



TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA PON ACEH TAHUN 2016

Ikhsan*, Razali, Alfian Rinaldy

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

*Corresponding Email: Ikhsannapoleon73@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul: “Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli PON Aceh Tahun 2016”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada atlet bola voli PON Aceh tahun 2016. Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif yaitu data yang diperoleh berbentuk angka-angka, di mana penulis mengungkapkan fakta-fakta dan data berupa persentase pada saat penelitian dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli PON Aceh tahun 2016 yang berjumlah 11 orang atlet. Mengingat jumlah populasi yang relatif sedikit maka semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian (total sampling). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan kategorisasi jenjang dengan tujuan untuk mendapatkan tingkat kecemasan dan selanjutnya menghitung persentase. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli PON Aceh tahun 2016 dengan rata-rata 84,8% berada pada kategori sedang dengan rincian sebagai berikut: (1) sebanyak 2 responden (18,1%) berada pada kategori rendah dan (2) sebanyak 9 responden (81,9%) berada pada kategori sedang. Dengan demikian, tingkat kecemasan atlet bola voli PON Aceh tahun 2016 rata-rata menyatakan mengalami kecemasan sebelum bertanding yaitu sedang. Disarankan kepada pengurus atau pelatih agar dapat memberikan pengetahuan tentang psikologi pada semua atlet.

Kata kunci: Kecemasan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan usaha manusia untuk mengembirakan diri sambil memelihara kesegaran jasmani. Olahraga adalah sarana bagi manusia untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian disiplin, oleh karena itu olahraga ini dijadikan sebagai sarana untuk menjaga kesehatan maka olahraga secara terus-menerus selalu di upayakan keberadaannya. Dalam perkembangannya olahraga telah dijadikan sebagai suatu profesi bagi sebagian manusia bahkan mampu meningkatkan harkat martabat suatu bangsa. Oleh karena itu peran yang begitu besar dalam diri olahraga maka olahraga mutlak memerlukan sumber daya manusia yang mampu dan tangguh melaksanakannya dan secara terus menerus untuk mempertahankan keberadaannya. Soekarman (1989:1) menyatakan bahwa “peran olahraga dalam peningkatan kesehatan badan, pembinaan mental, maupun watak



bertambah lama bertambah memegang peran penting, dengan adanya olahraga maka keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan”.

Dalam perkembangannya olahraga bola voli merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia ini terbukti dengan banyaknya di selenggarakannya *event-event* atau kompetisi olahraga bola voli baik di tingkat daerah Pekan olahraga daerah (PORDA) maupun ditingkat nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON). PON merupakan pesta olahraga nasional di Indonesia yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti seluruh provinsi di Indonesia. Sebagai suatu ajang pekan olahraga yang bergengsi di Indonesia maka setiap provinsi yang ada di Indonesia tidak terkecuali Provinsi Aceh berlomba-lomba untuk mempersiapkan atletnya untuk berlaga diajang bergengsi tersebut untuk meraih prestasi di berbagai cabang olahraga dalam hal ini olahraga bola voli, untuk meraih prestasi di ajang yang besar seperti ini perlu di lakukan persiapan-persiapan yang matang pada setiap atlet sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan.

Permainan bola voli di Indonesia merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat sehingga banyak atlet-atlet muncul dan terkenal dengan permainan bola volinya dan olahraga ini pula menjadi salah satu tontonan permainan yang sangat menarik di hati masyarakat. Sebagai salah satu tontonan permainan olahraga yang menarik olahraga bola voli ini diharapkan agar dapat menampilkan suatu tontonan yang sangat menarik agar penonton tidak merasa bosan dengan permainan yang ditampilkan. Untuk menampilkan itu semua di perlukan suatu keterpaduan dari berbagai pihak yang terlibat didalamnya. Baik itu pelatih, wasit, atlet, dalam hal ini atlet merupakan salah satu bagian yang sangat penting didalam tontonon itu karena atlet merupakan pelaku olahraga langsung di dalam lapangan tersebut. Sebagai bagian yang sangat penting dalam sebuah tontonan maka kiranya sebagai seorang atlet diharapkan dapat menampilkan permainan yang menarik dan menjunjung tinggi sportifitas dalam sebuah pertandingan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi permainan dalam hal ini permainan bola voli faktor yang dimaksud antara lain: fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi permainan seorang atlet didalam lapangan, sehingga setiap atlet yang menguasai faktor-faktor tersebut memberikan keuntungan sendiri baginya sehingga para atlet lebih siap didalam lapangan, fisik memberikan ketahanan bagi tubuh pada saat atlet bermain atau bertanding dalam sebuah kompetisi, sedangkan teknik mempermahir gerakan pada saat melakukan serta taktik memberikan cara pada saat bermain dan mental memberikan ketahanan psikis baginya. Dari beberapa faktor-faktor tersebut memiliki peranan penting bagi seorang atlet untuk meraih suatu prestasi yang optimal sesuai dengan apa yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sajoto (1995:7), yang menyatakan bahwa: “Pada prinsipnya, untuk mencapai tujuan prestasi yang optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga haruslah berdasar pada prinsip-prinsip pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental, dan kematangan juara”.

