

Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Menghadapi Pertandingan

Anisya Salsabila^{1*}, Phil Yanuar Kiram², Tjung Hauw Sin³, Yogi Arnaldo Putra⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: sabil220116@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penajakan ini adalah semakin berkurangnya eksibisi kompetitor bola voli klub Amkos Batusangkar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kegelisahan peserta bolavoli sebelum menghadapi pertandingan di Klub Amkos Batusangkar. Eksplorasi ini didelegasikan pada jenis ujian ilustratif. Dalam peninjauan kali ini, populasinya adalah seluruh peserta bola voli Amkos sebanyak 30 orang, yaitu 15 peserta putra dan 15 peserta putri. Pengujian dilakukan dengan menggunakan prosedur pengujian tidak teratur yang digambarkan, sehingga contoh dalam tinjauan ini berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan adalah survei atau jajak pendapat. Pemeriksaan informasi penelitian menggunakan strategi recurrence appropriation dengan estimasi rate $P = F/N \times 100\%$. Hasil Penelitian: Dari hasil penyelidikan terukur yang mencerahkan mengenai tingkat kegelisahan peserta pertandingan bola voli sebelum bertanding di klub Amkos Batusangkar adalah sebesar 42,16%, termasuk dalam kategori tensi rendah.

Kata Kunci : Kecemasan, Bola Voli

Analysis of the level of anxiety of volleyball athletes before facing the match

ABSTRACT

The issue in this exploration is the diminishing exhibition of Amkos Batusangkar club volleyball competitors. The point of this examination was to decide the uneasiness level of volleyball competitors prior to confronting a match at the Amkos Batusangkar Club. This exploration is delegated an illustrative examination type. In this review, the populace was all Amkos volleyball competitors, adding up to 30 individuals, specifically 15 male competitors and 15 female competitors. Examining was taken utilizing a delineated irregular testing procedure, so the example in this review added up to 12 individuals. The instrument utilized is a survey or poll. Research information examination utilizes recurrence appropriation strategies with rate estimations $P = F/N \times 100\%$. Research results: From the consequences of enlightening measurable investigation in regards to the uneasiness level of volleyball competitors prior to contending at the Amkos Batusangkar club, it was 42.16%, arranged as low tension.

Keyword : Anxiety, volleyball

PENDAHULUAN

Amkos merupakan salah satu klub bola voli yang berada di Batusangkar. Di Amkos pembinaan sudah dilakukan semenjak tahun 2013 sampai sekarang masih aktif dan banyak peminatnya. Latihan dilakukan pada hari selsa, kamis, minggu. Rata-rata setiap latihan hari selsa dan kamis para atlet memiliki frekuensi latihan 3 jam, dengan waktu latihan mulai pukul 15.00-18.00 WIB. Tujuan diadakan latihan bola voli ini

adalah untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan bola voli di tingkat daerah maupun nasional. Namun data yang diperoleh dan hasil wawancara peneliti dengan Yusmarni selaku pelatih klub bola voli Amkos Batusangkar menyatakan prestasi atlet bola voli Amkos mengalami penurunan, hal ini dapat dilihat dari tahun 2018 hingga 2023. Pada tahun 2018 klub amkos memperoleh kemenangan juara 1 pada kompetisi nagari cup se Kabupatn Tanah Datar yang di adakan di Lapangan Cindua Mato Kabupaten Tanah Datar. Pada tahun 2019 mendapatkan juara 1 dalam event Antar Klub sekabupaten Tanah Dataryang di adakan di Sungai Tarab. Pada tahun 2020 klub Amkos mendapatkan juara 2 di nagari cup se Kabupaten Tanah Datar yang diadakan di lapangan PU Pagaruyung Batusangkar. Pada tahun 2021 sampai tahun 2023 sekarang banyak event yang di ikuti oleh atlet bola voli Amkos Batusangkar dari anatar klub kabupaten maupun antar klub Provinsi Sumatera Barat tidak pernah lagi mendapatkan juara. Dari hasil survei dan wawancara penurunan prestasi atlet bola voli Amkos tersebut disebabkan oleh masalah kondisi fisik atlet, kedisiplinan atlet saat latihann contohnya atlet terlambat datang pada saat latihan dan atlet sering mengabaikan perintah pelatih, latihan yang tidak continue hal ini disebabkan oleh atlet yang banyak yang tidak bisa hadir dan jadwal pelatih yang bentrok dengan jadwal lain selain melatih, sarana dan prasaran yang kurang mendukung, dan yang paling sangat berpengaruh terhadap perstasi atlet dalam menghadapi pertandingan yaitu kecemasan dan rasa tidak percaya diri atlet sebelum menghadapi pertandingan.

Kecemasan merupakan suatu gejala psikologi yang ditandai dengan adanya rasa negatif yang terjadi pada diri seseorang (Kusumawati & Mylsidayu, 2015). Hal tersebut tidak di kehendaki oleh atlet, rasa negatif yang muncul pada diri atlet ditandai dengan adanya rasa cemas.

Rasa cemas yang muncul ditandai dengan adanya rasa seperti merasa lawan lebih unggul dari timnya, sudah memikirkan kekalahan sebelum bertanding. Kondisi tersebut membuat atlet tidak merasa percaya diri, bingung, tampilan kaku, dan gerakan yang dilakukannya kurang terkontrol dengan baik.

Rasa cemas muncul ketika seseorang muncul karena menghadapi situasi tertentu seperti sebelum menghadapi ujian, saat mengambil keputusan penting, menghadapi hal yang dirasa berat untuk dilakukan, dan salah satunya yaitu saat sebelum menghadapi pertandingan khususnya untuk atlet sebelum menghadapi pertandingan.

Masalah kecemasan yang di alami atlet seperti itu merupakan masalah yang harus ditanggulangi karena dapat menyebabkan kerugian yang dialami atlet. Dan faktor tersebut merupakan penentu penampilan atlet berada di lapangan. Banyak atlet berbakat mengalami kegagalan hanya karena tidak mampu untuk mengatur tingkat kecemasannya.

Ketidaknyamanan pada diri sendiri banyak berhubungan dengan sikap bawaan dari pesaing, misalnya asumsi negatif, self-talk, kekhawatiran bermain melawan seseorang yang lebih sulit, stres atas eksekusi, gambaran kekecewaan, kegagalan fokus dan pertimbangan yang kesal (Agus Mulyadi, Defri Mulyana, 2018; Kresnayadi, 2020). Pada dasarnya hanya ada dua nama untuk ketegangan, yaitu mental dan substansial, yang sangat berdampak pada eksekusi, baik sebelum maupun setelah kejadian (Hendra et al., 2013; Rohendi et al., 2021). Selain itu, menurut (Sinatrya, 2020) kegelisahan dapat dirasakan pada waktu tertentu (keadaan ketegangan), dan kegugupan dapat dirasakan pada waktu tertentu (kualitas ketegangan). Hal ini karena keadaan mendalam tidak terkontrol dan sangat mendadak. Efek samping yang sering muncul pada peserta adalah perasaan rewel, tidak tenang, tidak bisa diam, bahkan ada yang menjadi tenang sebelum menghadapi pertandingan (Mu'arifah, 2005).

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal, seorang atlet harus mampu menghadapi dan mengatasi masalah-masalah di atas, khususnya mengatasi kecemasan. Seorang atlet sudah mempersiapkan dirinya baik teknik, taktik, fisik dan akan di prediksi untuk mudah mendapatkan kemenangan saat bertanding, namun apabila seorang atlet mengalami kecemasan yang terlalu tinggi maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah akan menjadi susah. Tingkat kecemasan sangat besar pengaruhnya untuk pencapaian prestasi atlet, namun tingkat kecemasan atlet sangat kurang di perhatikan oleh para pelatih dan pembina.

Berdasarkan data dan hasil wawancara tersebut peneliti termotivasi untuk mengetahui lebih jauh lagi tingkat kecemasan atlet yang di alami dalam pertandingan. Karena walupun atlet memiliki fisik, teknik dan taktik yang baik tetapi memiliki kecemasan yang tinggi bagaimana pengaruhnya terhadap atlet khususnya pada cabang olahraga bola voli.

METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Pendekatan penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, di mana pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Kiram, 2014). Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh atlet bola voli amkos yang berjumlah 30 orang yaitu atlet laki-laki 15 orang dan atlet Perempuan 15 orang. Penarikan sampel dengan teknik *stratified random sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Instrumen yang dipakai adalah kuesioner atau angket. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

Berdasarkan hasil tingkat ketidaknyamanan peserta bola voli sebelum bertanding menggunakan polling, diperoleh nilai tertinggi 54 dan nilai dasar 25. Selain itu, nilai normal (mean) adalah 35,83 dan standar deviasi 10,71. Prestasi kegugupan peserta bolavoli sebelum bertanding di klub Amkos Batusangkar sebesar 42,16% berada pada kelas kegelisahan tingkat rendah. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi tingkat kegelisahan peserta pertandingan bolavoli sebelum bertanding dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Bertanding

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>52	1	8,33	Baik Sekali
41-51	4	33,33	Baik
30-40	1	8,33	Sedang
20-29	6	50,00	Kurang
<19	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	12	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 12 orang contoh, 1 orang (8,33%) mempunyai tingkat kegelisahan peserta bolavoli sebelum bertanding pada rentang >52 dengan klasifikasi sangat baik, 4 orang (33,33%) mempunyai ketegangan peserta bolavoli tingkat sebelum bertanding dalam jangkauan antara 41-51 pada klasifikasi hebat, 1 orang (8,33%) mempunyai tingkat kegugupan peserta bolavoli sebelum bertanding, berlari antara 30-40 pada kelas sedang, dan 6 orang (50,00%) mempunyai tingkat

ketegangan peserta bola voli sebelum bertanding. berkisar antara 20-29 dengan klasifikasi kurang.

PEMBAHASAN

Tujuan dari pemeriksaan ini adalah untuk mengetahui tingkat kegelisahan para peserta pertandingan bola voli sebelum bertanding di klub Amkos Batusangkar. Kegelisahan pada dasarnya adalah respons mendalam terhadap kondisi yang melemahkan. Berdasarkan penelusuran yang dilakukan oleh para ahli, rata-rata ketegangan peserta bola voli sebelum bertanding di klub Amkos Batusangkar adalah sebesar 42,16%, termasuk dalam kategori kegelisahan yang rendah, dan kegelisahan tersebut tidak dipengaruhi oleh usia peserta, namun berdampak pada jumlah pemain. pertandingan yang diikuti oleh pesaing. .

Gugup adalah ketakutan/kekhawatiran, tekanan, atau rasa resah yang bermula dari ekspektasi akan adanya risiko, yang sumbernya banyak yang tidak disadari atau tidak jelas (Fernando, A., dan Gusril, G, 2021). Gugup adalah keadaan yang dekat dengan keadaan semula yang disertai dengan sensasi tegang, stres, dan ketakutan yang berhubungan dengan permulaan kegembiraan yang meluas dari tubuh (Devi Jatmika, 2016: 103). Gugup merupakan suatu kondisi yang bisa dialami oleh hampir semua orang, hanya saja kadarnya yang tidak ada habisnya saja yang unik (Anita Dwi Rahmawati, 2016).

Kegugupan mungkin merupakan variabel terdekat yang dinilai paling luas terkait dengan kemampuan pesaing di lapangan permainan (Portage, Ildefonso, Jones, dan Arvinen-Cart, 2017). Yang pasti, kegelisahan dapat diberi nama: ketegangan atribut (TA; bagian mental, pra-perilaku dalam perilaku, yang menggerakkan orang untuk melihat keadaan yang tidak terlalu berbahaya sebagai hal yang membahayakan) atau kegelisahan keadaan (SA; sensasi emosional karena sengaja dianggap kurang, disertai dengan inisiasi yang diperluas dari sistem sensorik otonom, menjadikannya kondisi mendalam yang tidak kekal. Untuk mencapai tingkat eksekusi yang lebih tinggi dalam metodologi renang memerlukan kerja keras. Bagaimanapun, selama jangka waktu persiapan, peserta mengalami perkembangan yang tidak diinginkan mendekati keadaan rumah (yaitu ketegangan, kesedihan, dan kemarahan), yang dapat memengaruhi pemulihan dan hasil persaingan terakhir (Vacher, Nicolas, Martinent, dan Mourot, 2017).

