

Kecemasan sebagai faktor psikologis dalam performa atlet futsal

Anxiety as a psychological factor in futsal athlete performance

Aditya Athaariq Putra¹, Rivan Saghita Pratama^{*1}

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

^{*}Corresponding Author

Abstrak

Latar Belakang Masalah: Kecemasan adalah bagian dari faktor psikologis yang dapat berpengaruh terhadap performa atlet saat bertanding, termasuk dalam cabang olahraga futsal. **Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kecemasan atlet futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang sebelum bertanding. **Metode:** Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif melalui survei. Penelitian menggunakan sebanyak 25 sampel atlet futsal putra yang dipilih dengan cara total sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang berisi 15 pertanyaan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 11 atlet (44%) mempunyai kecemasan tingkat rendah, sedangkan 14 atlet (56%) mempunyai kecemasan tingkat sedang. Atlet tidak ada yang termasuk dalam kategori tingkat kecemasan tinggi. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan performa atlet futsal. Tingkat kecemasan yang moderat dapat memberikan efek positif, seperti meningkatkan fokus, kewaspadaan, dan kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan pertandingan. Sebaliknya, kecemasan yang berlebihan berdampak negatif terhadap kemampuan motorik, konsentrasi, dan pengambilan keputusan, yang pada akhirnya menurunkan kualitas permainan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan psikologis yang tepat, seperti pelatihan manajemen stres dan teknik relaksasi, guna membantu atlet mengelola kecemasan secara efektif dan mempertahankan performa optimal dalam situasi kompetitif.

Kata Kunci: Kecemasan; Futsal; Atlet; SCAT; Faktor Psikologis.

Abstract

Research Problem: Anxiety is one of the psychological factors that can affect the performance of athletes during a match, including in futsal. **Research Objective:** This study aimed to analyse the anxiety level of male futsal athletes of the Semarang State University Student Activity Unit before competing. **Method:** This study uses descriptive quantitative methods through surveys. The study used 25 samples of male futsal athletes selected by total sampling. Data were collected using the Sport Competition Anxiety Test (SCAT), containing 15 questions. **Results:** The results showed that 11 athletes (44%) had low levels of anxiety, while 14 athletes (56%) had moderate levels of anxiety. None of the athletes were included in the high anxiety category. **Conclusion:** Based on the findings, it can be concluded that anxiety is a significant psychological factor influencing the performance of futsal athletes. Moderate levels of anxiety can have a positive impact by enhancing focus, alertness, and mental readiness in high-pressure situations. In contrast, excessive anxiety negatively affects motor skills, concentration, and decision-making, ultimately reducing overall performance quality. Therefore, appropriate psychological interventions, such as stress management training and relaxation techniques, are essential to help athletes effectively manage anxiety and maintain optimal performance during competition.

Keywords: Anxiety; Futsal; Athlete; SCAT; Psychological Factors.

Dikirim: 27 Maret 2025; Direvisi: 20 April 2025; Diterima: 22 April 2025

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v4i3.104>

Corresponding author: Rivan Saghita Pratama, Kampus UNNES Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229, Jawa Tengah, Indonesia
Email: rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Futsal merupakan bagian dari olahraga beregu yang mengandalkan kerja sama antarpemain secara terus-menerus (Mulyono, 2017). Permainan ini dilaksanakan oleh dua regu yang setiap timnya berisi dari lima pemain yang bertujuan memasukan gol sebanyak mungkin dengan cara menguasai bola memanfaatkan kaki dan bagian tubuh lainnya, terkecuali tangan yang diperbolehkan hanya digunakan penjaga gawang (Widyanti et al., 2023). Olahraga ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga menawarkan manfaat sosial, rekreasi, psikologis, dan emosional (Pramono & Mahfud, 2022). Dalam futsal, pemain harus menguasai beberapa keterampilan penting, termasuk teknik, taktik, kemampuan fisik, dan kekuatan mental (Asmar, 2018; Pratama et al., 2025). Aspek mental meliputi respons emosional dan intelektual seseorang, yang meliputi konsentrasi, motivasi, pengaturan emosi, kepercayaan diri, dan kecemasan (Prasetyo et al., 2022).

