

TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL PUTRI NPS SURABAYA DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN FUTSAL YANG TELAH DI IKUTI

Emma Inda Lestari

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
emalastari1@mhs.unesa.ac.id

Pudjijuniarto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
pudjijuniarto@unesa.ac.id

Futsal ialah salah satu cabang olahraga beregu yang harus membutuhkan ketangkasan dan keaktifan dengan lapangan yang relatif kecil sehingga nyaris tidak ada celah untuk melakukan kelengahan. Permainan cabang olahraga futsal ini juga membutuhkan beberapa unsur penting yang saling berhubungan, yaitu penguasaan keterampilan teknik, pemahaman taktikal, kebugaran jasmani dan mental. Penelitian artikel ini didasarkan pada kecemasan dalam olahraga khususnya futsal, bukan dari sisi jasmani saja yang berpengaruh melainkan juga faktor fisik dan psikis. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya tingkat kecemasan para pemain futsal putri NPS Surabaya dengan menghadapi pertandingan yang telah di ikuti dengan menggunakan metode populasi yang terdiri dari pemain futsal putri NPS Surabaya yang memiliki jumlah 14 pemain. Hasil penelitian artikel yang dibuat pada tim futsal putri NPS Surabaya menunjukkan bahwa mereka mempunyai rata - rata dari nilai skor tingkat kecemasan yaitu sedang dalam arti pemain bisa menjaga kecemasan.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan.

Abstract

Futsal is a team sport that is very agile and active with a relatively small field so that there is almost no room for carelessness. The achievement of this futsal sport also require individual techniques and involve several elements, namely mastery of skills including technical skills, understanding tactics, physical and mental fitness. The research of this article is based on anxiety in sports, especially futsal, not only from the physical side that influences but also physical and psychological factors. The research objective of this article is to monitor the level of futsal female futsal players NPS Surabaya in facing matches that have followed with the subject using a population method consisting of female futsal player NPS Surabaya who have 14 players. The result of the research article conducted on the NPS Surabaya women's futsal team showed that they have an average level of anxiety that is moderate which means they can still control anxiety.

Keywords: Anxiety Level.

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Permainan futsal merupakan olahraga yang secara permanen adalah olahraga beregu dengan membutuhkan kerjasama dalam tim. Futsal merupakan olahraga beregu yang sangat tangkas dan aktif dengan lapangan yang relatif kecil sehingga nyaris tidak ada celah untuk melakukan kelengahan. Maka dari itu, dibuat kolaborasi antar pemain agar mendapatkan hasil yang maksimal. Selain memerlukan teknik individu, selama futsal juga melibatkan sebagian unsur kemampuan diantaranya kekuatan teknik, pengetahuan taktik individu, penguatan kejasmanian dan mental pemain futsal (Lhaksana, 2011). Dalam atlet futsal harus memiliki jiwa kejasmanian yang sehat dan kuat. Maka di dalam sebuah klub akan mencapai batas maksimal apabila klub bisa memberi latihan fisik dengan sangat bagus, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Didalam olahraga futsal, bukan dari sisi kejasmaniannya saja yang berpengaruh, melainkan dari faktor psikis atlet. Maka dari itu bisa di buktikan hubungan timbal balik dari sisi psikis dan fisik. Masih banyak gejala psikis yang di abaikan atlet bahkan pelatihnya. Latar belakang artikel ini didasarkan karena tingkat kecemasan pada olahraga khususnya futsal, tidak dari sisi jasmani saja yang mempengaruhi tetapi dari faktor fisik dan psikis. Apabila pada aspek psikis terganggu maka fungsi fisik akan ikut terganggu yang kemudian dapat mengganggu keterampilan motorik pula.

