NASKAH PUBLIKASI

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET BULUTANGKIS DI KABUPATEN JEMBER

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Strata(S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember



Oleh:

DIFA MINAL UYUN 1510811075

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER 2020

NASKAH PUBLIKASI

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET BULUTANGKIS DI KABUPATEN JEMBER

Telah Disetujui Pada Tanggal

03 Agustus 2020

Dosen Pembimbing

1. Panca Kursistin H, S.Psi., MA, Psikolog

NIP: 197303032005012001

Tanda Tangan

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET BULUTANGKIS DI KABUPATEN JEMBER

Difa Minal Uyun¹ Panca Kursistin Handayani²

INTISARI

Kecemasan bertanding merupakan suatu reaksi emosi negatif yang ditandai

dengan perasaan khawatir seperti jantung berdebar-debar, wajah terlihat pucat, gugup,

tegang, bingung, menurunnya konsentrasi, mudah lupa, khawatir, sering buang air kecil

dan lain sebagainya. Hal ini dapat membuat atlet memikirkan hal-hal yang tidak

dinginkan akan terjadi sehingga atlet tidak dapat memberikan performa yang

maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan

bertanding pada atlet bulutangkis di Kabupaten Jember.

Metodologi penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan jenis deskriptif.

Populasi penelitian sebanyak 110 atlet bulutangkis di Kabupaten Jember. Peneliti

menggunakan teknik simple random sampling untuk mendapatkan sampel sebanyak 84

atlet dengan taraf kesalahan 5% yang dilihat dari tabel Isaac dan Michael. Skala yang

digunakan dalam penelitian yaitu skala Likert.

Hasil analisa uji validitas skor koefisien korelasi sig 2-tailed 0,01-0,05 dengan skor

0,243-0,616. Hasil reliabilitas dengan nilai 0,661, artinya instrument kecemasan

bertanding dapat dikatakan reliabel. Uji asumi one sample K-S test dengan nilai 0,013,

menunjukkan bahwa instrumen kecemasan bertanding tidak berdistribusi normal. Hasil

analisa deskriptif kecemasan bertanding dengan prosentase sebesar 57% kategori tinggi

dan aspek tertinggi yaitu aspek fisik dengan prosentase 72%. Dari data demografi, jenis

kelamin atlet perempuan memperoleh nilai tertinggi dengan prosentase 68% dan ≤ 2

kali pengalaman bertanding atlet dengan prosentase 60%.

Kata Kunci : Kecemasan Bertanding, Atlet Bulutangkis.

¹Peneliti

²Dosen Pembimbing

DESCRIPTION OF ANXIETY OF ANXIETY COMPETITION IN BADMINTON ATHLETES IN JEMBER DISTRICT

Difa Minal Uyun¹ Panca Kursistin Handayani²

ABSTRAC

Anxiety competing is a negative emotional reaction characterized by feelings of

worry such as heart palpitations, faces appear pale, nervous, tense, confused,

decreased concentration, easy to forget, worry, frequent urination and so forth. This

can make the athlete think of things that are not wanted to happen so that the athlete

cannot provide maximum performance. This study aims to describe the level of anxiety

competing in badminton athletes in Jember Regency.

The research methodology used is quantitative with descriptive type. The study

population was 110 badminton athletes in Jember Regency. Researchers used a simple

random sampling technique to get a sample of 84 athletes with an error rate of 5%

seen from the Isaac and Michael tables. The scale used in the study is the Likert scale.

The results of the analysis of the validity test score of the 2-tailed sig correlation

coefficient 0.01-0.05 with a score of 0.243-0.616. Reliability results with a value of

0.661, meaning that the competition anxiety instrument can be said to be reliable.

Asumi one sample K-S test with a value of 0.013, it shows that the competition anxiety

instrument is not normally distributed. The results of the descriptive analysis of

competing anxiety were 57% in the high category and the highest aspect was the

physical aspect with a percentage of 72%. From the demographic data, the sex of

female athletes has the highest score with a percentage of 68% and ≤ 2 times the

experience of competing athletes with a percentage of 60%.

Keywords: Competitive Anxiety, Badminton Athlete

¹Researcher

²First Supervisor

PENGANTAR

Olahraga merupakan sebuah gaya hidup atau *trend* seseorang untuk menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidupnya. Olahraga di Indonesia yang kini semakin berkembang dapat dibuktikan dengan adanya event-event kejuaraan mulai dari tingkat Kabupaten/Kota, Provinsi, dan Indonesia khususnya pertandingan di cabang olahraga bulutangkis. Sebutan seorang atlet terletak pada partisipasi dalam pertandingan, sehingga tidak semua individu yang melakukan olahraga setiap hari adalah seorang atlet karena individu-individu tersebut tidak mengikuti sebuah pertandingan yang terstruktur. Atlet juga mempunyai program latihan tertentu untuk meningkatkan ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya. Dalam suatu pertandingan seorang atlet mengalami kegelisahan yang mengganggu seperti jantung berdebar-debar, wajah tampak terlihat pucat, gugup, tegang, bingung, konsentrasinya hilang, mudah lupa, khawatir yang berlebihan, sering buang air kecil yang berlebihan, dan lain sebagainya. Ciri-ciri tersebut dapat disebut dengan kecemasan ketika akan bertanding yang mana banyaknya respon negatif yang muncul dengan perasaan cemas dapat mempengaruhi kondisi fisik dan performa atlet.

Berdasarkan dari hasil wawancara pada salah satu atlet, atlet mengatakan bahwa ketika akan bertanding atlet merasa cemas seperti deg-degan, nervous, gugup, nafasnya tidak beraturan, susah tidur, sering bolak balik kamar mandi, gelisah, takut kalah, kurang percaya diri. Hal yang biasanya dilakukan oleh atlet yaitu ketika sudah di tempat pertandingan atlet lebih banyak diam dan memperhatikan para atlet-atlet yang lain pada saat pertandingan berlangsung. Pada saat panitia mengumumkan jadwal pertandingan atlet, atlet mempersiapkan diri dengan melakukan pemanasan di tribun dengan perasaan merasa malu dan minder karena takut melakukan kesalahan, takut strategi yang sudah disiapkan tidak maksimal, takut dimarahi pelatih. Ada yang melakukan pemanasan ringan dan bermain *spring* agar rileks sebelum bertanding dan ada juga yang mendengarkan musik untuk menghilangkan rasa cemas, saat mengetahui *skill* lawan lebih terampil. Gunarsa (2016) menyatakan bahwa atlet yang memiliki

prestasi lebih tinggi dari lawan maka rasa percaya dirinya akan menurun, sehingga dapat melakukan kesalahan dan menyalahkan dirinya sendiri.

Kecemasan yang dirasakan oleh atlet biasanya sering muncul ketika akan bertanding, bahkan pada saat berada dilapanganpun kecemasan tersebut muncul sehingga atlet kurang konsentrasi ketika menghadapi lawan. Pradina (2016) mengatakan bahwa apabila atlet mengalami rasa cemas yang tinggi maka strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan sebelumnya tidak akan bermanfaat untuk menghasilkan penampilan yang baik. Seorang official PBSI Jember mengatakan bahwa ketika atlet yang kurang memiliki jam terbang untuk bertanding akan lebih merasa cemas dan tidak confident yang membuat dirinya merasa takut kalah dan takut tidak sesuai dengan yang diinginkan, bahkan dengan kurangnya memiliki motivasi juga akan membuat merasa dirinya gagal saat bertanding. Hal yang telah dilakukan oleh pelatih sudah mencoba selalu support terhadap motivasi yang dimiliki para atlet. Banyak atlet yang kurang siap mental karena mendapat tekanan dari luar untuk menang sehingga kualitas yang dimiliki tidak keluar saat pertandingan berlangsung.

Seorang atlet bisa menjadi cemas, apabila ketika akan bertanding dengan jumlah penonton lebih banyak sehingga dapat menurunkan keadaan mental atlet dan performa yang diberikan kurang maksimal. Dharmawan (2016) mengatakan bahwa jumlah penonton yang sangat banyak dapat berpengaruh terhadap kestabilan mental saat akan bertanding. Salah satu atlet juga mengatakan bahwa ketika atlet takut merasa gagal saat bertanding dapat membuat atlet merasa malu, takut dimarahin orang tua dan pelatih, dan takut dicemooh teman-temannya. Ada beberapa aspek-aspek psikologis yang berperan dalam olahraga diantaranya atlet dapat berfikir positif sehingga dapat berpengaruh sangat baik untuk meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dapat mengendalikan emosi, dapat meningkatkan konsentrasi, dan dapat menjalin kerja sama dengan berbagai pihak. Seorang pelatih juga harus menunjukkan rasa percaya terhadap para atlet agar atlet memiliki peluang untuk mendapatkan prestasi dan menghindari cemoohan, celaan, atau kritikan yang dapat membuat atlet

bereaksi negatif dan menurunkan motivasi atlet. Fakhrurri (2018) mengatakan bahwa pada penetapan sasaran seharusnya juga harus tepat agar tidak salah sasaran ketika melawan serangan dari lawan.

Penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan bertanding pada atlet bulutangkis di Kabupaten Jember.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Populasi yang digunakan sebanyak 110 atlet bulutangkis di kabupaten Jember berdasarkan hasil wawancara dengan ketua PBSI Kabupaten Jember sehingga peneliti menetapkan jumlah sampel 84 atlet bulutangkis di Kabupaten Jember dengan taraf kesalahan 5% tabel *Isaac* dan *Michael*. Teknik pengampilan sampel yang digunakan yaitu *probability sampling* dengan menggunakan teknik *simple random sampling* yang artinya teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.

Penelitian ini menggunakan skala Likert dengan satu variabel yaitu Kecemasan Bertanding yang diadaptasi dari jurnal Fakhrurri (2018) yang berjumlah 20 item. Aspek-aspek kecemasan bertanding menurut Hustarda (2010) yaitu aspek fisik dan aspek psikis. Hasil uji validitas penelitian menunjukkan bahwa 19 item yang valid dan 1 item yang gugur dengan nilai reliabilitasnya sebesar 0,661.

Dalam penelitian yang akan dilakukan ada 3 metode analisa data yang akan digunakan. Pertama, uji instrument berupa validitas dan reliabilitas. Kedua, uji asumsi berupa *one sample K-S test*. Ketiga, uji deskriptif.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data yang telah dilakukan pada uji instrument yaitu uji validitas dan uji reliabilitas. Variabel tersebut menunjukkan bahwa pada skala Kecemasan Bertanding terdapat 20 item dinyatakan 19 item yang valid dan 1 item yang gugur

dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,661. Hasil uji *one sample K-S test* yang telah dilakukan menggunakan nonparametrik dengan nilai *Asymp. Sig* (2.tailed) sebesar 0,013<0,05.

Tabel 1 Kategori Skor Kecemasan Bertanding

	Acuan Pengkategorian	Kategorisasi	Frequency	Percent
VD.	X > 15	Tinggi	48	57%
KB	X < 15	Rendah	36	43%
	Total	MUH	84	100%

Hasil analisa data deskriptif kecemasan bertanding secara keseluruhan yang telah dilakukan terhadap skala Kecemasan Bertanding termasuk dalam kategori tinggi, yaitu dengan mendapatkan prosentase 57%.

Tabel 2 Kategori Skor Kecemasan Bertanding per Aspek

Aspek	Frequency	Percent	Pengkategorian
F 3	65	72%	Tinggi
Fisik		28%	Rendah
D. 11 1.	19	63%	Tinggi
Psikis		37%	Rendah

Hasil analisa data deskriptif pada aspek-aspek dalam skala Kecemasan Bertanding yang telah dilakukan pada atlet bulutangkis di kabupaten Jember menunjukkan bahwa aspek fisik termasuk dalam kategori tinggi dengan prosentase sebesar 72%.

Tabel 3 Kategori Skor Kecemasan Bertanding Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Pengkategorian
	50	53%	Tinggi
Laki-laki	53	47%	Rendah
	31	68%	Tinggi
Perempuan		32%	Rendah

Hasil analisa data deskriptif yang telah dilakukan terhadap skala Kecemasan Bertanding berdasarkan jenis kelamin yaitu jenis kelamin perempuan yang memperoleh prosentase 68% dengan kategori tinggi.

Tabel 4 Kategori Skor Kecemasan Bertanding Berdasarkan Pengalaman Bertanding

Pengalaman Bertanding	Frequency	Percent	Pengkategorian
	^	60%	Tinggi
≤ 2	69 _	40%	Rendah
		1070	rondin
		57%	Tinggi
>2	15 _	43%	Rendah

Hasil analisa data deskriptif yang telah dilakukan terhadap skala Kecemasan Bertanding berdasarkan pengalaman bertanding yaitu pada pengalaman bertanding yang ≤ 2 kali pertandingan dengan prosentase 60% dalam kategori tinggi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan bertanding pada atlet bulutangkis di Kabupaten Jember. Berdasarkan dari hasil analisa data deskriptif yang telah diperoleh secara keseluruhan dari 84 atlet bulutangkis di kabupaten Jember terdapat 48 atlet dengan prosentase 57% dengan kategori tinggi yang artinya atlet menganggap bahwa pertandingan yang akan diikuti terasa berat sehingga muncul perasaan cemas seperti deg-degan, nervous, gugup, nafasnya tidak beraturan, susah tidur, sering bolak-balik kamar mandi, gelisah, takut kalah, kurang percaya diri ataupun tangan berkeringat dingin. Gilas (2018) mengatakan bahwa atlet memiliki kecemasan bertanding yang cukup tinggi. Gejala-gejala cemas sebelum bertanding seperti berkeringat berlebihan, jantung berdebar keras, dingin pada tangan dan kaki, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, terlihat pucat, sering buang air kecil, sering mengeluh pada persendian. Hal ini dikarenakan bahwa dapat memunculkan kekhawatiran dan kegelisahan yang dirasakan atlet akan kegagalan dalam bertanding dan menjadi *stressor* yang dapat mengakibatkan munculnya kecemasan apabila atlet tidak dapat mengatasinya.

Sejalan dengan aspek tertinggi dalam penelitian ini yaitu aspek fisik yang memperoleh prosentase 72% yang mana atlet memiliki tekanan pada kondisi fisiknya. Sedangkan aspek psikis termasuk dalam kategori rendah dengan prosentase 37% yang artinya atlet sebagian besar tidak terlalu memikirkan hal-hal yang tidak dapat dikehendaki akan terjadi sebagaimana seperti pada aspek fisik ketika pertandingan berlangsung. Hustarda (2010) menjelaskan bahwa ciri-ciri aspek psikis antara lain mengalami gangguan konsentrasi sehingga perhatian atlet menjadi terpecah karena munculnya pikiran-pikiran negatif mengenai pertandingan yang tidak ada

hubungannya dengan pertandingan. Kenyataannya ketika atlet mengalami penurunan konsentrasi, atlet tidak dapat bermain secara maksimal sehingga dapat mengganggu strategi-strategi yang sudah dipersiapkan sebelumnya. Ada dua faktor-faktor kecemasan bertanding yaitu faktor berasal dari dalam diri atlet seperti moral atlet, pengalaman bertanding, adanya pikiran negatif dicemooh atau dimarahi. Sedangkan faktor berasal dari luar diri atlet seperti penonton dengan jumlah banyak, pengaruh lingkungan keluarga, lawan yang bukan tandingannya, peranan pelatih dan cuaca panas. Untuk menghindari kecemasan tersebut atlet memilih untuk lebih banyak diam dengan memperhatikan pertandingan lain yang sedang berlangsung atau mempersiapkan diri dengan melakukan pemanasan ringan seperti bermain *spring* untuk mengurangi kecemasan agar dalam menghadapi pertandingan yang akan dilakukan dapat memberikan penampilan yang maksimal. Setelah pertandingan atlet merasa lega karena tidak ada tekanan dari pelatih, tidak perlu khawatir terhadap apa yang telah dilakukan, dan mengontrol rasa kecewa agar dipertandingan selanjutnya dapat mempersiapkan yang lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil uji deskriptif berdasarkan jenis kelamin, atlet perempuan memperoleh prosentase 68% dengan kategori tinggi yang mana pada dasarnya kecemasan pada atlet perempuan tidak jauh beda dengan atlet laki-laki, yang membedakan hanya atlet lebih aktif, ekploratif, lebih rileks, lebih mudah mengontrol emosi sehingga kecemasannya tidak terlalu menonjol. Sedangkan atlet perempuan lebih bermain dengan perasaan sehingga lebih banyak menjukkan tingkah laku yang dapat terlihat oleh orang lain. Myers (dalam Gilas, 2018) menyatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki. Seperti halnya dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh James (dalam Saputro, 2007) yang mengatakan bahwa atlet perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan dibandingkan dengan atlet laki-laki.

Berkaitan dengan pernah mengikuti pertanding, atlet yang mengikuti tanding ≤2 kali terdapat 69 atlet dengan prosentase 60% yang termasuk dalam kategori tinggi.

Artinya atlet yang kurang memiliki pengalaman bertanding akan memiliki kecemasan bertanding yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang lebih sering bertanding. Singgih (dalam Gilas, 2018) yang mengatakan bahwa perasaan cemas yang dialami atlet berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Seorang atlet yang belum pernah bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya sangat tinggi sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam pertandingan yang akan diikuti. Namun berbeda dengan atlet yang sudah terbiasa mengikuti pertandingan, perasaan kecemasannya relatif kecil karena sudah memiliki pengalaman bertanding dan dapat menguasai situasi pertandingan. Sedangkan atlet yang >2 kali mengikuti pertandingan terdapat 15 atlet dengan prosentase 57% dalam kategori tinggi, yang mana atlet yang sering mengikuti pertandingan ingin memberikan pertandingan yang baik dan menginginkan performanya sukses sesuai dengan yang diinginkan dipertandingan selanjutnya. Juliantine (2014) yang mengatakan bahwa atlet yang sering mengikuti pertandingan sudah terbiasa menghadapi situasi yang menegangkan sehingga emosi atlet dapat diatasi dan ditekan sekecil mungkin. Terkait pengaruh pengalaman terhadap kecemasan bertanding, atlet yang sudah berpengalaman bertanding tingkat kecemasan bertandingnya cenderung rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwasannya secara keseluruhan dari 84 atlet terdapat 48 atlet berada pada kategori tinggi dengan prosentase 57% yang artinya atlet menganggap bahwa pertandingan yang akan diikuti terasa berat seperti deg-degan, nervous, gugup, nafasnya tidak beraturan, susah tidur, sering bolak-balik kamar mandi, gelisah, kurang percaya diri ataupun tangan berkeringat dingin. Kecemasan yang dirasakan atlet saat bertanding yaitu seperti muncul rasa khawatir akan kekalahan, nervous, hilangnya konsentrasi, takut berbuat salah, terutama saat menentukan semi final atau final sehingga atlet