Kecemasan merupakan respon emosional negatif terhadap tekanan mental, ditandai dengan perasaan tidak tenang, khawatir, dan peningkatan gairah fisiologis, yang dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan kelelahan (Situmorang & Wijono, 2019). Windriyani et al. (2025) kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan rasa takut dan disertai gejala somatik yang mengindikasikan hiperaktivitas sistem saraf otonom. Kesulitan dalam menghadapi tekanan pertandingan, keragu-raguan dalam membuat pilihan strategis, kepercayaan diri yang menurun, dan sering melakukan kesalahan yang tidak perlu merupakan manifestasi umum dari kecemasan (Juriana & Tahki, 2017; Widodo et al., 2022). Pemain tidak dapat mengontrol kecemasan dalam bermain futsal, mereka dapat memberikan hasil yang kurang maksimal serta mempengaruhi pemain lain secara negatif (Setiani, 2021). Akibatnya beberapa pemain kesulitan dalam

mempertahankan keterampilan dasar jika mereka tidak dapat menemukan kesalahan mereka sendiri (Pudjjuniarto & Widodo, 2019).

Sebagai salah satu aspek ketahanan mental, selalu memperhatikan kecemasan dalam kesehatan mental atlet dan merupakan reaksi psikologis dan fisiologis alami tubuh manusia. Kesehatan mental dan fisik atlet sangat penting untuk kesuksesan dalam futsal (Spyrou et al., 2020). Performa atlet selama latihan dan kompetisi dipengaruhi oleh sejumlah komponen psikologis yaitu percaya diri, *self-efficacy*, fokus, motivasi, dan kecemasan (Zetou et al., 2012). Maka dari itu pemantauan fungsi psikologis atlet harus diintegrasikan dalam persiapan kedepannya dari awal proses pelatihan atlet (Zakrajsek et al., 2019). Atlet juga harus memahami situasi pertandingan yang akan mereka hadapi agar mereka tidak cemas sebelum bertanding (Hassan et al., 2017). Pada saat kecemasan tingkat tinggi akan mempengaruhi performa dan konsentrasi pada saat bertanding.

Penelitian tentang psikologi dalam olahraga, terutama mengenai kecemasan atlet dalam futsal telah banyak dilakukan, terutama dilakukan pada cabang olahraga individu seperti atletik, renang, dan tenis (Bebetsos et al., 2013; Ikhrum et al., 2020; Khan, 2017; Khodayari et al., 2011; Kumbara et al., 2019; Lee et al., 2022; Tomé-Lourido et al., 2019), di mana faktor internal lebih dominan dibandingkan kerja tim. Namun, dalam konteks olahraga beregu seperti futsal, dinamika psikologis menjadi lebih kompleks karena adanya tekanan dari ekspektasi tim, interaksi sosial, serta perubahan tempo permainan yang cepat. Beberapa studi telah mengeksplorasi hubungan antara stres, tekanan pertandingan, dan performa dalam sepak bola (Nicholls et al., 2015), namun kajian yang secara spesifik menyoroti kecemasan dalam konteks futsal masih sangat terbatas, khususnya pada level kompetisi amatir dan semi-profesional.

Beberapa studi menunjukkan bahwa kecemasan berlebih dapat berdampak negatif pada performa atlet. Ford et al. (2017) menyatakan bahwa kecemasan kompetitif dapat menurunkan efektivitas pengambilan keputusan atlet dalam pertandingan. Studi lain mengungkapkan bahwa kecemasan sebelum pertandingan (*pre-competition anxiety*) mempengaruhi

fokus dan strategi bermain. Penelitian [Mellalieu & Hanton \(2015\)](#) menunjukkan bahwa manajemen stres dan teknik relaksasi dapat membantu atlet mengendalikan kecemasan mereka sebelum bertanding.