Ardianto (2013) keberhasilan tim merupakan faktor psikis. Faktor psikis yang sering dialami oleh para pemain futsal adalah munculnya perasaan cemas menjelang atau mendekati pertandingan. Perasaan cemas ini merupakan gangguan psikologis yang memiliki karakteristik berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan dan rasa gugup. Setiap orang bisa mengalami kecemasan, begitu pula bagi seorang atlet dalam mencapai prestasi maksimal. Menurut Komarudin (2015) jika pikiran atlet terganggu dengan hal- hal negatif seperti emosi berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding sehingga atlet merasa cemas. Menurut Husdarta (2010) menyatakan bahwa kondisi atlet saat mengalami kecemasan muncul atas reaksi-reaksi fisiologis dari dalam. Pada saat pertandingan, tingkat kecemasan yang harus ada pada seorang atlet merupakan kecemasan dalam

batasan normal, yaitu sebagai suatu bentuk persiapan pemain dalam mengikuti pertandingan. Kecemasan akan menjadi suatu masalah yang bisa merugikan diri sendiri dan tim. Dikatakan merugikan diri sendiri karena dapat menghambat pengoptimalan dalam kemampuan bermain yang bisa menghambat kinerja tim dan kemudian dapat mengganggu komunikasi antar pemain. Selain itu kecemasan juga dapat muncul karena adanya tugas berat yang harus diemban dan dijalani saat pertandingan sehingga seringkali menyebabkan pemain merasa tidak tenang, seperti ingin buang air kecil dan air besar terus menerus. Kemudian pada saat pertandingan dimulai biasanya pemain yang memiliki kecemasan berlebih akan cenderung susah berkonsentrasi dan merasa gugup sehingga sulit berkomunikasi dengan rekan satu tim dan tidak bisa menampilkan kemampuan terbaiknya yang pada akhirnya dapat merugikan tim.

Pada pemain futsal putri NPS Surabaya yang sering dihindangi ketegangan dan kecemasan saat bertanding. Hal yang paling ditakutkan saat bertanding adalah takut melakukan kesalahan dan takut tidak bisa memenangkan pertandingan. Pemain tim futsal NPS Surabaya ini mempunyai kemampuan skil teknik dasar futsal yang bagus tetapi ketika bermain pada saat pertandingan berlangsung pemain mengalami *nerveous* yang berlebih. Dapat dibuktikan pada pertandingan yang terakhir diikuti diantaranya Liga Profesional Tingkat Nasional pada tahun 2018 mengalami kekalahan dan tidak mendapatkan juara, pada Hero Cup 2019 mendapatkan juara 1 pada tingkat jawa timur dan Turnamen *End of The Year 2020* memperoleh juara 2 pada tingkat jawa timur. Hal ini perlu diperhatikan mengingat bahwa tim futsal putri NPS Surabaya adalah salah satu tim futsal putri yang bertanding di tingkat profesional. Kecemasan yang sering terjadi pada pemain futsal mulai dari rasa tidak nafsu makan hingga mengalami susah tidur sehingga pada saat bertanding atlet menjadi kurang mampu berkonsentrasi dengan baik.

Berdasarkan hal tersebut ditatas maka peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain futsal putri NPS Surabaya dalam menghadapi pertandingan futsal yang di ikuti.

METODE

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan, dari penelitian artikel ini dilakukan dengan menggunakan berbagai instrumen berupa angket yang dimana setiap responden harus mengisi sesuai dengan petunjuk peneliti. Jenis penelitian pada artikel ini kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi pada penelitian ini yakni tim futsal NPS Surabaya Sampel pada penelitian ini yakni tim futsal NPS Surabaya putri. Tanggal penelitian yakni 26 juli 2020 dan dilakukan penelitian di Gor futsal mangga dua. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan ciri dan karakteristik yang ditentukan diantaranya, tim futsal putri nps surabaya,usia 15-18 tahun,tidak dalam keadaan cedera,menyetujui untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Teknik pengambilan data pada penelitian ini yakni menggunakan data primer dengan menggunakan data angket. Proses pengumpulan data ini dilakukan dengan membagikan angket tertutup kepada seluruh responden, untuk memperoleh data mengenai kecemasan terhadap responden. Instrumen pada penelitian ini yakni menggunakan angket tertutup. Angket tertutup digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain futsal putri NPS Surabaya. Instrumen penelitian mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Nyak Amir (2012) yakni Dalam artikel ini peneliti memerlukan 4 skala kecemasan pada saat pemain futsal menghadapi pertandingan yang disebut *Sport Anxiety Scale (SAS)* yaitu somatik, afektif, kognitif dan motorik. Kuesioner *Sport Anxiety Scale (SAS)* telah dikembang oleh Nyak Amir (2012). Angket yang digunakan terdiri dari 22 butir pertanyaan dan telah ditetapkan 4 jawaban yang menggunakan Skala Likert dengan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS) yang telah menghasilkan skor kecemasan pada masing-masing pemain.

