN tingkat provinsi tahun 2020. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate Dojo Garuda Sumbawa Tahun 2020 yang berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yaitu atlet Karate Dojo Garuda Sumbawa yang pernah memenangkan pertandingan di tingkat nasional dan yang memenuhi kriteria berjumlah 25 orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tingkat kecemasan atlet karate Dojo Garuda Sumbawa pada Pertandingan KOSN Tingkat Provinsi Tahun 2020 dalam kategori “tinggi (berat)” yaitu sebesar 72,80 %..

**Kata Kunci:** Tingkat kecemasan, karate, pertandingan KOSN.

### Abstract

*The problem that arises is that the Dojo Garuda Sumbawa karate athletes when participating in the 2020 KOSN championship did not achieve any achievements, even though the athletes who participated in the KOSN were athletes who had achievements at the national level. Based on this, the researchers tried to find out whether the level of anxiety when participating in the KOSN championship greatly affected, because this type of championship using video recordings was the first time it was held. The purpose of this study was to determine the level of anxiety of the Karate athlete Dojo Garuda Sumbawa at the provincial level KOSN competition in 2020. This research is a type of qualitative descriptive research. The population in this study was the Dojo Garuda Sumbawa karate athlete in 2020, totaling 60 people. Sampling in this study was carried out by purposive sampling, with certain considerations or criteria, namely the Karate Dojo Garuda Sumbawa athlete who had won a match at the national level and who met the criteria amounted to 25 people. The data analysis technique used in this research is descriptive analysis using percentages. The results showed that the results of the anxiety level of the Dojo Garuda Sumbawa karate athlete at the 2020 Provincial KOSN Competition in the "high (heavy)" category, which was 72.80%.*

**Keywords:** Level of anxiety, karate, KOSN competition.

## PENDAHULUAN

Karate merupakan seni beladiri yang berasal dari Okinawa yaitu sebuah pulau kecil yang sekarang menjadi bagian dari Negara Jepang. Karate terdiri atas dua *kanji*, yakni pertama adalah ‘kara’ yang berarti kosong dan yang kedua ‘te’ berarti tangan. Yang dua kanji bersama artinya

“tangan kosong” (*pinyin : kongshou* ). Dalam karate ada banyak memiliki aliran diantaranya yang terkenal yaitu : *Shotokan, Goju Ryu, Hhito Ryu dan Wado Ryu*.

Karate adalah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang sudah lama berkembang di Indonesia dan juga merupakan satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di tingkat daerah, nasional dan internasional. Di Nusa Tenggara Barat sendiri karate sangat berkembang pesat, dan Sumbawa adalah salah satu Kabupaten di Nusa Tenggara Barat yang warganya memiliki antusias dalam mendaftarkan anaknya untuk berlatih karate, tetapi ada juga anak-anak yang mendaftar karate karena keinginan dari diri sendiri. Salah satu Dojo yang ada di Kabupaten Sumbawa adalah Dojo Garuda.

Dojo Garuda merupakan Dojo yang didirikan pada tanggal 22 januari 2016. Pada saat merintis, jumlah anggota dari Dojo Garuda hanya 8 orang yang dinamakan “*dream team*”. Anggota *dream team* merupakan atlet-atlet Sumbawa yang pernah mengikuti kejuaraan tingkat kabupaten dan tingkat provinsi. Setahun setelah berdirinya Dojo Garuda kedelapan atlet *dream team* mengikuti kejuaraan nasional INKAI di Semarang dan berhasil meraih medali perunggu. Karena prestasi tersebut menyebabkan banyak anak-anak yang berminat dan ikut bergabung menjadi anggota Dojo Garuda. Sehingga dalam kurun waktu 4 tahun Dojo Garuda telah memiliki 60 anggota dan mendapatkan segudang prestasi baik tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional, seperti pada salah satu even kejuaraan tingkat nasional Malang Open, dimana atlet-atlet Dojo Garuda berhasil meraih medali 10 emas, 3 perak dan 2 perunggu.