METODE

Desain Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan pendekatan survei untuk mengkaji Level Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putra UKM UNNES. [Maidiana \(2021\)](#) menyatakan bahwa penelitian survei dilakukan untuk memberikan gambaran umum tentang suatu subjek tertentu, sedangkan survei deskriptif menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner atau observasi.

Partisipan

Pada penelitian ini, yang menjadi populasi adalah 25 mahasiswa yang mengikuti UKM Futsal UNNES. Berdasarkan prinsip diatas, maka penggunaan sampel pada penelitian ini adalah semua atlet futsal putra UKM UNNES dengan jumlah 25 orang. Penelitian kali ini juga melakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen SCAT dengan menggunakan 15 responden dari atlet futsal di kota semarang sebagai sampel untuk proses pengujian.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang berjumlah 15 item dengan berbagai pertanyaan yang harus dijawab ([Anira et al., 2017](#)). Setiap pertanyaan memiliki tiga pilihan jawaban, yaitu sering, kadang-kadang, dan jarang. Pada tiap pertanyaan memiliki skor yang ditentukan mulai dari 0 hingga 3 yang membantu dalam penerapan instrumen penelitian dan analisis data kuesioner. Pertanyaan bernomor 1, 4, 7, 10, dan 13 tidak diberi skor, karena tak berkaitan dengan rasa cemas. Pertanyaan-pertanyaan ini disertakan untuk meminimalkan bias jawaban dan membantu memastikan bahwa atlet tetap rileks saat tingkat kecemasan mereka dinilai.

Tabel 1. Bentuk Kuesioner *Sport Competition Anxiety Test*

No.	Pertanyaan
1	Bersaing dengan orang lain adalah hal yang menyenangkan secara sosial
2	Sebelum saya berkompetisi saya merasa tidak nyaman
3	Sebelum saya bertanding saya khawatir tidak akan tampil dengan baik
4	Saya seorang olahragawan yang baik ketika saya berkompetisi
5	Saat saya berkompetisi, saya khawatir akan membuat kesalahan
6	Sebelum saya bertanding saya tenang
7	Menetapkan tujuan penting saat bertanding
8	Sebelum saya bertanding, saya merasakan mual di perut saya
9	Tepat sebelum bertanding, saya menyadari jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya
10	Saya suka berkompetisi dalam permainan yang membutuhkan banyak energi fisik
11	Sebelum saya bertanding saya merasa santai
12	Sebelum aku bertanding aku merasa gugup
13	Olahraga tim lebih menarik daripada olahraga individu
14	Saya merasa gugup saat ingin memulai permainan
15	Sebelum saya bertanding, saya biasanya menjadi tegang

Kriteria untuk menilai tingkat kecemasan adalah sebagai kecemasan tingkat rendah ditunjukkan jika skor kuesioner di bawah 17, kecemasan tingkat sedang ditunjukkan jika skor kuesioner berkisar antara 17 sampai 24, dan kecemasan tingkat tinggi ditunjukkan jika skor kuesioner melebihi 24.

Penelitian kali ini juga melakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen SCAT dengan menggunakan 15 responden dari atlet futsal di kota semarang sebagai sampel untuk proses pengujian. Uji validitas dilaksanakan agar mendapati apakah suatu kuesioner terbukti valid. Berikut adalah merupakan hasil uji validitas instrumen SCAT:

Tabel 2. Hasil Uji Validitas SCAT

Pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	P(Sig.)	Keterangan
P1	-	0,4821	-	-
P2	0,585	0,4821	0,022	Valid
P3	0,732	0,4821	0,002	Valid
P4	-	0,4821	-	-
P5	0,634	0,4821	0,011	Valid
P6	0,72	0,4821	0,002	Valid
P7	-	0,4821	-	-
P8	0,71	0,4821	0,003	Valid
P9	0,791	0,4821	<,001	Valid
P10	-	0,4821	-	-
P11	0,585	0,4821	0,022	Valid

Pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	P(Sig.)	Keterangan
P12	0,842	0,4821	<,001	Valid
P13	0,645	0,4821	0,009	Valid
P14	-	0,4821	-	-
P15	0,555	0,4821	0,032	Valid

Pengujian hasil pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa seluruh item kuesioner memiliki nilai *r* hitung yang besarnya lebih daripada nilai *r* tabel, yang menegaskan bahwa semua pertanyaan SCAT valid.

