

ANALISIS SURVEI KECEMASAN BERTANDING ATLET BOLA VOLI PACITAN PADA PORPROV JEMBER TAHUN 2022

Edi Setiawan¹, Budi Dermawan², Ridha Kurniasih Astuti³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : edi.setya0002@gmail.com¹, dermawan2507@gmail.com², ridhkurnia@gmail.com³

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding atlet bola voli Pacitan pada PORPROV Jember Tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian survey dengan menggunakan pendekatan kualitatif. subjek pada penelitian ini adalah atlet bola voli pacitan pada porprov jember 2022 dengan jumlah 14 anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, angket dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles and Hubberman. Hasil penelitian ini adalah (1) Masih banyak atlet yang mengalami kegelisahan sebelum memulai pertandingan. (2) Atlet masih mengalami bingung dan susah berkonsentrasi apabila mendengar suara dari penonton, wasit, maupun suara dari meja lapangan. (3) Masih banyak atlet yang merasa khawatir sebelum bertanding. (4) Kebanyakan atlet tidak mengalami jantung berdetak kencang saat menunggu panggilan dan giliran untuk bertanding. (5) Kebanyakan atlet merasa bingung bila banyak masukan dari pelatih, keluarga atau teman. (6) Semua atlet melakukan ritual doa agar diberi ketenangan dan keberuntungan saat bertanding. (7) Semua atlet merasa takut jika tidak bisa menyusun strategi penting saat bermain. (8) Kecemasan atlet akibat jantung berdetak kencang berada dalam kategori sedang. (9) Sebagian besar atlet merasa lesu karena membayangkan pertandingan yang akan berlangsung. (10) Olahraga yang menggunakan banyak energi fisik disukai oleh atlet. (11) Atlet merasa grogi jika suara penonton sangat keras ketika bersorak. (12) Atlet mengalami penurunan penampilan karena dimarahi pelatih saat sering melakukan kesalahan. (13) Atlet merasa terbebani dengan target yang tinggi dari pelatih maupun pengurus kontingen. (14) Atlet takut menghadapi event selanjutnya karena sebelumnya gagal. (15) Kecemasan disebabkan rasa minder dalam kategori sedang.

Keywords: Kecemasan, Bola Voly, Atlet

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas masyarakat yang dilakukan sehari-hari sehingga berguna untuk kebugaran serta kesehatan di tubuh orang tersebut. Pada mulanya olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, sehingga olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai serta tidak ada Batasan dan aturan yang digunakan. Namun seiring perkembangan kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin maju, ditandai dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus dilakukan oleh manusia, maka kegiatan olahraga tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi melainkan bertambah menjadi kegiatan yang dipertandingkan secara resmi baik individu maupun dalam tim. Salah satu olahraga yang dimainkan dalam tim ialah bola voli.

Permainan bola voli ialah cabang olahraga yang populer mulai dari anak-anak hingga orang dewasa di seluruh wilayah Indonesia menggemari permainan ini. Pada dasarnya permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim berlawanan dengan 6 orang pemain inti dan

beberapa pemain cadangan dalam setiap timnya. Bola voli juga memiliki teknik dasar permainan antara lain servis, passing, mengumpun, smash, dan block. Kedua tim harus melewati bola di atas net agar jatuh ke area lawan, dan selama permainan berlangsung, kedua tim dapat memantulkan bola sebanyak tiga kali untuk mengembalikan bola. Tujuan permainan bola voli adalah memainkan bola dengan melewati net, agar jatuh di area lawan untuk menghasilkan poin. Ada pula posisi atau peran pemain dalam tim guna membentuk tim yang solid, yaitu Tosser atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. Spiker bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. Libero adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh men-smash bola ke seberang net.

Permainan bola voli bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek yakni mencapai prestasi yang tinggi memelihara serta meningkatkan kesehatan sekaligus kebugaran jasmani. Berkembangnya permainan bola voli akhirnya menjadikan olahraga tersebut di Indonesia semakin berkembang. Hal ini dibuktikan dengan berbagai pertandingan yang mengatasnamakan bola voli serta memulai cabang olahraga di kejuaraankejuaraan besar. Salah satu cabang pertandingan di pertandingan bola voli adalah PORPROV yaitu Pekan Olahraga Tingkat Provinsi. Untuk pertandingan bola voli di tingkat besar maka membutuhkan atlet-atlet yang bagus sehingga pertandingan juga berjalan dengan maksimal, Dalam latihannya para atlet diharuskan untuk mengembangkan aspek psikologi serta fisiologisnya agar dalam permainan maupun pertandingan bola voli yang berlangsung dapat mengontrol dirinya sendiri serta mengontrol fisiknya dalam memainkan bola voli.

