

**TINGKAT KECEMASAN ATLET TIM SEPAKBOLA PS PELINDO 3 DALAM MENGHADAPI
PERTANDINGAN KOMPETISI INTERNAL SURABAYA TAHUN 2019**

Aldy Roesdianto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kecemasan adalah salah satu bentuk reaksi kejiwaan/emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak tenang yang menghinggapi seorang atlet tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan. Perasaan cemas apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik maka kinerja atlet akan kurang optimal, seperti: pelaksanaan strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan sebelum pertandingan tidak jalan. Oleh karena itu masalah kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet sepakbola Ps Pelindo 3 dalam menghadapi pertandingan kompetisi Internal Surabaya tahun 2019. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain sepakbola Ps Pelindo 3 dalam menghadapi pertandingan kompetisi Internal Surabaya tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Ps Pelindo 3 dalam menghadapi pertandingan kompetisi Internal Surabaya tahun 2019 yang berjumlah 18 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sepakbola Ps Pelindo 3 secara keseluruhan dapat dikategorikan sedang dengan skor 17,16 dengan hasil perhitungan menunjukkan sebanyak 8 atlet mempunyai tingkat kecemasan kategori rendah, 9 atlet mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang, dan sebanyak 1 atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori tinggi. Dengan skor tersebut pemain sepakbola Ps Pelindo 3 dapat mengendalikan permainan, menerapkan strategi, taktik, teknik yang telah dipersiapkan pada saat latihan dengan baik, dan lebih maksimal untuk mencapai kemenangan.

Kata Kunci: Kecemasan, Sepakbola, Pertandingan, Atlet.

Abstract

Anxiety is a form of psychological / emotional reaction to a condition that is considered a threat. Anxiety can also be interpreted as an emotional reaction or feeling of uneasiness that plagues an athlete for no reason apparent before the match. Anxious feelings if not able to be controlled properly, the athlete's performance will be less optimal, such as: the implementation of strategies, tactics, and techniques that have been prepared before the game does not work. Therefore the problem of athlete's anxiety in the face of competition is an important factor to be more attentive in developing athletes, especially in Ps Pelindo 3 soccer athletes in facing the Surabaya Internal competition in 2019. The purpose of this study is to determine the level of anxiety of soccer players Ps Pelindo 3 in the face of Surabaya Internal competition in 2019. The sample in this study was Ps Pelindo 3 soccer player in facing the competition 2019 Internal in Surabaya, which amounted to 18 players. The instrument used in this study was a Sport Competition Anxiety Test (SCAT) questionnaire. The results of this study indicate that anxiety level Ps Pelindo 3 football's overall can be categorized as being moderate with a score of 17.16 with the calculation results showing that 8 athletes have low category anxiety levels, 9 athletes have moderate category anxiety levels, and 1 athlete who has an anxiety level high category. With this score, players Ps Pelindo 3 soccer can control the game, implement strategies, tactics, techniques that have been prepared during training well, and more optimally to achieve victory.

Keywords: Anxiety, Football, Games, Athletes.

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Setiap permainan diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang di perbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan (Pate 2008).

Pada dasarnya pemain sepakbola diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan kuat. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub ataupun tim dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. akan tetapi dalam olahraga, khususnya sepakbola, bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain. Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik antara psikis dan fisik. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu ketrampilan motorik. Faktor psikis banyak diabaikan oleh pemain bahkan pelatih sepakbola. Menurut Ardianto (2013), justru kunci keberhasilan tim adalah faktor psikis. Gejala psikis yang akan terjadi pada pemain sepakbola yaitu rasa cemas. Banyak atlet yang tidak sukses dalam mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Pemain harus mempunyai psikis yang stabil. Maksudnya pemain harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang pada dirinya. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi yang terbaik.

Kenyataannya ketika turnamen bergulir, sering kita lihat seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik, teknik, maupun taktik yang baik. Tetapi tidak dapat mewujudkan kemampuan optimalnya di arena pertandingan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan pada salah satu pemain sepakbola tidak hanya merugikan diri sendiri melainkan mengakibatkan permainan dalam tim terganggu.

