

TINGKAT KECEMASAN ATLET TIM PROLIGA BOLAVOLI LAMONGAN SADANG MHS 2020

Andri Adi Saputro

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
andrisaputro16060484039@MHS.unesa.ac.id

Soni Sulistyarto

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

Abstrak

Tingkat kecemasan sering dialami atlet ketika akan menghadapi sebuah pertandingan. Kecemasan mempunyai pengaruh yang besar terhadap hasil pertandingan bola voli. Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kecemasan Atlet Tim Bolavoli Lamongan Sadang MHS dalam menghadapi *event* proliga 2020. Penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode pengisian kuesioner (angket). Sasaran atau subjek penelitian adalah 14 atlet yang akan ikut bertanding pada sebuah event proliga bolavoli 2020. Pengisian kuesioner ini bersifat tertutup digunakan sebagai instrument penelitian. Hasil dari penelitian dengan serangkaian tes menunjukkan bahwa atlet bolavoli lamongan sadang MHS masuk dalam kategori tingkat kecemasan yang rendah dengan skor rata-rata 9,2.

Kata Kunci: pertandingan, bolavoli, kecemasan.

Abstract

Anxiety levels in athletes often occur when facing a competition. Anxiety can affect the outcome of a volleyball match. The purpose of this research of the athletes of the lamongan sadang MHS volleyball team are in the face of the event proleague 2020. The kind of research used is quantitative descriptive, using a questionnaire. The target of this research is 14 athletes competing in a event proleague volleyball 2020. The research instrumen used was a repository of closed questionnaires. The results of studies by using a series of tests showed that athletes from the south end of the MHS include in low anxiety levels with an average score 9,2.

Keywords: match, volleyball, anxiety.



PENDAHULUAN

Menurut *official F.I.V.B volleyball rules 2015-2016 (2014:7)* "volleyball is sport played by two teams on a playing court divided by a net". Yang mempunyai arti, bolavoli adalah olahraga yang dimainkan dengan dua tim di dalam sebuah lapangan dengan dipisahkan sebuah net. Inti dari permainan bolavoli adalah persaingan atau pertarungan dua tim untuk mempertahankan bola agar tetap berada di udara dan melewati bola dari net ke arah daerah lawan yang berbentuk serangan.

Di permainan bolavoli juga terdapat teknik-teknik. Menurut Dieter Beutelstahl (2011:8) bahwa teknik adalah prosedur yang selalu dikembangkan berdasarkan praktik, dengan mempunyai tujuan mencari penyelesaian suatu problem gerak tertentu dengan cara yang paling ekonomi dan berguna.

Peminat dari olahraga bolavoli yang semakin tinggi, maka kejuaraan selanjutnya akan di adakan lebih besar lagi, terutama antar club seperti livoli yang mempunyai ikatan resmi dengan PBVSI. Namun tidak kalah besar dan bergengsi nya *event* Proliga yang di ikuti oleh perusahaan-perusahaan besar yang di adakan olah PBVSI yang juga wajib menggunakan jasa pemain asing. Tim bola voli lamongan sadang MHS tidak kalah bahayanya yang diperkuat dengan pemain eks Timnas dan pemain profesional lainnya.

Pencapaian yang maksimal pada prestasi cabang olahraga bolavoli yaitu faktor penting agar latihan optimal, berkelanjutan dan terencana yang sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih. Seperti yang di kemukakan dengan bempa (1999) " *...the stronger the physical foundation, the higher the technical, tactical, and psychological height*" terdapat empat komponen yang sangat penting dari seorang pelatih dan atlet antara lain, latihan taktik, latihan teknik latihan fisik, dan mental. Akan tetapi mental yang kurang baik banyak dimiliki oleh atlet muda. Salah satunya yaitu kecemasan yang timbul ketika melawan sebuah pertandingan, terutama tim yang telah masuk kedalam final four.

Seorang atlet ketika bermain mempunyai rasa kecemasan, maka di pertandingan itu dia tidak akan bisa maksimal. Dampak fisik dan psikologis yang dialami seorang atlet saat bermain dapat berdampak negatif, mudah lelah, muncul perasaan tidak puas ketika bermain dan mengakibatkan seorang atlet tidak ingin meneruskan olahraga lagi. Kecemasan cenderung disebut sebagai reaksi alami pada lingkungan sekitar yang mengancam. Tubuh akan menyiapkan diri untuk melawan atau lari dari bahaya yang dirasakan secara tidak langsung. Pertandingan olahraga bisa menyebabkan munculnya respon fisik dan psikologis yang hampir sama karena cenderung mendapat tuntutan atau ancaman dari luar atau dalam seperti teman setim sendiri. Jika tuntutan pelatih

atau pertandingan menambah kekuatan maka, seseorang merasa kecemasan adalah hasil yang paling menyakitkan.

"kecemasan adalah sebagai tanda atau peringatan untuk seseorang individu tentang akan datangnya suatu bahaya sehingga tubuh akan bereaksi untuk memporsai atau menyesuaikan. Kecemasan berfungsi sebagai cara kerja pertahanan diri dari ego sebab, kecemasan memberikan sinyal terhadap diri bahwa ada ancaman lalu menyiapkan tindakan dengan tepat" Freud (dalam Alwisol, 2005:28). Sedangkan, Gunarsa menyebutkan bahwa, "kecemasan/ anxiety merupakan kekhawatiran atau ketakutan yang tidak diketahui penyebabnya. Kecemasan adalah kekuatan yang paling besar guna memroduksi tingkah laku. Tingkah laku tersebut baik dalam kategori normal ataupun menyimpang" Gunarsa (2003: 27).

Taylor (dalam Ratih Putri, 2010: 1) sementara itu menyebutkan bahwa, "Kecemasan adalah sesuatu yang pernah dialami tentang situasi mental, perubahan yang terjadi umumnya adalah kegelisahan akibat ketidakmampuan diri menghadapi permasalahan. Kecemasan cenderung mempunyai tanda-tanda fisiologis (seperti peningkatan denyut jantung, mengeluarkan keringat, gemetar dan lain sebagainya) serta tanda-tanda psikologis (seperti berkurangnya konsentrasi, menjadi tegang, kehilangan akal karena panik dan lain-lain). Efektivitas dan keseriusan ancaman dari serangkaian keamanan yang dimiliki seseorang akan bergantung pada perbedaan intensitas kecemasan. Ketika seseorang tidak siap menemui ancaman maka, timbul perasaan tertekan dan tidak bertenaga akan muncul". Barstein menyatakan bahwa (dalam Ratih Putri, 2010: 1-2), pengalaman manusia kehidupan sehari-hari adalah bagian dari reaksi emosional atau cemas pada situasi yang menekan. Kecemasan yang wajar dan yang tidak adalah kecemasan yang memiliki tingkat tertentu. Menstimulus individu akan kecemasan yang wajar akan lebih cermat saat mengalami situasi yang berisi ancaman dan tidak mengganggu kehidupannya sehari-hari.

"*High levels of competitive anxiety are also associated with poor performance in both adults and children*" yang dinyatakan oleh Scanlan (dalam Grossbard, 2008) dan mempunyai maksud dengan tingginya peningkatan pada kecemasan berkaitan juga dengan kemampuan kerja yang memburuk pada anak-anak maupun orang dewasa. Kecemasan, secara sederhana dapat memberikan pengaruh yang lebih besar. Perhatian terhadap kecemasan bertingkat pada atlet dinilai penting saat bertanding, hal ini terjadi jika atlet merasakan kecemasan yang tinggi, oleh karena itu mengakibatkan atlet menanggung kesusahan pada pengontrolan gerakan dan akan mempunyai pengaruh kepada tampilannya (*performance*)

Tingkat kecemasan akan meningkat jika manager atau pemilik tim menuntut juara dan harus selalu menang. Tanpa disadari menjadi juara itu butuh proses yang lama dan dengan pengalaman yang luas. Sulit bagi tim yang baru dan kali pertama mengikuti kejuaraan seperti proliga dapat langsung mendapatkan gelar juara.

Menurut penjelasan diatas maka penelitian ini mengambil judul “Tingkat Kecemasan Atlet Tim Proliga Bolavoli Lamongan Sadang MHS 2020” yang dilaksanakan pada tanggal 24 Januari – 15 Maret 2020 untuk group penyisihan yang bertempat di kota Pekan Baru, Purwakarta dan Palembang untuk putaran pertama, untuk putaran kedua berada di kota Gresik, Bandung dan Yogyakarta. namun jika lolos atau masuk empat besar akan lanjut sampai final pada tanggal 19 April 2020 yang bertempat di Solo, Kediri dan Yogyakarta.

METODE

Penelitian yang dilakukan berjenis penelitian deskriptif kuantitatif, bisa dikatakan deskriptif kuantitatif karena penelitian ini menggunakan rumus/persentase. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2020 bertempat di mess pemain Lamongan Sadang MHS.

Sampel menggunakan teknik total sampling karena penelitian ini menggunakan jumlah yang sama dengan populasi yaitu 14 atlet putra. Dalam Penelitian ini hanya digunakan satu variabel yakni tingkat kecemasan.

Pengumpulan data pada penelitian ini dapat dilakukan melalui prosedur penyusunan angket. Angket yang digunakan adalah angket yang bersifat tertutup dalam penelitian. Angket yang tersusun dengan pertanyaan terbatas, tegas, konkrit, dan lengkap yaitu mempunyai sifat tertutup. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tinggi kecemasan atlet bolavoli lamongan sadang MHS. Sampel diinstruksikan untuk hak memberi pilihan ya atau tidak. Angket telah dilengkapi dengan jawaban, oleh karena itu, responden dapat bertugas untuk memilih (Arikunto, 2006:152).

Skala penelitian ini, mempergunakan empat gejala kecemasan ketika atlet melawan pertandingan. Oleh karena itu skala kecemasan pertandingan menjadi berkembang dan diberi nama *sport anxiety scale* (SAS) yakni sel yang menyusun tubuh makhluk dalam reaksi perasaan dalam sikap seorang (afektif), fisik/biologis individu (somatik), penggerak dalam tindakan individu (motorik), dan berhubungan dengan pikiran pribadi seorang (kognitif).

Kuesioner *sport anxiety scale* (SAS) (Smith et al.2006) telah digunakan pada penelitian ini. Dengan isi angket yang berisi 22 butir dan mempunyai berbagai macam pertanyaan yang wajib menjawabnya yaitu atlet. Hal ini telah ditetapkan pada 4 jawab akan Skala Likert beserta jawaban (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (KS)

Kurang Setuju, (TS) Tidak Setuju, dan akan menghasilkan nilai skor tingkat kecemasan pada atlet tersebut. Pada setiap jawaban 1 – 4 seluruhnya yang telah diisi akan dijumlah dan mempertetapkan nilai-nilai tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan runtutan perubahan dalam perkembangan tersebut pada tanggal 20 Januari 2020 dimess pemain Lamongan Sadang MHS. Hasil dari pengisian angket dapat dikatakan tingkat kecemasan pada atlet dan semua item pertanyaan dapat diperoleh bahwa skor tertinggi dari 22 item pertanyaan adalah 56. Berdasarkan hasil perhitungan pada 22 item pertanyaan dengan 14 sampel dinilai skor sebesar 9,2 dan bisa dikatakan tingkat kecemasan tingkat kecemasan atlet bolavoli lamongan sadang adalah “rendah”.

Oleh karena itu, hasil dari melakukan penelitian dari tim bolavoli lamongan sadang MHS, dapat diperoleh dari sampel pada tingkat kecemasan yang diajarkan menggunakan alat riset atau survei yang terdiri dari suatu serangkaian pertanyaan tertulis atau bisa disebut juga dengan kuesioner yang mencangkup dari 4 aspek yaitu hasil dengan cara keseluruhan, motorik, afektif, kognitif, dan somatik. Melalui kriteria kecemasan hasil dari pengisian angket dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 1. kriteria kecemasan aspek

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1 – 22	Rendah
23 – 44	Sedang
45 – 66	Tinggi
67 – 88	Sangat Tinggi

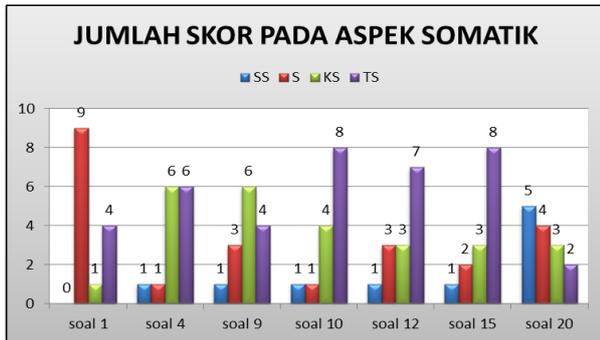
Data nilai tes tingkat kecemasan atau yang menjadi skor dari hasil pada tim bola voli lamongan sadang MHS yang berjumlah 14 pemain, yaitu hanya 14 pemain.

Table 2. kriteria kecemasan aspek somatik

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1 – 7	Rendah
8 – 14	Sedang
15 – 21	Tinggi
22 – 28	Sangat Tinggi

Berdasarkan dari hasil pengisian angket pada responden pemain pada gejala kecemasan jenis somatik telah diperoleh, hasil dari 7 item pernyataan skor tertinggi

yaitu 26. Dan dengan jumlah skor somatik dengan 7 item adalah 204. Hasil yang berjumlah 14 aspek somatik diperoleh dari sampel yang memiliki nilai sebesar 14,5 dan bisa dikatakan masuk dalam kategori kecemasan yang “Sedang” dari perhitungan pada 7 item pernyataan

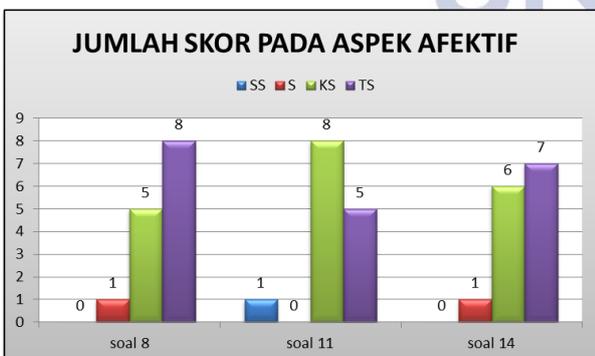


Gambar 1. Grafik Jumlah Skor pada aspek Somatik

Table 3. kriteria kecemasan aspek afektif

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1 – 3	Rendah
4 – 6	Sedang
6 – 9	Tinggi
10 – 12	Sangat Tinggi

Hasil dari pengisian angket pada responden pemain berdasarkan pada gejala kecemasan jenis afektif telah diperoleh dari 3 item pernyataan dengan hasil jumlah skor tertinggi adalah 9 dan dengan jumlah skor somatik dengan 3 item adalah 67. Hasil dari perhitungan pernyataan pada 3 item, sampel yang berjumlah 14 perolehan nilai yang berjumlah sebesar 4,7 dapat disebut masuk dalam aspek somatik kategori kecemasan yang “Sedang”.

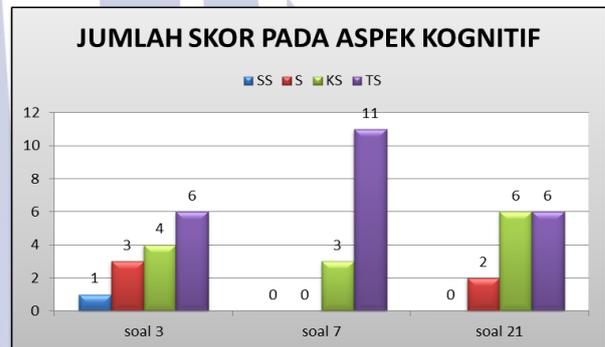


Gambar 2. Grafik Jumlah Skor pada aspek Afektif

Table 4. kriteria kecemasan aspek kognitif

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1 – 3	Rendah
4 – 6	Sedang
6 – 9	Tinggi
10 – 12	Sangat Tinggi