Saat ini dunia dihadapkan pada persoalan menyebarnya Covid-19, Virus ini pertama kali muncul di Wuhan China pada 31 Desember 2019, dan menyebar di Indonesia pada 11 Maret 2020. Covid-19 mengakibatkan seluruh masyarakat di Indonesia harus melakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Wabah virus Covid-19 juga berdampak pada bidang olahraga, salah satunya adalah tertundanya pelaksanaan O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) yang seharusnya dilaksanakan pada bulan April 2020 akhirnya dilaksanakan pada bulan November 2020, yang dilaksanakan secara virtual, sehingga O2SN berubah nama menjadi KOSN. KOSN (Kompetisi Olahraga Siswa Nasional) adalah even nasional bertujuan untuk menemukan bibit-bibit baru Indonesia dalam bidang olahraga. KOSN yang diikuti oleh jenjang SD/MI hingga SMA/SMK. Kompetisi yang dilombakan terbatas hanya dua cabang olahraga yaitu karate dan pencak silat. Para peserta diwajibkan mengirim video *Kata* Perorangan yang tidak diedit dengan format file video minimal MP4 (kualitas HD dengan resolusi 720p).

Atlet-atlet KOSN adalah merupakan atlet yang telah meraih juara di tingkat nasional. Tapi hal ini tidak menjadikan jaminan bahwa atlet dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar ketika dilakukan perekaman *kata* yang dipertandingkan. Walau para atlet telah melakukan persiapan yang cukup sebelum melakukan perekaman video, tetap saja atlet tidak mampu melakukan dengan baik dan benar saat dilakukam perekaman video. Atlet terlihat tidak fokus. Ketika hal ini ditanyakan, atlet merasa takut salah dan takut tidak berhasil meraih juara, hal ini membuat tingkat kecemasan atlet meningkat. Dimana hal ini berdampak pada prestasi atlet, dimana atlet-atlet Dojo Garuda tidak ada yang berhasil meraih juara.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif karena peneliti meneliti obyek yang bersifat alamiah dan apa adanya serta data yang akan terkumpul, analisisnya lebih bersifat kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya

adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive sampling*, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi (Sugiyono, 2010).

Penelitian ini juga merupakan penelitian deskriptif. Menurut Maksum (2012), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu dengan mengumpulkan data yang dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Survei adalah suatu aktivitas yang memperhatikan obyek dalam penelitian dengan mengamati (Arikunto, 2010). Teknik pengumpulan data berupa angket. Hasil dari angket tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan ke dalam bentuk persentase.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate Dojo Garuda Sumbawa tahun 2020 yang berjumlah 60 orang.

Kriteria dalam penentuan sampel ini adalah atlet Karate Dojo Garuda Sumbawa yang pernah memenangkan pertandingan di tingkat nasional. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi syarat berjumlah 25 orang (Tabel 4.2 Data nama sampel penelitian).

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian secara garis besar, alat pengumpulan data ada dua kategori, yakni *tes* dan *non-tes* (Maksum, 2012). Sedangkan menurut ahli lain mengemukakan, instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, yang berarti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010).

Instrumen yang peneliti gunakan adalah berdasarkan instrumen penelitian sejenis dari Aprizal Fikri (2018) yang sudah tervalidasi yang meneliti masalah *anxiety* (kecemasan) dalam olahraga.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian, karena tujuan utama dari sebuah penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2011). Setelah instrumen dinyatakan valid kemudian peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan angket dengan menyebar angket kepada atlet karate Dojo Garuda Sumbawa berupa pertanyaan/pernyataan untuk memperoleh data yang nantinya setelah data diperoleh, maka akan dikumpulkan kemudian dianalisis.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif menggunakan persentase. Menurut Sugiyono (2010), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul dari objek yang telah diteliti sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi. Rumus untuk mencari persentase yang dikutip dari buku Sudijono (2012) untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut :

$$P = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = persentase

n = Jumlah nilai yang diperoleh

N = Jumlah seluruh nilai

Persentase dari setiap kategori adalah sebagai berikut :

1. Sangat setuju =  $\frac{\text{Jumlah dengan kategori sangat setuju}}{\text{Jumlah seluruh nilai}} \times 100\%$
2. Setuju =  $\frac{\text{Jumlah dengan kategori setuju}}{\text{Jumlah seluruh nilai}} \times 100\%$
3. Ragu – ragu =  $\frac{\text{Jumlah dengan kategori ragu-ragu}}{\text{Jumlah seluruh nilai}} \times 100\%$

4. Tidak setuju =  $\frac{\text{Jumlah dengan kategori tidak setuju}}{\text{Jumlah seluruh nilai}} \times 100\%$
5. Sangat tidak setuju =  $\frac{\text{Jumlah dengan kategori sangat tidak setuju}}{\text{Jumlah seluruh nilai}} \times 100\%$

### HASIL PENELITIAN

Setelah mendapatkan sampel penelitian. Peneliti selanjutnya melakukan penjelasan kepada sampel mengenai penelitian yang akan dilakukan. Setelah sampel penelitian memahami. Peneliti memberikan angket yang harus dijawab oleh sampel. Angket yang diberikan sebanyak dua angket. Angket mengenai kecemasan yang dialami dan dirasakan selama mengikuti Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN) yang dilakukan dengan cara perekaman menggunakan video.

