

Tingkat Kecemasan Mahasiswa dengan Cabang Olahraga Voli ketika Pertandingan

Mohammad Noval Baghaskara^{1*}, Aulya Safiyna Nuuril Anwari², Anung Priambodo³, Achmad Widodo⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat: Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, 60231, Indonesia

Korespondensi penulis: m.novalbagaskara@gmail.com

Abstract : *This research aims to analyze the level of anxiety of volleyball students at Surabaya State University before competing. This research uses a descriptive. Descriptive quantitative approach with the Sport Anxiety Scale (SAS) questionnaire instrument which includes cognitive, somatic, motor, and affective dimensions. The sample consisted of 17 students aged 19-21 years with 1-8 years of volleyball playing experience. The results showed that the majority of students had a low level of anxiety (88,24%) with an average score of 36,941. Cognitive anxiety was the while somatic and motor anxiety were at low levels. This study underscores the importance of anxiety management through mental training and appropriate coping strategies for the mental training and appropriate coping strategies to improve athlete performance during competition.*

Keywords: *anxiety, athlete, psychology.*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan mahasiswa cabang olahraga voli Universitas Negeri Surabaya sebelum bertanding. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan instrumen kuesioner Sport Anxiety Scale (SAS) yang mencakup dimensi kognitif, somatik, motorik, dan afektif. Sampel terdiri dari 17 mahasiswa berusia 19-21 tahun dengan pengalaman bermain voli 1-8 tahun. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kecemasan rendah (88,24%) dengan skor rata-rata 36,941. Kecemasan kognitif merupakan aspek dominan, sementara kecemasan somatik dan motorik berada pada tingkat rendah. Studi ini menggarisbawahi pentingnya pengelolaan kecemasan melalui pelatihan mental dan strategi coping yang tepat untuk meningkatkan performa atlet saat bertanding.

Kata kunci: atlet voli, kecemasan, psikologi

1. LATAR BELAKANG

Kecemasan atlet adalah kondisi mental yang ditandai oleh perasaan khawatir dan ketegangan jasmani sebelum pertandingan (Sungkowo et al., 2022). Salah satu aspek psikologis yang memengaruhi performa atlet di berbagai cabang olahraga, termasuk voli yaitu kecemasan. Dalam konteks olahraga kompetitif, kecemasan sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan yang dirasakan atlet sebelum pertandingan. Kecemasan dalam olahraga dibagi menjadi dua kategori utama: kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif berkaitan dengan pikiran negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, dan kekhawatiran akan kegagalan, sedangkan kecemasan somatik berhubungan dengan respons fisiologis tubuh seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebih, dan ketegangan otot.

Kecemasan menjadi situasi yang tergambar sangat jelas saat menjelang pertandingan, kecemasan tentu menjadi alasan terhadap buruknya performa atlet (Kumbara et al., 2018). Voli merupakan salah satu cabang olahraga yang tergabung dalam olahraga tim, menghadapi tantangan yang lebih kompleks karena selain harus menunjukkan performa individu, mereka

juga dituntut untuk berkontribusi terhadap keberhasilan tim secara keseluruhan (Armadi, 2023). Tekanan ini kerap kali menjadi pemicu utama tingkat kecemasan yang dirasakan sebelum pertandingan dimulai. Pada atlet voli, kecemasan ini dapat berdampak langsung pada kemampuan mereka dalam mengambil keputusan, koordinasi gerakan, hingga kemampuan berkomunikasi dengan rekan setim selama pertandingan. Tingkat kecemasan yang dialami atlet merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet sebelum pertandingan (Ridwan & Indriarsa, 2021).

Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan sebelum bertanding cukup beragam (Kumbara et al., 2018). Salah satunya adalah pentingnya pertandingan yang akan dihadapi. Dalam pertandingan dengan tingkat kompetisi tinggi, seperti final turnamen atau pertandingan melawan lawan yang lebih unggul, atlet cenderung mengalami peningkatan tingkat kecemasan. Selain itu, kesiapan fisik dan mental, pengalaman bertanding, serta dukungan dari pelatih, rekan tim, dan keluarga juga berperan penting dalam menentukan bagaimana seorang atlet merespons tekanan tersebut. Meski kecemasan sering kali dianggap sebagai penghalang, tidak selamanya kecemasan memberikan dampak negatif. Dalam kadar tertentu, kecemasan dapat meningkatkan kewaspadaan, fokus, dan motivasi atlet untuk tampil lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori "*Inverted-U Hypothesis*," yang menyatakan bahwa performa optimal dapat dicapai pada tingkat kecemasan yang tepat (Kemarat et al., 2022). Seorang atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tepat yang dapat mereka kendalikan dan dengan demikian membantu memfasilitasi performa yang unggul. Namun, jika kecemasan melebihi ambang batas, performa atlet justru akan menurun. Oleh karena itu, memahami tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding menjadi langkah penting untuk membantu mereka mencapai performa maksimal.

Penelitian mengenai kecemasan dalam olahraga, khususnya pada atlet voli, menjadi penting karena memberikan wawasan mengenai hubungan antara faktor psikologis dan performa atlet. Beberapa teknik pengelolaan kecemasan, seperti pelatihan relaksasi, simulasi pertandingan, hingga konseling psikologis, dapat diimplementasikan untuk membantu atlet mengatasi kecemasan yang dirasakan sebelum bertanding. Pendekatan kognitif, termasuk konseling suportif, terapi perilaku kognitif, dan self-talk positif, juga dapat efektif dalam mengatasi kecemasan atlet (Effendi, 2017). Dengan semakin meningkatnya persaingan di dunia olahraga, perhatian terhadap aspek psikologis, termasuk kecemasan, menjadi bagian yang tak terpisahkan dari upaya meningkatkan performa atlet. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengembangkan pendekatan holistik dalam pembinaan atlet, sehingga mereka tidak hanya siap secara fisik, tetapi juga

mampu mengelola tekanan psikologis dengan baik, terutama pada saat menghadapi pertandingan penting.

2. KAJIAN TEORITIS

Anxiety (Kecemasan)

Kecemasan atau dalam bahasa Inggris adalah anxiety merupakan salah satu emosi tidak menyenangkan yang sering terjadi akibat tidak siapnya seseorang menghadapi sesuatu. Kecemasan bisa didefinisikan sebagai sebuah keadaan seperti perasaan yang was-was, rasa takut yang berlebih bahkan jika parah seseorang bisa mengalami tremor yang parah. Kecemasan atau anxiety ini sering terjadi pada atlet-atlet olahraga yang akan menghadapi sebuah pertandingan besar. Kecemasan olahraga adalah fenomena psikologis kompleks yang dialami oleh atlet dalam lingkungan kompetitif. Hal ini ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan khawatir sebelum atau selama acara olahraga (Hanin, 2021). Kecemasan kompetitif olahraga mencerminkan kecenderungan individu untuk merasakan ancaman dalam situasi kompetitif. Pemain atau atlet yang sering bertanding akan terbiasa dengan suasana pertandingan sehingga ia dapat mengontrol mental psikologinya agar ia tidak cemas menghadapi lawannya yang mungkin lebih hebat dari dia.

Olahraga Voli

Cabang olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh net, prinsip dari olahraga ini adalah memukul bola hingga bola jatuh di area lawan untuk mendapat poin. Bola voli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang per tim dan membutuhkan penguasaan teknik dasar seperti passing, smash, servis, dan umpan (Danu, 2020). Pada cabang olahraga ini pemain voli tidak terjadi kontak fisik secara langsung sehingga pemain harus selalu memiliki fokus yang tinggi pada pertandingan agar bola tidak jatuh di area kawan. Pemain cabang olahraga voli didominasi oleh pemain yang memiliki postur tubuh yang cukup tinggi dan besar, dari satu hal ini apabila tim didominasi dengan postur yang tidak seimbang maka tim tersebut dapat merasa minder sehingga timbulah anxiety atau kecemasan.

