

PROFIL KECEMASAN SOMATIK DAN TINGKAT KONSENTRASI PADA PEMAIN FUTSAL UMUR 17-18

Tigor Sumantri Turnip
tigorartur@gmail.com
Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kecemasan somatik dan tingkat konsentrasi pemain futsal berusia 17-18 tahun di Academy Futsal AL-Hadid. Kecemasan dalam konteks olahraga dapat mempengaruhi performa pemain, sehingga penting untuk memahami bagaimana faktor ini berinteraksi dengan konsentrasi saat bermain. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan rancangan penelitian menggunakan studi cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 45 orang dengan sampel penelitian berjumlah 30 orang. Penentuan sampel dilakukan dengan metode total sampling. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner yang terdiri dari Informed Consent, Grid Concentration, dan Kuesioner Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 10 responden (33,3%) mengalami tingkat kecemasan tinggi, 9 responden (30,0%) dengan tingkat kecemasan rendah, 7 responden (23,3%) berada pada tingkat kecemasan sangat rendah, dan 4 responden (13,3%) mengalami tingkat kecemasan sangat tinggi. Sedangkan dalam hal tingkat konsentrasi, kategori konsentrasi baik dan sedang memiliki jumlah yang sama, yaitu 8 responden (26,7%). Sementara itu, kategori konsentrasi kurang dan sangat baik masing-masing memiliki 5 responden (16,7%), dan kategori konsentrasi sangat kurang memiliki 4 responden (13,3%).

Kata Kunci: Kecemasan, Tingkat Konsentrasi, Pemain Futsal.

ABSTRACT

This study aims to analyze the profile of somatic anxiety and concentration levels of futsal players aged 17-18 at Academy Futsal AL-Hadid. Anxiety in the context of sports can affect player performance, so it is important to understand how this factor interacts with concentration while playing. This research uses a quantitative descriptive method with a cross-sectional study design. The population in this study consisted of 45 individuals, with a sample size of 30 individuals. The sample selection was conducted using total sampling. Data were collected through questionnaires consisting of Informed Consent, Grid Concentration, and the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) Questionnaire. The results show that 10 respondents (33.3%) experienced high levels of anxiety, 9 respondents (30.0%) had low levels of anxiety, 7 respondents (23.3%) were in the very low anxiety level, and 4 respondents (13.3%) experienced very high anxiety levels. In terms of concentration levels, the categories of good and moderate concentration had the same number of respondents, 8 (26.7%). Meanwhile, the categories of poor and very good concentration each had 5 respondents (16.7%), and the very poor concentration category had 4 respondents (13.3%).

Keywords: Anxiety, Concentration Levels, Futsal Players.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan untuk memperbaiki kesehatan tubuh. Melalui olahraga, seseorang dapat mengembangkan disiplin, kerja sama tim, ketahanan, serta mengelola stres dan emosi. Berbagai macam olahraga tersedia, namun Salah satu jenis olahraga yang sangat terkena, terutama di kalangan remaja, adalah futsal. Di Indonesia perkembangan futsal sangat pesat, baik didaerah maupun dikota-kota besar (Bahtra et al., 2023). Dalam olahraga futsal sangat membutuhkan aspek psikologis yang baik. Aspek psikologis adalah elemen krusial yang perlu dimiliki seorang atlet untuk meraih prestasi. Menurut (Sivrikaya, 2019) psikologi olahraga telah menjadi bagian penting dari futsal dan faktor keberhasilan atau kegagalan atlet dalam berkompetisi. Dalam futsal,

kebugaran fisik merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap pemain. Namun, faktor psikologis juga memiliki peran yang krusial. Sayangnya, banyak pelatih dan atlet sering mengabaikan aspek psikologis ini, yang dapat menghambat atlet untuk menunjukkan performa terbaik mereka di lapangan.