Tabel 4.3. Kategori dan jumlah hasil angket tingkat kecemasan atlet

No	N a m a	Kategori dan jumlah					Jumlah
		ST	S	RR	TS	STS	
1	Nizul Febrian Zulkarnaen	7	16	1	10	1	35
2	M. Zaky Makarim	5	14	3	10	3	35
3	Nabila Yostika Yasini	20	3	0	12	0	35
4	Annisa Juita Lestari	11	13	2	7	2	35
5	Rizky Julmiatno	7	19	5	0	4	35
6	Aulia Tsabita	3	24	1	2	5	35
7	Gian Muhammad Rasya	14	10	4	2	5	35
8	Sandi Hamsyari Afwan	6	20	5	2	2	35
9	Vici Abelia Yuniastari	2	20	4	8	1	35
10	Dinda Nanda Rizty	11	13	0	10	1	35
11	Davin Nadriyan Dharma Putra	0	27	0	6	2	35
12	Farhan Anugrah Saputra	5	23	1	6	0	35
13	Wawan Saputra	10	16	1	8	0	35
14	Zhafira Anindya Satyangraini	9	17	1	8	0	35
15	Rijal Fauzan Abdillah	5	23	1	6	0	35
16	Irene Ayudiasih	16	10	0	7	2	35
17	Anggi Aisyameela	12	16	0	7	0	35
18	Gina Maylani	4	22	1	5	3	35
19	Arba Anugrah Ramadhan	7	20	0	8	0	35
20	Annisa Rif'at M.	11	14	2	6	2	35
21	Winda Widia Ningsih	13	14	0	6	2	35
22	Rizqi Arya Maulana	10	17	2	5	1	35
23	Putri Aira Zhufairah Bilqisti	7	18	2	8	0	35
24	Novita Wulansari	3	25	0	6	1	35
25	M. Affan Hanafi	6	19	3	4	3	35
	Jumlah ( $\Sigma$ )	204	433	39	159	40	875

#### Keterangan:

ST = Sangat Setuju (Sangat cemas); S = Setuju (cemas); RR = Ragu-ragu; TS = Tidak setuju (tidak cemas); dan STS = Sangat tidak setuju (sangat tidak cemas)

Setelah mendapatkan data hasil angket dari masing-masing sampel, selanjutnya menghitung persentase tingkat kecemasan.

- a. Sangat setuju =  $\frac{\text{Jumlah dengan kategori sangat setuju}}{\text{Jumlah keseluruhan dari kategori}} \times 100\%$
- $$= \frac{204}{875} \times 100\%$$
- $$= 0,2331 \times 100\%$$
- $$= 23,31\%$$
- b. Setuju =  $\frac{\text{Jumlah dengan kategori setuju}}{\text{Jumlah keseluruhan dari kategori}} \times 100\%$
- $$= \frac{433}{875} \times 100\%$$
- $$= 0,4949 \times 100\%$$
- $$= 49,49\%$$
- c. Ragu – ragu =  $\frac{\text{Jumlah dengan kategori ragu-ragu}}{\text{Jumlah keseluruhan dari kategori}} \times 100\%$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{39}{875} \times 100 \% \\
 &= 0,0446 \times 100 \% \\
 &= 4,46 \% \\
 \text{d. Tidak setuju} &= \frac{\text{Jumlah dengan kategori tidak setuju}}{\text{Jumlah keseluruhan dari kategori}} \times 100\% \\
 &= \frac{159}{875} \times 100 \% \\
 &= 0,1817 \times 100 \% \\
 &= 18,17 \% \\
 \text{e. Sangat tidak setuju} &= \frac{\text{Jumlah dengan kategori sangat tidak setuju}}{\text{Jumlah keseluruhan dari kategori}} \times 100\% \\
 &= \frac{40}{875} \times 100 \% \\
 &= 0,0457 \times 100 \% \\
 &= 4,57 \%
 \end{aligned}$$

Tabel 4.4. Data hasil angket tingkat kecemasan atlet saat mengikuti kejuaraan KOSN (melalui rekaman video)