Teknik analisis data pada penelitian ini secara deskriptif dengan persentase. Data yang didapat selanjutnya data akan dianalisis menggunakan persentase dengan menggunakan bantuan *microsoft excel*. Pada artikel ini menggunakan teknik analisis kuantitatif dengan cara perhitungan menggunakan mean (Sugiyono, 2013).

Pada setiap pertanyaan telah ditetapkan nilai 1-4 dan setelah diisi semua akan dijumlahkan.

Untuk menjumlahkan skor, ditambahkan dari semua angka yang di lingkari gabungan dengan kategori berikut untuk menghasilkan nilai pada masing-masing nilai dari kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Olahraga futsal pada beberapa tahun yang lalu hanya menjadi sebuah hiburan semata. Masyarakat menyewa lapangan kemudian mereka bermain futsal setelah itu selesai dan pulang. Namun, saat ini sarana pada olahraga futsal sudah sangat berkembang dan banyak pertandingan futsal yang diselenggarakan di Surabaya. Futsal putri NPS Surabaya adalah salah satu tim futsal yang berlaga di tingkat profesional dengan jadwal pertandingan yang cukup baik dari tahun 2015 sampai 2018 di tingkat Nasional. Pendekatan terapi kognitif ini mampu merubah pola pemikiran seseorang terhadap sumber kecemasan yang dihadapinya (Dimas, 2016). Hasil penelitian yang telah dilakukan yakni tingkat kecemasan pada responden yang menggunakan kuesioner mencakup aspek somatik, afektif, kognitif, dan motorik.

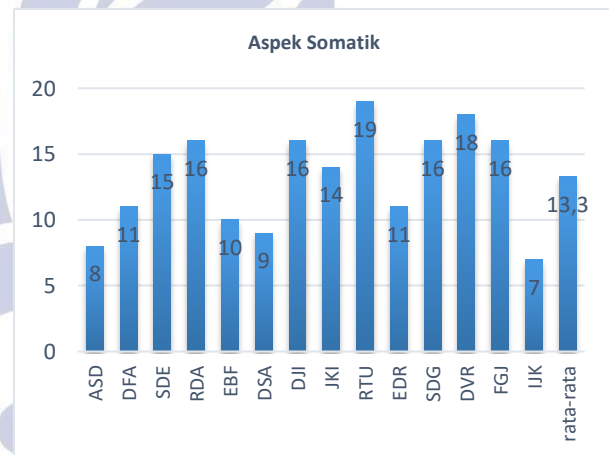


Diagram 1. Jumlah Skor Aspek Somatik

Aspek Somatik. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pada responden tim futsal putri NPS Surabaya dari aspek somatik diperoleh dari nilai tertinggi ada 7 item pertanyaan yakni 19, dengan perolehan nilai rata-rata pada aspek tersebut sebesar 13,3 dan dapat dikategorikan pada kecemasan “sedang”.

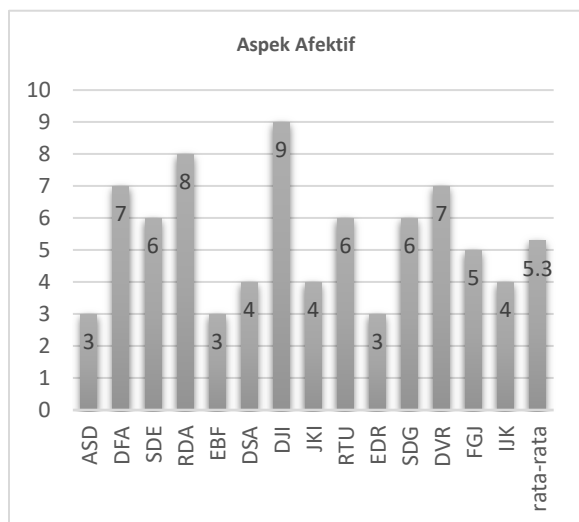


Diagram 2. Jumlah Skor Aspek Afektif

Menurut pengisian kuesioner dari responden tim futsal putri NPS Surabaya, aspek afektif diperoleh dari nilai tertinggi ada 3 item pertanyaan yaitu 9, dengan perolehan nilai pada aspek tersebut sebesar 5,3 dan dapat dikategorikan pada kecemasan “Sedang”.