Psikologis merupakan aspek utama untuk mencapai keberhasilan secara konsisten. Ahli olahraga meyakini bahwa keberhasilan seorang atlet sangat ditentukan oleh kekuatan mentalnya dalam menghadapi tantangan selama pertandingan. Menurut (Bahtra et al., 2023) Aspek psikologis merupakan hal yang sangat penting bagi pemain futsal. Kondisi psikologis yang baik dapat membantu pemain merasa nyaman saat bertanding. Aspek-aspek psikologis seperti kecemasan somatik, rasa khawatir, dan gangguan konsentrasi memiliki pengaruh signifikan terhadap performa seorang atlet. Dalam sebuah pertandingan, berbagai aspek psikologis berperan, termasuk rasa takut, kecemasan, fokus, motivasi, keyakinan diri, serta kemampuan untuk merasa efektif (Bahtra et al., 2023). Bobot lawan, dan tekanan akan mempengaruhi performa atlet dalam aspek psikologis, seperti perasaan takut yang berlebihan hingga mengganggu konsentrasi dan menurunkan kepercayaan diri atlet saat bertanding.

Pada atlet umur 17-18 tahun sangat dibutuhkan mental (psikologis) yang baik untuk ketangguhan menghadapi pertandingan, dimana hal ini akan menunjang performa atlet. Atlet umur 17-18 tahun sering kali memiliki permasalahan yang mendasar pada sisi psikologis seperti, mengalami kecemasan, kekhawatiran, dan konsentrasi yang kurang dalam menghadapi sebuah pertandingan. Dalam olahraga futsal setiap atlet harus dipersiapkan untuk menghadapi sebuah pertandingan terutama pada anak berumur 17-18 tahun. Atlet usia muda harus diasah kemampuannya secara kompetensi dan mental agar mendapatkan prestasi yang lebih baik lagi. Tidak jarang seorang atlet muda yang mempunyai Teknik bermain yang cukup baik namun merasakan stress dan mengalami kecemasan dalam sebuah pertandingan. Peningkatan stress dan kecemasan itu dapat membuat atlet bereaksi baik dari segi fisik maupun mental. Ini sangat dibutuhkan aspek psikologis yang baik agar dapat menunjang performa atlet muda tersebut.

Aspek psikologis sangat berpengaruh pada atlet usia muda. Menurut Purnomo et al. (2020), atlet usia muda cenderung belum sepenuhnya mampu mengelola kepercayaan diri sebelum bertanding. Namun, penelitian ini lebih berfokus pada analisis aspek kecemasan kompetitif pada atlet. kecemasan kompetitif dapat memengaruhi kinerja atlet, terutama atlet muda yang masih dalam tahap pengembangan fisik dan mental atlet. Namun, penting untuk memahami bahwa kecemasan tidak selalu bersifat homogen; melainkan dapat dibagi menjadi sub-komponen yang berbeda, seperti kecemasan somatik, kekhawatiran, dan gangguan konsentrasi. Menurut (Kar, 2013) "Sebagian tipe atlet lebih rentan terhadap kecemasan saat bermain. Atlet amatir biasanya lebih rentan terhadap kecemasan dibandingkan atlet profesional, karena mereka memiliki pengalaman yang lebih terbatas dalam kompetisi dan mengelola emosi" Selain itu, penyebab kecemasan sebelum pertandingan meliputi rasa takut gagal, kekhawatiran berlebihan tentang penilaian orang lain terhadap performa mereka, serta kurangnya rasa percaya diri. Tingkat kecemasan ini juga dipengaruhi oleh faktor seperti kemampuan individu, pengalaman yang dimiliki, dan tingkat antusiasme dalam aktivitas sehari-hari (Kar, 2013).

Menurut (Islam et al., 2022) Saat atlet mengalami kecemasan somatik, gejalanya dapat terlihat secara fisik, seperti peningkatan detak jantung, berkeringat dingin, sesak napas, perasaan gelisah, mudah tersinggung, mudah terdistraksi, kurang fokus, dan merasa gelisah atau berjalan mondar-mandir. Dan sulit berkonsentrasi. Kekhawatiran, di sisi lain, berhubungan dengan pikiran dan perasaan yang negatif tentang kemungkinan gagal atau konsekuensi buruk dari performa yang buruk. Gangguan konsentrasi mencakup kesulitan

dalam mempertahankan fokus dan mengalihkan perhatian dari hal-hal yang tidak relevan selama pertandingan. Konsentrasi sangat krusial bagi seorang atlet untuk menunjukkan kinerja terbaiknya di lapangan (Taufik, 2019).

Memahami perbedaan antara kecemasan somatik, dan gangguan konsentrasi penting untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam membantu atlet mengelola aspek psikologis pada olahraga. Dengan demikian, latar belakang tentang Perbandingan kecemasan somatik, kekhawatiran, dan gangguan konsentrasi akan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh mental (psikologis) pada kinerja atlet usia 17-18 dan mengarah pada pengembangan kinerja optimal.

