



## **Analisis Anxiety Pemain Futsal Pada Ekstrakurikuler di SMK Bina Pendidikan 4 Karawang**

**Mirwan Giar Al'afgani<sup>1\*</sup>, Nana Suryana Nasution<sup>2</sup>, Febi Kurniawan<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia.

\*Korespondensi Penulis: E-mail: mirwanmaster17@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum bertanding pada cabang olahraga futsal. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet futsal sebelum bertanding pada siswa ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang. Penelitian ini merupakan penelitian survey menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, instrumen menggunakan angket kuisioner, dengan subjek penelitian yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMK Bina Pendidikan 4 Karawang, yang berjumlah 20 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian ini yaitu tingkat kecemasan atlet futsal sebelum bertanding pada siswa ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang, cenderung "rendah" pada kategori faktor intrinsik dan pada faktor ekstrinsik masuk dalam kategori "tinggi". Hasil tes tingkat kecemasan siswa sebelum bertanding pada kategori faktor intrinsik yaitu sebesar 36,99%. Dan kategori untuk faktor ekstrinsik yaitu sebesar 63,01%.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Futsal Ekstrakurikuler, SMK Bina Pendidikan 4 Karawang.

## ***Anxiety Analysis of Futsal Players in Extracurricular at SMK Bina Pendidikan 4 Karawang***

### **Abstract**

*This study was conducted to determine the level of anxiety of students before competing in the futsal sport. The purpose of this study was to determine the level of anxiety of futsal athletes before competing in extracurricular students of SMK Bina Pendidikan 4 Karawang. This research is a survey research using quantitative methods with a descriptive approach, the instrument uses a questionnaire questionnaire, with the research subjects used are futsal extracurricular students at SMK Bina Pendidikan 4 Karawang, consisting of 20 students. The data analysis technique used is descriptive statistical technique. The results of this study are the level of anxiety of futsal athletes before competing in extracurricular students of SMK Bina Pendidikan 4 Karawang, tends to be "low" in the category of intrinsic factors and on extrinsic factors into the "high" category. The results of the student's anxiety level test before competing in the intrinsic factor category were 36.99%. And the category for extrinsic factors is 63.01%.*

**Keywords:** anxiety, extracurricular futsal, SMK Bina Pendidikan 4 Karawang

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal terpenting bagi kehidupan manusia saat ini, dengan berkembangnya peradaban manusia yang didasari oleh pendidikan tersebut, maka pada dasarnya pendidikan sangat dibutuhkan oleh manusia. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa kurang tercapai atau bisa dikatakan kurang. Seperti yang disampaikan oleh (Aprillia, et al 2020)(Gery,et al, 2020) bahwa pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan bugar serta kualitas hidup.

Pendidikan berperan dalam perkembangan manusia, dalam UU No 20 Tahun 2003: Pendidikan diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia secara keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara.

Ada tiga aspek yang menjadi penilaian dari pendidikan jasmani yaitu aspek kognitif yang membahas tentang pengetahuan peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, aspek psikomotor yang membahas tentang keterampilan gerak siswa peserta didik dalam mengaplikasikan gerak pada saat praktek di lapangan, dan aspek afektif yang membahas tentang sikap siswa di lapangan, bagaimana sikap peserta didik pada saat pembelajaran. Dalam pendidikan jasmani tiga aspek tersebutlah yang menjadi haluan dalam mengembangkan peserta didik.