Faktor anxiety atau kecemasan

Anxiety atau kecemasan seringkali terjadi akibat faktor-faktor lingkungan yang tidak dapat dikontrol oleh seorang atlet ataupun pelatih tim itu sendiri. Kecemasan dalam olahraga dapat muncul dari berbagai faktor, termasuk aspek biopsikologis, sosial, dan ontologis (Fry, 2019). Hal ini sering kali berasal dari ketidakseimbangan antara tantangan dan kemampuan yang dirasakan, serta kekhawatiran tentang presentasi diri dan ketakutan akan evaluasi negatif

(Amasiatu, 2013). Penampilan fisik, termasuk kecemasan fisik sosial, dapat berkontribusi pada kecemasan olahraga secara keseluruhan. Atlet yang mengalami anxiety biasanya dominan memiliki tekanan psikologis seperti tekanan dari orang tua untuk berprestasi sehingga hal ini dapat menyebabkan rasa takut akan kegagalan yang berlebihan hingga menimbulkan rasa tidak percaya pada diri sendiri maupun pada tim, kemudian dari faktor lingkungan bisa dilihat apakah ekspektasi penonton atau suporter sangat tinggi pada atlet tersebut sehingga dapat menjadikan atlet tidak dapat tampil dengan maksimal.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dengan cabang olahraga voli pada jurusan PKO angkatan 2023 Universitas Negeri Surabaya pada saat sebelum pertandingan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei untuk memperoleh data langsung dari peserta melalui kuesioner yang telah divalidasi. Penelitian dilakukan dalam konteks turnamen yang dilakukan oleh mahasiswa pada klub ataupun atas nama kampus. Sampel pada penelitian ini yaitu 18 mahasiswa pko universitas negeri surabaya cabang olahraga voli unesa. Karakteristik peserta meliputi usia, pengalaman pertandingan.

Tabel. 1. Karakter sampel

Karakter sampel				
N	Karakteristik			
	Usia	Mean usia	Pengalaman	Mean pengalaman
17	19-21 tahun	20,2 tahun	1-8 tahun	6,1 tahun

Berdasarkan tabel karakteristik sampel, penelitian ini melibatkan 17 partisipan dengan rentang usia antara 19 hingga 21 tahun. Rata-rata usia partisipan adalah 20,2 tahun, yang menunjukkan bahwa mayoritas sampel berada pada usia yang cukup matang baik di karir personal maupun profesional. Kemudian, berdasarkan pengalaman mengikuti olahraga voli antara 1-8 tahun dengan rata-rata pengalamannya yaitu 6,1 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum partisipan memiliki pengetahuan dan wawasan yang cukup untuk berkontribusi terhadap penelitian.

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena sosial yang diamati (Sugiyono, 2017). Instrumen penelitian yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian berupa kuesioner Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah Inventori Kecemasan Olahraga (Sport Anxiety Scale, SAS) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala ini terdiri dari beberapa

dimensi, yakni kecemasan kognitif, somatik, motorik, dan afektif. Responden akan diminta untuk memberikan penilaian terhadap sejauh mana mereka merasakan gejala kecemasan sebelum pertandingan menggunakan skala Likert. Dari penjelasan di atas pada penelitian ini menggunakan pengkategorian penilaian di bawah ini.

Tabel 2. Norma pengkategorian Nilai

Norma pengkategorian nilai					
Kategori	Kecemasan	Aspek			
		Somatik	Kognitif	Motorik	Afektif
Sangat rendah	22	7	3	9	3
Rendah	23-44	8-14	4-6	10-18	4-6
Tinggi	45-66	15-21	7-9	19-27	7-9
Sangat tinggi	67-88	22-28	10-12	28-36	10-12

Tabel 2. digunakan sebagai acuan untuk mengklasifikasikan tingkat kecemasan mahasiswa secara individu berdasarkan skor total. Berdasarkan acuan tersebut akan didapatkan skor total sehingga dapat memberikan gambaran yang cukup jelas tentang sejauh mana kecemasan mempengaruhi seorang atlet.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perolehan data dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti, hasil penelitian dan analisis data akan disajikan oleh peneliti dalam bentuk tabel.

Tabel 3. Deskriptif data tingkat kecemasan mahasiswa cabang voli

deskriptif data tingkat kecemasan mahasiswa cabang olahraga voli					
N	nilai kecemasan		Mean	kategori	stdeviasi
	terendah	tertinggi			
17	26	55	36,941	rendah	8,3477

Hasil survei pada mahasiswa dengan cabang olahraga voli didapatkan bahwa dari 17 mahasiswa skor tertinggi dari nilai kecemasan yaitu 55 dan skor terendah dari nilai kecemasan yaitu 26 dengan nilai mean 36,941 dan standart deviasi didapati 8,3477. Hal ini dapat dikategorikan rendah.

