

ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 3 SELUMA

ANALYSIS OF ANXIETY LEVELS OF VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMA NEGERI 3 SELUMA

**¹Arwin,^{2*} Annisa Pramadanita,³Yahya Eko Nopiyanto,⁴Andika Prabowo,
⁵Septian Raibowo,⁶Ipa Sari Kardi,⁷Ibrahim**

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu

^{5,6}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

Kontak koresponden: annisaprdnt09@gmail.com

ABSTRAK

Tingkat kecemasan yang tinggi memberikan dampak negatif terhadap performa individu maupun tim. Maka dari itu, diperlukan pemahaman atau pengetahuan mengenai tingkat kecemasan yang dialami oleh seseorang. Dengan mengetahui tingkat kecemasan maka dapat diberikan tindakan preventif atau penanganan yang tepat untuk mereduksi tingkat kecemasan. Artikel ini menganalisis tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler Bola voli di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Seluma. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat kecemasan peserta ekstrakurikuler Bola voli dengan metode survei. Data penelitian dikumpulkan dengan teknik dan instrumen berupa angket yang dibagikan secara *online* kepada sampel penelitian. Analisis data secara kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan membuat kategori berdasarkan pada nilai rerata dan standar deviasi. Temuan hasil penelitian membuktikan bahwa kecemasan peserta ekstrakurikuler Bola voli berada pada klasifikasi sedang. Dari hasil penelitian ini menjadi dasar atau pedoman bagi instansi terkait atau pelatih ekstrakurikuler Bola voli untuk mengintegrasikan program latihan fisik dengan program latihan keterampilan psikologis sehingga mampu mereduksi tingkat kecemasan yang dialami oleh peserta ekstrakurikuler.

Kata Kunci: kecemasan; ekstrakurikuler; Bola voli

ABSTRACT

High levels of anxiety have a negative impact on performance during training and matches. Therefore, it is necessary to understand or know about the level of anxiety experienced by a person. By knowing the level of anxiety, preventive measures or appropriate treatment can be given to reduce anxiety levels. This article analyzes the anxiety level of volleyball extracurricular participants at SMA Negeri 3 Seluma. The purpose of this study was to determine the anxiety level of volleyball extracurricular participants using the survey method. Research data was collected using techniques and instruments in the form of questionnaires which were distributed online to the research sample. Quantitative data analysis was used in this study by creating categories based on the mean value and standard deviation. The findings of the research prove that the anxiety of volleyball extracurricular participants is in the moderate classification. The results of this study serve as a basis or guideline for related agencies or volleyball extracurricular trainers to integrate physical training programs with

psychological skills training programs so as to reduce the level of anxiety experienced by extracurricular participants.

Keywords: *anxiety; extracurricular; volleyball*

Pendahuluan

Salah satu indikator keberhasilan dalam pembinaan olahraga di tingkat satuan pendidikan adalah tercapainya prestasi olahraga yang diraih oleh siswa dalam kejuaraan resmi pada tingkat daerah maupun nasional (Efendi, 2016; Setiawan & Faza, 2019). Untuk menunjang prestasi olahraga siswa di sekolah maka perlu dilakukan pembelajaran yang bermutu pada pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (Nurwidia & Utami, 2023). Selain itu, untuk mewujudkan indikator pencapaian prestasi olahraga maka setiap pemangku kebijakan di sekolah berupaya memberikan pembinaan olahraga bagi siswanya melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Prayoga, 2021; Komarudin, 2020). Pada esensinya ekstrakurikuler olahraga merupakan wadah yang diberikan oleh sekolah untuk mendayagunakan potensi olahraga yang dimiliki oleh siswa sehingga mampu mencapai prestasi yang mengharumkan nama sekolah (Rasyono, 2016).

Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diminati oleh siswa pada tingkat sekolah menengah atas atau biasa disingkat SMA adalah olahraga Bola voli. Olahraga ini mendapatkan perhatian dari kalangan siswa di sekolah karena memiliki unsur permainan yang kompetitif, mudah dimainkan, bersifat menyenangkan, dapat dilakukan di dalam maupun luar ruangan, dan mudah dilaksanakan (Subagio et al., 2022). Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dilakukan setelah proses pembelajaran secara akademik di jam sekolah selesai dilaksanakan sehingga tidak akan mengganggu jalannya pembelajaran (Esser, 2019). Salah satu sekolah yang berkomitmen dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler Bola voli adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Seluma.

