



Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa SMPN 3 Karawang Barat

Fahri Nurfahrozi^{1*}, Rolly Afrinaldi², Abdul Salam Hidayat³

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: fahrinurfahrozi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan karena adanya kecemasan mental pemain ketika pertama kali mengikuti pertandingan, sehingga mengalami penurunan kemampuan dan keterampilan dalam mengarahkan passing khususnya passing bawah, pada ekstrakurikuler bola voli siswa SMP 3 Karawang barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kecemasan dengan ketepatan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di smp 3 karawang barat. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Subjek atau populasi penelitian yang digunakan merupakan siswa ekstrakurikuler SMP 3 Karawang barat. Instrumen yang digunakan pada kecemasan adalah menggunakan kuesioner, kemudian ketepatan passing bawah diukur dengan tes passing bawah selama 60 detik. Hasil penelitian menunjukkan di dapatkan nilai $t_{hitung} = 0,9909 \leq t_{tabel} = 2,048$ artinya dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketepatan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP 3 karawang barat, hasil koefisiensi determinan (r^2) diperoleh sebesar 3,4 %.

Kata kunci: *Kecemasan, pendidikan jasmani, Passing bawah*

Abstract

This research was carried out due to the mental anxiety of the player when first attending the match, thus experiencing a decrease in ability and skill in directing passing, especially lower passing, in the extracurricular volleyball of junior high school students 3 West Karawang. The purpose of this study was to find out how much of a link between anxiety and the accuracy of passing down in extracurricular volleyball students in middle school 3 west karawang. The method used in this study is a quantitative descriptive method. The subject or study population used is an extracurricular student of SMP 3 West Karawang. The instrumen used on anxiety was using a questionnaire, then the accuracy of the bottom passing was measured by a 60-second pass-down test. The results showed that the value of $t_{hitung} = 0,9909 \leq t_{tabel} = 2,048$ means that there is a relationship between anxiety levels and lower passing accuracy in extracurricular volleyball students in Junior High School 3 western karawang, the result of determinant coefficient (r^2) obtained by 3.4 %.

Keywords: *Anxiety, physical education, accuracy of passing down*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang seyogyanya didapatkan oleh setiap manusia, di karenakan pendidikan sudah menjadi kebutuhan primer yang harus terpenuhi oleh manusia karna dengan pendidikan manusia bisa mengembangkan potensi dalam dirinya. Menurut (Bangun, 2016) “Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual”.

Terlepas dari pendidikan informal, formal maupun non formal ideal nya manusia mendapatkan nya dengan sebaik mungkin karna dengan di bantu memaksimalkan dalam 3 pendidikan tersebut peroses pertumbuhan manusia dapat di maksimalkan dengan jenjang serta kebutuhan didalam setiap pase kehidupannya. Sangat di sayangkan ketika manusia tidak mendapatkan pendidikan yang layak entah itu pendidikan informa, formal maupun non formal karena potensi yang ada dalam dirinya tidak akan bisa berkembang secara maksimal di sebabkan tidak terpenuhi nya kebutuhan-kebutuhan yang sesuai dalam setiap pase kehidupannya serta ketika manusia tidak mendapatkan pendidikan yang baik peroses perkembangan dan pertumbuhannya akan terganggu. Adapun fungsi dan tujuan pendidikan untuk manusia di antaranya “Fungsi dan tugas pendidikan sebagai alat untuk mengembangkan kepribadian, memanusiakan manusia, mengembangkan berbagai potensi kemanusiaan, mengembangkan berbagai keterampilan hidup, mempersiapkan anak untuk dapat melaksanakan tugas hidup dan memenuhi berbagai kebutuhan hidupnya sendiri, mengantarkan anak pada kehidupan yang baik” (Haderani, 2018).

Hartono dalam (Widya Nurkusuma, 2017) Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis.

Lutan (1986:72) dalam (Riadi, 2019), ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Banyak kegiatan perlombaan yang digelar di tingkat sekolah, pesertanya sendiri yaitu siswa yang mempunyai atau menguasai dibidangnya dan diperoleh dari

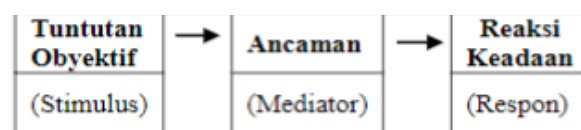
anggota atau peserta ekstrakurikuler dari tiap – tiap sekolah.