Uji reliabilitas merupakan pengukuran yang penggunaannya untuk menentukan konsistensi hasil ketika dinilai beberapa kali menggunakan instrumen yang sama. Suatu uji reliabilitas dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* melebihi ambang batas standar yaitu 0,6. Berdasarkan perhitungan item kuesioner menggunakan SPSS, didapatkan nilai *Alpha Cronbach's* sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Reabilitas SCAT

Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
15	0,837	0,6	Reliabel

Mengacu Hasil pengujian dalam tabel 3 menunjukkan bahwa instrumen SCAT mendapatkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar $0,837 > 0,6$ yang menunjukkan bahwa data tersebut reliabel.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, seperti frekuensi, persentase, atau diagram, yang memiliki gambaran dari data yang akan digunakan dalam penelitian

HASIL

Penelitian ini dilakukan terhadap atlet futsal UKM UNNES dengan mengumpulkan data dengan kuesioner yang tersebar kepada 25 atlet. Instrumen yang digunakan adalah *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang berjumlah 15 soal. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2025, dilakukan secara langsung di lapangan futsal Prof. Kamiso. Berikut ini adalah hasil detail data skor kuesioner:

Tabel 4. Hasil Skor Setiap pertanyaan

No Pertanyaan	Jarang	Kadang	Sering
1	0	0	0
2	18	7	0
3	6	17	2
4	0	0	0
5	11	11	3
6	3	12	10
7	0	0	0
8	15	7	3
9	8	17	0
10	0	0	0
11	2	12	11
12	12	12	1
13	0	0	0
14	11	12	2
15	12	11	2
Jumlah	98	118	34

Berdasarkan tabel diatas yaitu total 250 respons (98+118+34) yang terdiri dari 15 pertanyaan mengenai kecemasan. Sebagian besar atlet menjawab “Kadang” mengalami gejala kecemasan, dengan total respon sekitar 47,2% dari total jawaban. Jawaban “jarang” muncul sebanyak 98 kali atau sekitar 39,2% yang menunjukkan bahwa cukup banyak atlet yang mengalami kecemasan pada tingkat rendah, sementara itu jawaban “sering” hanya berjumlah 34 kali, yaitu sekitar 13,6% menandakan bahwa tingkat kecemasan tinggi yang dialami oleh sebagian kecil atlet.

Tabel 5. Hasil Angket Penelitian

No	Nama	SCAT	Tingkat Kecemasan
1	Sampel D	23	Sedang
2	Sampel ND	14	Rendah
3	Sampel MR	19	Sedang
4	Sampel S	18	Sedang
5	Sampel MA	17	Sedang
6	Sampel AD	17	Sedang
7	Sampel BI	14	Rendah
8	Sampel AA	13	Rendah
9	Sampel I	21	Sedang
10	Sampel A	15	Rendah
11	Sampel FA	11	Rendah
12	Sampel DA	17	Sedang
13	Sampel IZ	16	Rendah
14	Sampel MH	14	Rendah
15	Sampel NO	15	Rendah

No	Nama	SCAT	Tingkat Kecemasan
16	Sampel AM	21	Sedang
17	Sampel AH	13	Rendah
18	Sampel MF	12	Rendah
19	Sampel HA	20	Sedang
20	Sampel AS	15	Rendah
21	Sampel FN	10	Rendah
22	Sampel RA	16	Rendah
23	Sampel AR	18	Sedang
24	Sampel RF	16	Rendah
25	Sampel NA	20	Sedang

Hasil penelitian ini kemudian diklasifikasikan pada tiga bagian, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut adalah hasil data berdasarkan kategori:

Tabel 6. Kategorisasi Penelitian

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<17	Rendah	11	44%
2	17-24	Sedang	14	56%
3	>24	Tinggi	0	0%