Pencapaian prestasi optimal dalam permainan Bola voli tidaklah semudah yang diinginkan karena banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor tersebut sangatlah kompleks seperti peranan pemerintah, kompetensi pelatih, sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah, kesiapan dari dalam diri siswa, bakat alami yang dimiliki siswa, kondisi fisik, tingkat keterampilan teknik dasar, kesiapan mental ataupun psikologis, hingga strategi yang diterapkan dalam suatu pertandingan (Permatasari et al., 2014; Alim, 2020; Gusrinaldi et al., 2020). Secara umum para ahli memiliki pandangan yang sama bahwa pencapaian prestasi olahraga akan dapat diraih jika mampu mengkombinasikan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental atau psikologis (Triananda et al., 2021). Menurut Weiberg & Gould ketika ketiga unsur telah berada pada level yang baik maka kemenangan ditentukan oleh 80-90% dari aspek psikologis yang dimiliki oleh atlet (Nopiyanto et al., 2019).

Berdasarkan pengamatan diketahui bahwa peserta ekstrakurikuler olahraga Bola voli telah memiliki aspek fisik, teknik, dan taktik yang cukup. Hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan peserta dalam menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dilihat dari aspek teknik diketahui peserta telah mampu melakukan teknik dasar permainan Bola voli. Lebih lanjut pada aspek taktik, peserta telah

mampu menerapkan taktik yang diberikan oleh pelatih. Namun, pada aspek psikologis masih tampak belum optimal. Hal tersebut dapat dilihat dari kecemasan yang dialami oleh peserta ekstrakurikuler. Gejala kecemasan yang dapat dilihat diantaranya adalah raut muka yang pucat pada saat akan bertanding, munculnya keringat dingin pada bagian wajah.

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang cenderung ke arah negatif ditandai dengan perasaan takut akan terjadi sesuatu yang buruk di masa akan datang (Bebetsos et al., 2013). Secara umum kecemasan dapat dilihat dari fungsi kognitif dan somatif (Komarudin, 2017). Lebih lanjut diuraikan gejala kecemasan kognitif seperti ketakutan mengenai kegagalan dan harga diri. Sedangkan gejala kecemasan somatik seperti meningkatnya denyut nadi, nyeri pada bagian tubuh tertentu. Beberapa dampak negatif dari kecemasan yang tinggi diantaranya adalah menurunkan motivasi, menurunkan daya konsentrasi, menguras energi dan kondisi fisik, mempengaruhi kemampuan melaksanakan teknik dalam permainan (Jannah, 2017; Virginia, 2020; Verawati, 2015). Tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler Bola voli telah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Namun, penelitian mengenai tingkat kecemasan pada peserta ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri 3 Seluma belum banyak dilakukan. Uraian tersebut menjadi landasan bagi pentingnya penelitian ini dilaksanakan. Dari hasil penelitian ini akan membantu pemangku kebijakan di sekolah dan pelatih Bola voli untuk merancang program peningkatan keterampilan psikologis khususnya pengelolaan kecemasan.

Metode

Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian telah dilaksanakan pada April 2023 di SMA Negeri 3 Seluma. Populasi berjumlah 24 peserta. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik sampel total sehingga 24 peserta menjadi sampel penelitian. Teknik dan instrumen penelitian berupa angket. Dalam angket terdapat 20 pernyataan terdiri dari 10 pernyataan positif dan 10 pernyataan negatif. Angket telah divalidasi oleh 2 orang ahli dan dinyatakan layak untuk digunakan dalam penelitian. Angket terdiri dari 4 pilihan jawaban. Angket yang telah dinyatakan layak oleh ahli diintegrasikan ke dalam *google form* dan didistribusikan secara *online* kepada sampel penelitian. Pada saat pengisian angket diberikan waktu selama 1 minggu dan hanya 1 kali kesempatan untuk mengisi. Data penelitian dianalisis menggunakan nilai rerata dan standar deviasi yang kemudian diklasifikasikan menjadi 5 klasifikasi yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, kurang, dan sangat kurang. Pembuatan klasifikasi merujuk pada formula yang telah ditetapkan pada tabel berikut (Wagiran, 2015).