Upaya dalam mencapai prestasi membutuhkan banyak pengetahuan pendukung pengetahuan pendukung yang lain ialah anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistika, pengukuran psikologi pembelajaran motorik ilmu gizi, ilmu pendidikan serta sejarah. Ilmu psikologi dibutuhkan dalam proses pelatihan dikarenakan atlet juga butuh untuk ketenangan psikologinya dalam mencapai prestasi yang maksimal. Dengan begitu, selain aspek teknik serta strategi maka dibutuhkan pembinaan aspek psikologi yang baik dalam cabang olahraga bola voli untuk atlet-atlet sejak umur dini sehingga dapat mencapai sasaran kejuaraan tertentu dan meraih prestasi setinggi mungkin serta sebaik-baiknya.

Namun di lain sisi dalam hal aspek psikologis atlet seringkali diabaikan oleh para Pembina maupun atletnya sendiri dalam menjalankan latihan. Padahal Jika dilihat dari aspek psikologis ini sangatlah berpengaruh terhadap penampilan atlet dikarenakan psikologis yang baik juga dapat menumbuhkan motivasi bertanding yang baik pula serta mengatasi terkait stres maupun kecemasan yang terjadi di lapangan saat bertanding.

Motivasi adalah corak yang tampak pada perilaku seseorang yang memberi dorongan seseorang untuk melakukan sesuatu. Selain itu motivasi adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah ,dan ketekunan seorang untuk mencapai goals atau tujuannya. Tiga elemen utama dalam definisi ini adalah intensitas, arah serta ketekunan.

Aspek psikologis juga mempengaruhi motivasi diri atlet jika keadaan psikologisnya baik maka motivasi untuk meraih prestasi dalam pertandingan saat bermain juga tinggi. Hal tersebut juga dapat menghindari masalah kecemasan atlet saat bermain di lapangan. Selain itu, adanya aspek psikologis yang mendukung motivasi diri atlet bola voli dalam bermain dapat mengurangi kecemasan atlet serta dapat ditanggulangi sehingga tidak merugikan atlet saat bermain. Hal tersebut dikarenakan faktor-faktor ini sering kali sangat menentukan penampilan atlet di lapangan karena banyak sekali atlet yang berbakat namun mengalami kegagalan hanya karena tidak kemampuannya tidak bisa mengatur kecemasan pada tingkat yang stabil dikarenakan motivasi bermain yang kurang. Pernyataan lain juga memaparkan bahwa keadaan mental atlet yang kurang baik contohnya resah maupun cemas dapat berpengaruh pada kemampuan bertanding.

Seperti halnya yang terjadi pada atlet bola voli pacitan pada PORPROV Jember, dimana pada saat even tahun sebelumnya pacitan menyanggah gelar juara bertahan. Tentu saja hal tersebut membawa dampak pada tingkat kecemasan atlet itu sendiri. Dampak itu sendiri dirasakan atlet yang tahun sebelumnya juga sudah ikut even tersebut. Karena mereka harus memikul beban berat, dimana kebanyakan dari mereka yang sebelumnya menjadi cadangan, pada PORPROV tahun ini mereka menjadi pemain inti. Banyak tekanan yang diberikan khususnya oleh pelatih. Satu minggu menjelang keberangkatan, mereka setiap hari harus berlatih demi menggenjot performa. Tekanan yang diberikan oleh penonton serta tim lawan juga sangat berpengaruh pada tingkat kecemasan atlet yang bertanding. Maka dari itulah pada PORPROV tahun 2022 ini tim bola voli pacitan belum dapat mempertahankan gelar juara.

Berdasarkan uraian tersebut akhirnya peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh terkait tingkat kecemasan atlet bola voli yang dirasakan selama pertandingan di lapangan. Hal ini dikarenakan atlet yang fisiknya terus diasah memanglah baik namun kecemasan yang tinggi berasal dari tekanan lawan maupun penonton juga dapat berpengaruh dalam prestasi yang diraihinya. maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Survei Tingkat Kecemasan Bertanding Atlet Bola Voli Pacitan Pada PORPROV Jember Tahun 2022”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2010:3) mengemukakan bahwa metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian ini merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk memperoleh suatu data yang sesuai dengan kebutuhan peneliti. Sugiyono (2015:15) mengemukakan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang bedasar pada filsafat postpositivisme yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti itu dijadikan instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data yang dilakukan secara purposive dan snowbaal, dengan teknik pengumpulan triangulasi atau gabungan, analisis data yang bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Tempat Dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian berada pada tempat latihan atau mess atlet PORPOV Pacitan. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 3 Agustus 2022.