Mengacu pada tabel di atas, terlihat bahwa 11 atlet memiliki kecemasan rendah, 14 atlet memiliki kecemasan sedang, dan tidak terdapat atlet yang memiliki kecemasan tinggi. Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar atlet futsal putra di UKM UNNES memiliki tingkat kecemasan sedang, yang mungkin tidak ideal saat mempersiapkan diri untuk pertandingan. Kecemasan tingkat sedang dapat mempengaruhi performa atlet; oleh karena itu, atlet dalam kategori ini, mereka harus fokus pada peningkatan ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis.

PEMBAHASAN

Hubungan antara kecemasan dan faktor psikologis secara signifikan mempengaruhi kinerja atlet futsal, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian. Kecemasan, terutama kecemasan kompetitif, berkorelasi negatif dengan kinerja, di mana tingkat kecemasan yang lebih tinggi dapat menyebabkan penurunan efektivitas atletik (Mottaghi et al., 2013). Kecemasan secara signifikan mempengaruhi kinerja tim futsal, karena dapat menyebabkan ketakutan yang berlebihan dan menghambat kemampuan atlet selama kompetisi. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif muncul dari faktor-faktor seperti kekuatan lawan,

kehadiran penonton, dan ketakutan kalah, yang dapat secara merugikan mempengaruhi hasil kinerja (Dharmawan, 2016).

Efikasi diri muncul sebagai faktor psikologis yang penting; efikasi diri yang lebih rendah dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, menunjukkan bahwa meningkatkan efikasi diri dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kinerja (Aliyyah et al., 2020). Selain itu, ketangguhan mental telah terbukti mengurangi kecemasan kompetitif, penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan ketahanan mental yang lebih besar berkinerja lebih baik di bawah tekanan (Insan, 2023). Selain itu, perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan pengalaman menyoroti kompleksitas faktor psikologis ini, dengan atlet elit sering mengelola kecemasan lebih efektif daripada rekanan non-elit (Cano-Noguera et al., 2021; Hassan et al., 2017). Secara keseluruhan, mengatasi dimensi psikologis ini sangat penting untuk mengoptimalkan kinerja futsal.

Kecemasan berlebih dalam sebuah pertandingan dapat memunculkan kesalahan atau permasalahan baik bersumber dari internal maupun eksternal atlet, yang dapat merugikan seseorang atlet yang mengalaminya (Nopiyanto et al., 2019). Pemain profesional juga sering mengalami kecemasan ini, namun, mengatasi kecemasan pada akhirnya bergantung pada masing-masing atlet. Selain berfokus pada atlet itu sendiri, pelatih juga memainkan peran penting dalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilan psikologis mereka untuk membantu mereka mencapai kinerja optimal dalam perlombaan (Dongoran, 2021; Dongoran et al., 2020).

Strategi yang efektif untuk mengelola kecemasan pada atlet futsal termasuk penerapan pelatihan keterampilan psikologis, intervensi berbasis kesadaran, dan teknik seperti *Guide Imagery and Music* (GIM). Penelitian menunjukkan bahwa metode ini secara signifikan mengurangi kecemasan kompetitif dan meningkatkan ketangguhan mental, yang sangat penting untuk kinerja di bawah tekanan (Al Amin & Iswinarti, 2020; Insan, 2023; Vella-Fondacaro & Romano-Smith, 2023). Misalnya, sebuah penelitian menunjukkan bahwa GIM secara efektif menurunkan tingkat kecemasan pada atlet sebelum kompetisi (Al Amin & Iswinarti, 2020). Selain itu, sebuah studi longitudinal

menemukan bahwa program pelatihan keterampilan psikologis terstruktur meningkatkan keterampilan koping dan ketangguhan mental di antara pemain futsal, yang mengarah pada hasil kinerja yang lebih baik (Vella-Fondacaro & Romano-Smith, 2023). Selain itu, menggabungkan teknik manajemen stres holistik, seperti yoga dan latihan relaksasi, dapat meningkatkan ketahanan atlet dan kesejahteraan secara keseluruhan, sehingga mengurangi kecemasan (Dehkordi & Chtourou, 2023; Jain et al., 2023). Secara kolektif, strategi ini menyoroti pentingnya intervensi psikologis yang disesuaikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan kinerja atletik.