Tabel 1. Formula Analisis Data

No	Klasifikasi	Interval
1	Sangat tinggi	$(Mi + 1,8 SD)$ s.d $(Mi + 3 SD)$
2	Tinggi	$(Mi + 0,6 SD)$ s.d $(Mi + 1,8 SD)$
3	Sedang	$(Mi - 0,6 SD)$ s.d $(Mi + 0,6 SD)$
4	Rendah	$(Mi - 1,8 SD)$ s.d $(Mi - 0,6 SD)$
5	Sangat rendah	$(Mi - 3 SD)$ s.d $(Mi - 1,8 SD)$

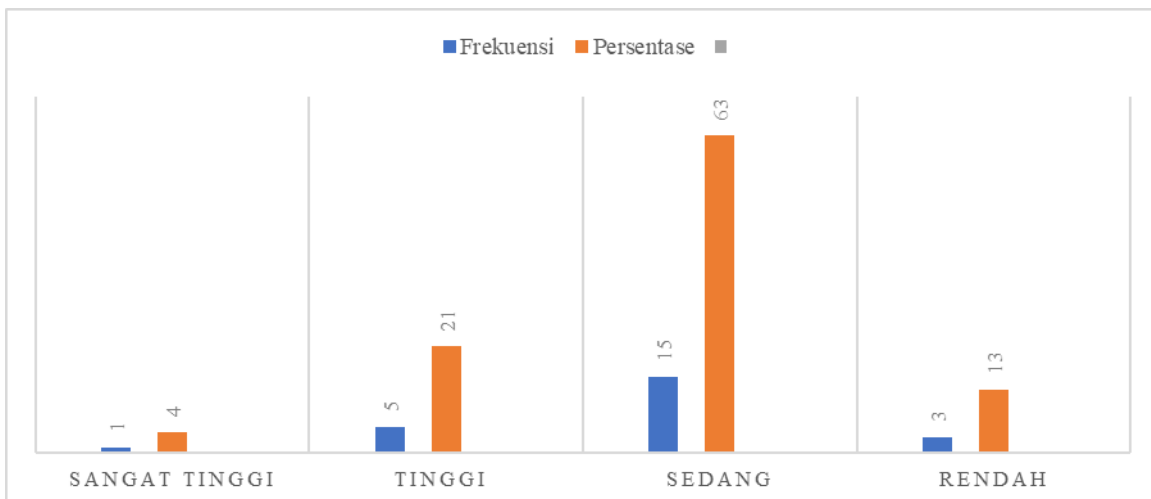
Hasil

Pada tabel 2 dan gambar 1 merupakan penyajian hasil analisis tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri 3 Seluma.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Sangat tinggi	> 68-80	1	4%
2	Tinggi	> 56-68	5	21%
3	Sedang	> 44-56	15	62,5%
4	Rendah	> 32-44	3	12,5%
5	Sangat rendah	20-32	0	0%
Jumlah			24	100%

Melalui distribusi frekuensi dapat diinformasikan mengenai tingkat kecemasan yang dialami oleh peserta ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri 3 Seluma terdapat empat klasifikasi yang berbeda. Pada klasifikasi pertama yaitu sangat tinggi dengan frekuensi sebanyak 1 peserta, klasifikasi kedua yaitu tinggi dengan frekuensi sebanyak 5 peserta, pada klasifikasi ketiga yaitu sedang dengan frekuensi sebanyak 15 peserta, dan klasifikasi keempat adalah rendah dengan frekuensi sebanyak 3 peserta. Secara visual tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola voli ditampilkan pada gambar berikut.



Gambar 1. Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler

Pembahasan

Secara umum digambarkan bahwa tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler Bola voli yang ada di SMA Negeri 3 Seluma berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta merasakan adanya kecemasan yang dapat mengganggu aktivitasnya baik pada saat latihan maupun pertandingan. Kecemasan dapat dirasakan oleh siapapun tanpa terkecuali adalah peserta ekstrakurikuler yang notabennya adalah atlet pemula (Vaccaro et al., 2022). Perasaan

cemas sering menghinggapi diri atlet bahkan atlet yang sudah profesional sekalipun (Kumbara et al., 2018). Berdasarkan pendapat Weinberg & Gould, kecemasan adalah merupakan kondisi psikologis yang mengarah kepada keadaan yang negatif ditandai dengan perasaan khawatir atau gugup (Nopiyanto & Dimiyati, 2018).