Hasil dari pengisian angket berdasarkan pada responden pemain pada gejala kecemasan jenis kognitif dapat memperoleh 9 pernyataan dari 3 item hasil skor tertinggi. Dan dengan jumlah skor somatik dengan 7 item adalah 68. Hasil dari pernyataan yang berjumlah 14 sampel pada perhitungan 3 item diperoleh dengan jumlah sebesar 4,8 dan dapat disebut masuk dalam kategori aspek somatik kecemasan yang “Sedang”.

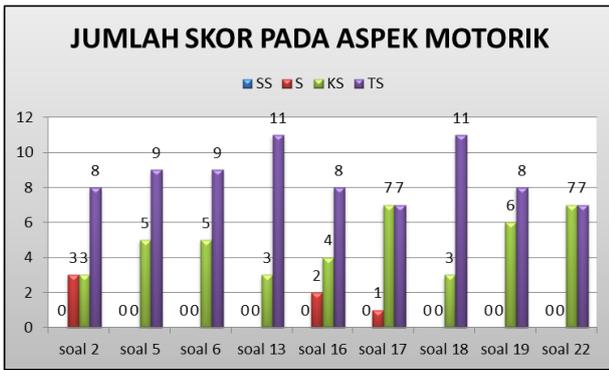


Gambar 3. Grafik Jumlah Skor pada aspek Kognitif

Table 5. kriteria kecemasan aspek motorik

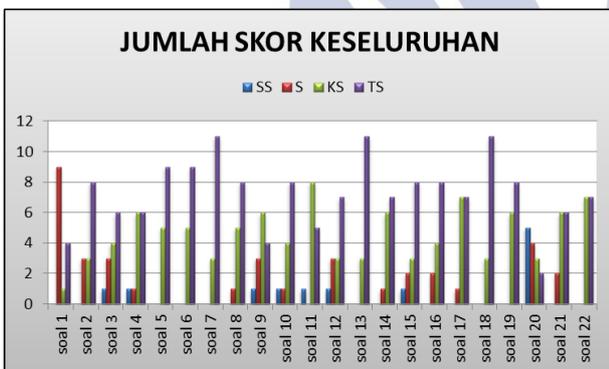
Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1 – 9	Rendah
10 – 18	Sedang
19 – 27	Tinggi
28 – 36	Sangat Tinggi

Hasil dari pengisian angket berdasarkan responden pemain pada gejala kecemasan jenis motorik telah diperoleh. Hasil dari 9 item pernyataan mempunyai skor tertinggi yaitu dengan 19. Hal tersebut mendapatkan skor somatik dengan 9 item yang berjumlah 178. Oleh karena itu, pada 9 item pernyataan hasil dari perhitungan aspek somatik yang berjumlah 14 sampel bisa dikatakan masuk dalam kategori kecemasan yang “Sedang” jika berhasil mendapatkan nilai sebesar 12,7.



Gambar 4. Grafik Jumlah Skor pada aspek Motorik

Pada responden pemain berdasarkan dari 22 item pernyataan dengan skor tertinggi adalah 517 dapat diperoleh dari hasil pengisian kuesioner. Sedangkan pada perhitungan 22 item pernyataan aspek somatik boleh disebut dengan tingkat kecemasan pada aspek motorik masuk dalam kategori “Rendah” apabila yang berjumlah 14 sampel di peroleh dari nilai sebesar 9,2.



Gambar 5. Grafik Jumlah Skor Keseluruhan

Pembahasan

Salah satu psikologi yang sangat berpengaruh pada pertandingan adalah tingkat kecemasan, penampilan seseorang sangat bergantung pada psikis nya, jika kecemasan atlet ketika bertanding sangat besar, maka akan dapat berpengaruh pada peregangan atau gerak gerik otot yang sangat berpengaruh pada kemampuan bermain nya sehingga menghasilkan penampilan yang sangat buruk.