KESIMPULAN

Mengacu pada hasil penelitian, tingkat kecemasan atlet futsal putra di UKM UNNES berada pada kategori sedang, yakni sebesar 56%, sedangkan 44% atlet mengalami kecemasan tingkat rendah, dan tidak terdapat yang tergolong memiliki kecemasan tingkat tinggi. Tingkat kecemasan sedang ini menunjukkan bahwa atlet masih memikirkan dan terpengaruh oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketika bertanding. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain dari faktor kurangnya porsi latihan, kurangnya percaya diri, teknik individu yang masih kurang, dan pemahaman teknik yang kurang baik. Kecemasan sebagai faktor psikologis memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet futsal, di mana tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, dan koordinasi gerak. Sebaliknya, kecemasan dalam kadar yang terkendali bisa menjadi pemicu motivasi dan kewaspadaan yang positif. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk mengelola kecemasan secara efektif melalui latihan mental dan dukungan psikologis agar dapat mencapai performa optimal di lapangan.

KONTRIBUSI PENULIS

Aditya Athaariq Putra: Conceptualization, Data Curation, Writing - Original Draft. **Rivan Saghita Pratama:** Methodology, Formal Analysis, Validation, Writing - Review & Editing.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Amin, M. F., & Iswinarti, I. (2020). Guide imagery and music (GIM) untuk menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 127. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.7352>
- Aliyyah, A., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105–117. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14080
- Anira, Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 85. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>
- Asmar. (2018). *Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan Futsal*. Pustaka Timur.
- Bebetsos, E., Zouboulis, 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>
- Cano-Noguera, F., Ibáñez-Pérez, R. J., Cavas-García, F., & Martínez-Moreno, A. (2021). Influence of Psychological Factors in Federated Futsal and Lifeguard Athletes, Differences by Gender and Category. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.680419>
- Dehkordi, A. M. A., & Chtourou, H. (2023). Managing Athlete Anxiety: A Comprehensive Review of Psychological Interventions in Sports Psychology. *Health Nexus*, 1(4), 48–53. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.4.6>
- Dharmawan, D. C. (2016). Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9(2), 10. <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355>
- Dongoran, M. F. (2021). Analisis tingkat kecemasan dan agresivitas atlet olahraga beladiri pon papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 113. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.113-126>
- Dongoran, M. F., Muhammad Fadlih, A., & Riyanto, P. (2020). Psychological characteristics of martial sports Indonesian athletes based on categories art and fight. *Enfermeria Clinica*, 30, 500–503. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.129>
- Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, Volume 8, 205–212. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s125845>
- Hassan, H., Amir, M., & Hossein, S. (2017). Confidence, Cognitive and Somatic Anxiety Among Elite and Non-Elite Futsal Players and Its Relationship With Situational Factors. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21(2), 13.