Kegelisahan dapat muncul karena keadaan yang sedang terjadi pada saat itu atau telah terjadi karena apa yang telah diketahui dan juga terdapat bahaya yang terbatas. Jadi kegugupan dapat diduga bahwa sesuatu yang ada dalam diri seseorang patut dipertanyakan dan dipandang mengancam diri sendiri. Menurut (Sin, 2013) kegugupan adalah kecenderungan yang digambarkan dengan berkembangnya beban mental, berupa sensasi ketegangan, kegelisahan, tekanan, stres, rasa takut dan stres yang sangat mempengaruhi gerakan terkoordinasi peserta sehingga menyebabkan melemahnya presentasi peserta. Prestasi dan pencapaian seorang pesaing dapat terhambat oleh kegelisahan yang melingkupinya. Sebuah tinjauan (Khan et al., 2017) mengusulkan bahwa kegugupan berdampak pada perilaku, kinerja mental dan fisiologis para pesaing secara keseluruhan. Ketegangan yang khas dapat menyebabkan keadaan pesimistis yang mendalam di mana individu melihat keadaan ekologis sebagai sesuatu yang tidak menguntungkan, menyebabkan kekhawatiran dan tekanan yang terkait dengan tindakan yang lebih tinggi dan kegelisahan terhadap entitas organik, yang karena masa-masa tekanan serius yang dialami oleh para pesaing, menjadi lebih tinggi (Weber dkk., 2018).

Menurut beberapa survei teratur, perasaan suram ini seharusnya memicu reaksi organik seperti permulaan sistem sensorik bijaksana (SNS) dan pusat hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Peristiwa ini menyebabkan takikardia, pelepasan kortisol, pelepasan adrenalin dan lain-lain (Van Paridon, Timmis, Nevison, dan Bristow, 2017). Kegelisahan merupakan kondisi emosi pesimis yang digambarkan dengan efek samping nyata dan sensasi ketakutan terhadap masa depan (Puti Erika Virginia, 2020). Sesuai White dkk. (2010) ketegangan adalah respons terhadap suatu kondisi yang dianggap melemahkan. Ketegangan adalah keadaan pesimistis yang mendalam yang digambarkan dengan perasaan stres, stres, dan disertai dengan meningkatnya kegembiraan akan kerangka kebutuhan.

Perubahan yang intens dan konstan di dekat rumah, misalnya kegelisahan, ketakutan, dan kesengsaraan terlihat pada pesaing yang mengalami cedera otot luar (Mercan et al., 2005; Roiger et al., 2015). Keadaan yang tidak menentu dapat membuat pesaing melihat berbagai keadaan sebagai faktor stres, meningkatkan pengaruh fisiologis dan mengurangi perhatian terhadap iklim (Jarvis, 2005). Pengalaman permasalahan fisik yang dialami pesaing dapat membuat pesaing stres melewati

berbagai batasan psikososial. (Podlog dkk., 2011; Wrisberg dkk., 2006). Tingkat ketegangan yang meningkat meningkatkan pertaruhan cedera pada para pesaing. (Ivarsson dkk., 2013; Johnson dan Ivarsson, 2011; Li dkk., 2017). Sesuai dengan tulisan tersebut, Ivarsson dan Johnson mengungkapkan dalam penelitian mereka bahwa lebih banyak luka terlihat pada pesaing dengan tingkat ketidaknyamanan yang lebih tinggi (Ivarsson dan Johnson, 2010).

Respon kegugupan jika terjadi terus-menerus tentu akan mengganggu jalannya pameran pesaing, hal ini sesuai dengan penegasan (Aqobah dan Rhamadian, 2022) bahwa kegelisahan akan menghambat perkembangan kemampuan pesaing. (Ilsya dan Komarudin, 2019) Meningkatnya tingkat ketegangan akan berdampak positif pada penurunan eksekusi. Gunarsah dalam (Wismanadi, 2017) menyatakan bahwa ketegangan dapat mempengaruhi fisik dan mental peserta yang bersangkutan, yang digambarkan dengan denyut nadi yang melebar, telapak tangan yang basah oleh keringat, dan otot yang kokoh.