Passing dikatakan baik jika bola mampu mencapai sasaran dengan arah yang tepat, serta dengan gerakan dan kecepatan yang stabil. Jika bola hasil passing tidak tepat pada posisi rekan tim maka akan membuat kesulitan dalam memberi bola umpan kepada pemain penyerang, sehingga serangan yang dibangun tidak akan bisa maksimal. Jadi dalam hal ini ketepatan passing sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Peserta yang pertama kali mengikuti perlombaan akan mengalami kecemasan yang di sebabkan karena pertama kalinya mengikuti perlombaan dan baru merasakan suasana perlombaan itu sendiri.

Straub (1978) dan Husdarta (2010:80), dalam (Mylsidayu, 2018) Kecemasan atau *Anxiety* adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. *Anxety* dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya anxiety adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stress.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan.

Kecemasan dalam olahraga yang paling umum di lingkungan olahraga kompetitif dan juga bisa disebut stres kompetitif. Kurangnya konsensus membuatnya sulit untuk secara jelas mendefinisikan kecemasan dan stres dalam olahraga. Kecemasan, atau merasa fisik dan mental cemas dapat hadir dalam cara yang berbeda, seperti ketakutan dan gugup, tetapi memiliki penyebab yang mendasari; stimulasi sistem saraf simpatik. Sistem saraf simpatik adalah persis seperti itu, sistem saraf simpatis untuk kedua suasana hati kita dan lingkungan kita.



Gambar 1. Proses Terjadinya Rasa Cemas

Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa keadaan cemas merupakan respon terhadap ancaman– ancaman yang datang melalui rangsangan dari dalam diri sendiri maupun dari luar (Darmanto, 2018).

Ratumanan, (2004) dalam Mashuri (2017) Pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa karena selain menumbuhkan pola hidup sehat, diharapkan nantinya siswa mampu mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek polahidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Utama Bandi (2011) dalam Paramitha & Anggara (2018) Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani. Berdasarkan beberapa pendapat diatas tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui suatu kegiatan jasmani yang intensif untuk tujuan meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani baik dari aspek kognitif afektif dan psikomotor.

Rohendi dan Suwandar (2018) menyatakan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing – masing tiap tim terdiri dari 6 pemain di lapangan, dibatasi dengan jaring yang membentang di tengah – tengah lapangan, tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang sama pada tim lawan, pertandingan dapat dimainkan selama lima set yang berarti pertandingan dapat berlangsung selama 90 menit. Bola voli adalah olahraga yang unik karena olahraga ini merupakan permainan kesalah yang memiliki tujuan mendapatkan bola untuk dipukul ke daerah lapangan lawan atau memaksa lawan membuat kesalahan dalam menangani bola.

M. Yunus (1992: 69) dalam (Setyawan, 2017), servis merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik saat ini hanya sebagai permukaan permainan, tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Service dibagi menjadi dua gerakan yakni service bawah dan service atas. Servis tangan bawah adalah mengarahkan bola ke arah lawan yang dilakukan oleh pemain dengan memukul bola menggunakan satu tangan di bawah pinggang sedangkan servis atas teknik dasar servis

yang dilakukan oleh pemain dengan perkenaan bola di atas kepala.

Untuk dapat memainkan bolavoli, seorang pemain harus menguasai Teknik passing bawah. Passing bawah adalah suatu teknik yang berguna untuk menerima bola bawah dan untuk mengumpan (Eso Suwarso dan Sumarya, 2010:72). Sedangkan menurut (Erianti, 2004) *passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya adalah untuk mengoper bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Passing itu sendiri terdiri dari dua yaitu passing atas dan passing bawah

Passing bawah atau operan bawah akan dilakukan oleh seorang pemain bola voli apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah yang digunakan untuk mengoper kepada teman satu tim atau sebagai pola penyerangan. Passing atas merupakan operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang setinggi bahu atau di atas kepala.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatih guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh parasiswa (Nurmawati, 2020). Selain itu Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti & dilaksanakan oleh anak didik baik pada sekolah juga pada luar sekolah, bertujuan supaya anak didik bisa memperkaya & memperluas diri. sesuai yg tertera dengan arti berdasarkan ekstrakurikuler banyak aktivitas-aktivitas pada luar jam pelajaran yang akan menaikkan talenta anak didik salah satunya aktivitas olahraga (Dwi, 2021).

Kecemasan memiliki dua komponen, yaitu terdiri dari kecemasan kognitif (*Cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang di tandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang. Contoh: berkeringat, frekuensi kencing meningkat, pusing, mulut kering dan lain sebagainya.

METODE

Menurut (Sugiyono, 2017) “Metode Penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam merancang, melaksanakan, pengolahan data, dan menarik kesimpulan berkenaan dengan masalah penelitian tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan angket sebagai instrumen. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui Hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketepatan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli.

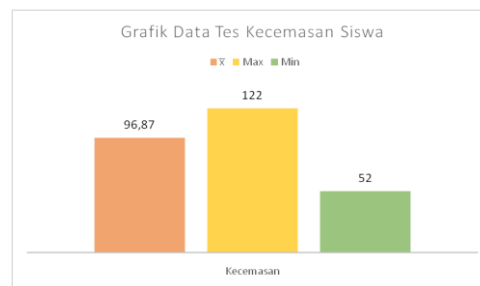
Penelitian ini dilakukan pada 2-13 November 2020 berlokasi di SMPN 3 Karawang Barat. (Sugiyono, 2017), bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

(Sugiyono, 2017), bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sehubungan dengan judul penelitian maka pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Menurut (Sugiyono, 2017) total sampling merupakan “Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel penelitian sebanyak 30 orang.

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden. (2) Mentabulasi data berdasarkan variabel dan seluruh responden. (3) menghitung signifikansi uji normalitas dan korelasi yang telah didapat menggunakan bantuan *software IBM SPSS statistics 21*. (4) menghitung dan menganalisis uji hipotesis serta menentukan seberapa besar presentase hubungan antara kecemasan dengan ketepatan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli.

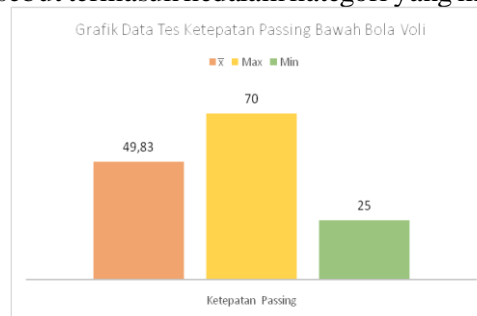
HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengambilan data secara keseluruhan dan dilakukan sesuai dengan teknik pengumpulan data, kemudian dilakukan penghitungan rata-rata kecemasan dan ketepatan. Hasil data tingkat kecemasan siswa pada peserta didik di SMPN 3 Karawang Barat terangkum dalam grafik berikut.



Gambar 1. Grafik Data Tingkat Kecemasan Siswa

Data untuk tingkat ketepatan *passing* bawah data diambil dengan menggunakan hasil tes siswa melakukan *passing* bawah dengan menggunakan instrumen yang sudah ada kemudian dikonversikan ke dalam kriteria penilaian. Dengan demikian, hasil tes dapat ditentukan klasifikasi tingkat ketepatan siswa tersebut termasuk kedalam kategori yang mana.



Gambar 2. Grafik Data Tingkat Ketepatan Passing Bawah

Untuk mengetahui uji hipotesis data maka diperlukan uji normalitas dan uji korelasi untuk mengetahui kenormalan data serta mengetahui hubungan variabel. Uji normalitas dilakukan dengan *Software IBM SPSS Statistics 21* menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan ketentuan pengujian saraf signifikansinya $>0,05$ data berdistribusi normal, sedangkan jika taraf signifikansinya $<0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

	Statistic	df	sig	Statistic	df	sig
Kecemasan	.085	30	.200	.942	30	.100
Ketepatan Passing	.096	30	.200	.970	30	.526

Dari tabel di atas dapat dilihat hasil penghitungan sebagai berikut: (1) data pada variabel kecemasan (X) memiliki nilai signifikansi 0,200. Maka signifikansi $>0,05$ jadi data berdistribusi normal. (2) Data pada variabel ketepatan *passing* bawah bola voli (Y) memiliki

nilai signifikansi 0.200 Maka signifikansi >0,05, jadi data berdistribusi normal.

Kemudian untuk menghitung hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketepatan passing bawah menggunakan uji korelasi product moment dengan IBM SPSS Statistics 21 dengan ketentuan pengujian H_1 terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketepatan passing bawah bola voli sedangkan H_0 tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketepatan passing bawah bola voli. Berikut adalah hasil pengujian Korelasi *Product Moment* dengan IBM SPSS Statistics 21.

Tabel 2. Korelasi antara kecemasan dengan Ketepatan *passing* bawah bola voli

		Kecemasan	Kecepatan <i>Passing</i>
Kecemasan	Pearson	1	.183
	Corelation		.330
	Sig. (2-tailed)	30	30
N			
Kecepatan <i>Passing</i>	Pearson	.184	1
	Corelation	.330	
	Sig. (2-tailed)	30	30
N			

Dari output tersebut dapat dikatakan bahwa koefisien korelasi antara kecemasan (X) dengan Ketepatan passing bawah bola voli (Y) adalah sebesar $(r) = 0,184$ disertai signifikansi 0,330 Berdasarkan kriteria keputusan diatas maka dapat disimpulkan bahwa korelasi kedua variable tersebut adalah signifikan, karena signifikansi yang menyertai lebih kecil dari 0,05 ($0,330 < 0,05$). Untuk melihat berapa besar kontribusi kecemasan terhadap ketepatan passing bawah bolavoli siswa ekstrakurikuler di SMP 3 Karawang Barat, dapat digunakan rumus koefisiensi determinasi yaitu $KP = r^2 \times 100\% = 0,034 \times 100\% = 3,4\%$ maka dapat diartikan bahwa kecemasan siswa memberikan kontribusi terhadap ketepatan passing bawah bola voli sebesar 3,4%. Dari hasil penghitungan tersebut sebesar 96,6% lagi ketepatan passing bawah ditentukan oleh faktor lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Terdapat kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan passing bawah bola voli. Hal ini berarti bahwa tingkat kecemasan dapat mempengaruhi ketepatan passing bawah sebanyak 3,4%, sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh $r_{hitung} \leq r_{tabel}$. Dan dengan taraf sig (*2 tailed*) adalah $0,200 \geq 0,05$. Sesuai dengan hipotesis yang telah dibuat sebelum penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak. Kemudian dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi pada taraf signifikansi 5% adalah tidak signifikan.

Dari output tersebut dapat dikatakan bahwa koefisien korelasi antara kecemasan (X) dengan Ketepatan passing bawah bola voli (Y) adalah sebesar $(r) = 0,184$ disertai signifikansi 0,330 Berdasarkan kriteria keputusan diatas maka dapat disimpulkan bahwa korelasi kedua variable tersebut adalah signifikan, karena signifikansi yang menyertai lebih kecil dari 0,05 ($0,330 < 0,05$). Untuk melihat berapa besar kontribusi kecemasan terhadap ketepatan passing bawah bolavoli siswa ekstrakurikuler di SMP 3 Karawang Barat, dapat digunakan rumus koefisiensi determinasi yaitu $KP = r^2 \times 100\% = 0,034 \times 100\% = 3,4\%$ maka dapat diartikan bahwa kecemasan siswa memberikan kontribusi terhadap ketepatan passing bawah bola voli sebesar 3,4%. Dari hasil penghitungan tersebut sebesar 96,6% lagi ketepatan passing bawah ditentukan oleh faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. Publikasi Pendidikan, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>

Darmanto, F., & Khuddus, L. A. (2018). Profil Kecemasan Atlet Putra UKM Hockey UNNES di Kejuaraan Internasional Antar Mahasiswa Piala Rektor UPI Tahun 2018. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG); Vol. 1 No. 1 (2018): SENALOG (Seminar Nasional IPTEK Olahraga); PSI-OR 9-16 ; Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG); Vol 1 No 1 (2018): SENALOG (Seminar Nasional IPTEK Olahraga); PSI-OR 9-16; 2622-0156. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/196>

Dwi Saputra, A., Kurniawan, F., & Mury Syafei, M. (2021). Implementasi Video Animasi Terhadap Kemampuan Passing Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Di Madrasah Aliyah. Jurnal Pendidikan Olah Raga; Vol 10, No 2 (2021): Jurnal Pendidikan Olahraga; 225-236 ; 2407-1528 ; 2089-2829. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/3236>.

Eso Suwarso dan Sumarya. 2010. Buku BSE Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan, untuk sekolah dasar kelas IV. Jakarta : Kemendiknas.

Haderani, H. (2018). Tinjauan Filosofis tentang Fungsi Pendidikan dalam Hidup Manusia. Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan, 7(1), 41–49. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2103>

Mashuri, H. (2017). Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani Di SMA Muhammadiyah Kediri. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 3(1), 1. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.681

Nurmawati, N., Resita, C., & Afrinaldi, R. (2021). Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 20

- Kabupaten Tangerang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2).
<https://doi.org/10.35706/jlo.v1i2.3910>
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 41.
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>
- Riadi, M. (2019). *Pengertian, Fungsi, Tujuan dan Jenis-jenis Ekstrakurikuler*. Kajian Pustaka.Com.
<https://www.kajianpustaka.com/2019/01/pengertian-fungsi-tujuan-dan-jenis-ekstrakurikuler.html>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Widya Nurkusuma, T. (2017). Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V Sdn Babatan 5 Kecamatan Wiyung Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 110–116.
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi Olahraga* (Suryani (ed.)). Bumi Aksara.
- Rohendi, A., & Suwandar, E. (2018). *Metode Latihan dan pembelajaran Bola Voli Untuk Umum* (Mulyana (ed.)). Alfabeta, CV.
- Yane, S. (2016). KECEMASAN DALAM OLAHRAGA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*; Vol 2, No 2 (2013): Jurnal Pendidikan Olahraga; 188-194 ; 2407-1528 ; 2089-2829.
<https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/236>