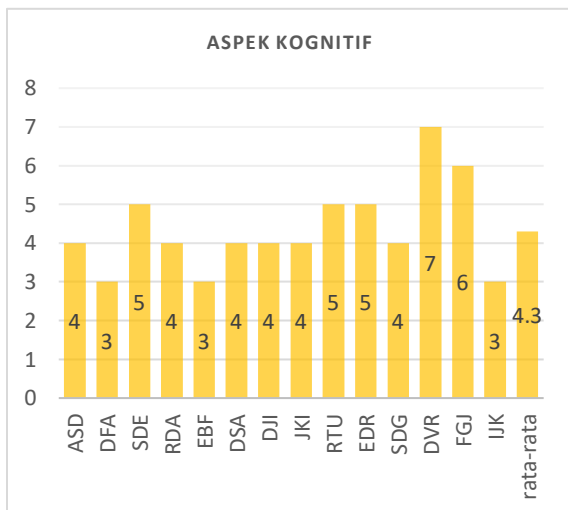


Diagram 3. Jumlah Skor Aspek Kognitif

Menurut hasil pengisian kuesioner dari responden tim futsal putri NPS Surabaya di aspek kognitif dapat diperoleh bahwa nilai tertinggi dari 3 item pertanyaan yaitu 7, dengan perolehan nilai pada aspek tersebut sebesar 4,3 dan dapat dikategorikan pada kecemasan “Sedang”.

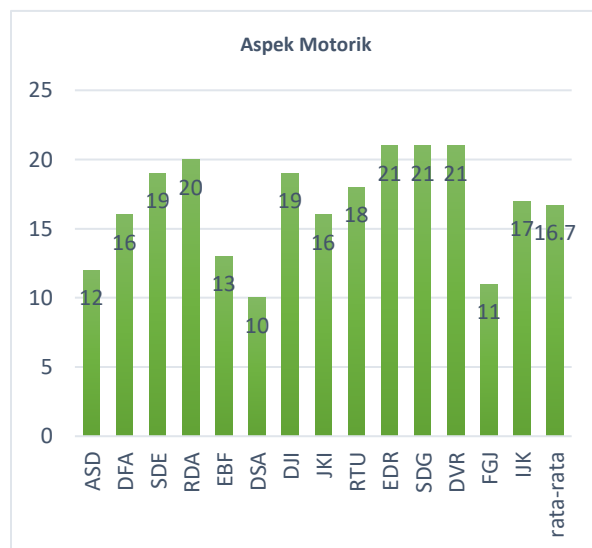


Diagram 4. Jumlah Skor Aspek Motorik

Menurut jumlah pengisian kuesioner dari responden tim futsal putri NPS Surabaya di aspek Motorik dapat diperoleh dari skor tertinggi 9 item pertanyaan yaitu 36, dengan perolehan nilai pada aspek tersebut sebesar 5,25 dan dapat dikategorikan pada kecemasan “Sedang”.

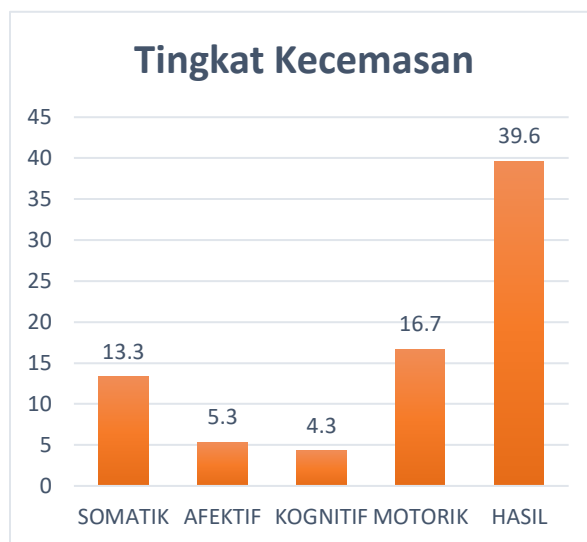


Diagram 5. Hasil Tingkat Kecemasan

Sementara itu, tingkat kecemasan secara keseluruhan untuk tim futsal putri NPS Surabaya memperoleh nilai sebesar 39,6 dan dilihat pada tabel 2 bahwa dapat dikategorikan pada tingkat kecemasan “Sedang”.

