

# TINGKAT KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA PERSENGA NGANJUK U17 DALAM PERTANDINGAN

Aditya Sukma Ramadhan\*, Imam Syafii

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[Adityasukma896@gmail.com](mailto:Adityasukma896@gmail.com)

## Abstrak

Kecemasan dapat diartikan dengan kekhawatiran. Kecemasan dalam pertandingan sepakbola merupakan hal negatif yang muncul dan dirasakan pemain ketika akan menghadapi pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan (*anxiety*) pemain sepakbola Persenga Nganjuk U17 dalam pertandingan Piala Soeratin U17 tahun 2021/2022. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif, karena memberikan gambaran tentang obyek yang diteliti menggunakan populasi dengan format angka. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain Persengan Nganjuk U17 yang terdaftar dalam ajang Piala Soeratin U17 tahun 2021/2022. Sampel yang digunakan sebagai penelitian ini adalah berjumlah 28 pemain. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data atau alat untuk survei ini dilakukan dengan menggunakan prosedur angket atau kuesioner yang diberikan kepada responden atau para pemain Persenga Nganjuk U17 dengan bantuan aplikasi SPSS 26 dan *Microsoft Excel 2019*. Pengisian kuesioner ini bersifat tertutup. Hasil penelitian pada pemain Persenga Nganjuk U17 dari 28 pemain yang mengisi kuesioner terdapat 23 pemain memiliki tingkat kecemasan dengan klasifikasi agak rendah dan 5 pemain dalam klasifikasi kecemasan agak tinggi. Rata-rata dari nilai skor tingkat kecemasan yaitu 36,57 atau dapat diartikan dalam kategori agak rendah. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat kecemasan pada pemain Persenga Nganjuk U17 dalam pertandingan dengan kategori agak rendah.

**Kata Kunci:** Tingkat kecemasan, pemain sepakbola, U17

## Abstract

*Anxiety can be defined as worry. Anxiety in football matches is a negative thing that appears and is felt by players when they are about to face a match. This study aims to determine the level of anxiety (anxiety) of Persenga Nganjuk U17 football players in the U17 Soeratin Cup match in 2021/2022. The research method used is descriptive quantitative research method, because it provides an overview of the object under study using a population with a number format. The population in this study were all Persengan Nganjuk U17 players who were registered in the Soeratin U17 Cup in 2021/2022. The sample used in this study amounted to 28 players. Researchers used data collection techniques or tools for this survey. This survey was carried out using a questionnaire procedure or questionnaire given to the respondents or the players of Persenga Nganjuk U17 with the help of the SPSS 26 application and Microsoft Excel 2019. The filling of this questionnaire is closed. The results of the study on the Persenga Nganjuk U17 players from 28 players who filled out the questionnaire there were 23 players with a rather low level of anxiety and 5 players in a rather high classification of anxiety. The average score of the anxiety level is 36.57 or it can be interpreted in the rather low category. The conclusion of this study is that there is anxiety in the Persenga Nganjuk U17 players in a game with a rather low category.*

**Keyword :** Anxiety level, player football, U17

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan tanpa mengalami kemasukkan bola dari lawan. Menurut Supardi dan Suroyo (2010) sepakbola termasuk dalam permainan bola besar. Sepakbola dimainkan di lapangan yang luas. Terdapat dua tim yang bersaing. Pemenang dalam permainan sepakbola ditentukan oleh gol. Tim yang mencetak gol terbanyak akan dinyatakan sebagai

pemenang. Permainan sepakbola membutuhkan fisik yang kuat, karena permainan ini dilakukan dalam waktu yang lama dan tempo cepat. Menurut Kumbara dkk (2018), sepakbola merupakan salah satu permainan beregu yang mewujudkan seluruh gerakan, dimana gerakan tersebut membutuhkan kemampuan fisik yang prima terhadap setiap pemainnya. Tidak hanya mengandalkan fisik yang prima tetapi pada permainan sepakbola juga membutuhkan komponen teknik, taktik, dan mental.