<https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0202>

- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>
- Insan, I. (2023). Peran Mental Toughness terhadap Competitive Anxiety pada Pemain Futsal. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 284. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6630>
- Jain, N., Sharma, S., & Mishra, P. (2023). Enhancing Performance and Well-being: Innovative Stress Management Strategies for Athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research in Arts, Science and Technology*, 1(4), 33–37. <https://doi.org/10.61778/ijmrast.v1i4.22>
- Juriana, J., & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14>
- Khan, A. (2017). Effects of Anxiety on Athletic Performance. *Research & Investigations in Sports Medicine*, 1(2), 19–23. <https://doi.org/10.31031/rism.2017.01.000508>
- Khodayari, B., Saiiari, A., & Dehghani, Y. (2011). Comparison relation between mental skills with sport anxiety in sprint and endurance runners. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2280–2284. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.445>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Lee, T. I., Wang, M. Y., Huang, B. R., Hsu, C. Y., & Chien, C. Y. (2022). Effects of Psychological Capital and Sport Anxiety on Sport Performance in Collegiate Judo Athletes. *American Journal of Health Behavior*, 46(2), 197–208. <https://doi.org/10.5993/AJHB.46.2.9>
- Maidiana, M. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 20–29. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23>
- Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2015). Contemporary advances in sport psychology: A review. In *Contemporary Advances in Sport Psychology: A Review* (Issue January 2015). <https://doi.org/10.4324/9781315813059>
- Mottaghi, M., Atrodi, A. R., & Rohani, Z. (2013). The Relationship Between Coaching Anxiety with Fotsal Players' Anxiety and Performance in Gonabad City in 2010. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 7(2), 68–76. <https://www.sid.ir/paper/68594/en>
- Mulyono, M. A. (2017). Buku Pintar Futsal (1st ed.). In *Pamulang: Ilmu, 2016 Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi*. Anugrah. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1163900>

- Nicholls, A. R., Perry, J. L., Jones, L., Sanctuary, C., Carson, F., & Clough, P. J. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(7–8), 824–834. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26360967>
- Nopiyanto, Y. E., Dimiyati, D., & Dongoran, F. (2019). Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Cabang Olahraga Tim. *Sporta Saintika*, 4(2), 27. <https://doi.org/10.24036/sporta.v4i2.109>
- Pramono, D., & Mahfud, I. (2022). Penerapan Model Latihan Shooting Futsal Pada Ekstrakurikuler Smk Amal Bakti Jatimulyo. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 34–40. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.2070>
- Prasetyo, R., Bayu, W. I., & Darisman, E. K. (2022). Psychological characteristics of athletes in regional training center. *Journal Sport Area*, 7(2), 310–319. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).7323](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).7323)
- Pratama, R. S., Hadi, Badaru, B., & Baihaqi, L. I. Al. (2025). *The Art of Attacking in Futsal*. Cahya Ghani.
- Pudjijuniarto, & Widodo, M. A. (2019). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Kota Kediri dalam Menghadapi Pertandingan Pertama Babak Penyisihan Grup Pra PORPROV Jawa Timur Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 309–312. <https://static-fip.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/28101/0>
- Setiani, T. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Bk Porprov Xiv Futsal Putri Kabupaten Kuningan Pada Saat Latihan, Uji Coba Dan Pertandingan. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 15–18. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpress/article/download/1939/939>
- Situmorang, J., & Wijono. (2019). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. In *Universitas Negeri Surabaya*.
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Tomé-Lourido, D., Arce, C., & Ponte, D. (2019). The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 28(4), 143–150. <https://psycnet.apa.org/record/2020-17693-014>
- Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design. *Sports*, 11(9), 162. <https://doi.org/10.3390/sports11090162>
- Widodo, A. F., Setyawati, H., Rahayu, T., Wira, D., Kusuma, Y., Rafikoh, R., Rohmah, I., & Chen, C.-W. (2022). Self-Efficacy, Self-Confidence,

- Achievement Motivation, and Its Relationship Towards Competitive Anxiety. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(4), 426–434.
<https://doi.org/10.15294/jpes.v11i4.68347>
- Widyanti, I. T., Izzuddin, D. A., & Armen, G. Q. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga AAFI Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmu Keolahraagan* 4(3), 300–310.
<https://joker.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/126>
- Windriyani, S. M., Husni, A. U. B., & Anugraini, A. P. (2025). Analisis tingkat kecemasan atlet hockey kabupaten malang menuju Porprov Jatim 2025. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 12(1), 136–141.
<https://doi.org/10.46368/JPJKR.V12I1.3317>
- Zakrajsek, R. A., Raabe, J., & Blanton, J. E. (2019). Psychological characteristics of elite athletes. *APA Handbook of Sport and Exercise Psychology, Volume 1: Sport Psychology (Vol. 1).*, 129–148.
<https://doi.org/10.1037/0000123-008>
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), 794–805.
<https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.07>