Tabel 4. Tingkat kecemasan mahasiswa cabang voli ketika pertandingan

tingkat kecemasan mahasiswa cabang voli unesa		
kategori	nilai	%
sangat rendah	0	0,00%
rendah	15	88,24%
tinggi	2	11,76%
sangat tinggi	0	0,00%
total	17	100

Pada tabel berikut didapatkan skor tingkat kecemasan pada mahasiswa cabang olahraga voli ketika pertandingan dari 17 mahasiswa, 15 mahasiswa mendapat kategori rendah, dan kemudian 2 mahasiswa mendapatkan kategori tinggi. Hal ini dapat disimpulkan tingkat kecemasan mahasiswa cabang olahraga voli ketika pertandingan cukup rendah, sehingga performa atlet ketika pertandingan dapat terjaga.

Tabel 5. Tingkat kecemasan aspek motorik

tingkat kecemasan mahasiswa cabor voli unesa aspek motorik		
kategori	nilai	%
sangat rendah	1	5,88%
rendah	14	82,35%
tinggi	2	11,76%
sangat tinggi	0	0,00%
total	17	100

Tabel berikut ini menggambarkan tingkat kecemasan mahasiswa cabor voli unesa berdasarkan aspek motorik. Sebanyak 1 mahasiswa (5,88% dari total) memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah terkait aspek motorik. Artinya, mahasiswa ini memiliki kemampuan motorik yang sangat baik dan tidak merasa tertekan saat beraktivitas. Sebanyak 14 mahasiswa (82,35% dari total) berada pada kategori kecemasan rendah. Mayoritas mahasiswa ini menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat kecemasan yang minim, sehingga performa motoriknya relatif stabil. Kemudian Sebanyak 2 mahasiswa (11,76% dari total) masuk kategori kecemasan tinggi. Ini menunjukkan bahwa mereka mengalami tekanan atau kesulitan yang signifikan pada aspek motorik selama aktivitas voli. Hal ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa cabor voli yang sedang bertanding sudah cukup tenang dan tidak merasakan kecemasan yang cukup berarti.

Tabel 6. Tingkat kecemasan aspek somatik

tingkat kecemasan mahasiswa cabor voli unesa aspek somatik		
kategori	nilai	%
sangat rendah	0	0,00%
rendah	14	82,35%
tinggi	2	17,65%
sangat tinggi	0	0,00%
total	17	100

Berikut ini penjelasan pada tabel 6. Menunjukkan temuan kecemasan pada aspek somatik yaitu pada kategori rendah (83,3%) yaitu dimiliki oleh 10 partisipan di mana kategori rendah ini menunjukkan sebagian besar partisipan memiliki kecemasan somatik dalam tingkat relatif ringan hingga moderat. Kemudian terdapat 2 pemain (16,6%) berada pada tingkat tinggi,

menunjukkan ada gangguan sedikit termasuk dalam kategori ringan juga moderat, kemudian kategori sangat rendah dan sangat tinggi tidak ada yang memilih kategori tersebut.