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Setuju (sangat cemas)	204	23,31 %
2.	Setuju (cemas)	433	49,49 %
3.	Ragu-ragu	39	04,46 %
4.	Tidak Setuju (tidak cemas)	159	18,17 %
5.	Sangat Tidak Setuju (sangat tidak cemas)	40	04,57 %
	$\Sigma$	875	100%

Berdasarkan data hasil analisis untuk persentase kecemasan atlet saat mengikuti kejuaraan KOSN (melalui rekaman video) diperoleh persentase kecemasan seperti tercantum pada tabel 4.3. di atas. Dari hasil analisis diketahui bahwa ketika mengikuti kejuaraan KOSN diperoleh hasil bahwa atlet merasa sangat cemas sebesar 23,31 %, merasa cemas sebesar 49,49 %, merasa ragu-ragu sebesar 4,46 %, merasa tidak cemas sebesar 18,17 % dan yang merasa sangat tidak cemas sebesar 4,57 %.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet karate Dojo Garuda Sumbawa pada pertandingan KOSN tingkat provinsi tahun 2020. Dari analisis data kecemasan (*Anxiety*) secara keseluruhan tahun 2020 diperoleh persentase atlet merasa sangat cemas sebesar 23,31 %, merasa cemas sebesar 49,49 %, merasa ragu-ragu sebesar 4,46 %, merasa tidak cemas sebesar 18,17 % dan yang merasa sangat tidak cemas sebesar 4,57 %.

Dari hasil analisa di atas diketahui bahwa atlet karate dojo Garuda Sumbawa yang mengikuti kejuaraan KOSN yang merasa cemas adalah sebesar: 72,80 % atlet (atlet yang merasa sangat cemas sebesar 23,31 % + atlet merasa cemas sebesar 49,49 %), atlet karate dojo Garuda Sumbawa yang mengikuti kejuaraan KOSN yang merasa tidak cemas sebesar 22,74 % (atlet yang merasa tidak cemas sebesar 18,17 % + atlet yang merasa sangat tidak cemas sebesar 4,57 %) dan yang ragu-ragu (apakah merasa cemas atau tidak) sebesar 4,46 %.

Kecemasan yang timbul pada atlet karate dojo Garuda akibat dari baru pertama kali menghadapi kejuaraan yang menggunakan rekaman video pada KOSN kebanyakan adalah takut gagal, takut salah sehingga sering terjadi pengulangan rekaman video, hingga ada yang sampai terkilir kakinya, jantung berdenyut lebih kencang. Hal ini sesuai dengan aspek-aspek penyebab timbulnya kecemasan yang dinyatakan oleh Ritonga, Sunarno, dan Azmi (2019), dimana kecemasan

merupakan reaksi emosi menghadapi situasi yang dipersepsi mengancam yang terdiri dari tiga aspek yaitu, aspek kecemasan kognitif yang menjelaskan adanya pikiran-pikiran yang mendorong munculnya kecemasan pada atlet, misalnya takut gagal. Aspek kecemasan somatis menjelaskan adanya gejala-gejala somatis yang menunjukkan atlet sedang mengalami kecemasan, misalnya keringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, dan kecemasan yang berkaitan dengan pikiran yang menunjukkan adanya keraguan dalam menampilkan kemampuannya dalam pertandingan.

Dari persentase di atas diketahui atlet karate dojo Garuda Sumbawa yang mengikuti kejuaraan KOSN yang masuk kategori cemas lebih besar dari pada yang masuk kategori tidak cemas yaitu = 72,80 % > 22,74 %, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa tingkat kecemasan atlet karate dojo Garuda Sumbawa saat mengikuti kejuaraan KOSN 2020 adalah “**tinggi (berat)**”

Pada kejuaraan KOSN kategori tingkat kecemasan atlet adalah tinggi (berat), hal ini disebabkan karena atlet baru pertama kali mengikuti kejuaraan menggunakan rekaman video. Atlet merasa cemas karena takut mengalami kesalahan yang akan membuat perekaman video dilakukan berulang-ulang. Karena metode kejuaraan ini merupakan hal baru, atlet banyak mengalami kegugupan sehingga gerakan menjadi tidak maksimal, perasaan takut yang berlebihan. Hasil yang diraih oleh atlet karate dojo Garuda Sumbawa pada kejuaraan KOSN ini adalah tak ada atlet yang berhasil meraih prestasi. Jadi berdasarkan hasil analisa diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet dojo Garuda Sumbawa yang mengikuti kejuaraan KOSN 2020 menggunakan rekaman video masuk dalam kategori kecemasan berat. Kecemasan berat adalah kecemasan yang parah sangat melemahkan, dan gejala kecemasan yang parah memenuhi kriteria diagnosik utama untuk gangguan kecemasan yang signifikan secara klinis. Orang dengan kecemasan parah biasanya mendapat skor lebih tinggi pada skala kesusahan dan lebih rendah pada fungsi. Gejala kecemasan yang berat (parah) juga sering terjadi bersamaan dengan depresi berat, yang menyebabkan kecacatan yang lebih besar. Gejala kecemasan yang parah sering terjadi dan terus menerus dan mungkin termasuk peningkatan detak jantung dan perasaan panik.

