

## ANALISIS TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA VOLY PUTERA SMA NEGERI 10 JENEPONTO SEBELUM DAN SESUDAH PERTANDINGAN

Ajis<sup>1\*</sup>, Sarifin G<sup>2</sup>, Wahyudin<sup>3</sup>

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar<sup>1,2,3</sup>

Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

Ajis98@gmail.com\*

---

### Abstract

*This study is field study to qualitalitively what field research is like then the research is done by taking itll data directly on the ground is linked to an anxiety level analysis for state high school boy's anxiety level 10 jeneponto before and after the match. This method of research is believed only through exponsure to people in their interactions with their situations. Based on the results of the descriptive data analysis above it just went down image of bolavoli state high school son 10 jeneponto before and after the match.data obtained by the bolavoli level of public high school son 10 jeneponto,will be analyzed based on frequency distribution in frequency plugs with the formula for finding more classes  $= 1 + 3.3 \log n$ ; Range =Mas-vlue minimum;And class length finish that with minus Range/multiple classes*

**Keywords:** *Level Denunciantion Autism, Volleyball Player*

### Abstrak

Penelitian ini termasuk penelitian lapangan yang bersikap kualitatif. Bagaimana penelitian lapangan maka penelitian ini di lakukan dengan mengambil data secara langsung di lapangan terkait dengan Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voly Putra SMA Negeri 10 Jeneponto Sebelum Dan Sesudah Pertandingan. Metode penelitian ini di percaya bahwa kebenaran adalah dinamis dan dapat di temuka hanya melalui penelahan terhadap orang- orang dalam interaksinya dengan situasi mereka. Berdasarkan hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran tingkat kecemasan bolavoli putera SMA Negeri 10 Jeneponto sebelum dan sesudah pertandingan. Data yang di peroleh tingkat kecemasan bolavoli putera SMA Negeri 10 Jeneponto, akan dianalisa berdasarkan distribusi frekuensi. Data hasil survey akan disajikan dalam ditribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas  $= 1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas.

**Kata kunci :** Tingkat Kecemasan, Atlet Bola Voli

## PENDAHULUAN

Olahraga bola voly merupakan olahraga yang sangat di minati oleh masyarakat banyak hal ini di buktikan dengan banyaknya event-event yang diselenggarakan antara club sampai tingkat nasional. Banyaknya event-event kejuaraan bola voly dapat memunculkan bibit-bibit unggul yang dapat mewakili tingkat kabupaten/kota, provinsi dan Indonesia diajang kejuaraan regional maupun internasional. Dalam pertandingan bola voly, faktor-faktor untuk mencapai prestasi maksimal selain kondisi fisik yang baik, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan keseimbangan daya ledak, kecepatan reaksi, dan juga tidak kalah.

Olahraga saat ini menjadi salah satu aktivitas masyarakat yang dilakukan sehari-hari yang bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan bagi tubuh orang tersebut. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu memperoleh kesenangan, kesehatan. Status sosial, dan juga untuk ditunjukkan dengan adanya pembangunan sarana dan prasarana oleh pemerintah dan penelitian-penelitian dalam bidang olahraga. Sebagai salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas olahraga, dapat dilakukan dengan melakukan olahraga yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi, nasional.

Oleh karena itu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga, salah satunya adalah olahraga bola voly. Permainan bola voly merupakan cabang olahraga yang populer, anak-anak, remaja, dan dewasa dikota dan didesa seluruh tanah air menggemari permainan. menurut subroto dan yudiana (2016;26) bahwa permainan bola voly pada dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan, lengan dari dua regu bermain diatas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Lapangan dibagi dua sama besar dipisahkan oleh net yang dimiliki ketinggian tertentu. Satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan, yang diawali dengan sentuhan pertama oleh pemain yang menerima bola servis lawan dan mengarahkan kepada pengumpan (tosser), setelah itu pengumpan mengarahkan bola kepada pemukul (spiker) dapat mengembalikan bola kearah lawan. Prinsip pemain bola voly adalah menjaga bola jangan sampai jatuh dilapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola dilapangan lawan atau mematikan bola dipihak lawan.