Untuk mencegah meningkatnya rasa gugup saat menghadapi pertandingan di kompetitor, terutama bagi mereka yang saat ini berada pada tingkat ketidaknyamanan sedang dan tinggi selama persiapan rutin, terdapat beberapa cara untuk menurunkan tingkat ketegangan pada kompetitor, khususnya dengan melatih pernapasan. prosedur, self-talk, memusatkan perhatian pada pertandingan, dan memiliki pilihan untuk memberi nasihat. kepada mentor atas kegelisahan yang dihadapinya (Isnindri Annisa Kusumadewi, 2021). Mentor memainkan peran penting dalam mengatasi kegugupan pesaing mulai dari persiapan hingga persaingan.

KESIMPULAN

Spesialis mengambil informasi dari 12 responden atau pesaing. Dari hasil penelusuran terukur yang mencerahkan mengenai tingkat kegelisahan peserta pertandingan bola voli sebelum bertanding di klub Amkos Batusangkar sebesar 42,16%, termasuk dalam kategori tensi rendah. Kepada para Pembina dan Pengurus Kelompok yang resah terhadap peserta pertandingan bola voli klub Amkos Batusangkar sebelum bertanding, diharapkan kepada ketua dan pelatih peserta pertandingan bola voli klub Amkos Batusangkar untuk fokus pada informasi mental dalam diri pesaing dan nantinya dalam mencari calon pesaing dimasa yang akan datang. mereka harus memeriksa sudut pandang yang berbeda. sudut pandang dan kapasitas sebenarnya serta aspek psikologis

dari seorang peserta, sehingga para peserta lebih siap menghadapi berbagai masalah mental yang dapat memperlambat kapasitas peserta selama pertandingan sedang berlangsung. Kepada para kompetitor, karena adanya rasa tidak nyaman pada kompetitor tertentu, maka diyakini para kompetitor justru ingin memperluas persiapannya, menyesuaikan waktu bermain dan cara-cara untuk mengalahkan rasa grogi tersebut. Jadi perkembangan mentalnya meningkat, sehingga saat memainkan pertandingan Anda bisa menampilkan penampilan terbaik dan terekstrem Anda sesuai dengan tujuan yang ingin Anda capai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mulyadi, Defri Mulyana, J. (2018). Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli Smk Al-Huda Jurnal Pengabdian Siliwangi Volume 4 , Nomor 1 , Tahun 2018 P-ISSN 2477-6629 E-ISSN 2615- 4773. Jurnal Pengabdian Siliwangi Volume 4, Nomor 1, Tahun 2018 P-ISSN 2477-6629 EISSN 2615-4773, 4.
- Anita Dwi Rahmawati. 2016. Pengaruh Kecemasan Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Renang Petrokimia Gresik. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)* Vol: 1, No: 1
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Sciences and Tourism Activyty (JOSITA)*, 1(1).
- Devi Jatmika. 2016. Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika* Vol. 9 No. 2,
- Fernando, A., & Gusril, G. 2021. Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet Paralayang. *JURNAL STAMINA*, 4(4), 145-152.
- Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M., & ArvinenBarrow, M. 2017. *Sport-related anxiety: current insights*. *Open Access Journal of Sports Medicine*, Volume 8, 205–212.
- Hendra, S., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2013). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Bertanding. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(4), 1–10.
- Ilsya, M. N., & Komarudin. (2019). Hubungan Antara Kecemasan dengan Performa Atlet pada Cabang Olahraga Bola Basket. *Jurnal Sains Keolahragaa & Kesehatan*, IV(1).