Dari hasil wawancara tahap awal dengan pelatih dan beberapa pemain Academy Al-Hadid Surabaya, menjelaskan bahwa masih banyak pemain yang memiliki rasa cemas yang lebih tinggi dan konsentrasi yang masih kurang pada saat pertandingan dimulai maupun sebelum memasuki pertandingan ketika melawan tim dengan usia yang sama, para pemain cenderung tidak dapat bermain dengan baik di menit-menit awal yang menimbulkan tim mudah terserang dan skor tertinggal, ini bukan hal pertama kalinya terjadi pada para pemain. Tetapi ketika pada saat melawan usia di atasnya kecenderungan kecemasan dan gangguan konsentrasinya lebih kecil. Melihat latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti sangat tertarik melakukan penelitian berjudul “Profil Kecemasan Somatik Dan Tingkat Konsentrasi Pada Pemain Futsal Umur 17-18”.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk menganalisis dan mempresentasikan data yang dikumpulkan. Dengan rancangan penelitian menggunakan studi cross-sectional untuk menganalisis data variabel responden yang dikumpulkan pada satu tempat dan di waktu tertentu dengan pemberian tes atau kuesioner yang bermaksud untuk menganalisis profil kecemasan somatik dan tingkat konsentrasi pemain futsal berusia 17-18 di Academy Futsal AL-Hadid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Deskriptif Usia

Tabel 1 Hasil Uji Persentase Usia

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1.	17 Tahun	19	63,3%
2.	18 Tahun	11	36,7%
TOTAL		30	100%

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pada responden diperoleh dari nilai tertinggi ada di usia 17 tahun dengan frekuensi 19 sebanyak 63,3% responden berasal dari kelompok usia tersebut, sementara 36,7% lainnya berusia 18 tahun dengan jumlah 11 responden.

2. Hasil Uji Tingkat Sport Anxiety

Tabel 2 Hasil Uji Tingkat Sport Anxiety

No.	Tingkat Anxiety	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	9	30,0%
2.	Sangat Rendah	7	23,3%
3.	Sangat Tinggi	4	13,3%
4.	Tinggi	10	33,3%
TOTAL		30	100%

Berdasarkan hasil kuesioner dari 30 responden, instrumen tingkat kecemasan (anxiety) menunjukkan nilai tertinggi pada tingkat kecemasan tinggi, yang dilaporkan oleh 10 responden dengan persentase 33,3%. Kemudian, pada tingkat kecemasan rendah,

terdapat 9 responden yang mewakili 30,0%. Pada tingkat kecemasan sangat rendah, ada 7 responden dengan persentase 23,3%, dan pada tingkat kecemasan sangat tinggi, tercatat 4 responden dengan persentase 13,3%.

3. Hasil Uji Tingkat Konsentrasi

Tabel 3 Hasil Uji Tingkat Konsentrasi

No.	Tingkat Anxiety	Frekuensi	Persentase
1.	Konsentrasi Baik	8	26,7%
2.	Konsentrasi Kurang	5	16,7%
3.	Konsentrasi Sangat Baik	5	16,7%
4.	Konsentrasi Sangat Kurang	4	13,3%
5.	Konsentrasi Sedang	8	26,7%
TOTAL		30	100%

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh 30 responden, pada instrumen tingkat konsentrasi, nilai tertinggi ditemukan pada kategori Konsentrasi Baik dan Konsentrasi Sedang, masing-masing dengan 8 responden atau 26,7%. Kategori Konsentrasi Kurang dan Konsentrasi Sangat Baik memiliki jumlah frekuensi yang sama, yakni 5 responden dengan persentase 16,7%. Sementara itu, kategori Konsentrasi Sangat Kurang diperoleh dengan frekuensi 4 responden, yang mencakup 13,3%.

4. Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	Item	Persentase
.957	16	100%

Berdasarkan hasil uji reliabilitas terhadap instrumen, maka kesimpulan bahwa instrumen layak untuk digunakan sebagai alat penelitian karena hasilnya melebihi 0,5 dan bersifat reliabel.

B. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan pada pemain futsal Academy Al-Hadid Surabaya menunjukkan bahwa kategori tingkat kecemasan terendah adalah sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa tim peneliti melihat bahwa upaya untuk mengurangi kecemasan pemain di tim futsal Academy Al-Hadid Surabaya masih belum optimal. Oleh karena itu, pemain perlu mencari cara untuk mengatasi kecemasan mereka sebelum pertandingan agar dapat meningkatkan performa mereka di lapangan, mengendalikan kecemasan, dan meraih hasil yang maksimal. Tim futsal Academy Al-Hadid Surabaya masih belum sepenuhnya efektif dalam mengurangi kecemasan para pemain. Oleh karena itu, untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi pertandingan, pemain perlu berusaha lebih dan memiliki sikap positif terhadap penampilannya di lapangan, serta mampu mengelola kecemasan untuk meraih hasil yang optimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pemain futsal Akademi Al-Hadid Surabaya muncul akibat kecemasan di lapangan, dengan gangguan-gangguan berikut:

1. Menjaga ritme pertandingan menjadi tantangan.
2. Waktu respons menjadi lebih lama.
3. Dalam situasi tegang, energi akan lebih banyak terkuras.
4. Terburu-buru dalam membuat keputusan.
5. Selama pertandingan, emosi sering kali lebih menguasai.

Kecemasan merupakan perasaan negatif yang dapat mencakup ketidaknyamanan, kegelisahan, rasa cemas, dan kekhawatiran. Hal ini ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, dan takut, yang kadang dirasakan dalam berbagai tingkat dan situasi yang berbeda. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan negatif dan tanda-tanda ketegangan, di mana seseorang merasakan kekhawatiran akan kemungkinan

munculnya bahaya atau kesulitan di masa depan. Kecemasan dapat mencakup perasaan, perilaku, dan reaksi fisiologis. Gejala kecemasan yang dialami oleh atlet perlu dihadapi dengan kewaspadaan dan ketajaman dalam berkompetisi. Seorang atlet yang unggul akan melihat situasi yang penuh tekanan sebagai hal yang biasa, tanpa perlu merasa cemas atau takut akan kegagalan. Perasaan tenang justru akan membuat atlet merasa lebih nyaman dalam merespon setiap kejadian selama pertandingan. Situasi pertandingan adalah kondisi di mana pemain dapat mengungkapkan perasaannya dengan cara yang positif. Tekanan dari penonton, pelatih, dan orang terdekat untuk meraih kemenangan bisa memicu kecemasan. Ini dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet serta menimbulkan gejala-gejala mental yang dirasakan oleh pemain.

Dalam bidang olahraga, konsentrasi merupakan salah satu aspek yang sangat diperlukan atlet karena dapat mempengaruhi kesuksesan atau kegagalan seorang atlet. Oleh karena itu, pemain perlu memiliki konsentrasi yang baik agar dapat menampilkan performa terbaiknya. Tingkat konsentrasi pada tim futsal Academy Al-Hadid Surabaya sudah baik dimana berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan bahwa tingkat konsentrasi pemain dengan kategori Konsentrasi Baik dan Konsentrasi Sedang, dengan masing-masing 8 responden atau persentase 26,7. Kemudian konsentrasi dengan kategori konsentrasi kurang dan konsentrasi sangat baik memiliki hasil yang sama yaitu frekuensi dengan jumlah 5 responden dengan persentase (16,7%). Hasil yang terakhir yaitu diperoleh dengan tingkat konsentrasi sangat kurang dengan frekuensi 4 responden dan persentase (13,3%)

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi, yaitu faktor internal dari diri olahragawan dan faktor eksternal dari luar olahragawan. Beberapa faktor dari dalam diri olahragawan (internal) yang dapat mengganggu konsentrasi adalah:

1. Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu.
2. Memikirkan hasil yang akan dicapai.
3. Merasa tercekik dan tertekan.
4. Gangguan fisiologis.
5. Kelelahan.
6. Motivasi yang kurang

Selain itu, faktor dari luar olahragawan (eksternal) terdapat beberapa faktor pengganggu konsentrasi antara lain:

1. Rangsang yang mencolok.
2. Suara yang keras.
3. Perang urat syaraf yang dilakukan oleh lawan.

Konsentrasi adalah kondisi di mana perhatian seseorang terfokus pada suatu objek tertentu dalam periode waktu tertentu. Semakin baik tingkat konsentrasi seseorang, maka semakin lama ia mampu mempertahankan fokus tersebut. Konsentrasi berperan penting dalam pertandingan, jika aspek tersebut terganggu maka akan menimbulkan masalah, terutama pada olahraga yang memerlukan tingkat akurasi dan konsentrasi yang tinggi. Apabila konsentrasi atlet berkurang atau terganggu selama latihan, apalagi saat pertandingan, hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah dan menghasilkan performa yang tidak maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan, pada hasil penelitian ini telah menjawab dari permasalahan yang diajukan bahwa terdapat kecemasan somatik (anxiety) pada pemain futsal usia 17-18 tahun dan dapat disimpulkan sebanyak 10 responden (33,3%) mengalami anxiety tingkat tinggi, di tingkat anxiety dengan kategori rendah dengan jumlah frekuensi 9 responden (30,0%), di tingkat selanjutnya yaitu tingkat anxiety dengan kategori sangat rendah dengan

frekuensi 7 responden (23,3%) dan yang terakhir di kategori sangat tinggi dengan frekuensi 4 responden (13,3%).

Pada tingkat konsentrasi diperoleh dari nilai tertinggi ada di kategori konsentrasi baik dan konsentrasi sedang dengan jumlah frekuensi yang sama yaitu 8 responden dengan hasil persentase (26,7%). Kemudian konsentrasi dengan kategori konsentrasi kurang dan konsentrasi sangat baik memiliki hasil yang sama yaitu frekuensi dengan jumlah 5 responden dengan persentase (16,7%). Hasil yang terakhir yaitu diperoleh dengan tingkat konsentrasi sangat kurang dengan frekuensi 4 responden dan persentase (13,3%).

Saran

Mengacu pada kesimpulan tersebut, peneliti memberikan beberapa saran untuk pihak-pihak terkait:

1. Bagi atlet

Diharapkan agar atlet memanfaatkan sarana untuk mengurangi kecemasan, agar dapat tampil maksimal dan meningkatkan prestasi saat bertanding.

2. Bagi pelatih

Pelatih bisa memberikan intervensi untuk mendukung atlet yang merasa cemas saat bertanding.

3. Bagi peneliti

Peneliti berikutnya untuk menemukan subjek dengan berbagai latar belakang guna melihat variasi dampak survei kecemasan. Peneliti meningkatkan jumlah peserta dan mengeksplorasi intervensi lain, seperti hipnoterapi, yang dapat membantu mengurangi kecemasan saat bertanding pada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Juanda. (2020). Survei Tingkat Kecemasan Bertanding Terhadap Atlet Futsal SMAN 1 Watansoppeng. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(1), 90–96.
- Álvarez-Kurogi, L., Onetti, W., Fernández-García, J. C., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Does The Psychological Profile Influence The Position Of Promising Young Futsal Players? *PLoS ONE*, 14(11), 1–12.
- Andi, S., & Aulia, P. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(3), 1–10.
- Azhari, N. K., Anggarawati, T., Noor, F. S., & A K Prestiyana. (2021). Gambaran Kecemasan Mahasiswa Yang Melakukan Praktek Klinik Di Rumah Sakit Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Jufdikes*, 3(2), 08–14.
- Bahtra, R., Pranoto, N. W., & Gemaini, A. (2023). Journal of Sport Sciences and Fitness Analisis Aspek Psikologis Atlet Futsal Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) Sumatera Barat. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 9(1), 58–65.
- Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety In Athletes: Gender And Type Of Sport Differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9–17.
- Greenlees, I., Thelwell, R., & Holder, T. (2006). Examining The Efficacy Of The Concentration Grid Exercise As a Concentration Enhancement Exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 29–39.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12.
- Hayashi, C. T. (2016). Foundations of Sport and Exercise Psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 336–338.
- Imansyah, Y., & Hananingsih, W. (2016). Perkembangan Olahraga Futsal Di NTB Sebagai Bagian Dari Ekspresi Diri Pemuda Dalam Berolahraga (Studi Pada Salah Satu Klub Futsal NTB). *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*, 2(1).
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi

- Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 2(1), 1–14. Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., Lubis, R. R., Putu, N., Wijayanti, N., Fernandes, O., Hidayat, H., Riau, U., Kunci, K., Emosional, K., Betanding, K., & Futsal, P. (2022). Hubungan Emotional Quotient Dengan Competitive Anxiety Pada Tim Futsal Romanita Fc Kota Dumai. 5, 32–38.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Jhyo Frayogha, A. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. 2019, 919–931.
- Kar, S. (2013). Measurement of Competition Level Anxiety of College Level Athletes by Using SCAT. *Certified International Journal of Engineering Science and Innovative Technology*, 9001(3), 2319–5967.
- Karmilah, N., Supriatna, E., & Rubiyanto. (2023). Faktor-Faktor Pendukung Dan Penghambat Prestasi Bola Voli Klub Borneo Pontianak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(2), 187–194.
- Kusnaedi. (2022). Hubungan Kecemasan Kompetitif Dengan Performa Atlet Futsal Akademi Asmat Cianjur. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 16(1), 1–23.
- Kusumadewi, I. A., Ghozali, D. A., Hastami, Y., & Wiyono, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri Pada Atlet Renang. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 107.
- Lestari, E. I. (2019). Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri Dalam Menghadapi Pertandingan Futsal Yang Akan Diikuti. *Prestasi Olahraga*, 11–18.
- Lukhoery, M. R. (2021). Pengaruh Kohesivitas Kelompok Dan Coach-Athlete Relationship Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet PPLP Jawa Barat Masa Pandemi Covid-19. 22–33.
- Mahardika, P., & Suripto, A. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Judo Kota Salatiga Sebelum Menghadapi Pertandingan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 540–547.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Mangge Kecamatan Barat Kabupaten Magetan. 6.
- Muhammad Rinaldi, M. S. R. (2020). *Buku Jago Futsal* (p. 105).
- Mulyadiono, A., & Puspita Sari, Y. (2021). Pentingnya Manajemen Olahraga Terhadap Perkembangan Prestasi Dan Pembinaan Tim Futsal Sumur Waru. In *Edukasimu.org* (Vol. 1, Issue 3).
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- Oktaviani, S., Budi, D., & Nugraha, A. (2023). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Dengan Ketepatan Shooting Pada Atlet Petanque. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.17509/jopes.v1i1.63715>
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M. (2014). The Relationship between Relaxation Techniques and Sport Performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108–112. <https://doi.org/10.13189/ujp.2014.020302>
- Pinandito, L. P. (2017). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis Di PB Pratama Yogyakarta. *Jurnal Akuntansi*, 11.
- Pradipta, G. D. (2007). Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding. *Jurnal Universitas Negeri Semarang*, 7(3), 213–221.
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 218.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203–213.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(2), 1–7.
- Ramadhani, A. A., & Jumain. (2019). Olahraga Pencak Silat Salah Satu Cabang Olahraga Yang Sudah Berkembang Di Masyarakat Luas Dewasa Ini. 7.

- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, Volume 3(Nomor 3), 149–154.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.
- Sivrikaya, M. H. (2019). The Role of Psychological Hardiness on Performance of Scissors Kick. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12a), 70.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). 98195-1525, and Cumming is now with the School for Health. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 479–501.
- Studi, P., Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., & Negeri, U. (2021). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Zalikal Ilham*. 1(2), 274–282.
- Sudiana, I. K. (2019). Dampak Olahraga Wisata Bagi Masyarakat. *Jurnal IKA*, 16(1), 55.
- Sudirman, I. K. (2022). Pkm Teknik Dan Strategi Futsal Modern. 20(1), 105–123.
- Sukadiyanto. (2006). Konsentrasi Dalam Olahraga. *Konsentrasi Dalam Olahraga*, 161–178.
- Tarigan, R. (2024). Psikologi Olahraga Kunci Prestasi Dan Keseimbangan Emosional. *Circle Archive*, 1(4).
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78.
- Tjiptono, G. (2020). Hubungan Antara Lama Menjalani Tindakan Hemodialisis Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di RSUD Tugurejo Semarang. *Convention Center Di Kota Tegal*, 1(938), 6–37.
- Zakaria Umar, M., Ramadhan, F., HEA Mokodompit, J., Hijau Bumi Tridharma, K., Kambu, K., Kendari, K., & Sulawesi Tenggara, P. (2022). Desain Gelanggang Olah Raga Lapangan Futsal Dengan Konsep Baja Masuk Desa. *Desain Gelanggang Olahraga Lapangan Futsal Dengan Konsep Baja*, 5, 117–127.