Berkembangnya ekstrakurikuler futsal didukung oleh siswa (atlet) tersebut dan terkadang ada atlet yang biasanya bagus dalam bermain pada saat latihan *game* dan sparing biasa dengan tim sekolahan lain, tetapi pada saat mengikuti *open* turnamen SMA/SMK di karawang siswa tersebut malah bermain sebaliknya bahkan bisa dikatakan buruk permainannya. Kenapa bisa terjadi demikian mungkin kurangnya motivasi dan di pihak guru sekolah tersebut pun cenderung lebih menekankan agar anak tersebut bermain lebih bagus dan bisa menjuarai *open* turnamen tersebut dan dari situlah timbul kecemasan pada anak tersebut dikarenakan kurangnya jam terbang dalam bermain dan keemasannya dalam menghadapi musuh yang lebih bagus yang

tergolong sekolah *favorit* juara disetiap ajang turnamen di Karawang.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “tingkat kecemasan atlet futsal sebelum bertanding pada siswa ekstrakurikuler di SMK Bina Pendidikan 4 Karawang”

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

Pentingnya faktor kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam pencapaian praktek dalam latihan yang optimal serta tercapai.

Peranan faktor mental dalam penguasaan teknik latihan siswa.

Banyaknya siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Agar penelitian ini lebih terarah dan jelas sesuai dengan sasaran maka perlu dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, serta permasalahan tidak terlalu meluas dan lebih fokus, maka penelitian ini di fokuskan pada batas masalah tingkat kecemasan atlet futsal ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang.

Permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimanakah tingkat kecemasan atlet futsal ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang?

Bagaimanakah tingkat kecemasan atlet futsal ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang berdasarkan faktor intrinstik?

Bagaimanakah tingkat kecemasan atlet futsal ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang berdasarkan faktor ekstrinstik?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet futsal ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang berdasarkan faktor intrinstik dan ekstrinstik.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. pengertian deskriptif menurut sugiyono (2015: 254) “analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa maksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi”. Suatu fakta yang ada pada diri responden itulah yang menjadi dasar pengukuran gejala yang akan diteliti.

Menurut Sugiyono (2015: 14) pengertian penelitian survey sebagai berikut: "Penelitian survey adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis". Dari pendaat diatas, penulis menggunakan metode survey.

Tujuan dari penelitian survey tingkat kecemasan atlet futsal siswa ekstrakurikuler Bina Pendidikan 4 Karawang, adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding. Dengan demikian pendekatan penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan deskriptif kuantitatif. Maka penelitian yang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif harus turun langsung ke lapangan untuk mengamati langsung subjek penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian ini menggambarkan tentang tingkat kecemasan atlet futsal ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang. Dalam penelitian ini pengumpulan datanya dengan melakukan responden, sedangkan alat pengumpulan datanya yaitu menggunakan angket kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet futsal ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel jenuh menurut Sugiyono (2013: 85) "teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel".

Dengan demikian sampel penelitian ini adalah pemain futsal SMK Bina Pendidikan 4 Kabupaten Karawang yang berjumlah 20 siswa terdiri dari 11 siswa putra dan 9 siswa putri.

Suharsimi Arikunto (2010:262) mengemukakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data. Dalam penelitian instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berupa angket. Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Suharsimi Arikunto, 2010:194). Kuesioner atau angket merupakan suatu daftar yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh siswa yang ingin

diselidiki, yang juga disebut responden. Dengan kuesioner ini dapat diperoleh fakta-fakta ataupun opini. Pertanyaan dalam kuesioner tergantung pada maksud serta tujuan yang ingin dicapai.

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara memperoleh kebenaran yang di pandang ilmiah dalam penelitian sebagai hasil yang diperoleh secara keseluruhan. Untuk data relevan dan valid guna menjawab permasalahan yang ada. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan angket dimana menurut Suharsimi (2013: 194) "Angket (kuesioner) adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal lain yang diketahui. Dalam penelitian kali ini angket sudah disediakan beserta jawabannya. Sehingga responden hanya tinggal memilih alternatif jawaban. Angket ini digunakan untuk mengetahui seberapa besarnya tingkat kecemasan pemain futsal ekstrakurikuler di SMK Bina Pendidikan 4 Karawang sebelum bertanding menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 211) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Dalam penelitian ini untuk menguji validitas instrument menggunakan point biserial correlation atau korelasi point biserial. Suharsimi Arikunto (2010: 326) Point biserial digunakan apabila hendak mengetahui korelasi antara dua variabel, yang satu berbentuk variabel kontinyu, sedang yang lain variabel diskrit mumi. Salah satu teknik analisis korelasi bivarit yang biasanya digunakan untuk mencari korelasi antara 2 variabel, yang satu berbentuk kontinum (jumlah keseluruhan angket). Variabel kedua berbentuk dikotomi (berupa skor 1 untuk jawaban ya dan 0 untuk jawaban tidak). Rumus korelasi *point biserial*.