Meskipun kecemasan lebih cenderung kepada aspek psikologis negatif tetapi pada level adekuat atau sedang, kecemasan dibutuhkan oleh atlet sebagai alat untuk mengendalikan diri sehingga atlet memiliki kewaspadaan (Eysenck, 2015). Atlet yang memiliki pengendalian kecemasan biasanya adalah atlet yang telah terampil dalam melatih dirinya dalam menghadapi berbagai tekanan pada saat berlatih maupun bertanding. Kecemasan pada level tinggi dan sangat tinggi tentu akan merugikan diri atlet terutama pada saat menjalani pertandingan (Khan et al., 2017). Kecemasan dapat terjadi disebabkan oleh dua faktor utama yaitu dari dalam diri atlet dan luar diri (Sanderson, 2021). Faktor dalam diri atlet diantaranya adalah kondisi fisik, kesiapan bertanding, penguasaan teknik dasar, pengalaman bertanding. Sedangkan faktor dari luar diri atlet diantaranya adalah level pertandingan, kehadiran penonton, wasit yang memimpin pertandingan, lawan bertanding.

Level kecemasan sedang yang ada pada peserta ekstrakurikuler Bola voli yang ada di SMA Negeri 3 Seluma disebabkan oleh beberapa faktor seperti pengalaman bertanding, melakukan persiapan secara optimal, berbicara secara positif terhadap diri sendiri, bersemangat jika berhadapan dengan tim yang lebih kuat. Sementara itu, level kecemasan tinggi dan sangat tinggi disebabkan oleh keraguan pada saat akan menjalain pertandingan, jantung berdebar tidak beraturan, merasa terganggu dengan adanya sorakan penonton, dan tidak percaya diri menghadapi tim yang lebih baik level kemampuannya. Tingkat kecemasan pada atlet yang berasal dari cabang olahraga tim seperti Bola voli memiliki kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet dari cabang olahraga individu (Rahmayani et al., 2021).

Tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet dapat memberikan pengaruh terhadap teknik yang digunakan dalam pertandingan. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Nurfahrozi et al., 2021) menjelaskan bahwa kecemasan memberikan dampak terhadap akurasi dalam melakukan passing bawah Bola voli. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan yang tinggi akan berdampak buruk pada performa atlet. Dalam hasil penelitian yang serupa juga mengungkapkan bahwa kecemasan yang tinggi memberikan kontribusi dalam kegagalan untuk *floating overhand serve* Bola voli (Fahmi & Budiani, 2013). Mengingat pentingnya pengelolaan kecemasan menarik perhatian peneliti untuk mengkaji hubungan kecemasan dengan motivasi berprestasi atlet Bola voli. Dari hasil penelitian terdahulu ditemukan hubungan antara kecemasan dengan motivasi berprestasi (Budiman & Cipta, 2021).

Data yang diambil dalam penelitian ini merupakan data yang diambil pada saat latihan. Sehingga memungkinkan adanya perbedaan kecemasan yang dialami oleh peserta ekstrakurikuler Bola voli pada saat latihan dan pertandingan. Dari hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa level kecemasan atlet cenderung meningkat pada saat pertandingan (Fuentes-García et al., 2022). Oleh sebab itu, pada penelitian selanjutnya akan dianalisis mengenai tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler Bola voli pada saat pertandingan resmi.

Kesimpulan

Dari hasil penyajian penelitian disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler Bola voli memiliki tingkat kecemasan sedang. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan pada saat latihan sehingga disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan pengumpulan data pada saat pertandingan. Melalui hasil penelitian ini direkomendasikan kepada atlet untuk berlatih keterampilan psikologis secara mandiri sehingga dapat mereduksi kecemasan yang dialaminya. Selain itu, direkomendasikan juga bagi pelatih ekstrakurikuler bola voli untuk mengembangkan latihan keterampilan psikologis sesuai dengan kebutuhan dan tingkat kecemasan yang dialami oleh peserta ekstrakurikuler Bola voli.