Subjek Dan Objek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh atlet bola voly pacitan pada porprof jember 2022. Pemilihan subjek pada penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu Sugiyono (2014:53-54). Objek dalam penelitian ini merupakan sesuatu yang akan diteliti yang diperoleh dari subjek penelitian yang sudah ditetapkan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sesuai dengan bentuk pendekatan kualitatif dan sumber data yang akan digunakan. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama

dalam penelitian, karena pada tujuannya dari penelitian ini adalah mendapat data. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode angket, wawancara, dan dokumentasi.

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini tehnik analisis data yang digunakan adalah deskriptif naratif dengan menggunakan model Miles dan Humberman. Miles dan Humberman dalam Sugiyono (2011:246) menyatakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung dengan terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah sampai jenuh. Dalam analisis data mencakup beberapa aktivitas yang meliputi data reduction (reduksi data), data display (penyajian data) dan conclusion drawing/verification (verifikasi).

Hasil Pembahasan

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang memberikan gambaran objek penelitian apa adanya. Deskriptif yang dimaksudkan adalah untuk memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan atlet porprov bola voli pacitan dengan jumlah responden 14 orang.



Gambar 1. Gelisah sebelum bertanding

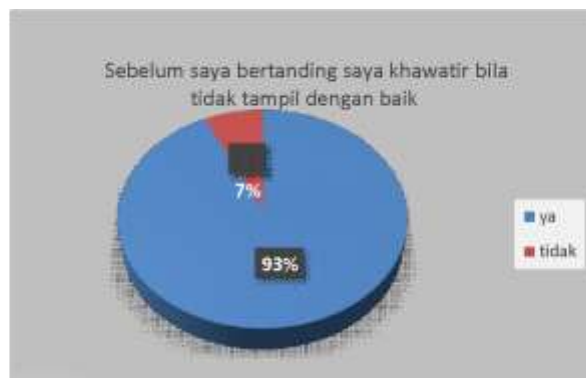
Gelisah saat bertanding seringkali dirasakan oleh para pemain saat bertanding. Kegelisahan tersebut dapat terjadi saat atlet gugup dan memikirkan hasil yang akan diperoleh saat bertanding dengan tim lain. Berdasarkan hasil yang diperoleh ada 79% atlet yang merasa gelisah dan 21% atlet tidak merasa gelisah sebelum bertanding. Berdasarkan hasil tersebut maka ditarik kesimpulan bahwa masih banyak atlet yang mengalami kegelisahan sebelum memulai pertandingan.



Gambar 2 Bingung dan sulit berkonsentrasi apabila banya suara

Bingung dan sulit berkonsentrasi apabila banyak suara dari penonton, wasit, dan suara dari meja pertandingan. Konsentrasi saat pertandingan sangat penting bagi atlet agar saat pertandingan berlangsung atlet dapat bermain bagus dan meminimalisir kesalahan yang berakibat fatal bagi jalannya pertandingan. Atlet sulit berkonsentrasi diakibatkan beberapa faktor seperti suara penonton, suara wasit dan lain lain yang mengakibatkan atlet menjadi bingung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 79% atlet masih mengalami bingung dan sulit berkonsentrasi sedangkan 21% atlet merasa tidak bingung dan susah berkonsentrasi apabila mendengar suara dari penonton, wasit, maupun suara dari meja lapangan. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet masih mengalami bingung dan susah berkonsentrasi apabila mendengar suara dari penonton, wasit, maupun suara dari meja lapangan.

Semua atlet bola voly pasti sangat mengharapkan performa permainan mereka selalu bagus dan konsisten. Performa yang bagus dan konsisten dapat menunjang dan membuat persentase kemenangan semakin tinggi. Akan tetapi, para atlet sering mengalami kekhawatiran permainan mereka tidak bagus karena rasa gugup yang menghantui sebelum dan saat pertandingan berlangsung. Berdasarkan hasil yang diperoleh terdapat 93% mengalami kekhawatiran mereka tidak bermain dengan baik sebelum pertandingan berlangsung dan 7% atlet tidak mengalami kekhawatiran sebelum pertandingan berlangsung



Gambar 3 Khawatir bila tidak bermain dengan baik

Menunggu panggilan dan giliran untuk bermain bagi atlet pasti menjadi moment yang mendebarkan. Perasaan senang tegang dan adrenalin membuat detak jantung menjadi kencang tidak seperti saat melakukan kegiatan sehari hari. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa 36% atlet merasa detak jantung menjadi kencang saat menunggu giliran bertanding sedangkan 64% atlet tidak merasa jantung mereka berdetak kencang saat menunggu giliran bermain.

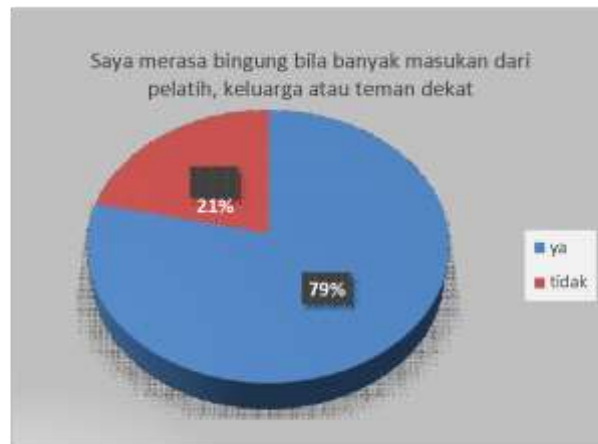


Gambar 4 Jantung berdetak kencang saat menunggu panggilan dan giliran bertanding

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan kebanyakan atlet tidak mengalami jantung berdetak kencang saat menunggu panggilan dan giliran untuk bertanding.

Banyak masukan yang sering diterima oleh atlet. Masukan-masukan tersebut sering datang dari pelatih, keluarga, maupun teman sendiri, sering kali masukan-masukan tersebut berseberangan satu sama lainnya yang membuat atlet menjadi kebingungan karena terlalu banyak masukan. Hasil yang diperoleh dari penelitian menghasilkan sebuah data yaitu sebanyak 79% atlet merasa kebingungan bila banyak masukan dari

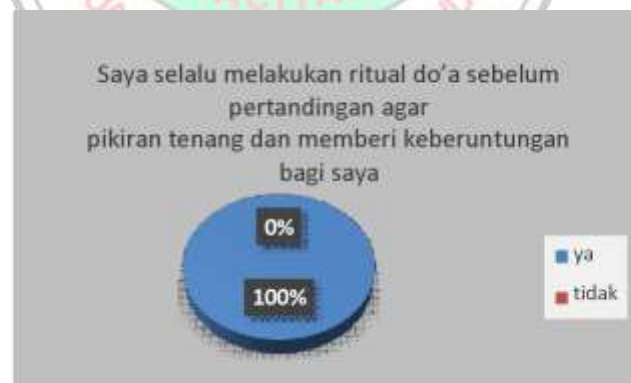
pelatih, keluarga atau teman. Sebaliknya, ada 21% atlet yang tidak merasa kebingungan bila banyak masukan dari pelatih, keluarga atau teman.



Gambar 5 Bingung bila banyak masukan pelatih, keluarga, atau teman

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kebanyakan atlet merasa bingung bila banyak masukan dari pelatih, keluarga atau teman.

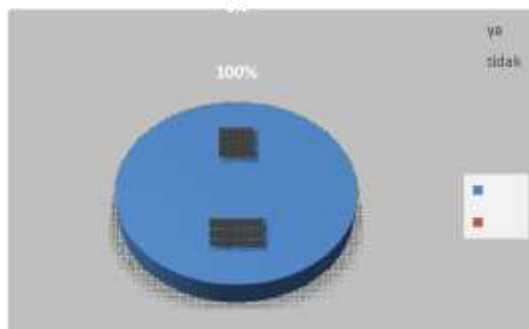
Ritual doa atau yang biasa disebut dengan berdoa adalah sebuah kegiatan memohon atau meminta pertolongan atau perlindungan kepada apa yang manusia percayai. Berdoa juga adalah suatu hal yang dapat memberikan rasa ketenangan dan membuat atlet lebih percaya diri. Berdoa membuat atlet menjadi lebih yakin dalam menjalankan pertandingan karena mereka percaya bahwa apa yang mereka percayai dapat menolong dalam kelancaran pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua atlet melakukan ritual doa agar diberi ketenangan dan keberuntungan saat bertanding.