Setiap atlet dalam menghadapi bertanding memiliki kadar kecemasan yang berbeda-beda. Derajat kecemasan setiap orang berbeda-beda tergantung faktor-faktor yang menyebabkannya. Perbedaan ini di karenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam mengatasi kecemasan yang atlet alami (Husdarta 2018). Perasaan cemas dalam batas-batas tertentu tetap diperlukan atlet untuk dapat tampil yang baik, tingkat kecemasan hendaknya terkontrol bukan hilang sama sekali. Tambah adanya rasa cemas sedikit pun atlet cenderung merasa tidak adanya tantangan didalam suatu pertandingan yang akan dilakukannya. Sehingga atlet tidak ada gairah untu bertanding dengan penampilan sepenuhnya sesuai kemampuan yang dimiliki, bahkan atlet memandang enteng lawan berakibat merugikan bagi dirinya atau tim (yusup,2008).

Seorang atlet dapat melatih aspek mental agar bisa mengatasi masalah rasa cemas pada saat pertandingan. Dalam uraian diatas bahwa faktor mental sangat penting dalam atlet, sehingga tekanan mental yang terkjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak terkait.untuk itu perlu adanya penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan atlet cabang olahraga bola voly sebelum menghadapi pertandingan. Tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola voly sebelum bertanding. Untuk mencapai yang maksimal seorang Atlet membutuhkan beberapa kesehatan yaitu, teknik, dan taktip, selain itu diperlukan kesiapan mental untuk mencapai kemampuan permainan terbaik karena faktor mental sendiri salah satu meliputi kecemasan, yang faktor ini dapat memicu psikologi atlet. Gejala- gejala rasa cemas dan stress dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurut suatu pertandingan. Inilah

salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya peminaan mental bagi atlet sendiri.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang ditimbulkan karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap atlet. Namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan faktor internal yaitu kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh (Azam dalam Husdarta, 2014).

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negative oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negative terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsic antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut, sifat kepribadian yang memang pemecemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2014:80).

Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi di bandingkan subjek yang berjenis laki-laki, dikarenakan perempuan terhadap emosinya yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya (Isaac, 2004). salah satu kondisi yang menarik untuk dibahas dalam penelitian ini adalah kondisi emosi remaja. Emosi remaja cenderung labil dengan fluktuasi perasaan yang mudah berubah. Remaja dapat dengan mudah jatuh kedalam kondisi efek yang sangat negative namun berpeluang berubah menjadi kondisi efek yang positif (Santrock, 2002).

Remaja merupakan dimana terjadi pergolakan tekanan seksual dan sosial sehingga mereka berusaha di terima dan mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman sebaya (Kessel, 2002). semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Monks 2009). Tingkat pencapaian puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam sebuah pertandingan. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Kenyataan ketika turnamen, bergulir, sering tampak seorang atlet atau tim yang mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik diarena pertandingan atau perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan tidak hanya merugikan dari mengakibatkan permainan dalam tim terganggu.

## **METODE**

Penelitian ini adalah tempat yang berkaitan dengan sasaran atau permasalahan penelitian dan juga merupakan salah satu jenis sumber data yang dapat di manfaatkan oleh penelitian pemilihan lokasi site menurut sukmadinata (2013). Berkenaan dengan penentuan unit bagian, kelompok, dan tempat di mana orang-orang terlibat di dalam kegiatan atau peristiwa yang akan di teliti.

Penelitian ini termasuk penelitian lapangan yang bersikap kualitatif. sebagai mana penelitian lapangan maka penelitian ini di lakukan dengan mengambil data secara langsung di lapangan terkait dengan Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voly Putra SMA Negeri 10 Jeneponto Sebelum Dan Sesudah Pertandingan. Metode penelitian ini di percaya bahwa

kebenaran adalah dinamis dan dapat di temukan hanya melalui penelahan terhadap orang-orang dalam interaksinya dengan situasi mereka.