$$R_{pbis} = \frac{M_p - M_t}{S_t}$$

Keterangan:

$R_{pbis}$  = koefisien korelasi point biserial

$M_p$  = rerata nilai untuk kelompok yang berskor 1

$M_t$  = mean skor total (skor rata-rata dari seluruh pengikut tes)

$S_t$  = standar deviasi skor total

p = proporsi subjek yang menjawab betul item tersebut atau berskor 1

q = proporsi subjek yang berskor 0 (1 - q)

Menurut sugiyono (2018: 268) mengemukakan “bahwa reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas temuan”. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi hasil sebuah jawaban tentang anggapan responden. Saat instrumen tidak dapat dipastikan bahwa setiap item soal memiliki tingkat kesulitan yang sama, maka instrumen tersebut dianalisis reliabilitasnya menggunakan rumus KR 20 (Fraenkel, Wallens, & Hyun, 2012). Hasil perhitungan reliabilitas diperoleh nilai koefisien alpha untuk instrumen penelitian sebesar 1,039. Oleh karena nilai koefisien alpha lebih besar dari 0,6. Maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner penelitian ini adalah tidak reliabel.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bina Pendidikan 4 Karawang beralamat di Jalan Raya Proklamasi KW 6 Desa Kaceot Kecamatan Karawang Barat Kabupaten Karawang. SMK Bina Pendidikan 4 Karawang mempunyai program pelatihan keterampilan dan keahlian para siswa diimbangi dengan kurikulum dan didukung fasilitas yang memadai seperti ruang belajar, laboratorium, sarana olahraga, internet wifi, dan keagamaan. Disamping itu penelitian ini dilakukan di lapangan sekolah SMK Bina Pendidikan 4 dengan ukuran 20X15 meter dan untuk sarannya sendiri terdiri dari 2 gawang futsal, 10 bola futsal, 30 cones, 10 rompi dan 20 baju futsal yang disediakan sekolah untuk bertanding.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 – 9 Agustus 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah guling depan, guling belakang dan loncat macam putra dan putri seluruh siswa SMK Bina Pendidikan 4 Karawang yang berjumlah 20 siswa terdiri dari 11 siswa putra dan 9 siswa putri.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang hanya melukiskan keadaan objek. Data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik angket. Sebelum memberikan angket penelitian ini peneliti memberi masukan dan pengumuman maksud dan tujuan penelitian ini, peneliti menyampaikan bahwa hasil penelitian ini tidak akan berpengaruh kepada 20 atlet futsal siswa ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4,

hal ini dilakukan agar atlet dapat mengisi angket sesuai dengan keadaan sebenarnya. Penyebaran angket dimulai pada tanggal 28 agustus 2020, dengan sampel penelitian sejumlah 20 responden yaitu atlet futsal siswa ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4. Pengambilan data dengan cara mendatangi siswa yang sedang latihan disekolah SMK Bina Pendidikan 4 Karawang untuk persiapan ajang turnamen dan memberikan angket dibantu oleh pelatih dan siswa tersebut. Deskripsi analisis jawaban hasil penelitian yang dilakukan perhitungan secara manual dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Frekuensi dan persentase untuk faktor intrinsik

Intrinsik		
Indikator	Frekuensi	%
berfikir negative	5	1,08%
berfikir puas diri	71	15,27%
pengalaman bertanding	49	10,54%
Moral	47	10,11%
<b>Jumlah</b>	<b>172</b>	<b>36,99%</b>