Dari penjelasan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan suatu prestasi tidak lepas dari dukungan beberapa komponen-komponen yang tercantum diatas yang berperan demi tercapainya suatu prestasi, semua itu tidak terlepas dari prinsip dasar pengetahuan cabang olahraga yang ditekuni yang meliputi keseluruhan aspek komponen fisik, teknik, taktik, dan mental. Apabila komponen-komponen ini telah diberikan kepada para pelaku olahraga maka prestasi akan dapat dicapai dengan mudah karena dengan



adanya kelengkapan yang diberikan kepada para atlet, sehingga memberikan penampilan yang optimal bagi pemain pada saat bertanding dalam sebuah kompetisi olahraga dalam hal ini olahraga bola voli.

Keberhasilan tim dalam sebuah *event* atau pertandingan olahraga di Indonesia seperti olahraga bola voli sangat di tentukan oleh kemampuan yang dimiliki oleh seorang atlet. Atlet merupakan pelaku olahraga yang terjun langsung kearena pertandingan yang memiliki kemampuan yang cukup mumpuni atau tangguh dalam suatu cabang olahraga. Walaupun memiliki kemampuan yang sedemikian rupa, manusia tidak terlepas dari suatu perasaan yaitu rasa kecemasan dalam hal ini seorang atlet. Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, maka akan timbul perasaan kecemasan. Setiap orang pasti pernah merasakan cemas dalam menghadapi sesuatu. Perasaan yang muncul pada diri seseorang dalam menghadapi apa yang ingin dicapainya adalah sebuah hal yang wajar karena untuk mencapai suatu keberhasilan terkadang selalu diikuti dengan gejolak psikologi perasaan tersebut dapat menimbulkan ketegangan atau stress sehingga dalam perkembangan lebih lanjut menimbulkan perasaan kecemasan.

Pada seorang atlet kecemasan dapat menjadi masalah yang serius terhadap performa permainan dilapangan dalam sebuah pertandingan. Terkadang seorang atlet akan merasa cemas ketika saat bertanding melawan tim-tim besar yang memiliki kemampuan yang hampir sama bahkan bisa melebihi kemampuan tim yang dia perjuangkan. Setiap atlet tentu saja selalu berhadapan dengan pertandingan yang menimbulkan suatu kondisi kompetisi, dan dalam setiap kompetisi atau pertandingan tersebut kecemasan selalu hadir dalam diri atlet. Karena memang pada dasarnya setiap atlet ingin mencapai hasil yang terbaik berdasarkan kemampuan-kemampuan yang dimiliki dalam mencapai prestasi. Hal inilah yang menimbulkan kondisi dimana atlet merasa cemas akan keberhasilan untuk satu pencapaian tersebut. Perasaan atau kesan seperti ini akan menimbulkan rasa kecemasan yang sangat berpengaruh konsentrasi di lapangan sehingga kemampuan-kemampuan yang ada pada seorang atlet tidak akan keluar atau muncul secara maksimal dalam sebuah pertandingan. Dalam hal ini Nevid (2003:163) berpendapat bahwa, “Kecemasan (*Anxiety*) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi yang dapat menimbulkan suatu perasaan yang menunjukkan seseorang berada dalam keadaan was-was, khawatir dan cemas”.

Berbicara mengenai aspek psikologis seorang atlet banyak hal yang perlu di perhatikan diantaranya percaya diri, emosi, motivasi, kecemasan dan lain sebagainya. Kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam suatu keadaan yang akan terjadi. Dalam suatu kegiatan dalam hal ini kegiatan olahraga kecemasan merupakan hal yang sangat penting karena kecemasan ini dapat di pengaruhi berbagai faktor, diantaranya prediksi berlebihan dalam sebuah pertandingan. Seorang atlet yang akan melakukan pertandingan harus mempersiapkan diri dari segala sesuatu hal yang berkaitan berkaitan dengan pertandingan hal ini dilakukan untuk mencegah berbagai hal kemungkinan yang akan terjadi dilapangan. Karena terkadang dalam suatu pertandingan tersebut akan memungkinkan sporter yang lebih besar. Dengan begitu peningkatan kecemasan semakin tinggi dan dalam kondisi ini pula konsentrasi seorang atlet bisa terganggu dalam bertanding.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seorang atlet yang akan melangsungkan pertandingan baik itu yang berasal dari dalam diri sendiri maupun faktor



yang timbul dari luar seperti lingkungan pertandingan, maupun keramaian sporter pada saat bertanding. Oleh karena itu kesiapan-kesiapan seorang atlet dalam mengikuti kompetisi perlu di persiapkan dengan matang, sehingga tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan di dalam lapangan. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli PON Aceh Tahun 2016”.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2016. Tempat pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan digedung olahraga KONI Aceh.

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian, maka jenis pendekatan yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif yaitu data yang diperoleh berbentuk angka-angka, di mana penulis mengungkapkan fakta-fakta dan data berupa persentase pada saat penelitian dilakukan. Menurut Sunarno dan Sihombing (2011:51). “Rancangan penelitian deskriptif pada dasarnya bertujuan untuk memberikan deskripsi dengan maksud untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian”.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang akan diselidiki, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Arikunto (1996:115) yaitu: “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Sedangkan sampel merupakan bagian kecil dari populasi yang dijadikan subjek penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (1996:117) bahwa: “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”.

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet PON Aceh Tahun 2016 yang berjumlah 11 orang atlet. Mengingat populasi yang elative sedikit, maka semua anggota populasi dijadikan sempel penelitian (total sampling). Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (1996:107) yang menyatakan bahwa.”Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian populasi”.

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Atlet Voli PON Aceh Tahun 2016

No	Nama	Posisi	Ket
1	2	3	4
1	M.Ravi	Quiker	
2	M. Ilman	Spiker	
3	Suryadi Jaya Putra	Libero	
4	M. Fadhil	Tosser	
5	As’Ari	Spiker	
6	Mahmunir	Spiker	
7	Ibrar Safana	Spiker	
8	Wahyudi	Spiker	



1	2	3	4
9	Misbah Alsah	Spiker	
10	Ikhlas	Spiker	
11	Salda Kamal	Spiker	

Sumber: Pelatih Bola Voli PON Aceh Tahun 2016

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu langkah penting dalam sebuah penelitian. Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian ini, maka penulis melakukan pengumpulan data dengan menggunakan instrumen atau alat berupa kuisioner yaitu berupa daftar pernyataan tertulis yang akan diberikan kepada responden untuk di jawab secara tertulis. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006:128).

Koesioner yang akan disusun oleh peneliti dengan mengacu pada kajian teori dari berbagai pendapat para ahli, kemudian dituangkan dalam kisi-kisi instrumen peneliti yang dijabarkan dalam bentuk pernyataan-pernyataan dengan menggunakan skala likert. Jenis angket yang penulis gunakan dalam penelitian ini angket tertutup. Angket tertutup yaitu angket yang jawabannya telah ditentukan, responden hanya diminta untuk memberikan tanda terhadap jawaban yang telah disediakan. Jumlah pernyataan sebanyak 35 butir dengan 5 alternatif jawaban. Adapun kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-Kisi Angket

Variabel	Indikator	Butir Pernyataan		Ket
		Positif	Negatif	
Kecemasan	Keluhan Somatik	10	1, 5, 7	4
	Takut Gagal	8	6	2
	Rasa Bersalah	32	9	2
	Kehilangan Kendali		6, 15, 16	3
	Diperhatikan Orang Lain	2, 23	4, 33	4
	Kegelisahan Yang Berlebihan	9	2, 13, 28	4
	Cedera	25	14, 21	3
	Kegagalan pada pertandingan yang lalu	27, 35	30	3
	Peran Pelatih	17	24	2
	Pengalaman Bertanding	20, 29		2
	Wasit	34	31	2
	Lawan	18	22	2
	Lingkungan Keluarga	11	26	2
	Jumlah			35

Setelah pengumpulan data dilakukan, mula-mula peneliti mentabulasikan semua hasil dari jawaban responden dengan menggunakan skor penelitian seperti tabel di bawah ini:



Tabel 3. Penilaian Instrument Kecemasan

Pernyataan	Kategori Jawaban dan Skor				
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah
Positif	1	2	3	4	5
Negatif	5	4	3	2	1

Kemudian data dianalisis dengan menggunakan kategorisasi jenjang dengan tujuan untuk mendapatkan tingkat kecemasan atlet dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Azwar (2010:106) yaitu sebagai berikut:

$X < (\mu - 1,0\sigma)$: Rendah

$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$: Sedang

$X > (\mu + 1,0\sigma)$: Tinggi

Selanjutnya, menghitung presentase dengan rumus Soedjiono (2005:43) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang diberikan simbol %

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel

100% = Bilangan tetap

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil jawaban angket atlet bola voli PON Aceh Tahun 2016, diperoleh data penelitian yang selanjutnya pada bab ini akan di kemukakan rekapitulasi dari hasil penelitian seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli PON Aceh Tahun 2016

No	Nama	Total Skor Kecemasan
1	2	3
1	M. Rafi	95
2	M. Ilman	96
3	Suryadi Jaya Putra	84
4	M.Fadhil	72
5	As'ari	87
6	Mahmunir	83
7	Ibrar Safana	79
8	Wahyudi	86



1	2	3
9	Misbah Alsah	82
10	Ikhlas	86
11	Salda Kamal	83
Jumlah total		933
Rata-rata		84,8

Instrumen penelitian tingkat kecemasan atlet bola voli PON Aceh tahun 2016 yang penulis gunakan berbentuk angket dengan skala likert. Jumlah pernyataan yang penulis gunakan sebanyak 35 item pernyataan dengan menggunakan 5 alternatif jawaban dalam bentuk tabel, yaitu: (1) Selalu, (2) Sering, (3) Kadang-Kadang, (4) Jarang, (5) Tidak Pernah. Selanjutnya data kecemasan atlet bola voli PON Aceh tahun 2016 dianalisis dengan menggunakan kategorisasi jenjang untuk mendapatkan kategori tingkat kecemasan atlet bola voli PON Aceh Tahun 2016. Azwar (2010:106) dengan langkah langkah sebagai berikut:

1. Rentang maksimum : Nilai Tertinggi x Jumlah Butir
: 5 x 35
: 175
2. Rentang minimum : Nilai Terendah x Jumlah Butir
: 1 x 35
: 35
3. Luas arah sebarah (μ) : Rentang maksimum – rentang minimum
: 175 – 35
: 140
4. Standar bernilai (σ) : $\frac{140}{6}$
: 23,3
5. Mean teoritis : $\frac{Skor\ Maksimum + Skor\ Minimum}{2}$
: $\frac{175 + 35}{2}$
: $\frac{210}{2}$
: 105

6. Menggolongkan subjek ke dalam 3 kategori diagnosis tingkah kecemasan, maka ke 6, satuan standar di bagi kedalam 3 kategori:

- $X < (\mu - 1,0\sigma)$: Rendah
- $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$: Sedang
- $X < (\mu - 1,0\sigma) \leq X$: Tinggi

Selanjutnya, memasukan nilai μ dan σ ke dalam kategorisasi tersebut di atas.

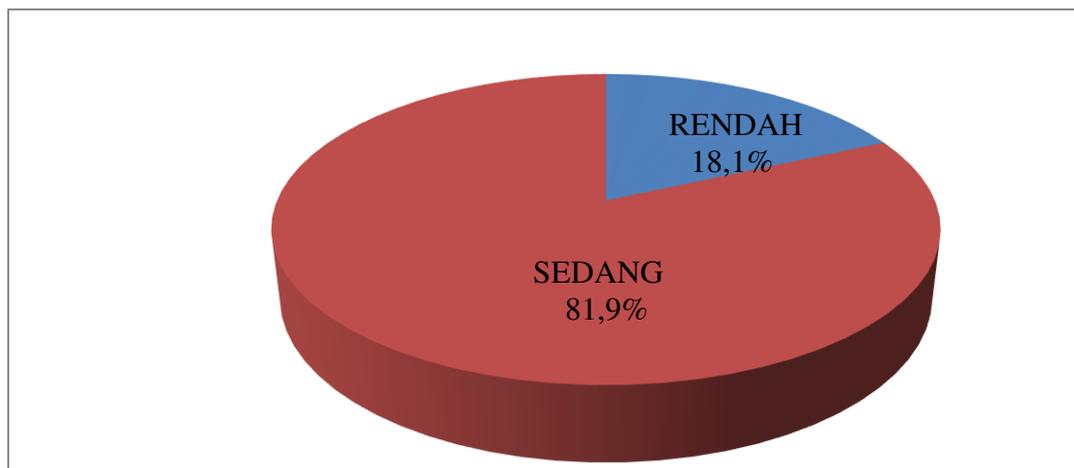
1. Untuk kategori rendah (kecemasan rendah)
 $X < (105 - 1,0 \times 23,3)$
 $X < (105 - 23,3)$



kategori sedang. Dengan rincian sebagai berikut (1) sebanyak 2 responden (18,1%) berada pada kategori rendah, (2) sebanyak 9 responden (81,9%) berada pada kategori sedang.