Tabel 7. Tingkat kecemasan aspek kognitif

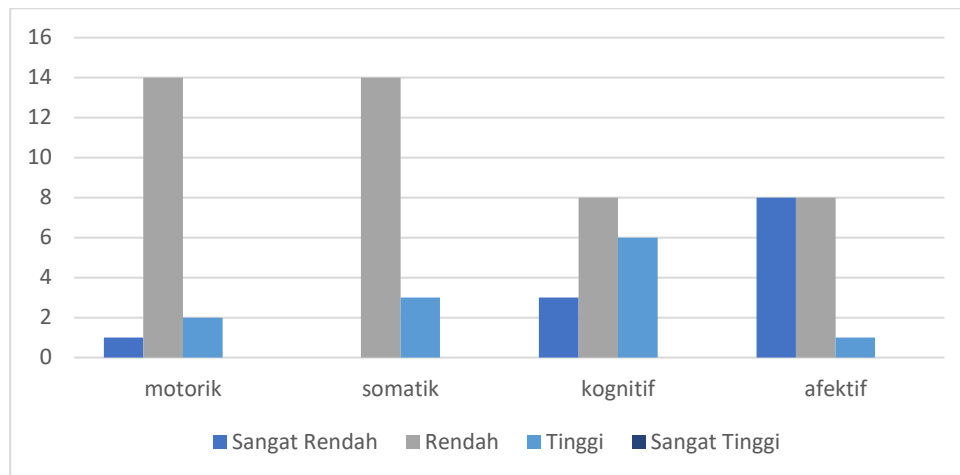
tingkat kecemasan atlet ukm basket unesa aspek kognitif		
kategori	nilai	%
sangat rendah	3	17,65%
rendah	8	47,06%
tinggi	6	35,29%
sangat tinggi	0	0,00%
total	17	100

Pada table diatas dijelaskan skor kecemasan berdasarkan aspek kognitif. Didapatkan bahwa sebanyak 14 mahasiswa (82,35% dari total) memiliki tingkat kecemasan rendah. Mayoritas mahasiswa ini menunjukkan gejala somatik ringan atau minimal, seperti sedikit ketegangan otot atau perubahan fisiologis yang tidak signifikan. Sebanyak 2 mahasiswa (17,65% dari total) berada pada kategori kecemasan tinggi. Mereka mengalami gejala somatik yang lebih jelas, seperti jantung berdebar, mual, atau pernapasan tidak teratur, yang dapat memengaruhi kenyamanan dan performa saat bermain voli. Aspek kognitif ini memberikan pengaruh terhadap seseorang terhadap pengambilan keputusan, kemampuan berpikir atau bernalar kemudian kemampuan untuk mengingat.

Tabel 8. Tingkat kecemasan aspek afektif

tingkat kecemasan mahasiswa cabor voli unesa aspek afektif		
kategori	nilai	%
sangat rendah	8	47,06%
rendah	8	47,06%
tinggi	1	5,88%
sangat tinggi	0	0,00%
total	17	100

Berikut ini penjelasan pada tabel 8. Yaitu tingkat kecemasan pada aspek afektif. Didapatkan sebanyak 8 mahasiswa (47,06% dari total) memiliki tingkat kecemasan sangat rendah pada aspek afektif. Ini menunjukkan bahwa setengah dari mahasiswa cenderung memiliki kontrol emosional yang sangat baik, merasa tenang, dan mampu mengelola perasaan mereka saat bermain voli. Kemudian, sebanyak 8 mahasiswa (47,06% dari total) berada dalam kategori kecemasan rendah. Mereka memiliki sedikit kecemasan, namun masih dalam batas yang tidak mengganggu performa emosional dan aktivitas mereka. Hanya 1 mahasiswa (5,88% dari total) berada pada kategori kecemasan tinggi. Mahasiswa ini menunjukkan reaksi emosional yang lebih kuat, seperti perasaan gugup, takut, atau tidak percaya diri, yang dapat memengaruhi kemampuan bermain voli.

Tabel 9. Diagram kecemasan dari berbagai faktor

Berikut ini penjelasan dari diagram diatas, didapatkan bahwa mayoritas kecemasan mahasiswa cabang olahraga voli ketika pertandingan menunjukkan hasil yang cukup rendah khususnya pada aspek somatik dan afektif, kecemasan tertinggi didapatkan dari aspek kognitif hal ini menunjukkan adanya tingkat kecemasan yang cukup tinggi sehingga memerlukan latihan fokus dan manajemen emosional. Pada aspek motorik mayoritas mahasiswa memiliki kecemasan motorik yang cukup rendah, namun masih ada beberapa yang perlu diberikan latihan untuk mengelola gerakan fisik ketika sedang dibawah tekanan. Kemudian pada faktor somatik mayoritas mahasiswa memiliki skor yang cukup rendah, namun ada beberapa mahasiswa masi menalami gejala fisik seperti gemetar atau ketegangan pada tubuh. Dari aspek kognitif didapati mahasiswa yang menunjukkan hasil yang cukup bervariasi, terdapat beberapa mahasiswa yang mendapatkan skor sangat rendah, kemudian kategori rendah yang cukup banyak dan sebagian mahasiswa mendapatkan skor yang cukup tinggi. Beberapa mahasiswa yang mendapatkan skor yang tinggi menunjukkan adanya gangguan seperti kesulitan fokus ataupun pikiran negatif yang cukup mengganggu. Yang terakhir dari aspek afektif mayoritas mahasiswa menunjukkan kestabilan emosional dengan beberapa mahasiswa yang menunjukkan kecemasan yang cukup tinggi terhadap kecemasan.

Kecemasan ketika pertandingan merupakan hal yang cukup wajar dialami seorang atlet. Menurut Maulana & Khairani (2017), banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan pada diri atlet beberapa diantaranya yaitu berasal dari dalam individu atlet yaitu trauma akan cedera pada saat pertandingan. Kemudian kecemasan dari luar individu atlet seperti tingkat pertandingan yang diikuti, tuntutan pelatih atau manajemen, tekanan dari penonton. Sumber-sumber kecemasan ini dapat memberikan pengaruh terhadap performa atlet disaat pertandingan. Atlet yang tidak terbiasa dengan tensi pertandingan cukup tinggi ini akan mengalami gugup dan

kehilangan fokus untuk bertanding. Terdapat tiga aspek yang memengaruhi kecemasan yaitu aspek kognitif, motorik, somatik dan afektif. Menurut Lukman & Pramono (2020), kecemasan dapat menjadi salah satu faktor psikis yang dapat mempengaruhi penampilan atlet saat bertanding, tingkat kecemasan yang tinggi juga akan memengaruhi peregangan otot dan berpengaruh pada penampilan teknisnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu mayoritas mahasiswa yang menjadi atlet cabang olahraga voli universitas negeri surabaya memiliki tingkat kecemasan ketika pertandingan yang cukup rendah, namun masi ada beberapa yang meunjukkan skor yang relatif tinggi, hal ini dapat dilakukan evaluasi terutama pada ketenangan ketika menghadapi pertandingan. Saran dari penelitian ini yaitu perlu diberikannya latihan peningkatan mental pertandingan dan perlu adanya latihan untuk menghadapi situasi pertandingan yang tidak menentu.

DAFTAR REFERENSI

- Amasiatu, C. (2013). *COPING WITH PRE-COMPETITIVE ANXIETY IN SPORTS*.
- Armadi, A. O. (2023). Kecemasan pada atlet bola voli di Surabaya : Bagaimana peranan mental toughness dan kohesivitas ? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 388–396.
- Danu, A. (2020). *Makalah Permainan Bola Voli*. <https://doi.org/10.31219/OSF.IO/K47QA>
- Effendi, H. (2017). *MENGATASI KECEMASAN PADA ATLET SEBELUM PERTANDINGAN MELALUI PENDEKATAN KOGNITIF*. <https://doi.org/10.24036/JM.V2I1.14>
- Fry, J. (2019). Sport and the anxious mind. *Journal of the Philosophy of Sport*, 46(2), 177–190. <https://doi.org/10.1080/00948705.2019.1610966>
- Hanin, Y. L. (2021). Interpersonal and Intragroup Anxiety in Sports. *Anxiety In Sports: An International Perspective*, 19–28. <https://doi.org/10.4324/9781315781594-3>
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *PLoS ONE*, 17(1 January 2022), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262486>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Lukman, F. A., & Pramono, M. (2020). Tingkat Kecemasan Tim Ukm Putra Floorball Unesa Dalam Menghadapi Unesa Open Cup Floorball Championship Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 75–80. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/30760%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal->

kesehatan-olahraga/article/view/30760/28003

- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jipt*, 05(01), 97–106. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3814/4337>
- Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan atlet futsal putri pada liga mahasiswa nasional. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.12886>
- Sungkowo, S., Margono, M., Priyanto, P., Nuha, R. A. U., Supriyatno, S., Nabila, G. R., Adhisty, A. P., & Maulana, D. M. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Renang Di Kolam Taman Ria Kabupaten Demak Di Masa Pandemi. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 113–118. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i2.51089>