Tabel 2. Hasil perhitungan mencari persentase butir dalam faktor pikiran puas diri

No Butir	Jumlah				Nilai	
	Ya		Tidak			
	F	%	F	%		
+	6	14	0,7	6	0,3	14
+	20	20	100	0	0	20
+	24	18	0,9	2	0,1	18
+	36	19	0,95	1	0,05	19
jumlah		71	102,55	9	0,45	71/80
persentase (%)		88,75		11,25		88,75%

Tabel 3. Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Pelatih dan Manajer

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	

+	8	11	0,55	9	0,45	11
+	9	10	0,5	10	0,5	10
+	10	11	0,55	9	0,45	11
+	34	16	0,8	4	0,2	16
Jumlah	48	2,4	32	1,6	48/80	
persentase (%)	60,00		40,00		60,00%	

Frekuensi jawaban faktor pelatih dan manajer yang menyebabkan kecemasan atlet futsal siswa ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 sebelum menghadapi pertandingan, dapat dilihat pada bagan dibawah ini:

Hasil perhitungan mencari persentase butir dalam faktor wasit dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 4. Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Wasit

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	7	10	0,5	10	0,5	10
+	15	18	0,9	2	0,1	18
+	27	18	0,9	2	0,1	18
-	33	13	0,65	7	0,35	7
Jumlah		59	2,95	21	1,05	53/80
persentase (%)		73,75		26,25		66,25%

Frekuensi jawaban faktor wasit yang menyebabkan kecemasan atlet futsal siswa ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 sebelum menghadapi pertandingan, dapat dilihat pada bagan dibawah ini:

Tabel 5. Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Lawan

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	3	15	0,75	5	0,25	15
+	4	15	0,75	5	0,25	15
+	5	8	0,4	12	0,6	12
-	28	9	0,45	11	0,55	9
Jumlah		47	2,35	33	1,65	51/80
persentase (%)		58,75		41,25		63,75%

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet futsal siswa

ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang sebelum menghadapi pertandingan. Kecemasan pada dasarnya adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet futsal siswa ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang sebelum menghadapi pertandingan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah yaitu 36,99%. Hal ini berarti kecemasan atlet futsal siswa ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang sebelum menghadapi pertandingan di pengaruhi oleh faktor intrinsik. Terdapat indikator yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan. Indikator tersebut adalah faktor berfikir negatif, berfikir puas diri, pengalaman bertanding, dan moral.

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan diperoleh persentase 25%. Perasaan kurang percaya diri yang dialami pemain akan berdampak pada tidak dapat berkembangnya permainan pemain tersebut dikarenakan adanya pikiran-pikiran kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, yang mengakibatkan pemain tersebut akan merasa cemas.

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan diperoleh persentase 88,75%. Bila dalam diri atlet ada pikiran puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadarinya telah tertanam kecemasan. Pikiran puas diri ini seperti tidak perlu menambah jam latihan lagi, bangga dengan prestasi yang sudah dimiliki sampai saat ini.

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan diperoleh persentase 81,75%. Seorang pemain futsal yang kurang pengalaman bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya akan tinggi, sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan sebaliknya jika pemain futsal yang sering bertanding akan mengalami kecemasan relatif rendah karena sudah pernah terbiasa dengan pertandingan yang sering dilakukan.

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan diperoleh persentase 58,75%. Pemain futsal yang selalu ingin membalas perlakuan kasar terhadap pemain lain yang berbuat kasar pada pemain tersebut atau rekan satu tim dan pemain yang tidak disiplin mencari hiburan di luar sampai tengah malam sebelum pertandingan, sehingga akan mengakibatkan konsentrasi menurun

merupakan contoh moral yang kurang baik dan merupakan pertanda pemain futsal tersebut mengalami kecemasan.

Hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 78,06%. Hal ini berarti kecemasan atlet futsal siswa ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik. Terdapat indikator yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan. Indikator tersebut adalah pelatih dan manajer, penonton, lawan, wasit, sarana prasarana, situasi dan kondisi lapangan, dan pengaruh keluarga.

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan diperoleh persentase 60%. Pelatih merupakan panutan, guru, pembimbing, orang tua, bahkan model bagi atletnya. Seorang pelatih mempunyai tugas yang sangat penting yang harus dilaksanakan dengan baik. Begitu juga dengan manajer yang harus bekerja sesuai dengan kapasitasnya yaitu mengurus keperluan yang dibutuhkan pemain seperti fasilitas, bonus. Hal-hal yang dapat mengganggu penampilan pemain dilapangan adalah kinerja pelatih yang kurang baik seperti menyalahkan tindakan yang dilakukan atlet ketika melakukan kesalahan, sedangkan dari manajer di antaranya tidak diberikan bonus pertandingan.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet futsal siswa ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang sebelum menghadapi pertandingan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah 36,99%. Hal ini berarti kecemasan atlet futsal siswa ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang sebelum menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Sedangkan Hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 63,01%. Hal ini berarti kecemasan atlet futsal siswa ekstrakurikuler SMK Bina Pendidikan 4 Karawang sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

## **Saran**

Penelitian ini merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi para siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Bina Pendidikan 4 Kabupaten Karawang, bahwa betapa tingginya kecemasan yang dapat menghambat dalam

memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh individu siswa itu sendiri. Penelitian ini juga bermanfaat bagi seorang guru atau pelatih cabang olahraga, sebagai bahan kajian untuk mengetahui dan memahami tentang permasalahan psikologis siswanya dalam perlombaan agar tercapai pada tujuan. Harapannya agar guru atau pelatih menyadari bahwa dalam memberikan program latihan fisik, guru tidak hanya memberikan praktek saja, evaluasi secara psikologis juga harus dimasukkan dalam proses program latihan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afriani Yuni, Ervira Desty, Mahfida Silvi, Kushartanti Wara, Farmawati Arta (2017). "Asupan Cairan dan Vitamin C dengan Tingkat Kecemasan pada Atlet Sepak Bola di Yogyakarta". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 7, no 2 (2017).
- Agus Wiyanto (2020). *Jendela Olahraga*. Jumal Upgris Semarang. [online]. Tersedia : <http://journal.upgris.ac.id/index.html> [17 mei 2020].
- Aprillia, et al. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa di SMAN 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 77–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3923>.
- Febiaji, (2010). *Tingkat Kecemasan Atlet Pomnas XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gery, et al. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Dalam Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 12 Sekolah Ma Nurul Huda. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 60–65. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3979>.
- Jurnal Tarbiyah (2018). *Jurnal Ilmiah Kependidikan*. Vol. 7 No. 1 Hal. 17-23.
- JASA (2019). *Jurnal Akuntansi, Audit, Dan System Informasi Akuntansi*. Vol. 3 No. 1.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi futsal Modern*. Jakarta: *Be Champion* (Penerbit Swadaya Group).
- Setiyani, Ratna Yunita (2018) "Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan

*Universitas Aisyiyah Yogyakarta*".  
Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Aisyiyah  
Yogyakarta.

Pelajaran.co.id. [Online]. Tersedia :  
<https://www.pelajaran.co.id/2019/21/.html>  
[25 april 2020].

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugono, denny. (2008). *Kamus bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.

Tenang, John D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Jakarta: Dar Mizan.

Tri Wahyu Nugroho (2018). "*Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada Kejuaraan LIMA Nasional*". Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Yudianto, Lukman. (2009). *Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal*. Bandung: Visi 7.

#### **PROFIL SINGKAT**

Nama saya Mirwan Giar Al'afgani, lahir di Karawang pada tanggal 17 Maret 1997 tinggi badan 169 cm berat badan 97 Saya kuliah di Universitas Singaperbangsa Karawang Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani.