

Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Volume 4, Nomor 2, Juni 2021
e-ISSN : 2597-6567
p-ISSN : 2614-607X
DOI : <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i2.1968>



SURVEI KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN

M. Taheri Akhbar¹ Agung Mahendra²
Universitas PGRI Palembang^{1,2}
mtaheriakhbar@univpgri-palembang.ac.id¹,

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode Kuantitatif Deskriptif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner/angket. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang berdasarkan 2 faktor yaitu faktor Instrinsik dan Faktor Ekstrinsik. Faktor Instrinsik sebesar 77,61% pemain tidak mengalami kecemasan dan 22,38% pemain mengalami kecemasan. Faktor Ekstrinsik sebesar 78,25% pemain tidak mengalami kecemasan dan 21,74% pemain mengalami kecemasan. Simpulan, kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang dalam menghadapi pertandingan masuk kategori rendah.

Kata Kunci: Kecemasan, Pemain Sepakbola, Pertandingan

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how much anxiety the football players from PGRI Palembang University had. The research method used is descriptive quantitative method. Data collection techniques using a questionnaire/questionnaire. The data obtained were analyzed using the percentage formula. The results showed that the anxiety of football players at PGRI Palembang University was based on 2 factors, namely intrinsic factors and extrinsic factors. Intrinsic factors of 77.61% players do not experience anxiety and 22.38% players experience anxiety. Extrinsic factor is 78.25% of players do not experience anxiety and 21.74% of players experience anxiety. In conclusion, the anxiety of football players at PGRI Palembang University in facing matches is in the low category.

Keywords: Anxiety, Football Player, Match

PENDAHULUAN

Kecemasan dalam bermain sepakbola merupakan suatu hal yang penting dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dikarenakan apabila dilihat dari aspek psikis, kecemasan dapat mempengaruhi permainan para atlet/pemain baik sebelum bertanding maupun diwaktu bertanding. Untuk dapat memainkan sepakbola dengan baik, maka dibutuhkan penguasaan keterampilan bermain sepakbola yang baik pula oleh pemainnya. Peningkatan keterampilan sepakbola dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya kecemasan.

Berdasarkan wawancara nonformal kepada mahasiswa yang pernah mengikuti UKM ini, disaat pemain menghadapi pertandingan baik itu sebelum pertandingan maupun disaat pertandingan, pemain seringkali menghadapi kendala yang berarti terutama faktor psikis pemain, salah satunya kecemasan. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan pelatih, yang mana dari hasil wawancara tersebut diterangkan bahwa masih ada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Proses latihan yang dilakukan selama ini sudah sebaik mungkin, akan tetapi permasalahan disisi psikis belum begitu maksimal, sehingga siswa cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan.

Penyebab rendahnya tingkat kecemasan bermain sepakbola mahasiswa dalam menghadapi pertandingan tersebut perlu mendapat perhatian, dicari penyebabnya, dan segera diatasi. karena terkait erat dengan prestasi yang diraih oleh pemain maupun lembaga. Kenyataan tersebut mendorong peneliti untuk melihat kecemasan pemain dalam rangka pencapaian prestasi yang maksimal.

Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding, Atlet PLATDA pengprov FPTI Sumatera Selatan, hasil penelitian ini berdasarkan analisis kecemasan faktor instrinsik dalam kategori rendah 14,78%, faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 85,22%, (Hardiyono, 2020). Tingkat kecemasan dalam olahraga berbasis perbedaan etnis, hasil penelitian disimpulkan tingkat ekecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan dari setiap suku khususnya suku osing masih bergantung pada materi pemain lawan, (Setiabudi & Santoso, 2020).

Analisis tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan atlet sepakbola kabupaten Banyuasin pada PORPROV 2017, Hasil penelitian kecemasan disebabkan oleh kompetitif anxiety, kognitif anxiety dan somatic anxiety. Sebesar 63% atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding dan 37% siswa tidak mengalami kecemasan sebelum bertanding baik dari aspek kompetitif *anxiety*, *kognitif anxiety* dan *somatic anxiety*,(Kumbara, et.al, 2018). Tingkat kecemasan atlet sebelum, pada saat istirahat, dan sesudah pertandingan, hasil analisis yang menunjukkan signifikansi ($p > 0.05$), maka H_0 diterima, yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan sesudah bertanding (Anira, 2017).

Kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada klub putra buana tangse fc tahun 2015, Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pemain sepak bola sebelum menghadapi pertandingan pada Klub Putra Buana Tangse FC mencapai 33.03%, artinya kecemasan pemain sepak bola agak rendah sebelum menghadapi pertandingan, (Afrizal, 2019). Analisis kecemasan atlet terhadap prestasi sebelum dan sesudah pertandingan, Hasil penelitian menunjukkan bahwa tiga subjek PUSAR, ZFA, FFT tingkat kecemasannya cenderung mengalami peningkatan 37% sebelum bertanding sesudah bertanding, (Sari, 2017). Evaluasi tingkat kecemasan pemain sepakbola pplp aceh tahun 2018, Simpulan dari hasil penelitian tentang tingkat kecemasan pemain sepakbola PPLP aceh berada dikategori rendah dalam memberikan pelatihan yang efektif dapat membentuk psikologi mental terhadap tingkat kecemasan pemain saat bertanding, (Rianda, 2020). Perbandingan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo, Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data nilai yang diperoleh untuk tingkat kecemasan pelatih yaitu 69.73 sedangkan tingkat kecemasan atlet berada pada nilai 62.07. artinya dengan melihat peresentase tingkat kecemasan pelatih dan atlet menurut Penilaian Acuan Norma berada pada tingkat sedang, (Hapilan, et.al, 2017).

Dalam penelitian ini memiliki keunggulan dari pada penelitian terdahulu penelitian ini meneliti kecemasan dari aspek-aspek yang sebelumnya belum dilakukan. Keterbaharuan sumber data dan instrumen, akan mendapatkan hasil penelitian yang maksimal, penelitian ini juga dilakukan oleh 2 orang dosen profesional sehingga tingkat ke validitasan hasil yang diperoleh akan lebih baik dari penelitian sebelumnya.

KAJIAN TEORI

Berdasarkan buku pedoman yang diterbitkan PSSI Sepakbola dimainkan di atas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang dibatasi garis selebar 12 centimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter (PSSI, 2009). Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang (Luxbacher, 2011).

Permainan sepakbola sangatlah kompleks, para pemain harus memiliki keterampilan yang baik, kondisi fisik yang prima, dan memiliki psikis yang matang. Berkaitan dengan keterampilan ada beberapa teknik dalam bermain sepakbola yaitu *passing, control, dribbling, heading, dan shooting*. Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain (Mielke, 2003). Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola yang bervariasi baik diam, bergerak, melayang, atau melambung di udara (Emral, 2003) . Kontrol bola “Bola dapat menggelinding dengan cepat di lapangan. Meredam membantumu mengontrol bola. jaga tubuhmu tetap santai dan seimbang. ketika bola datang, gerakan bagian tubuhmu yang akan bersentuhan dengan bola ke belakang atau ke bawah searah dengan gerakan bola. ini akan memperlambat bola dan mencegahnya memantul (Gifford, 2007).

Adapun konsep dasar yang harus diketahui pemain saat melakukan dribbling a) ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki, jangan menendang terlalu keras sebab bola akan bergulir terlalu jauh, b) giringlah bola dengan kepala tegak, jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki, c) gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, d) carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola (Koger, 2005).

Sepakbola merupakan permainan yang kompleks yang tidak dapat dipisahkan dari berbagai faktor pendukung permainan seperti keterampilan, kondisi fisik, Psikis, dan strategi. Salah satu faktor yang menentukan dalam permainan sepakbola adalah faktor psikis. Psikis merupakan kejiwaan seseorang dalam menghadapi suatu kegiatan. Salah satu kejiwaan yang ada yaitu kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan tak berdaya, perasaan tak aman, tanpa sebab yang jelas (Sudibyo, 2002).

Dari beberapa teori di atas dapat peneliti tarik suatu kesimpulan adalah permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dalam permainannya para pemain harus memiliki beberapa kemampuan, yaitu kemampuan teknik, kemampuan fisik dan kemampuan psikis, apabila ketiga kemampuan tersebut tidak dapat terpenuhi oleh seorang pemain maka, seorang pemain akan mengalami kesulitan dalam penampilannya.

Dalam bermain sepakbola perasaan cemas sangat sering terjadi disaat bertanding, perasaan cemas merupakan keadaan tertekan yang ada pada diri pemain sepakbola. Perasaan cemas dapat terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu, misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu panjang dan ternyata atlet tersebut mengalami kekalahan terus-menerus (Sudibyo, 2002).

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut di atas dapat peneliti tarik suatu kesimpulan bahwa perasaan cemas adalah perasaan risau yang timbul dalam diri seorang pemain dalam menghadapi suatu pertandingan, perasaan yang dimaksud bisa timbul dari dalam diri sendiri maupun berasal dari orang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya saat penelitian dilakukan. Data diambil dengan menggunakan kuesioner/angket, ada 2 faktor kisi-kisi angket, faktor Instrinsik 12 butir pernyataan dan faktor ekstrinsik 18 butir pernyataan, angket divalidasi dan disebarkan kepada sampel. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 35 orang pemain, sedangkan sampel diambil dari keseluruhan anggota populasi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan skala Guttman. Apabila data sudah terkumpul akan di analisis menggunakan rumus persentase. Dan diinterpretasikan atau didiskripsikan dalam bentuk tabel dan diagram, dan ditarik kesimpulan.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan teknik survei. Instrumen yang dipakai yaitu dengan Angket. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas PGRI Palembang, penelitian dilaksanakan dengan menyebarkan angket tertutup dan dikarenakan pada masa pandemi covid.19 angket disebarkan melalui google form.

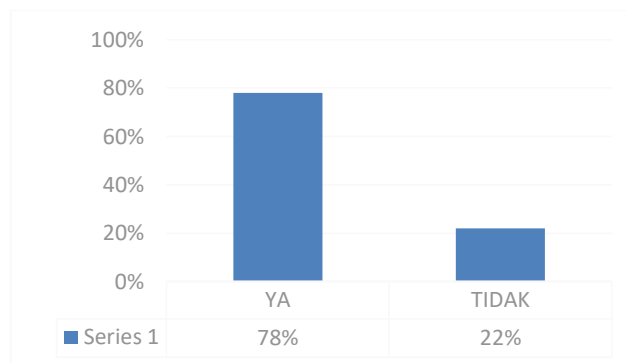
Penelitian disebarkan kepada 35 orang responden dengan 30 butir pernyataan. Adapun hasil data angket yang didapatkan berdasarkan 30 butir soal dengan 35 responden yang memberikan jawaban YA memperoleh skor 819 atau 78% sedangkan responden yang memberikan jawaban TIDAK memperoleh skor 231 atau 22%. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

Tabel. 1
Frekuensi Data Penelitian

Butir Soal	Ya		Tidak		Jumlah	
	f	%	f	%	N	%
1	24	68,57	11	31,43	35	100
2	23	65,71	12	34,28	35	100
3	26	74,28	9	25,71	35	100
4	28	80	7	20	35	100
5	26	74,28	9	25,71	35	100
6	22	62,85	13	37,14	35	100
7	31	88,57	4	11,42	35	100
8	29	82,85	6	17,18	35	100
9	27	77,14	8	22,85	35	100
10	31	88,57	4	11,42	35	100

11	26	74,28	9	25,71	35	100
12	29	82,85	6	17,18	35	100
13	27	77,14	8	22,85	35	100
14	30	85,71	5	14,28	35	100
15	26	74,28	9	25,71	35	100
16	29	82,85	6	17,14	35	100
17	28	80	7	20	35	100
18	25	71,42	10	28,57	35	100
19	26	74,28	9	25,71	35	100
20	29	82,85	6	17,18	35	100
21	25	71,42	10	28,57	35	100
22	31	88,57	4	11,42	35	100
23	28	80	7	20	35	100
24	28	80	7	20	35	100
25	22	62,85	13	37,14	35	100
26	30	85,71	5	14,28	35	100
27	28	80	7	20	35	100
28	29	82,85	6	17,14	35	100
29	27	77,14	8	22,85	35	100
30	29	85,71	6	14,28	35	100
	819	78	231	22	1,050	100

Berdasarkan tabel di atas frekuensi kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang sebelum menghadapi pertandingan, lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Frekuensi Data Penelitian

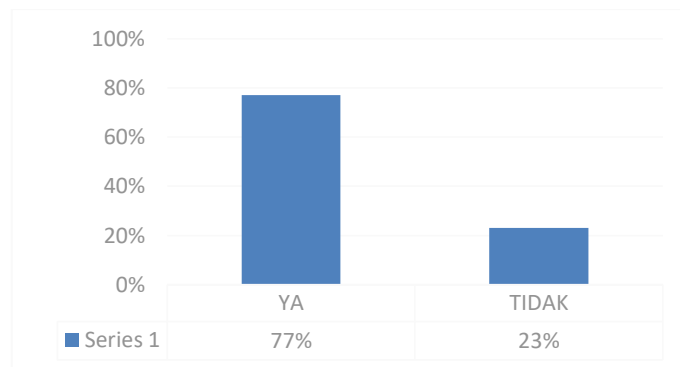
Faktor Instrinsik

Berdasarkan hasil analisis data pada faktor Instrinsik dapat dideskripsikan data kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang dalam menghadapi pertandingan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel. 2
Frekuensi dan Persentase Data Faktor Instrinsik

Butir Soal	YA		TIDAK	
	f	%	f	%
1	24	68,57	11	31,42
5	26	74,28	9	25,71
6	22	62,85	13	37,14
12	29	82,85	6	17,14
14	30	85,71	5	14,28
17	28	80	7	20
22	31	88,57	4	11,42
25	22	62,85	13	37,14
26	30	85,71	5	14,28
27	28	80	7	20
29	27	77,14	8	22,85
30	29	82,85	6	17,14
	326	77,61	94	22,38

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan tingkat kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang pada faktor instrinsik yang terdiri dari beberapa indikator yaitu moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif dan pikiran puas diri. Berdasarkan beberapa indikator tersebut di atas bahwa kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang pada faktor Instrinsik didapatkan hasil sebesar 77,61% pemain tidak mengalami kecemasan dan sebesar 22,38% pemain mengalami kecemasan. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada diagram di bawah ini :



Gambar. 2 Diagram Frekuensi dan Persentase Data Instrinsik

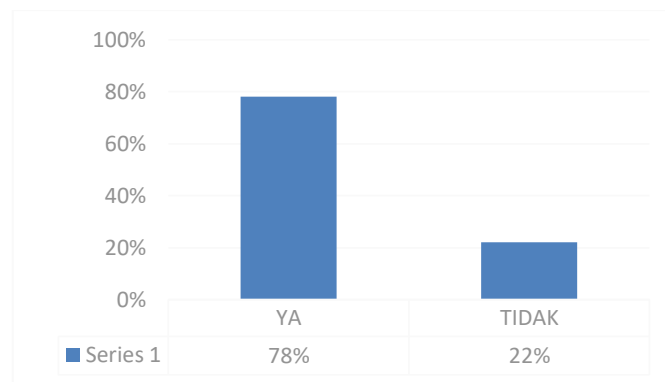
Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan hasil analisis data pada faktor ekstrinsik dapat dideskripsikan data kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang dalam menghadapi pertandingan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel. 3
Frekuensi dan Persentase Data Ekstrinsik

Butir Soal	YA		TIDAK	
	f	%	f	%
2	23	65,71	12	34,28
3	26	74,28	9	26,71
4	28	80	7	20
7	31	88,57	4	11,42
8	29	82,85	6	17,14
9	27	77,14	8	22,85
10	31	88,57	4	11,42
11	26	74,28	9	26,71
13	27	77,14	8	22,85
15	26	74,28	9	26,71
16	29	82,85	6	17,14
18	25	71,42	10	28,57
19	26	74,28	9	26,71
20	29	82,85	6	17,14
21	25	71,42	10	28,57
23	28	80	7	20
24	28	80	7	20
28	29	82,85	6	17,14
	493	78,25	137	21,74

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan tingkat kecemasan pemain sepakbola pada faktor eksstrinsik yang terdiri dari beberapa indikator yaitu pelatih dan manajer, penonton, lawan, wasit, sarana dan prasarana dan cuaca. Berdasarkan beberapa indikator tersebut di atas bahwa kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang pada faktor ekstrinsik didapatkan hasil sebesar 78,25% pemain tidak mengalami kecemasan dan sebesar 21,74% pemain mengalami kecemasan. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada diagram di bawah ini :



Gambar. 3 Diagram Frekuensi dan Persentase Data Ekstrinsik

PEMBAHASAN

Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang, (Rohmansyah, 2017). Ketika atlet dalam persiapan secara fisik dan mental kurang maka perasaan atlet sebelum bertanding akan merasa cemas. Kecemasan ini akan mengganggu performa atlet pada saat bertanding dan menghambatnya sebuah prestasi atlet, (Hapilan, et.al, 2017). Ketika atlet dalam persiapan secara fisik dan mental kurang maka perasaan atlet sebelum bertanding akan merasa cemas. Kecemasan ini akan mengganggu performa atlet pada saat bertanding dan menghambatnya sebuah prestasi atlet (Yane, 2013). Kecemasan pemain dipengaruhi oleh dua faktor, untuk menjadi pemain yang baik, seorang pemain harus memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Hasil analisis dilihat dari faktor Instrinsik dengan indikator moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif, pikiran puas diri. Hasil yang didapat dari faktor Instrinsik adalah sebesar 77,61% pemain tidak mengalami kecemasan dan 22,38% pemain mengalami kecemasan. Analisa peneliti dilapangan bahwa para pemain terlihat memiliki pengalaman bertanding yang banyak, pemain selalu berfikir positif, dan sedikit memiliki kepuasan dalam diri sehingga membuat pemain tidak mengalami kecemasan yang begitu berarti.

Faktor ekstrinsik dengan indikator pelatih dan manajer, penonton, lawan, wasit, sarana dan prasarana dan cuaca. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan didapatkan sebesar 78,25% pemain tidak mengalami kecemasan, dan sebesar 21,74% pemain mengalami kecemasan. Bila dilihat dari hasil faktor ekstrinsik para pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang memiliki kecemasan yang rendah, hal tersebut terlihat dilapangan bahwa para pemain selalu mengikuti instruksi dari pelatih, para pemain kurang merisaukan kehadiran para penonton, lawan bertanding, maupun kinerja dari wasit pertandingan.

Dari kedua faktor instrinsik dan ekstrinsik tersebut, gejala-gejala kecemasan sering dialami para atlet khususnya pada sebelum pertandingan, atlet akan mengalami gelisah karena merasa takut tidak bisa memberikan yang terbaik dalam pertandingan, detak jantung semakin kencang ketika melihat penonton memenuhi tempat pertandingan bahkan sampai sering buang air besar maupun buang air kecil, (Hardiyono, 2020). terkait dengan beberapa gejala tersebut berdasarkan hasil penelitian ini terlihat dilapangan bahwa para pemain tidak mengalami begitu berarti akibat dari kecemasan ini sesuai dengan persentase yang didapatkan oleh para pemain Universitas PGRI Palembang.

Persoalan kecemasan pemain Universitas PGRI Palembang tidak dipungkiri lagi bahwa para pemain sudah memiliki tingkat kecemasan yang rendah disaat sebelum menghadapi pertandingan, hal tersebut sesuai dengan beberapa prestasi yang telah didapatkan tim sepakbola Universitas PGRI Palembang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang dalam menghadapi pertandingan masuk kategori rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, N. (2019). Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Klub Putra Tangse FC Tahun 2015. *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 2(2) 14-22.
- Anira. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* , (2)2 85-90.
- Emral. (2003). *Kontribusi Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola*. Padang: PPS UNP.
- Gifford, Clive. (2007). *Keterampilan sepakbola*. Yogyakarta: PT Intan Sejati.
- Hapilan, P., Kusmaedi , N., & Fitri, M. (2017). Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih dan Atlet Taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* , 2 (1), 38-43.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Universitas Bengkulu* , 4(1), 47-54.
- Koger, R. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. USA: The United States copyright.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* , 17 (2), 28-35.
- Luxbacher. (2011). *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. (2003). *Seri Dasar-dasar Olahraga: Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- PSSI. (2009). *Peraturan Permainan Sepakbola*. Jakarta: PSSI.
- Rianda, P. M. (2020). Evaluasi Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola PPLP Aceh Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* , 6 (2), 15-25
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas* , 3 (1), 44-60.
- Sari, R. P. (2017). Analisis Kecemasan Atlet Terhadap Prestasi Sebelum dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga* , 1 (1), 10-20
- Setiabudi, M. A., & Santoso, D. A. (2020). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Berbasis Perbedaan Etnis (Suku Osing, Jawa dan Madura). *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* , 9 (1), 1-8.
- Sudiby, S. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Yane, S. (2013). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2 (2), 188-194