Mental merupakan salah satu komponen dari permainan sepakbola yang wajib dipelajari dan

dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, karena mental pengaruhnya pada pertandingan sangat besar. Menurut Sadeghi dkk (2010) menyatakan bahwa pelatihan mental dianggap penting serta berguna bagi para pemain sepakbola sebelum, dalam, dan setelah turnamen. Seorang pemain harus memiliki mental yang tangguh dalam pertandingan, karena jika mental pemain terganggu maka mereka akan cepat merasa kelelahan pada fisik dan mental, sehingga kehilangan konsentrasi di pertandingan yang mengakibatkan performa bermain akan menurun. Menurut Yustika (2018) menyatakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang membebani mental dan kinerjanya terganggu oleh kombinasi kelelahan fisik dan mental. Selain mental, ada rasa takut atau biasa disebut kecemasan yang menyebabkan menurunnya performa bermain. Diperkuat dalam penelitian Ciptaningtyas (2012), kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa seorang pemain di lapangan.

Kecemasan berasal dari kata cemas (*Anxiety*). Kecemasan sendiri dapat diartikan dengan kegelisahan atau kekhawatiran. Situasi tersebut merupakan hal negatif yang dimiliki dan dapat dirasakan oleh semua orang, sehingga ada seseorang yang mengalami stres akibat dari kecemasan. Menurut Tangkadung & Mylsidayu (2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang sama dengan emosi negatif. Menurut Kurniawan dkk (2020) juga mengatakan bahwa Kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu gejala psikologis yang identik atau sama dengan emosi atau perasaan negatif, sedangkan menurut Khabib (2020) menyatakan bahwa *anxiety* adalah respon atau tanggapan terhadap berbagai rangsangan yang biasanya mempengaruhi ketegangan mental rasa percaya diri yang mempengaruhi penampilan pemain sepakbola. Menurut Gunarsa (2008) kecemasan dirumuskan sebagai “*subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal*”. Kecemasan berbeda dengan ketakutan normal. Ketakutan dirasakan ketika ancaman itu obyektif, konkrit, dan sentral. Di sisi lain kecemasan disebabkan oleh ancaman yang lebih umum dan subyektif. Kecemasan adalah reaksi normal atau sesuatu yang biasa terjadi. Misalnya, ketika menghadapi pertandingan. Menurut Putri (2007), kecemasan adalah keadaan emosional negatif dari ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir maupun was-was dengan peningkatan gairah dari sistem fisiologis yang menyebabkan

suatu individu merasa tidak berdaya dan lelah. Dari definisi tersebut dapat diambil simpulan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah gejala mental atau psikologis yang identik dengan perasaan negatif yang ditandai dengan rasa khawatir maupun rasa takut sehingga berdampak pada performa atau penampilan pemain.

Tingkat kecemasan setiap orang maupun gender berbeda-beda. Menurut Nurdiansyah (2021) menyatakan bahwa tingkat kecemasan antara pria dan wanita berbeda. Menurut Myers dalam Nurdiansyah (2021) menyatakan bahwasannya wanita cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dari pria terkait ketidakmampuannya, karena pria lebih eksploratif dan aktif dibandingkan dengan wanita yang lebih sensitif, dan pria dapat lebih santai atau rileks daripada wanita.

Kecemasan sering muncul ketika dalam menghadapi sebuah pertandingan. Kecemasan dalam menghadapi pertandingan sepakbola merupakan perasaan negatif yang muncul dalam sebuah pertandingan. Menurut Cox, (2016) bahwa kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) yang dialami oleh seorang pemain, yakni sebagai suatu kondisi emosi negatif yang memiliki tingkat searah dengan bagaimana atlet menafsir dan memberi penilaian dalam situasi pertandingan. Kecemasan dalam pertandingan adalah suatu gangguan yang wajar muncul dan dialami oleh semua orang. Kecemasan tidak semata-mata keluar begitu saja pada diri seseorang, melainkan adanya sumber yang mempengaruhi munculnya suatu kecemasan tersebut. Sumber tersebut biasa datang dari luar diri dan dari dalam diri seseorang. Sumber dari luar yaitu seperti gangguan dari orang-orang yang dekat atau berada di sekitar yang mengeluarkan kata-kata atau cemoohan yang ditujukan kepada kita, sehingga mengakibatkan diri menjadi merasa tertekan akan hal tersebut, sedangkan sumber dari dalam diri seseorang pemain yaitu, seperti muncul pikiran yang tidak penting atau pikiran negatif akan hal yang akan terjadi. Mylsidayu dalam Khabib (2020) menyebut bahwa sumber kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu sumber dari dalam diri dan sumber dari luar.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Afrizal dan Mistar (2015) bahwa tingkat kecemasan pemain sepakbola Klub Putra Buana Tangse FC pada tahun 2015 sebelum menghadapi suatu pertandingan dengan nilai 33,03% dan dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan para pemain sepakbola Klub

Putra Buana Tangse FC sebelum menghadapi suatu pertandingan yaitu agak rendah diantara : (1) tingkat kecemasan sepakbola dari dalam diri, dengan frekuensi 30% dan dikatakan agak rendah, sedangkan (2) tingkat kecemasan sepakbola dari luar diri dengan frekuensi 36,7% dan dikatakan agak rendah, sedangkan penelitian dari Kumbara dkk (2018), bahwa dari penelitian yang dilakukan pada 20 pemain sepakbola PORPROV Kabupaten Banyuwangi pada tahun 2017 yang diberikan tes, terdapat 63% pemain mengalami rasa cemas sebelum menghadapi suatu pertandingan dan 37% pemain tidak mengalami rasa cemas. Berdasarkan dari dua hasil penelitian sebelumnya terdapat persamaan, yakni tingkat kecemasan dalam kategori agak rendah.

Persenga merupakan salah satu Klub sepakbola kebanggaan masyarakat Kabupaten Nganjuk. Persenga memiliki tim junior yang berlaga di Piala Soeratin U17. Turnamen Piala Soeratin adalah suatu turnamen sepakbola untuk kelompok umur dan salah satunya yakni untuk usia 17 tahun. Pada usia-usia seperti itu pemain baru beranjak dari fase anak-anak menuju fase remaja, sehingga pada usia remaja ini terjadi perubahan yang salah satunya yaitu perubahan psikologis. Pada perubahan psikologis ini pemain remaja lebih mudah merasa cemas. Menurut Kar (2013) menyatakan bahwa pemain yang belum memiliki pengalaman bertanding atau amatir lebih merasa cemas daripada pemain yang memiliki jam terbang bertanding lebih banyak. Pada masa remaja ini juga terdapat beberapa fase. Menurut Steinberg (2002) menyatakan bahwa terdapat 3 tahap pada masa remaja, usia 10-13 tahun merupakan remaja, 14-18 tahun remaja madya, dan 19-22 tahun remaja akhir. Dan pada fase ini pemain masih terbilang amatir dan belum memiliki jam terbang bertanding. Menurut Jatmika (2016) pemain remaja adalah pemain yang terbilang masih amatir dan belum memiliki pengalaman dan keterampilan pada suatu pertandingan. Pada tim Persenga Nganjuk U17 mayoritas pemain juga terbilang masih amatir dan belum memiliki jam terbang bertanding lebih banyak. Pada saat penyisihan grup Piala Soeratin 2021/2022 berada di grup E bersama Persedikab, Persiga, Ac Majapahit, Arema Indonesia, dan Arek Suroboyo hanya mampu meraih 6 poin dari 5 laga dan pada laga pertamanya langsung mengalami kekalahan, sehingga dinyatakan tidak lolos babak selanjutnya. Pada saat pertandingan penyisihan grup Piala Soeratin U17, para pemain Persenga mengalami gejala-gejala kecemasan. Dibuktikan

dari wawancara nonformal dengan Trio Pambudi (asisten pelatih Persenga U17 tahun 2021) setelah berakhirnya pertandingan penyisihan grup menyatakan bahwa para pemain sebelum pertandingan ketika di ruang ganti cenderung melamun dan gelisah, sehingga dalam pertandingan sering melakukan kesalahan dasar seperti akurasi *passing* menurun dan penerimaan *passing* yang kurang baik. Kemudian asisten pelatih Persenga U17 itu juga mengatakan bahwa pada usia ini rata-rata pemain juga belum memiliki jam terbang bermain dan masih banyak yang *nervous* serta pembentukan tim terbilang masih baru atau belum lama. Jadi wajar jika banyak yang merasa cemas dan banyak melakukan kesalahan-kesalahan selama pertandingan berlangsung. Berdasarkan dari uraian yang telah dijabarkan, peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain sepakbola Persenga Nganjuk U17 dalam pertandingan.