Pembahasan

Penelitian dilakukan pada tim futsal putri NPS Surabaya memperoleh rata-rata dari hasil tingkat kecemasan yaitu kategori sedang, hal ini berarti tim futsal putri nps Surabaya masih belum maksimal dalam upaya untuk mengurangi kecemasan pemain, jadi pemain bisa memperbaiki kecemasan dalam menghadapi pertandingan harus memiliki upaya dan cara untuk mengatasi hal tersebut agar berdampak positif terhadap penampilannya diatas lapangan, mengimbangi kecemasan dan bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Pada aspek kognitif diperoleh data bahwa tim futsal putri nps Surabaya memperoleh nilai tertinggi dari 3 item pertanyaan yaitu 7, dengan perolehan nilai pada aspek tersebut sebesar 4,3 dan dapat dikategorikan pada kecemasan "sedang" . Menurut Juarna (2012) yang menyatakan bahwa peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri, hasil dari penelitian tersebut mengungkapkan bahwa peningkatan keterampilan mental diikuti oleh peningkatan kepercayaan diri, keterampilan mental tersebut bisa dilakukan dengan melakukan pelatihan visualisasi, peningkatan kepercayaan diri bisa dilihat dari hasil performa atlet saat bertanding

Pada aspek motorik, diperoleh data bahwa tim futsal nps Surabaya memperoleh nilai tertinggi 9 item pertanyaannya yaitu 36, dengan perolehan nilai pada aspek tersebut sebesar 5,25 dan dapat di kategorikan pada kecemasan "sedang" . Menurut Manazi & Nurhayati (2013), pelatihan visualisasi yang merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan tim futsal putri nps Surabaya. Menurut Gunarsa (2010:66), menyatakan bahwa gangguan pada penampilan atlet yang sedang bertanding disebabkan oleh kecemasan ketika berada dilapangan, gangguan tersebut yaitu :

1. Sulit mengendalikan irama pertandingan
2. waktu bereaksi jadi lambat
3. Dalam kondisi tegang, akan lebih banyak menguras energi
4. Terlalu tergesa gesa dalam pengambilan keputusan

5. Saat bertanding lebih banyak emosi dari pada bermain lebih tenang.

Cara mengatasi kecemasan menurut Dimas (2016), upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada atlet futsal berasal dari diri sendiri seperti: atlet melakukan relaksasi dan melakukan terapi yang mampu mengalihkan kecemasan, sementara upaya dari luar diri sendiri dilakukan oleh keluarga, teman dan orang-orang yang berada disekitar. Jadi peran pelatih dalam memberikan motivasi mampu mengurangi kecemasan yang dialami oleh atlet futsal. Selain itu kecemasan mampu diatasi dengan pengalihankognitif seperti melakukan teriakan teriakan dan banyak minum air putih, hal ini dilakukan agar perhatian terhadap hal hal yang menyebabkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan menjadi berkurang bahkan hilang teralihkan

Dari hasil penelitian tingkat kecemasan secara keseluruhan untuk tim futsal putri nps Surabaya memperoleh nilai sebesar 36,6% dan di kategorikan pada tingkat kecemasan "sedang" . Pada penelitian yang dilakukan oleh Syamsu Yusuf (2009:43), hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah 21,94%. Hal ini berarti kecemasan atlet pomnas xiii cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik.

Pada aspek afektif, penelitian artikel ini yang dilakukan pada tim futsal nps Surabaya memperoleh dari nilai tertinggi ada 3 item pertanyaan yaitu 9, dengan perolehan nilai pada aspek tersebut sebesar 5,3 dan dapat di kategorikan pada kecemasan "sedang". Menurut Adismito (2007), seorang atlet dalam suatu pertandingan selain kondisi fisik, kondisi psikis juga sangat dibutuhkan.kondisi dimana atlet dapat menghadapi respon dan tekanan, semua atlet akan dihadapkan pada sejumlah stimulus yang memberikan pengalaman stress terhadap dirinya. Atlet juga manusia biasa, ia bukan hanya memiliki raga saja tetapi juga memiliki jiwa dan emosi karena itu atlet sering mengalami gejala-gejala mental serta sering berada dalam situasi stress yang mencekam yang berpengaruh terhadap prestasinya.

Menurut Sudibyo Setyobroto (dalam Risna Podungge, 2012:1) bahwa rasa cemas mampu mempengaruhi penampilan pemain, pengaruh paling besar yang timbul akibat kecemasan yaitu dari gerak motorik pemain, jadi jika seorang pemain mengalami cemas maka bisa terlihat pada motorik. Apabila atlet

mengalami cemas atau panik berlebihan maka akan berdampak pada fokus dan konsentrasi atlet sehingga mengakibatkan penampilan tidak maksimal.

Sekaligus penelitian yang dilakukan oleh redy (2014) yaitu stress kompetitif menjadi negatif berpotensi menyebabkan gejala kecemasan ketika seorang atlet merasakan apa yang diminta dirinya untuk berada diluar kemampuan yang didasarkan pada kinerja sebelumnya. Kecemasan kinerja dapat menyebabkan panik dan ketidak mampuan untuk melakukan tugas atlet dalam pengaturan non kompetitif, telah sempurna dilakukan berkali kali. Mayoritas atlet yang menderita kecemasan kinerja mamahami bahwa ketakutan mereka tidak berdasar, tetapi realisasi ini dapat membantu mereka mengatasi stress.

Pada penelitian artikel yang dilakukan pada tim futsal putri NPS Surabaya memperoleh rata - rata dari hasil tingkat kecemasan yaitu sedang, berarti pemain masih ada waktu untuk memperbaiki, mengimbangi kecemasan dan bisa mendapatkan hasil yang maksimal, menurut Sudibyo Setyobroto (dalam Risna Podungge, 2012; 1) bahwa rasa cemas mampu mempengaruhi penampilan pemain. Pengaruh paling besar yang timbul akibat kecemasan yaitu dari gerak motorik pemain, jadi jika seorang pemain mengalami cemas maka bisa terlihat pada motorik. Apabila atlet mengalami cemas atau panik berlebih maka akan berdampak pada fokus dan konsentrasi atlet sehingga mengakibatkan penampilan tidak maksimal.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Syamsu Yusuf (2009: 43) Hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah 21,94%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Sedangkan Hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 78,06%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik. Senada yang dilakukan penelitian oleh Wirawan Sarwono (2012: 251) peneliti menyimpulkan tiga subjek PUSAR, ZFA, FFT tingkat kecemasannya cenderung mengalami peningkatan dari sebelum ke sesudah bertanding. Hal ini disebabkan oleh faktor intrinsik yang mana merasa tidak bisa memberikan yang terbaik kepada pihak terkait. Untuk dua subjek WAL dan ORC tingkat kecemasan sesudah bertanding

cenderung menurun dibandingkan sebelum bertanding. Hal ini dikarenakan subjek berinisial ATEH dari awal memang tidak mengalami kecemasan sedangkan FDF, AR mengalami kecemasan sedang pada sebelum bertanding dan menurun sesudah bertanding karena merasa optimis masih bisa memenangkan dipertandingan lain. dapat dikatakan cemas merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangan kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Dan pada penelitian Dona Fitri Annisa dan Ifdil (2016) menyatakan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas. Setiap atlet yang mengalami kecemasan dalam menghadapi pertandingan memiliki upaya dan cara untuk mengatasi hal tersebut agar berdampak positif terhadap penampilannya di atas lapangan. Senada yang dilakukan penelitian oleh Dimas (2016) Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada atlet futsal berasal dari diri sendiri seperti: atlet melakukan relaksasi dan melakukan terapi yang mampu mengalihkan kecemasan, sementara upaya dari luar diri sendiri dilakukan oleh keluarga, teman dan orang-orang yang berada di sekitar. Jadi peran pelatih dalam memberikan motivasi mampu mengurangi kecemasan yang dialami oleh atlet futsal. Selain itu kecemasan mampu diatasi dengan pengalihan kognitif seperti melakukan teriakan-teriakan dan banyak minum air putih. Hal ini dilakukan agar perhatian terhadap hal-hal yang menyebabkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan menjadi berkurang bahkan hilang teralihkan. Sekaligus penelitian yang dilakukan oleh Redy (2014) yakni Stress kompetitif menjadi negatif berpotensi menyebabkan gejala kecemasan ketika seorang atlet merasakan apa yang diminta dirinya untuk berada diluar kemampuan yang didasarkan pada kinerja sebelumnya. Kecemasan kinerja dapat menyebabkan panik dan ketidakmampuan untuk melakukan tugas atlet dalam pengaturan non kompetitif, telah sempurna dilakukan berkali-kali. Mayoritas atlet yang menderita kecemasan kinerja mamahami bahwa ketakutan mereka tidak berdasar,

tetapi realisasi ini dapat membantu mereka mengatasi stress.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian artikel dan pembahasan pada penelitian artikel ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan secara keseluruhan untuk tim futsal putri NPS Surabaya memperoleh nilai sebesar 39,. Jadi, tingkat kecemasan pada tim futsal putri NPS Surabaya dapat dikategorikan pada tingkat kecemasan “Sedang” yang artinya dalam aspek kecemasan atau mental tidak berpengaruh besar terhadap permainan serta penampilan atlet. Jadi mereka masih mampu menampilkan permainan secara maksimal.

Saran

Adapun saran untuk peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penulisan lanjutan mengenai tingkat kecemasan atlet dapat menggunakan sampel yang sebanyak-banyaknya agar dapat menjangkau semua sampel secara menyeluruh. Dan yang sebaiknya melakukan lanjutan yang seperti membaca buku, jurnal penelitian, artikel-artikel dan menuliskan beberapa informasi dari sumber yang terpercaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, Dona, F., dan Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor. Vol.5. Nomor. 2.* Universitas Negeri Padang.
- Ardianto, Muhammad. 2013. *Kecemasan pada pemain futsal dalam menghadapi turnamen. Jurnal psikologi.* Universitas Ahmad Dahlan.
- Dimas Cesar. 2016. *Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Futsal. Skripsi.* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Gunarsa, S.D. 2010. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga.* Bandung: Alfabeta.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lhaksana, J. 2011. *Taktik & Strategi Futsal Modern.* Jakarta: Penebar Swadaya

Group.

- Nyik Amir, 2012. “Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga”. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan. Vol. 16 (1)*
- Risna podunge. 2012. “Dampak Kecemasan dan Agresifitas Terhadap Prestasi Olahraga Bela Diri”. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.*
- Sarlito Wirawan Sarwono. (2012). *Pengantar Psikologi Umum.* Jakarta: Rajawali Pers.
- Syamsu Yusuf. 2009. *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas.* Bandung: Maestro.
- Purwanto, S. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Passing Bawah Sasaran Diperkecil Dan Berpindah Terhadap Ketepatan Passing Bawah Sepakbola (Eksperimen pada siswa SSB Batang Boys KU 13&14 Tahun 2014).* UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG.
- Rahma, I. S. (2019). *Hubungan Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Peak Performance Dengan Kecemasan Sebagai Variabel Mediator Pada Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Tapak Suci Tingkat Perguruan Tinggi Di Surabaya.* Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Riyadi, N. (2013). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Futsal Pemain Yang Menggunakan Lapangan Agung Futsal Arena Jatinom Klaten.* Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* In *Metod. Penelit. Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung CV Alfabeta.
- Supriyatni, D., Rizal, R. M., & Rasyad, R. M. (2020). *Hubungan tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung Traditional Boat Race (TBR).* *JPOE, 2(1), 127–134.*
- Travassos, B., Araújo, D., Vilar, L., & McGarry, T. (2011). *Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal (indoor football).* *Human Movement Science, 30(6), 1245–1259.* <https://doi.org/10.1016/j.humov.2011.04.003>
- Utomo, M., Waluyo, M., & Hidayah, T. (2014). *Pengaruh Latihan Tolak Peluru Dengan Penambahan Latihan Knee Tuck Jump Dan Depth Jump Terhadap Hasil Lemparan Tolak*

- Peluru Pada Pelempar Pemula. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(2).
- White, C. N., Ratcliff, R., Vasey, M. W., & McKoon, G. (2010). Anxiety enhances threat processing without competition among multiple inputs: A diffusion model analysis. *Emotion*, 10(5), 662
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.
- Yusuf, L., & Aulia, P. (2020). Hubungan Mental Toughness dan Competitive Anxiety terhadap Peak Performance Atlet Basket Sumbar. *JFACE: Journal of Family, Adult, and Early Childhood Education*, 2(3), 277–283.