Selanjutnya dapat dilihat pada diagram persentase tingkat kecemasan atlet bola voli PON Aceh tahun 2016 sebelum bertanding.

Gambar 1. Diagram Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli PON Aceh Tahun 2016



PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang berhubungan dengan rasa takut terhadap sesuatu hal yang akan terjadi pada dirinya yang ditandai dengan kekhawatiran, kurang percaya diri, kegelisahan yang berlebihan yang kadang kala dapat mengganggu kinerja fisiologis tubuh seseorang, sehingga segala sesuatu hal yang ingin dilakukan menjadi tegang dan dapat mengganggu kemampuan kinerja fisik dan psikis seseorang yang mengalaminya. Besar kecilnya tingkat kecemasan seseorang dapat mempengaruhi beberapa hal seperti diri sendiri dan lingkungan tempat melakukan kegiatan, kecemasan juga dapat mempengaruhi semangat para atlet didalam lapangan pertandingan yang akan berdampak pada kurang baiknya penampilan seorang atlet didalam lapangan pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli PON Aceh Tahun 2016 sebelum bertanding dengan rata-rata 84,8% berada pada kategori sedang. Dengan rincian (1) sebanyak 2 responden (18,1%) berada pada kategori rendah, (2) sebanyak 9 responden (81,9%) berada pada kategori sedang.

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan keadaan dimana seseorang mengalami perasaan gelisah atau cemas akibat dari bekal pengalaman hidup manusia yang universal, suatu respon emosional yang tidak baik dan penuh kekhawatiran. Suatu rasa yang tidak terekspresikan dan tidak terarah karena suatu sumber ancaman atau pikiran sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak teridentifikasi dari mana munculnya perasaan tersebut. Begitu pula dengan atlet bola voli PON Aceh, dengan timbulnya kecemasan dari diri mereka sendiri, maka penampilan sesungguhnya dalam setiap pertandingan tidak akan maksimal seperti penampilan pada saat waktu latihan akibat yang ditimbulkan dari kecemasan yang dialami setiap atlet. Dengan mengetahui



kecemasan seorang atlet maka diharapkan dapat mengatasi gejala-gejala yang dapat menimbulkan kecemasan pada diri seorang atlet sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai dengan semestinya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli PON Aceh tahun 2016 sebelum bertanding dengan rata-rata berada pada kategori sedang. Dengan rincian sebagai berikut: (1) sebanyak 2 responden (18%) berada pada kategori rendah dan (2) sebanyak 9 responden (81.9%) berada pada kategori sedang. Dengan demikian, tingkat kecemasan atlet bola voli PON Aceh tahun 2016 sebelum bertanding rata-rata yang menyatakan mengalami kecemasan sebelum bertanding yaitu sedang.

Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih dan pengurus tim dengan adanya kecemasan pada atlet bola voli PON Aceh tahun 2016 sebelum bertanding diharapkan bagi pengurus dan pelatih atlet bola voli PON Aceh agar lebih mengedepankan pengetahuan psikologis pada seorang atlet dan untuk kedepannya dalam mencari bibit atlet PON kedepan nya harus dilihat dari berbagai aspek tidak hanya aspek fisik dan kemampuan tetapi mental seorang atlet, sehingga para atlet PON Aceh ini lebih siap dalam menghadapi berbagai gangguan psikologis yang dapat mengganggu kemampuan seorang atlet pada saat pertandingan sedang berlangsung.
2. Kepada para atlet, sehubungan dengan adanya perasaan kecemasan pada sebagian atlet maka diharapkan para atlet untuk lebih dapat meningkatkan latihan, jam terbang pertandingan dan cara mengatasi kecemasan. Agar kematangan secara psikologis semakin meningkat, sehingga pada saat menjalani pertandingan dapat menampilkan permainan yang terbaik.
3. Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan pada atlet lainnya, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih dan pengurus olahraga lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 1996. *Manajemen Penelitaian*. Jakarta: Rineka Cipta.
Azwar, Saifuddin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
Nevid, Dkk. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jilid I, Jakarta: Erlangga.
Sajoto, M. 1995. *Peningkatan/Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Edisi Revisi*. Dahara Prize: Semarang
Soedjiono, Anas. 2005. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
Sunarno, Agung dkk. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta Yuma Pustaka