Dilakukan pada tim bolavoli lamongan sadang MHS, dari hasil penelitian atlet mempunyai tingkat kecemasan yang rendah. Namun yang mempunyai kecemasan yang agak tinggi adalah pemain muda, yang mungkin belum banyak mempunyai pengalaman bermain di pertandingan yang besar seperti proliga. Sudivyo Setyobroto dan Risna 2012 (dalam Miftah Faturochman, 2017: 7) menyampaikan bahwa, penampilan seorang atlet tergantung pada psikis nya, jika psikis atau kecemasannya sangat tinggi maka penampilan sorang

atlet akan buruk. Kecemasan mempunyai pengaruh terhadap penampilan seorang atlet yang sangat besar, yaitu mempunyai artinya jika seorang atlet mengalami kecemasan akan terlihat pada motorik dan hal tersebut memudahkan bagi lawan mencari celah atau kesalahan pada tim kita. Namun jika mempunyai kecemasan yang sangat tinggi, maka tubuh akan mempunyai respon-respon yang sangat buruk dan itu akan sangat merugikan atlet serta penampilan sebuah tim akan menurun.

Gunarsa, Satiadarma dan Soekasah (1996) menjelaskan bahwa atlet yang mempunyai rasa berhati-hai, takut melakukan kesalahan, kurang berani membuat suatu keputusan dan bersifat menunggu kode dari teman satu tim atau dari pelatih. Itu adalah ciri-ciri orang yang mempunyai tingkat kecemasan yang sangat berlebihan atau tingkat kecemasannya tinggi dan ini dapat menyebabkan penampilan tim tidak bisa maksimal. Pengalaman juga akan sangat berpengaruh pada penampilan atlet, jika pengalaman seorang atlet sangat bagus maka atlet akan semakin dapat mengatur perasaan dan mengendalikan kecemasannya. Oleh karena itu, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada atlet bolavoli lamongan sadang MHS masuk dalam kategori “Rendah”.

Hardy (1990), telah mengemukakan bahwa atlet muda atau pemula lebih mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi, karena belum memiliki pengalaman atau jam main yang lebih banyak. Namun pemain senior atau yang lebih tua akan mempunyai tingkat kecemasan yang lebih rendah. Jadi pengalaman bermain akan berpengaruh pada kecemasan pemain. Untuk mendapatkan performa terbaik, maka seorang pelatih juga harus memberikan *mental imagery* yang mempunyai arti memberi gambaran atau bayangan agar bisa menghasilkan penurunan pada gejala kecemasan yang ada pada diri atlet. Secara singkat program ini adalah program mental imagery (Weinbreg dan Gould (1995)).

Dari hasil penelitian ini masuk dalam kategori rendah, dikarenakan susunan pemain dari tim Lamongan sadang MHS adalah mayoritas mantan pemain timnas mempunyai pengalaman bermain yang tinggi. Meskipun tim ini baru namun dari pandangan lain tim ini mempunyai target yang tinggi, tim ini menginginkan gelar juara sehingga banyak tekanan yang di dapat ketika bermain terutama pemain muda. Adapun faktor lain yang membuat kecemasan adalah tim Bhayangkara Samator yang mempunyai gelar bertahan selama dua kali dan tim BNI yang mempunyai squad yang bagus yang mayoritas diisi dengan pemain timnas terbaru. Hal tersebut adalah beberapa faktor yang mendasari hasil penelitian ini, anjuran dari pelatih kepala agar tidak mengganggu persiapan bermain maka pelatih menyarankan untuk

mengambil penelitian diambil 4 hari sebelum pertandingan pertama di laksanakan.