Saat ini olahraga sepakbola menjadi sarana untuk mengembangkan potensi yang dimiliki orang dikalangan umum. Banyak turnamen maupun kompetisi yang diselenggarakan di daerah Jawa Timur salah satunya kompetisi internal Surabaya . Asosiasi Sepakbola Surabaya membentuk kompetisi internal Surabaya dimana program kompetisi tersebut merupakan program dari Askot Surabaya. Kompetisi internal Surabaya tersebut nantinya akan disaring beberapa pemain terbaik untuk masuk ke tim Persebaya. Ps Pelindo 3 sendiri merupakan anggota tim kompetisi internal Surabaya sejak awal berdirinya kompetisi internal di Surabaya sampai sekarang belum pernah ada penelitian terkait tentang tingkat kecemasan pemain sepakbola Ps Pelindo 3, seperti yang disampaikan oleh Adoen (pelatih Ps

Pelindo) bahwa “dari dulu sampai sekarang di tim ini belum pernah ada penelitian tentang tingkat kecemasan pemain”. Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut maka penulis bertujuan untuk melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan pemain sepakbola Ps Pelindo 3 dalam menghadapi pertandingan kompetisi Internal Surabaya tahun 2019.

Rumusan masalah yaitu bagaimanakah tingkat kecemasan pemain sepakbola Ps Pelindo 3 dalam menghadapi pertandingan kompetisi internal Surabaya tahun 2019? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain sepakbola Ps Pelindo 3 dalam menghadapi pertandingan kompetisi internal Surabaya tahun 2019.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan pemain sepakbola Ps Pelindo 3 sebelum menghadapi pertandingan kompetisi internal Surabaya tahun 2019.

Penelitian ini dilaksanakan 3 jam sebelum pertandingan sepakbola kompetisi internal Surabaya tahun 2019. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola Karanggayam Surabaya. Pengambilan data dilakukan sebelum menghadapi pertandingan sepakbola kompetisi internal Surabaya. Hal ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui tingkat kecemasan para pemain sepakbola Ps Pelindo 3 sebelum menghadapi pertandingan kompetisi internal Kota Surabaya tahun 2019.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola ps pelindo 3 Surabaya usia 18 sampai 23 tahun yang berjumlah 18 pemain yang mengikuti Pertandingan kompetisi internal Surabaya tahun 2019.

Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu melibatkan seluruh populasi dalam tim sepakbola ps pelindo 3 Surabaya yang berjumlah 18 orang untuk menjadi responden.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mencari data pemain Sepakbola Ps Pelindo 3 pada kompetisi internal kota Surabaya tahun 2019.
2. Memberikan pengarahan kepada responden.
3. Peneliti menyebarkan instrumen kepada responden.
4. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil pengisian instrumen dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
5. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dalam bentuk kuesioner (angket). Tujuan penggunaan angket dalam penelitian ini untuk membantu pelatih dalam menentukan susunan pemain berdasarkan tingkat kecemasannya. Kuesioner yang digunakan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Angket yang digunakan ada 15 butir bermacam-macam pertanyaan untuk dijawab, dan pada saat menjawab setiap butir pertanyaan sudah ditetapkan ada tiga jawaban dengan model pilihan ganda yaitu: jarang, kadang-kadang, dan sering. Pada setiap pertanyaan tersebut mempunyai skor tersendiri yang berbeda-beda penilaiannya dari nilai skor 0- 3 yang sudah ditetapkan oleh kuesioner *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang mana akan membantu menerapkan instrumen penelitian dan cara perhitungan data pada kuesioner.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui analisis deskriptif untuk melihat distribusi, frekuensi, rata-rata atau *mean*, simpangan baku dan penentuan skor kategori variabel untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain sepakbola Ps Pelindo 3 sebelum menghadapi pertandingan kompetisi internal Surabaya tahun 2019. Dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

Untuk mencari rata-rata (mean)

$$X = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

X = Nilai rata-rata (Mean)

$\sum X$ = Jumlah nilai yang diperoleh

n = jumlah sampel

Sumber : (Martini, 2007:11)

Untuk mencari persentase

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

Keterangan:

P = Persentase

n = Frekuensi atau jumlah hasil

N = Jumlah sampel

Sumber : (Maksum, 2007:8).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Data tentang tingkat kecemasan atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019 ini diperoleh dari pengisian angket *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang meliputi 15 butir pertanyaan dan telah disebar sebanyak 18 pemain yang mempunyai karakteristik tertentu. kemudian data angket tersebut diolah dengan menggunakan perhitungan manual dan *SPSS 22 for windows*.