- Isnindri Annisa Kusumadewi. 2021. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri pada Atlet Renang. JOSSAE (Journal of Sport Science and Education), vol 6 no 1 halaman 107-114,
- Ivarsson, A., & Johnson, U. (2010). *Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A prospective study*. Journal of Sports Science & Medicine, 9(2), 347– 352.
- Ivarsson, A., Johnson, U., & Podlog, L. (2013). *Psychological Predictors of Injury Occurrence: A Prospective Investigation of Professional Swedish Soccer Players*. Journal of Sport Rehabilitation, 22(1), 19– 26.
- Jarvis, M. (2005). *Sport Psychology*. In *Sport Psychology (Issue 1988)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203976272>
- Johnson, U., & Ivarsson, A. (2011). *Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 21(1), 129– 136.
- Khan et al., M. K. 2017. *Effects of Anxiety on Athletic Performance*. Research & Investigations in Sports Medicine, 1(2), 1–5.
- Kiram. 2014. Tingkat Kemampuan Hubungan Sosial di Tinjau Dari Jenis Kelamin, Latar Belakang Budaya Dan Implikasi Dalam Bimbingan Dan Konseling. Konselor Volume 3 | Number 3 | Sept 2014 ISSN: 1412-9760.
- Kresnayadi, E. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra Semester Genap 2018/2019 Ikip Pgri Bali Sebelum, Pada Saat Istirahat Dan Sesudah Pertandingan. Ural Pendidikan Kesehatan Rekreasi Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 6, No. 1, Hal. 37 – 43, Januari 2020 Vol. 6, No. 1.
- Kusumawati, M., & Mylsidayu, A. (2015). Analisis Anxiety Atlet Porda Kota Bekasi. *Motion*, VI(1), 1–16.
- Li, H., Moreland, J. J., Peek-Asa, C., & Yang, J. (2017). *Preseason Anxiety and Depressive Symptoms and Prospective Injury Risk in Collegiate Athletes*. The American Journal of Sports Medicine, 45(9), 2148–2155.
- Mercan, S., Uzun, M., Ertugrul, A., Ozturk, I., Demir, B., & Sulun, T. (2005). *Psychopathology and personality features in orthopedic patients with boxer's fractures*. General Hospital Psychiatry, 27(1), 13–17.
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2(2).
- Podlog, L., Dimmock, J., & Miller, J. (2011). *A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: Practitioner strategies for enhancing recovery outcomes*. Physical Therapy in Sport, 12(1), 36–42.

- Puti Erika Virginia. 2020. Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 19 (2), Juli – Desember 2020: 206 – 212
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi dengan Prestasi Atlet Bola Voli di Masa Pandemi Covid-19 *The Relationship between Anxiety and Motivation and Achievement of Volleyball Athletes during the Covid-19 Pandemic*. 3(1), 34–41.
- Roiger, T., Weidauer, L., & Kern, B. (2015). *A Longitudinal Pilot Study of Depressive Symptoms in Concussed and Injured/Nonconcussed National Collegiate Athletic Association Division I StudentAthletes*. *Journal of Athletic Training*, 50(3), 256–261.
- Sinatra. (2020). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pasing Bawah Bolavoli Pada Club Nanggala Surabaya Sinatra Rizqullah ‘ Azmi Mokhammad Nur Bawono. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol 08. No 01. Edisi Januari 2020 Hal 37-42, 37–42
- Sin, T. H. 2013. Layanan Konseling Dalam Mengentaskan Masalah Kecemasan Pada Atlet. *Proseding Kongres XXI, Konvensi Nasional XVIII Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia (ABKIN) Dan Seminar Konseling*, 327– 334.
- Vacher, P., Nicolas, M., Martinent, G., & Mourot, L. 2017. *Changes of swimmers’ emotional states during the preparation of national championship: Do recoverystress states matter?* *Frontiers in Psychology*, 8(JUN), 1–11.
- Van Paridon, K. N., Timmis, M. A., Nevison, C. M., & Bristow, M. 2017. *The anticipatory stress response to sport competition; a systematic review with meta-analysis of cortisol reactivity*. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 3(1), e000261.
- Weber, S., Puta, C., Lesinski, M., Gabriel, B., Steidten, T., Bär, K.-J., ... Gabriel, H. H. W. 2018. *Symptoms of Anxiety and Depression in Young Athletes Using the Hospital Anxiety and Depression Scale*. *Frontiers in Physiology*, 9(March), 1–12.
- White, C. N., Ratcliff, R., Vasey, M. W., & McKoon, G. 2010. *Anxiety enhances threat processing without competition among multiple inputs: A diffusion model analysis*. *Emotion*, 10(5), 662.
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet Tim Bola Basket Putra Kota Surabaya dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi IV di Kota Madiun. *Journal of Sport Science and Education (Jossae)*, 2(1).
- Wrisberg, C. A., Fisher, L. A., & Cassidy, C. M. (2006). *Understanding Sport-Injury Anxiety*. *Athletic Therapy Today*, 11(4), 57–58.