Hasil dari Andhista Pramajaya (2014) melakukan penelitian yang sama yaitu tentang pertandingan bola basket universitas se-DIY, yang mengenai hubungan antara control diri dengan kecemasan pertandingan. Peneliti yang serupa atau sama juga dilakukan oleh Miftah Faturocman (2017) yaitu mengenai atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta yang mempunyai kecemasan bertanding terhadap *peak performance*. Hasil peneliti ini adalah terdapat pengaruh *peak performance*. Hal ini dapat diartikan, jika semakin rendah *peak performance* seorang atlet maka sama seperti sebelum bertanding yang mempunyai pengaruh besar terhadap penampilan atlet. Atlet bisa bermain maksimal jika tingkat kecemasan pada atlet turun, begitu juga sebaliknya jika seorang atlet mengalami kecemasan yang tinggi dan atlet tidak bisa mengatasi tingkat kecemasannya, maka atlet tidak akan bisa menunjukkan *performance* terbaiknya dan itu sangat mempengaruhi terhadap tim.

PENUTUP

Simpulan

Sesuai dari hasil dari penelitian dan pembahasan peneliti menyimpulkan tingkat kecemasan atlet yang didapat hasil dari kuesioner atau angket milik Nyak Amir yang telah diuji validasi, maka atlet Proliga bolavoli lamongan sadang MHS mempunyai tingkat kecemasan yang rendah dan mempunyai skor rata-rata 9,2.

Jadi, dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa atlet bolavoli lamongan sadang MHS siap menghadapi *event* proliga bolavoli 2020.

Saran

Untuk menindak lanjuti hasil penelitian ini, maka peneliti merekomendasikan setiap penelitian relevan perlu adanya evaluasi yang berulang-ulang, khususnya pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan atlet dengan menggunakan kuesioner atau angket.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal waktu, seharusnya waktu penelitian adalah 1 hari sebelum pertandingan, namun intruksi dari pelatih menyarankan 4 hari sebelum pertandingan.

Penelitian ini sebenarnya masih bisa di kembangkan lagi dengan ditambahkan pemberian angket setiap sebelum pertandingan, dengan begitu peneliti bisa lebih mengetahui naik turunnya kecemasan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmito, Lilis S. 2007. Mental Juara Modal Atlet Berprestasi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta: rineka cipta.

Bompa, T.O.1999. periodezation: theory and Methodology of Training, Edition. Kondall/Hunt: Publishing Company.

Fajar, Zahreza. 2014. Analisis Kualitas Layanan Website BTKP-DIY Menggunakan Metode Webqual 4.0 (Online)

(<https://journal.akprind.ac.id/index.php/script/articel/view/335> diunduh tanggal 12 April 2020)

FIVB. (2014). *Official Volleyball rules 2015-2016*. FIVB
Gunarsa, Singgih. 2004. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta : Pt. BPK. Gunung Mulia.

Gunarsa. S. D, Satiadarma, M. P. Dan Soekasah, M. H. R. 1996. Psikologi Olahraga Teori dan Praktik. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Grossbard et al. 2008. *Competitive Anxiety In Young Athletes: Differentiating Somatic Anxiety, Worry, and Concentration Disruption*. Washington: Departement of Psychology.

Hardy, L., Jones, G, Gould, D. 1999. *Understanding Psychology Preparation For Sport Theory and Praticce For Elite Performance*. Neywork: John Wiley & Sonc, Inc

Nyak Amir. 2012. "Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga". Jurnal penelitian dan evaluasi pendidikan. Vol 16 (1). Hal 325-347

Munadifah. 2010. Bermain Bola Voli. CV. Semarang: Aneka Ilmu

Putri, Ratih. 2010. Pengertian Kecemasan. (Online) (<http://psikologi.or.id/mycontents/uploads/2010/05/pengertian-kecemasan-anxiety.pdf>, diunduh 27 November 2019)

Smith R. E., F. L. Smoll, S. P. Cumming, and J.R. grossbard. 2006. Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. Journal of Sport & Excercise Psychology, vol 28, no 479-501 2006.

Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta

Suharno, HP. (1997). Dasar – Dasar Permainan Bola Voli. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta

Suharno HP. (1981). Metodik Melatih Permainan Bola Voli. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

Waston, Philip. (1992). *International Federation Of Health Record Organization Packageone – Unists 1,2,3,4,5,6,7*

Weinberg, R.S & Gould. D. 1995. Foundations Of Sport And Excercises Psychology. Champain IL : Human Kinetics.