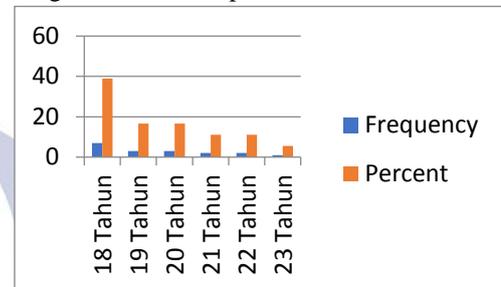
1. Deskripsi Karakteristik Atlet

Berikut ini adalah deskripsi karakteristik ke 18 atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019 dan yang menjadi sumber data dalam penelitian ini. adapun karakteristik atlet meliputi usia, Tinggi Badan (TB), dan Berat Badan (BB).

a. Usia

Data karakteristik usia ke 18 atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019 adalah:

Diagram 4.1 Deskripsi Karakteristik Usia

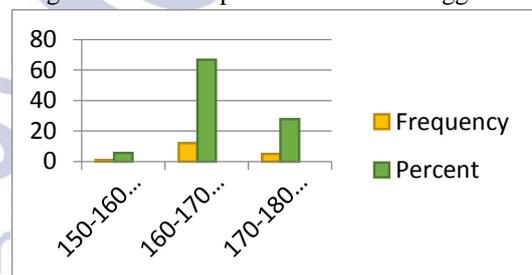


Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 7 atlet (38,89%) berusia 18 tahun, 3 atlet (16,67%) berusia 19 tahun, 3 atlet (16,67%) berusia 20 tahun, 2 atlet (11,11%) berusia 21 tahun, 2 atlet (11,11%) berusia 22 tahun, dan 1 atlet (5,56%) berusia 23 tahun. jadi dapat diketahui mayoritas atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019 berusia 18 Tahun.

b. Tinggi Badan (TB)

Data karakteristik Tinggi Badan ke 18 atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019 adalah:

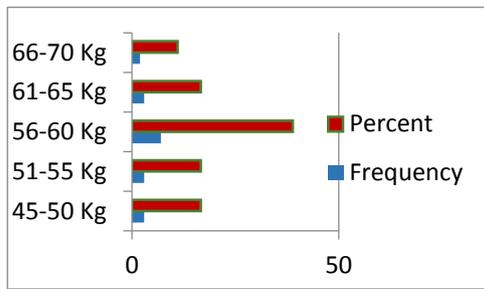
Diagram 4.2 Deskripsi Karakteristik Tinggi Badan



Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa sebanyak masing-masing 1 atlet (5,56%) memiliki TB 150-160 cm, 12 atlet (66,67%) memiliki TB 160-170 cm, 5 atlet (27,78%) memiliki TB 170-180 cm. Jadi dapat diketahui atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019 memiliki Tinggi Badan mulai 170 cm sampai 180 cm. Berat Badan (BB)

Data karakteristik Berat Badan ke 18 atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019 adalah:

Diagram 4.3 Deskripsi Karakteristik Berat Badan

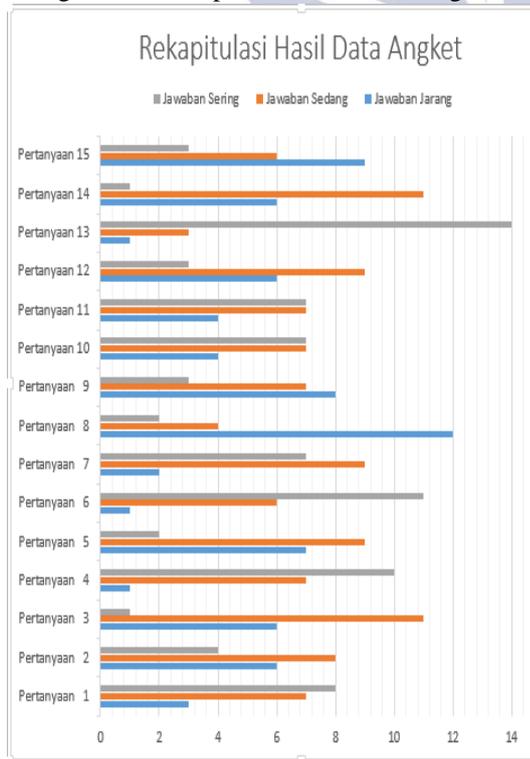


Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebanyak masing-masing 3 atlet (16,67%) memiliki BB 45-50 kg, 3 atlet (16,67%) memiliki BB 51-55 kg, 7 atlet (38,87%) memiliki BB 56-60 kg, 3 atlet (16,67%) memiliki BB 61-65 kg, dan 2 atlet (11,11%) memiliki BB 66-70. Jadi dapat diketahui atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019 memiliki Berat Badan mulai 56 kg sampai 60 kg.

2. Deskripsi Jawaban Angket

Berikut ini adalah rekapitulasi hasil jawaban (pertanyaan) dalam angket tingkat kecemasan atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019.

Diagram 4.4 Rekapitulasi Hasil Data Angket

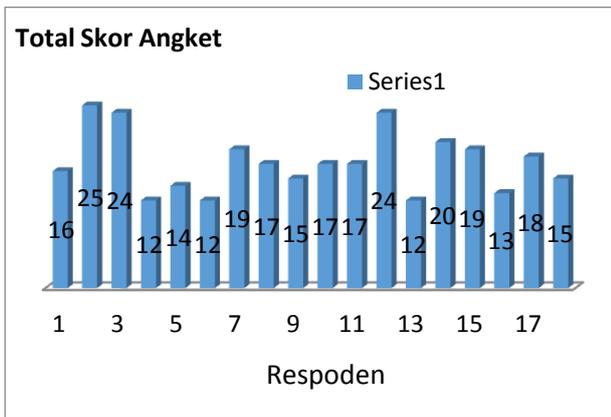


Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui pada pertanyaan butir 1 sebanyak 3 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 7 atlet memilih jawaban kadang, dan sebanyak 8 atlet memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 2 sebanyak 6 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 8 atlet memilih jawaban kadang, dan sebanyak

4 atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 3 sebanyak 6 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 11 atlet memilih jawaban kadang, dan 1 atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 4 sebanyak 1 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 7 atlet memilih jawaban kadang, dan 10 atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 5 sebanyak 7 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 9 atlet memilih jawaban kadang, dan 2 atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 6 sebanyak 1 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 6 atlet memilih jawaban kadang, dan 11 atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 7 sebanyak 2 atlet yang memilih jawaban jarang, sebanyak 9 atlet memilih jawaban kadang, dan 7 atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 8 sebanyak 12 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 4 atlet memilih jawaban kadang, dan 2 atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 9 sebanyak 8 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 7 atlet memilih jawaban kadang, dan 3 atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 10 sebanyak 4 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 7 atlet memilih jawaban kadang, dan 7 atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 11 sebanyak 4 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 7 atlet memilih jawaban kadang, dan 7 atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 12 sebanyak 6 atlet yang memilih jawaban jarang, sebanyak 9 atlet memilih jawaban kadang, dan sebanyak 3 atlet atau keseluruhan atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 13 sebanyak 1 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 3 atlet memilih jawaban kadang, dan 14 atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 14 sebanyak 6 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 11 atlet memilih jawaban kadang, dan 1 atlet yang memilih jawaban sering. Pertanyaan butir 15 sebanyak 9 atlet memilih jawaban jarang, sebanyak 6 atlet memilih jawaban kadang, dan sebanyak 3 atlet yang memilih jawaban sering.

3. Deskripsi Skor Tingkat Kecemasan menggunakan Angket SCAT

Hasil perhitungan klasifikasi tingkat kecemasan pada masing-masing atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019 dapat dilihat pada tabel berikut:



Gambar 4.1. Total Skor Angket per responden

Hasil Perhitungan dengan cara menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif antara lain:

$$M = \frac{\text{jumlah skor}}{\text{total responden}}$$

$$M = \frac{309}{18}$$

$$M = 17,16$$

Berdasarkan penghitungan analisis data menunjukkan bahwa, responden memperoleh total skor masing-masing 16, 25, 24, 12, 14, 12, 19, 17, 15, 17, 17, 24, 12, 20, 19, 13, 18, dan 15 dengan demikian rata-rata dari hasil penggalan data memperoleh hasil 17,16 yaitu termasuk kecemasan dalam kategori Sedang.

Sedangkan hasil perhitungan frekuensi dan persentase klasifikasi kriteria tingkat kecemasan atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Klasifikasi Kriteria Tingkat Kecemasan Atlet

Interval Skor	Klasifikasi Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Kurang dari 17	Rendah	8	44,4%
17 – 24	Sedang/Rata-rata	9	50%
Lebih dari 24	Tinggi	1	5,6%
Total		18	100%

Rumus cara perhitungan lihat pada lampiran 3.

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa sebanyak 8 atlet (44,4%) mempunyai tingkat kecemasan dalam kategori rendah, sebanyak 9 atlet (50%) mempunyai tingkat kecemasan dalam kategori sedang/rata-rata dan 1 atlet (5,6%) Hasil keseluruhan dari teknik analisis deskriptif tersebut dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas atlet sepakbola PS Pelindo 3 mempunyai tingkat kecemasan yang dominan pada kategori sedang/rata-rata dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019.

PEMBAHASAN

Pada pembahasan disini, peneliti membahas hasil penelitian tentang analisis tingkat kecemasan atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019. Kecemasan adalah salah satu bentuk reaksi kejiwaan/emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak tenang yang menghinggapi seorang atlet tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan.

Kecemasan dalam suatu pertandingan olahraga, dapat menghinggapi perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi, antara lain: merasa khawatir tidak bermain dengan baik, merasa khawatir membuat kesalahan pada saat bertanding, merasa lawannya bertanding lebih baik, dan merasa akan mengalami kekalahan. Perasaan cemas seperti ini apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik maka kinerja atlet akan kurang optimal, seperti: pelaksanaan strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan sebelum pertandingan tidak jalan.

Tarwoto dan Wartolah (2004) menjelaskan pengaruh penampilan atlet dalam 3 kategori kecemasan antara lain: rendah, sedang, dan tinggi.

1. Kecemasan Rendah

Kecemasan ini biasanya dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada serta meningkatkan lahan persepinya. Kecemasan dapat memotivasi untuk belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2. Kecemasan Sedang

Pada tahap ini, lahan persepsi terhadap masalah menurun. Individu lebih memfokuskan pada hal – hal penting saat itu dan mengesampingkan hal lain.

3. Kecemasan Tinggi

Lapangan persepsi menyempit, individu berfokus pada hal – hal yang kecil, sehingga individu tidak mampu memecahkan masalahnya, dan terjadi gangguan fungsional.

Gunarsa, dkk (1996) juga menyatakan dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregang otot – otot yang berpengaruh juga terhadap kemampuan teknisnya, sehingga penampilan atau permainan menjadi lebih buruk. Selanjutnya pikiran menjadi terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah. Oleh karena itu, masalah kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet.

Sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019 dapat diketahui bahwa rata – rata tingkat kecemasan atlet tim sepakbola Ps Pelindo 3 dikategorikan sedang dengan skor 17,16. Hasil perhitungan menunjukkan sebanyak 8 atlet mempunyai tingkat kecemasan kategori rendah, 9 atlet mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang, dan sebanyak 1 atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di bab empat tentang tingkat kecemasan atlet sepakbola PS Pelindo 3 dalam menghadapi kompetisi internal Surabaya tahun 2019 memiliki rata – rata tingkat kecemasan sedang, dengan hasil perhitungan 8 atlet memiliki tingkat kecemasan rendah, 9 atlet memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 1 atlet memiliki tingkat kecemasan tinggi.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, terdapat saran yang dapat disampaikan, diantaranya:

1. Agar mendapatkan hasil yang lebih akurat, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah dan karakteristik subjek yang lebih banyak, sehingga hasil penelitian dapat lebih luas dan bermanfaat bagi perkembangan olahraga sepakbola di Indonesia.
2. Bagi peneliti selanjutnya perlu penambahan evaluasi dan kajian tentang menganalisis suatu pertandingan.
3. Perlunya pengkajian lebih lanjut untuk terhadap penelitian ini agar terbukti dan ajeg kevalidannya.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmito, Lilik Sudarwati. 2007. *Mental Juara Modal Prestasi Atlet*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada

Anisa, Dona, F., dan Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. Vol.5. Nomor. 2. diakses pada tanggal 30 Januari 2019. Universitas Negeri Padang.

Ardianto, Muhammad. 2013. Kecemasan pada pemain futsal dalam menghadapi turnamen. *Jurnal psikologi*. Universitas Ahmad Dahlan.

Bulqini, Arif, dkk. 2016. *Sepakbola*. Surabaya. Unesa. University Press.

Gunarsa, Singgih, D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.

Gunarsa, Singgih, D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.

Habibi, Hasan, Amir, M., dan Hossein, S. 2017. Confidence, Cognitive and Somatic Anxiety Among Elite and Non-Elite Futsal Players and Its Relationship with Situational Factors. *Pedagogics Psychology*. Page. 60.

Hustdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Iman, Fauzul. 2012. Tingkat Anxiety Atlet Ditinjau Dari Pelaksanaan Teknik Take Off Dalam Cabang Olahraga Paralayang. *Skripsi*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.

Komarudin. 2011. *Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepak Bola*. (Online) ([lppm.uny.ac.id/hubungan-level-kecemasan-dan-akurasi-passing-dalam-permainan-sepakbola](http://ppm.uny.ac.id/hubungan-level-kecemasan-dan-akurasi-passing-dalam-permainan-sepakbola) diunduh 27 Maret 2019)

Maksum, Ali. 2007. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Olahraga.