- menjadi mudah dipengaruhi oleh emosi yang akhirnya muncul kecemasan dan berdampak pada penampilannya.
- 2. Hasil yang telah diperoleh pada aspek tertinggi yaitu aspek fisik dengan prosentase 72% terdapat 65 atlet yang artinya atlet memiliki tekanan pada kondisi fisiknya namun atlet mampu mengontrol tekanan yang ada pada fisik tersebut misalnya dengan cara melakukan olahraga ringan semacam peregangan otot untuk menghindari ketika atlet akan bertanding sehingga atlet dapat bertanding secara maksimal.
- 3. Hasil kecemasan bertanding berdasarkan jenis kelamin tertinggi yaitu atlet perempuan dengan memperoleh prosentase 68% terdapat 31 atlet yang artinya atlet perempuan cenderung ingin diperhatikan lebih seperti support dari pelatih, keluarga, teman-temannya, emosinya tinggi, lebih sensitif, sehingga dapat menimbulkan perasaan kurang sabar dan meluapkan perasaanya seperti mudah mengeluarkan air mata. Pada dasarnya kecemasan pada atlet perempuan tidak jauh beda dengan atlet laki-laki, yang membedakan hanya atlet lebih aktif, ekploratif, lebih rileks, lebih mudah mengontrol emosi sehingga kecemasannya tidak terlalu menonjol. Sedangkan atlet perempuan lebih bermain dengan perasaan sehingga lebih banyak menjukkan tingkah laku yang dapat terlihat oleh orang lain.
- 4. Dan pada pengalaman bertanding ≤ 2 kali terdapat 69 atlet memperoleh prosentase 60% dengan kategori tinggi. Artinya atlet yang kurang memiliki pengalaman bertanding akan sulit untuk bangkit kembali ketika pernah mengalami kekalahan sehingga atlet membutuhkan support yang lebih banyak agar atlet dapat kembali bersemangat untuk mengikuti pertanding-pertandingan berikutnya. Sedangkan pada pengalaman bertanding >2 kali terdapat 15 atlet dengan prosentase 43% dalam kategori rendah yang artinya atlet yang sering mengikuti pertandingan ingin memberikan pertandingan yang baik dan menginginkan performanya sukses sesuai dengan yang diinginkan dipertandingan selanjutnya. Dalam hal ini atlet dapat mengontrol emosi dan rasa cemasnya dengan mempelajari pengalaman-

pengalaman cara menghadapi lawan main ataupun dengan memperbaiki teknik dan taktik atlet dalam menghadapi lawan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat bebrapa saran yang peneliti berikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Atlet Bulutangkis

Disarankan agar berlatih lebih intensif secara mandiri, lebih mengontrol perasaan cemas dengan cara relaksasi dan berfikir positif, melakukan pemanasan sebelum bertanding ataupun melakukan peregangan otot serta mengikuti pertandingan sesering mungkin.

2. Bagi Pelatih

Disarankan untuk memotivasi, memberi support dengan cara mengajarkan dan mendidik agar atlet tidak meremehkan pertandingan yang akan dihadapi serta melatih kesiapan mental agar dapat mengatasi kecemasan yang biasanya dirasakan menjelang pertandingan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar dapat menggali lebih dalam lagi tentang kecemasan bertanding yang biasanya dialami banyak atlet, khususnya atlet bulutangkis. Keterbatasan dalam penelitian ini tidak semua data demografi tergambarkan sehingga untuk peneliti selanjutnya dapat lebih memperluas data yang ingin diteliti dan lebih fokus lagi pada psikologi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, D. F & Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxienty) Pada Lanjut Usia (Lansia). Jurnal *Konselor* Vol (5) No (2). Universitas Negeri Padang.

- Anshori, Y. I. 2017. *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Atlet Basket Karanganyar*. Skripsi. Jawa Tengah : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ardiansyah, B. 2014. Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. Ikip Budi Utomo Malang.
- Clarasati, E. I & Devi, J. 2017 Pengaruh Kecemasan Berolahraga Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja Di Club J Jakarta. Jurnal *Humanitas* Vol (1) No (2). Universitas Bunda Mulia Jakarta.
- Cholil, D. H. 2010. Koordinasi Mata Tangan Dan Power Lengan Dengan Hasil Servis Dalam Permainan Tenis. Jurnal *Kepelatihan Olahraga* Vol 2 No (1).
- Dharmawan, D. C. 2016. *Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal*. Skripsi. Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Edyta, E. Dkk. 2013. Dampak Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding (Studi Kasus Di Klub Bima Sakti Malang). Jurnal *Psikologi*. Fakultas Psikologi. Universitas Brawijaya Malang.
- Effendi, T. 2013. Mental *Skillls*: Motivasi, Kontrol Emosi, Percaya Diri. Jurnal *Asosiasi Sekolah Sepak Bola Indonesia* (ASSBI).
- Fajarini, F & Khaerani. N. M. 2014. Kelekatan Aman, Religiusitas, Dan Kemayangan Emosi Pada Remaja. Skripsi. Yogjakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora. Universitas islam Negeri Sunan Kalijaga Yogjakarta.
- Fakhrurri, M. I. 2018. Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance
 Pada Alet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ikbrahim
 Malang. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik
 Ibrahim.