Gambar 6 Melakukan ritual doa agar tenang dan memberi keberuntungan

Strategi merupakan hal yang terpenting saat pertandingan berlangsung. Perencanaan strategi yang baik dapat membuat jalannya pertandingan yang dilakukan lebih mudah berdasarkan hasil data yang diperoleh semua atlet merasa takut jika tidak bisa menyusun strategi penting saat bermain.

Takut tidak bisa menyusun strategi penting
ketika bertanding



Gambar 7 Takut tidak bisa menyusun strategi penting

Detakan jantung akan cepat apabila mengalami aktifitas fisik yang berlebihan maupun saat mengalami perasaan gugup, takut, dan sebagainya. Hal hal tersebut sangat berpengaruh terhadap ketenangan atlet saat pertandingan berlangsung. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menemukan hasil bahwa ada 50% atlet mengalami jantungberdetak lebih cepat sebelum pertandingan berlangsung, 50% atlet tidak mengalami jantung berdetak lebih cepat sebelum pertandingan berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kecemasan atlet akibat jantung berdetak kencang berada dalam kategori sedang.



Gambar 8 Jantung berdetak cepat sebelum bertanding

Beratnya pertandingan dapat menjadi sebuah hal yang membuat atlet merasa bersemangat ataupun sebaliknya atlet merasa lesu. Pertandingan yang berat kadang menjadi suatu momok bagi atlet saat menjelang pertandingan karena membayangkan banyaknya tenaga dan pikiran yang harus dikorbankan saat pertandingan berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 57% atlet yang merasa lesu karena membayangkan beratnya pertandingan sedangkan 43% atlet tidak merasa lesu karena membayangkan beratnya pertandingan



Gambar 9 Lesu karena membayangkan beratnya pertandingan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet merasa lesu karena membayangkan pertandingan yang akan berlangsung.

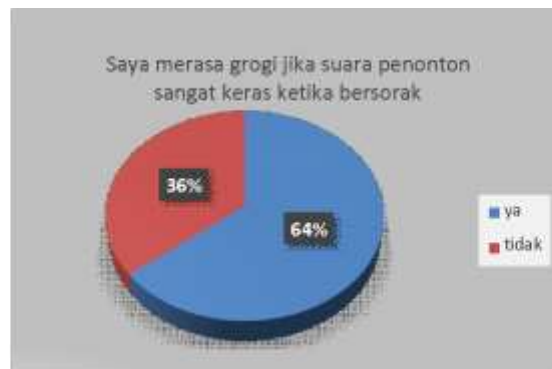
Olahraga adalah sebuah aktifitas gerak manusia yang dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Energi fisik dalam olahraga diperlukan agar olahraga dapat membuat olahraga berjalan baik. Ada beberapa cabang olahraga yang menuntut atletnya agar menggunakan energi fisik yang maksimal seperti voley, sepakbola, dll. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa ada 57% atlet menyukai permainan yang menggunakan banyak energi fisik, sedangkan 43% atlet tidak menyukai olahraga yang menggunakan banyak energi fisik.



Gambar 10 Menyukai aktivitas olahraga yang banyak menggunakan energi fisik

Ketenangan sangat diperlukan oleh atlet sebelum maupun saat pertandingan berlangsung. Rasa tenang yang dirasakan oleh pemain dapat membuat atlet santai sebelum maupun saat bertanding. Akan tetapi ketenangan seorang atlet dapat hilang dikarenakan teriakan penonton yang sangat keras ketika bersorak dan membuat atlet menjadi grogi. Hasil yang ditemukan ada 64% atlet merasa grogi jika suara penonton sangat keras ketika bersorak,

sedangkan 36% atlet tidak merasa grogi jika suara penonton sangat keras ketika bersorak.



Gambar 11 Grogi jika suara penonton sangat keras ketika bersorak

Berdasarkan hasil yang telah ditemukan maka ditarik kesimpulan bahwa atlet merasa grogi jika suara penonton sangat keras ketika bersorak.

Seorang atlet dituntut untuk mempunyai mental yang kuat. Mental kuat sangat mempengaruhi atlet yang bertanding di lapangan karena harus menghadapi tekanan dari berbagai faktor termasuk pelatih, tak jarang jika pemain melakukan kesalahan pelatih langsung menindak dengan memarahi si pemain. Hasil penelitian ditemukan bahwa 79% atlet mengalami penurunan penampilan karena dimarahi pelatih saat sering melakukan kesalahan, sedangkan 21% atlet tidak mengalami penurunan penampilan karena dimarahi pelatih saat sering melakukan kesalahan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian maka dapat disimpulkan bahwa atlet mengalami penurunan penampilan karena dimarahi pelatih saat sering melakukan kesalahan.