Referensi

- Alim, A. (2020). Studi manajemen pelatih dan atlet pada pembinaan prestasi cabang olahraga tenis lapangan. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(1), 19-28. [10.21831/jorpres.v16i1.29989](https://doi.org/10.21831/jorpres.v16i1.29989)
- Bebetsos, E., Zouboulas, S., Antoniou, P., & Kourtesis, T. (2013). Do anxiety, anger and aggression differentiate elite water-polo players? *Journal of Physical Education and Sport*, 13(2), 209–212. <https://doi.org/10.7752/jpes.2013.02035>
- Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi dengan Prestasi Atlet Bola voli di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 34-41. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.108>
- Esser, B. R. N. (2019). Pencapaian Prestasi Olahraga Bola voli Melalui Pembinaan. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4). <http://dx.doi.org/10.58258/jupe.v4i4.926>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Eysenck, M. W. (2015). Anxiety and attention. In *Anxiety and self-focused attention* (pp. 125-131). Routledge.
- Fahmi, M. H., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan antara kecemasan dengan ketepatan floating overhand serve Bola voli pada siswa ekstrakurikuler Bola voli di MA Negeri Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal penelitian psikologi*, 1(2).
- Fuentes-García, J. P., Villafaina, S., Martínez-Gallego, R., & Crespo, M. (2022). Pre-and post-competitive anxiety and match outcome in elite international junior tennis players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17479541221122396. <https://doi.org/10.1177/17479541221122396>
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047-1060. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.729>
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 8(1), 53–60. <https://doi.org/10.26740/jppt.v8n1.p53-60>
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U., & Khan, S. (2017). Effects of anxiety on athletic performance. *Res Inves Sports Med*, 1(1), 1-5.
- Komarudin, K. (2020). Kepercayaan Diri Dan Kohesivitas Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepak Bola Dan Hizbul Wathan. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 33-43. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.6994>
- Komaruddin. (2017). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga*

- Kompetitif (V)*. Remaja Rosdakarya.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69-76. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010>
- Nopiyanto, Y. E., Dimiyati, D., & Dongoran, F. (2019). Karakteristik psikologis atlet sea games indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim. *Sporta Sainitika*, 4(2), 27-46. <https://doi.org/10.24036/sporta.v4i2.109>
- Nurfahrozi, F., Afrinaldi, R., & Hidayat, A. S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Ketepatan Passing Bawah Bola voli Siswa SMPN 3 Karawang Barat. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(4), 253–258. DOI: <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i4.5495>
- Nurwidia, V., & Utami, A. S. (2023). Indikator Keberhasilan Pelaksanaan Rencana Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI. *Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 1(1), 26-30. Retrieved from <http://www.putrapublisher.org/ojs/index.php/JURPENDIS/article/view/185>
- Permatasari, W., Julfiani, J., & Kadir, A. G. (2014). Analisis Peranan Pemerintah Daerah dalam Peningkatan Prestasi Olahraga di Kabupaten Maros. *Government: Jurnal Ilmu Pemerintahan*, 49-60. <https://doi.org/10.31947/jgov.v7i1.1256>
- Prayoga, H. D. (2021). Survei Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah Dasar Negeri Kota Tarakan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 27-32. <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4306>
- Rahmayani, I., Sugihartono, T., Nopiyanto, Y. E., & Sihombing, S. (2021). Perbedaan Keterampilan Psikologis Atlet Ditinjau dari Cabang Olahraga Individu dan Olahraga Tim di Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 181-193. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.15901>
- Rasyono, R. (2016). Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 44-49. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6501>
- Sanderson, F. H. (2021). Analysis of anxiety levels in sport. In *Anxiety in sports* (pp. 39-54). Taylor & Francis.
- Setiawan, I., & Faza, R. U. (2019, October). Pembangunan olahraga ditinjau dari SDI guna peningkatan kualitas pendidikan jasmani berwawasan konservasi. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Subagio, M., Pujiyanto, D., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Pengaruh latihan drill passing melalui circuit training terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler Bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 74-85. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.20611>
- Triananda, A., Syafril, S., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Karakteristik Psikologis Atlet PON Bengkulu ditinjau dari Cabang Olahraga Individu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 126-137. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14862>
- Vaccaro, M. G., Bertollo, M., Guidetti, L., Quattrone, A., & Emerenziani, G. P. (2021). Individuals' depression and anxiety might be influenced by the level of physical activity and expertise: a pilot study on elite volleyball players and amateur athletes. *Sport Sciences*

- for Health*, 17, 999-1005. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00767-2>
- Verawati, I. (2015). Tingkat kecemasan (anxiety) atlet dalam mengikuti pertandingan olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 40-45. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v21i79.4651>
- Virginia, P. E. (2020). Pengaruh Kecemasan terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206-212. <https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.21829>
- Wagiran. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Teori dan Implementasinya*. Yogyakarta: Deepublish.