- Faturochman, M. 2017. Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak

 Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogjakarta. Skripsi.

 Yogjakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan

 Konseling Universtas Negeri Yogjakarta.
- Firmansyah, U. 2013. Keterampilan Bermain Bulutangkis Ditinjau Dari Unsur Fisik

 Dominan Dalam Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Anak Putra Persatuan

 Bulutangkis Purnama Srakarta. Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan

 Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- Gilas, L. G. 2018. Tingkat Kecemasan Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Jenis Olahraga Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim.
- Gunarsa. 2008. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Hardiani, C. A. 2012. *Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Permasyarakatan Anak Kutuarjo*. Skripsi. Yogjakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogjakarta.
- Hapian, P. Dkk. 2017. Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih dan Atlet Taekwondo.

 Jurnal *Terapan Ilmu Keolahragaan* Vol 2 No (1). Program Studi Ilmu Keolahragaan. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Himawan, Wismanadi. 2017. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bola Basket Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi IV Di Kota Madiun. Jurnal *Of Sport Science And Rducation (Jossae)* Vol 2 No (1). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

- Hustarda, H. J. S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung. Alfabeta.
- Juliantine, T. 2014. Profil Tentang Anxienty Pada Atlet Tenis. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Juniarta, R. EW. 2014. Hubungan Antara Persepsi Atlet Terhadap Pertandingan Dengan Kecemasna Bertanding Pada Atlet Cabor Beladiri Taekwondo Gold Maestro Surabaya. Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Surabaya.
- Mahakharisma, R. 2014. *Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogjakarta*. Skripsi. Yogjakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogjakarta.
- Maulana A dan Maya Khairani. 2017. Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON Aceh Ditinjau Dari Jenis Aktivitas Olahraga. Jurnal *Ilmu Psikologi Terapan* Vol 5 No (1). Program Studi Psikologi. Fakultas Kedokteran. Universitas Syiah Kuala Aceh.
- Martens, R. Dkk. 1990. Competitive Anxienty In Sport Champaign: IL *Human Kenitics*.
- Mylsidayu, A. 2014. Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nevid, J. Dkk. 2003. Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.
- Putri, Y. I. 2007. *Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang*. Skripsi. Semarang: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Pradina, Y. W & Pramono, M. 2016. Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur tahun 2016. Jurnal *Kesehatan*

- Olahraga Vol 6 No (2). Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Pradnyaswari, A. A. A. & Budisetyani, I. G. A. P. W. Hubungan Kecerdasasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri Di Bali. Skripsi. Bali : Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali.
- Prabowo, H. 2019. *Olahraga Futsal Sebagai Gaya Hidup Masyarakat Sragen*. Surakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
- Prasetya. E. E. Dkk. 2016. *Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding (Sudi Kasus Di Klub Bima Sakti Malang)*. Skripsi. Malang: Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya Malang Indonesia.
- Rohmansyah, N. A. 2017. Kecemasan Dalam Olahraga. Jurnal *Ilmiah PENJAS* Vol 3 No (1). Universitas PGRI Semarang.
- Saputro, D. R. E. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswa Laki-laki Dan Siswa Perempuan SMA Negeri I Sewon-Bantul Yogjakarta*. Skripsi. Yogjakarta : Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogjakarta.
- Setiawan, I. 2003. Teori Belajar Motorik. Bandung. FPOK-UPI Bandung.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Syahputra, A. 2018. *Hubungan Self-Disclosure Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Sepak Bola Di Pekanbaru Riau*. Skripsi Thesis. Pekanbaru Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Wijaya, I M K. 2018. Kecemasan, Percaya Diri, Dan Motivasi Berprestasi Atlet UKM Bulutangkis Uinversitas Pendidikan Ganesha. Jurnal *Penjakora* Vol 5 No (1). Singaraja Bali.
- Yusrifar. 2019. Analisis Kemampuan Fisik Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pada MTS 2 Bulukumba. Skripsi. Makassar : Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.