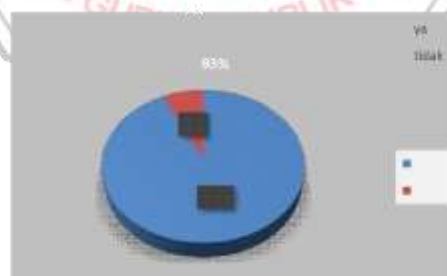
Gambar 12 Penampilan menurun karena dimarahi pelatih

Target tertinggi atau target juara tentunya menjadi impian semua orang. Target juara pastinya akan menjadi sebuah pencapaian yang besar dan menjadi sebuah kebanggaan bagi atlet, pelatih, maupun pengurus kontingen. Akan tetapi, tingginya target yang harus dicapai oleh seorang atlet terkadang menjadi bumerang bagi mereka dan malah membebani. Hasil penelitian menunjukkan atlet merasa terbebani dengan target yang tinggi dari pelatih maupun pengurus kontingen.



Gambar 13 Merasa terbebani dengan target yang tinggi

Efek historis seperti pada event pertandingan masa lalu para atlet atau sebuah tim yang meraih kegagalan dapat memengaruhi mental pemain. Terbayang bayang akan hasil pertandingan masa lalu membuat pemain menjadi turun performa dan dapat menimbulkan hasil yang tidak diinginkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 93% atlet takut menghadapi event selanjutnya karena sebelumnya gagal, sedangkan 7% atlet tidak menghadapi event selanjutnya karena sebelumnya gagal. Berdasarkan hasil penelitian maka ditemukan kesimpulan bahwa atlet takut menghadapi event selanjutnya karena sebelumnya gagal.



Gambar 14 Takut menghadapi event selanjutnya karena sebelumnya gagal.

Persaingan yang ketat membuat atmosfer pertandingan bola voly yang membuat atlet merasa tegang. Namun tidak jarang atlet merasa minder, hal ini terjadi karena kemampuan lawan yang berada di atasnya. Hal ini juga terjadi pada atlet Prorprov Pacitan tahun 2022. Hasil angket menunjukkan 57% menjawab iya dan 43% menjawab tidak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan disebabkan rasa minder dalam kategori sedang.



Gambar 15 Merasa minder bertemu dengan lawan yang kemampuannya di atasnya

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada bab IV mengenai hasil penelitian dengan judul analisis survei kecemasan bertanding atlet bola voli pacitan pada porprov jember tahun 2022, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Masih banyak atlet yang mengalami kegelisahan sebelum memulai pertandingan, (2) Atlet masih mengalami bingung dan susah berkonsentrasi apabila mendengar suara dari penonton, wasit, maupun suara dari meja lapangan, (3) Masih banyak atlet yang merasa khawatir sebelum bertanding, (4) Kebanyakan atlet tidak mengalami jantung berdetak kencang saat menunggu panggilan dan giliran untuk bertanding, (5) Kebanyakan atlet merasa bingung bila bila banyak masukan dari pelatih, keluarga atau teman, (6) Semua atlet melakukan ritual doa agar diberi ketenangan dan keberuntungan saat bertanding, (7) Semua atlet merasa takut jika tidak bisa menyusun strategi penting saat bermain, (8) Kecemasan atlet akibat jantung berdetak kencang berada dalam kategori sedang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi diatas, maka ada beberapa hal yang perlu penulis sarankan yaitu: (1) Saran kepada atlet supaya tetap semangat berlatih meskipun sarana dan prasarana kurang memadai, lebih banyak menggunakan variasi latihan yang lebih efektif. (2) Bagi pihak pengurus diharapkan mampu meningkatkan kualitas alat serta tempat agar atlet lebih aman serta nyaman saat berlatih. (3) Bagi peneliti dan calon peneliti diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian ini lebih luas dan mendalam serta penulis berharap kepada peneliti ataupun calon peneliti untuk mengembangkan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- . 2011. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- . 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- . 2015. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Dariyo, A. 2003. Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fitrianto Dani. 2017. Tingkat Motivasi Atlet mengikuti latihan di unit kegiatan mahasiswa atletik. Universitas Negeri Yogyakarta