Kecemasan berat yang dialami oleh atlet dojo Garuda pada kejuaraan KOSN adalah jenis kecemasan berat yang sebentar. Hal ini sesuai dengan pendapat Kartono (2006) yang menyatakan bahwa kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Kecemasan berat yang sebentar ini karena munculnya hanya pada saat menghadapi sesuatu yang baru. Jadi bila atlet sering mengikuti kejuaraan yang menggunakan rekaman video maka tingkat kecemasan yang dialami akan menurun seiring dengan meningkatnya pengalaman dalam mengikuti kejuaraan dengan rekaman video.

## SIMPULAN

Dari hasil analisa data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet karate dojo Garuda Sumbawa saat mengikuti kejuaraan KOSN 2020 adalah “**tinggi (berat)**” yaitu sebesar 72,80 %.

## SARAN

Dari hasil penelitian ini, maka beberapa saran ditujukan kepada pembina, pelatih, dan atlet khususnya atlet karate dojo Garuda Sumbawa sebagai berikut:

1. Bagi pembina atau pengurus Organisasi karate khususnya agar lebih sering mengadakan kejuaraan yang menggunakan rekaman video atau kejuaraan yang bersifat *on line* agar atlet memiliki banyak pengalaman dengan kejuaraan ini.

2. Bagi pelatih untuk lebih memberikan kesempatan yang lebih banyak dalam mengikuti kejuaraan yang menggunakan rekaman video atau kejuaraan yang bersifat *on line* agar atlet memiliki banyak pengalaman sehingga kecemasan yang timbul mudah diatasi..

Bagi atlet untuk bersungguh sungguh dalam mengikuti kejuaraan yang menggunakan rekaman video atau kejuaraan yang bersifat *on line* baik dalam lingkup dojo, atau antar dojo, antar pengcab atau kejuaraan daerah agar lebih memiliki banyak pengalaman sehingga kecemasan yang timbul tidak menjadi beban dan dapat diatasi dengan mudah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aprizal Fikri. 2018. Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga. [https://www.researchgate.net/publication/328744086\\_Anxiety\\_Kecemasan\\_Dalam\\_Olahraga](https://www.researchgate.net/publication/328744086_Anxiety_Kecemasan_Dalam_Olahraga). Diunduh tanggal 7 Januari 2021.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bestshotokankarate. 2019. <https://www.youtube.com/watch?v=4aalsQ64K3I>. Diunduh tanggal 6 Januari 2021.
- Conley, Terry 2006. Breaking free from the anxiety trap. <http://www.wshg.org.uk>. Diunduh tanggal 6 Januari 2021.
- Cutler, Howard C. 2004. Seni Hidup Bahagia. (Alih Bahasa: Alex Tri KantjonoWidodo). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Danardono.(2006). Sejarah, Etika, dan Filososfi Karate. Artikel e-staff FIK UNY. Diunduh 7 Januari 2021
- Fauziah, Fitri dan Julianti Widuri, 2007, Psikologi Abnormal Klinis Dewasa. Jakarta: UI Press
- Hulfian, Lalu. (2015). Statistik Penelitian Untuk Pendidikan Jasmani & Olahraga. Selong : CV. Garuda Ilmu
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. Diktat Dasar Kepelatihan. Yogyakarta. FIK UNY.
- Kumite Karate. 2019. <https://www.facebook.com/kumite.karate.training/>. Diunduh tanggal 6 Januari 2021
- Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Nakayama, M. 1979. Best Karate Heian Tekki. New York: Kodansha International
- Rochman, Kholil Lur. 2010. Kesehatan Mental. Purwokerto: Fajar MediaPress
- Simbolon, Bermanhot. 2014. Latihan Dan Melatih Karateka. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Sudijono, Anas. 2012. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Sugiyono. 2010. Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- World Karate Federation, 2010. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=sgN7fUGPgMM>. Diunduh tanggal 6 Januari 2021.