## METODE

Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif, karena memberikan gambaran tentang objek yang diteliti menggunakan data atau sampel dengan format angka. Mahardika (2015) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif (*descriptive research*) merupakan metode penelitian dengan tujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan secara teratur dan logis fakta dengan akurat terhadap suatu peristiwa yang menjadi pusat perhatian. Tujuan penggunaan metode deskriptif kuantitatif yaitu sebagai usaha dalam menggambarkan peristiwa secara faktawi atau yang sesungguhnya, akurat, sistematis atau teratur dan logis tentang kebenaran-kebenaran dan ciri-ciri suatu populasi yang menjadi pusat perhatian peneliti (Mahardika, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Persenga Nganjuk U17 yang terdaftar dalam tim pada perhelatan Piala Soeratin 2021/2022. Sampel untuk penelitian ini adalah pemain dari tim Persenga Nganjuk U17 dengan total 28 pemain.

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk melakukan penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei berupa angket atau kuesioner yang diberikan kepada pemain Persenga Nganjuk U17 sebagai responden.

Pertanyaan atau instrumen yang dipakai untuk pengisian angket yakni memakai instrument *Sport Anxiety Scale* (SAS). Menurut Arikunto (2006), menjelaskan bahwa instrument penelitian adalah alat atau perlengkapan yang digunakan peneliti

untuk mengumpulkan data untuk memudahkan pekerjaannya, meningkatkan hasil yang lebih bagus, dalam arti yang lebih lengkap, dan sistematis, sehingga dapat lebih memudahkan pemrosesan. Penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner milik Nyak Amir (2012) yang telah diuji validasi. Dengan tingkat validasi pertanyaan atau angket milik Nyak Amir yakni dikategorikan cukup baik sampai baik dengan estimasi reliabilitas antara 0,631 sampai dengan 0,823 (Amir, 2012). Angket yang diberikan terdapat 22 butir pertanyaan yang harus diisi sesuai dengan keadaan pemain dalam menghadapi pertandingan. penelitian ini adalah penelitian dengan konsep pribadi atau tertutup. Penelitian tertutup menurut Arikunto (2006) ialah kuesioner atau angket yang disajikan sehingga responden hanya mengisi kolom yang sesuai dengan tanda centang atau *check list*. Pertanyaan dari Nyak Amir tersebut meliputi beberapa aspek kecemasan dalam olahraga yakni yang pertama aspek kognitif, kedua aspek motorik, ketiga aspek afektif, dan yang keempat aspek somatik.

Skala yang digunakan yaitu Skala Likert (*method of summated rating*). Dalam skala likert terdapat 4 alternatif jawaban yang dipakai yaitu meliputi Tidak Setuju (TS), Agak Setuju (AS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Penilaian disesuaikan dengan pilihan jawaban yang dipilih oleh para responden dari setiap pertanyaan. Mulai dari TS dengan nilai 1, AS dengan nilai 2, S dengan nilai 3, dan SS dengan nilai 4. Nilai tersebut sudah ditetapkan oleh angket *Sport Anxiety Scale* (SAS) yang akan dijadikan sebagai pedoman penilaian peneliti demi menghitung data angket yang telah diisi oleh responden.

Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, yaitu dengan cara menghitung *mean* atau rata-rata dan persentase. Menurut Rohman (2019), teknik perhitungan rata-rata atau *mean* dan persentase yang diperoleh dari pengalihan data sebagai berikut.

$$M = \frac{\sum skor}{N}$$

Keterangan :

- M = Mean (rata-rata)
- $\sum skor$  = Jumlah skor total responden
- N = jumlah total responden

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan data peneliti yang diperoleh dari pengisian kuesioner *Sport Anxiety Scale* (SAS) dan

diisi oleh responden. Kemudian data diolah dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel 2019* dan SPSS 26 di laptop. Berikut merupakan uraian hasil penelitian.

**Tabel 1.** Kriteria penafsiran (interpretasi)

Interval	Kriteria
1 sampai 22	Rendah
23 sampai 44	Agak Rendah
45 sampai 66	Agak Tinggi
67 sampai 88	Tinggi

(Amir, 2012)

Tabel di atas merupakan acuan nilai dari rata-rata hasil jawaban pertanyaan kuesioner tingkat kecemasan pemain. Jika nilai 1-22 maka dikatakan dengan kriteria rendah, 23-44 kriteria agak rendah, 45-66 kriteria agak tinggi, dan 67-88 kriteria tinggi

**Tabel 2.** Hasil Data Statistik Deskriptif

Deskriptif	Nilai
Mean	36.57
Modus	40
Median	37
St.Dev	7.58
Max	50
Min	23

Tabel di atas merupakan hasil deskriptif data pada penelitian tingkat kecemasan pemain Persenga nganjuk U17 dalam pertandingan. dapat diketahui bahwa rata-rata (mean) diperoleh nilai 36,57.

**Gambar 1.** Diagram Batang Tingkat kecemasan setiap pemain

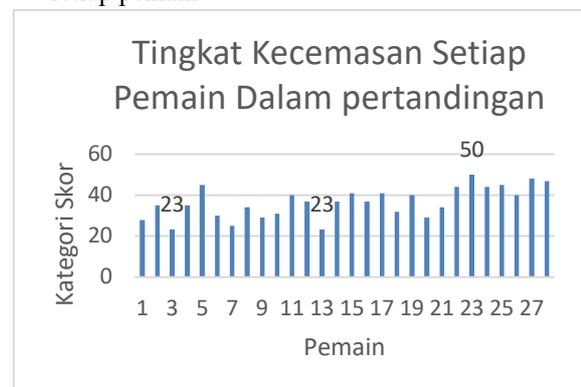


Diagram batang di atas menunjukkan bahwa ada 28 responden dengan memiliki skor tertinggi 50 dan skor terendah 23. Dari tabel hasil data statistik deskriptif, *mean* yang didapat dari hasil pengukuran tingkat kecemasan yakni 36,57 dari skor total yaitu

88. Dengan hasil tes yang dilakukan, dapat dikatakan bahwa tingkatan rasa cemas pemain Persenga Nganjuk U17 dalam pertandingan Piala Soeratin 2021/2022 yaitu dalam kriteria “Agak Rendah”. Tetapi tidak setiap pertandingan mengalami tingkat kecemasan yang sama, melainkan dilihat dari situasi dan kondisi pada saat pertandingan, sebagai contoh yakni dilihat dari kekuatan lawan yang dihadapi dan kompetisi atau turnamen yang diikuti. Menurut Pradipta (2007), situasi dan kondisi lingkungan yang menyebabkan tinggi rendahnya rasa cemas yang dihadapi. Misalnya seorang atlet akan merasa sangat tertekan selama perebutan gelar juara dunia. Di sisi lain, tidak terlalu menegangkan ketika seseorang menjalani pertandingan di kejuaraan nasional.

**Tabel 3.** Klasifikasi Kecemasan Pemain

<b>Kategori</b>			
<b>Interv</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Frekuens</b>	<b>%</b>
<b>l Skor</b>	<b>Kecemasa</b>	<b>i</b>	
	<b>n</b>		
1 sampai 22	Rendah	0	0%
23 sampai 44	Agak Rendah	23	82,1%
45 sampai 66	Agak Tinggi	5	17,9%
67 sampai 88	Tinggi	0	0%
<b>Total</b>		28	100%

Berdasarkan tabel klasifikasi kecemasan pemain dapat diketahui bahwa dari 28 pemain Persenga Nganjuk U17 yang mengikuti tes, sebanyak 23 pemain memiliki tingkat kecemasan agak rendah dengan persentase 82,1%, sedangkan 5 pemain dengan persentase 17,9% memiliki tingkat kecemasan agak tinggi,

### **Pembahasan**

Penelitian dilakukan kepada para pemain tim sepakbola Persenga Nganjuk U17 dengan hasil perolehan rata-rata tingkat kecemasan dalam kategori agak rendah, sehingga subyek penelitian tidak memiliki kecemasan yang mengakibatkan kekalahan dalam pertandingan penyisihan grup pada ajang Piala Soeratin U17 2021/2022.

Pada dasarnya setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Hal tersebut juga

membedakan setiap sesuatu yang akan dialaminya. Sebagai contoh yakni pemain yang mengalami kecemasan rendah pada saat pertandingan persahabatan dan mengalami tingkat kecemasan tinggi ketika bertanding di turnamen maupun kompetisi. Menurut Komarudin (2011) jenis pertandingan yang diikuti akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet terwujud. Misalnya, seorang pemain sepakbola akan lebih gugup ketika bermain di tingkat kompetisi maupun turnamen daripada pertandingan persahabatan.

Kecemasan adalah salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa. Menurut Krisdiyanto (2007) mengungkapkan bahwa terdapat 4 faktor yang mempengaruhi performa pemain sepakbola yakni faktor kognitif, faktor fisik, faktor psikis, dan faktor sosial. Kecemasan sendiri berada dalam faktor psikis atau psikologis. Faktor psikis merupakan salah satu kondisi yang dapat mempengaruhi permainan pada saat pertandingan. Sebagai contoh yakni dari penonton, lawan yang dihadapi, maupun kondisi tempat pertandingan. Akan tetapi hal ini tidak mempengaruhi pemain Persenga Nganjuk U17 dalam pertandingan penyisihan grup Piala Soeratin U17.

Faktor selain kecemasan yang menyebabkan kekalahan dalam pertandingan yakni dari segi keterampilan atau teknik dasar bermain, karena teknik bermain sepakbola sangat penting dikuasai untuk menunjang keberhasilan dalam sebuah pertandingan. Menurut Tohari (2017) teknik dasar dalam permainan sepakbola mempunyai kedudukan yang penting, agar lebih baik secara permainan pribadi maupun tim. Selain itu kondisi fisik juga mempengaruhi penyebab terjadinya kekalahan dalam pertandingan, karena, kondisi fisik inilah yang menunjang seluruh gerakan yang dilakukan dalam sepakbola. Menurut Nosa (2021) sepakbola adalah cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang kuat, karena dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk terus berlari setiap mengejar, menggiring, bergerak ke segala arah dengan cepat, dan menggerakkan keseluruhan anggota tubuh yang digunakan dalam sepakbola. Menurut Lufisanto (2015) Kondisi fisik merupakan salah satu komponen penting dari sepakbola dan menjadi dasar dalam pengembangan komponen lainnya seperti teknik, taktik, dan mental.

### **PENUTUP** **Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat kecemasan pemain Persenga Nganjuk U17 dalam pertandingan termasuk kategori agak rendah.

### Saran

Dari simpulan di atas, peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan latar belakang topik yang berbeda, serta dalam pengambilan data dilakukan sebelum pertandingan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, N., & Mistar, J. (2015). *Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Klub Buana Tangse FC Tahun 2015*.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Ciptaningtyas, T. (2012). Program intervensi imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa. *Tesis*.
- Cox, R. H. (2016). Sport Psychology Concepts and Applications (Second Edition). In *Journal of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 14, Issue 2). <https://doi.org/10.1123/jsep.14.2.222>
- Gunarsa, S.D.(2008).*Psikologi Olahraga Prestasi*.Jakarta.PT Gunung Muria.
- Jatmika, D. (2016). *Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja*. 9(2).
- Kar, S. (2013). *Measurement of Competition Level Anxiety of College Level Athletes by Using SCAT*. 2(3), 367–375.
- Khabib, M. (2020). *Olahraga Bulutangkis Di Smp Negeri 1 Klirong Kebumen*.
- Komarudin, M.(2011). Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola. *Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola, 2010*, 1–16.
- Krisdiyanto, F. J. (2007). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Performa Bermain Sepak Bola. *Skripsi*.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). *Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin Pada PORPROV 2017*. 17(2), 28–35.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2020). *Psikologi Olahraga*.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01), 50–56.
- Mahardika, I Made Sriundy.(2015).*Metodologi Penelitian*.Surabaya.Unesa University Press.
- Nosa, A. S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang Agung Septian Nosa. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Nurdiansyah, E. W. (2021). *Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*.
- Pradipta, G. D. (2007). *Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding*.
- Putri, Y. I. (2007). *Hubungan Antara Intimitasi Pelatih-Athlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang*.
- Rohman, M. (2019). *Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada SMP Siti Aminah Surabaya*.
- Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M.-S., Jamal, M., Ab-Latif, R., & Cheric, M. C. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2). <https://doi.org/10.5539/ies.v3n2p81>
- Steinberg, Lawrence.(2002).*Adolescence*.Sixth Edition.New York:McGrow Hill Inc.
- Supardi, & Suroyo. (2010). *Penjasorkes*.
- Tangkadung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training : Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*.
- Tohari, M. A. (2017). *Analisis Teknik Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Pada Akademi Kresna Bina Pesepakbola Surabaya Pada Pemain Usia 14-16 Tahun*. 1–9.
- Yustika, G. P. (2018). *Kelelahan Mental Dalam Sepakbola : Tinjauan Pustaka*. 3(1), 1–10.