Waktu penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti setelah pelaksanaan seminar proposal skripsi dengan waktu pengambilan data kurang lebih selama 3 bulan. Tidak menutup kemungkinan apabila data yang diperoleh dirasa sudah cukup untuk diolah maka akan lebih cepat dan bila dirasa data belum cukup untuk diolah, maka peneliti akan memperpanjang waktu.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Pengertian dari penelitian kualitatif menurut Anselm Strauss dan Juliet Corbin (2003:4), penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang temuan- temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Sementara itu, menurut Sugiyono (2009:15) adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara Purposive teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Husaini (2011:78), menyebutkan bahwa penelitian kualitatif berusaha memahami dan menafsirkan suatu peristiwa interaksi tingkahlaku manusia dalam situasi tertentu menurut perspektif peneliti sendiri.

Subjek penelitian menurut Surharsimi Arikonton tahun (2016:26) memberi subjek penelitian sebagai benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat, dan yang di permasalahkan. dalam sebuah penelitian, mempunyai peran yang sangat strategis karena pada subjek penelitian, itulah data tentang variable yang penelitian amati. Pada penelitian kualitatif responde atau subjek penelitian disebut dengan istilah informan, yaitu orang member informasi tentang data yang diinginkan penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang dilaksana SMA Negeri 10 Jenepnto.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan menggunakan teknik pengamatan (observasi), wawancara, dokumentasi dan catatan lapangan. Penelit dapat menyesuaikan teknik pengumpulan data yang digunakan dengan keadaan di tempat penelitian. Menurut Sugiyono teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2009:308).

Penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen penelitian adalah peneliti itu sendiri. Peneliti kualitatif sebagai human instrumen, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas semuanya. Di samping peneliti sebagai instrumen utama, ada pula instrumen untuk melengkapi data data dan membandingkan dengan data yang telah didapatkan melalui observasi dan wawancara (Sugiyono, 2009:305-307). Jadi dalam penelitian ini, peneliti menjadi instrument penelitian itu sendiri, selain itu instrument yang digunakan adalah data

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Pembahasan hasil penelitian analisis tingkat kecemasan atlet bolavoli putera SMA Negeri 10 Jeneponto. Hasil penelitian ini. dapat dideskripsikan sebagai penguat dalam pembahasanan penelitian. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bolavoli putera SMA Negeri 10 Jeneponto perlu digambarkan sesuai dengan data yang terjadi dilapangan.

Deskripsi data penelitian bertujuan menggambarkan keadaan data yang diperoleh dari tingkat kecemasan atlet bolavoli putera SMA Negeri 10 Jeneponto. Data tingkat kecemasan

yang dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 10 Jeneponto. Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel 1, sebagai berikut :

Tabel 1. Rangkuman Deskripsi Tingkat Kecemasan

Statistik	Kecemasan	
	Sebelum	Sesudah
N	10	10
$\Sigma$	147	164
X	14.7	16.4
Std	2.36	1.84
Mak	18	18
Min	12	12

Keberadaan tingkat kecemasan atlet bolavoli putera SMA Negeri 10 Jeneponto yang mengikuti kegiatan bolavoli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberadaan tingkat kecemasan atlet bolavoli putera SMA Negeri 10 Jeneponto dituang dalam dalam tabel distribusi frekuensi yang menerangkan hasil frekuensi distribusi data bagaimana tingkat kecemasan atlet bolavoli putera SMA Negeri 10 Jeneponto.

Untuk data tingkat kecemasan atlet bolavoli putera SMA Negeri 10 Jeneponto sebelum pertandingan diperoleh dengan hasil sebanyak 10 jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian. Tingkat kecemasan sebelum pertandingan diperoleh nilai total sebelum pertandingan tingkat kecemasan sebesar 147, nilai rata-rata sebesar 14.7 dan nilai standar deviasi 2.36. Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 dan tabel 3, sebagai berikut :

Tabel.2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	18 - 20	2	10	Re
2	17 - 18	2	20	Se
3	15 - 17	2	20	Se
		10	100	

Survey tingkat kecemasan bolavoli putera SMA Negeri 10 Jeneponto sebelum mengikuti kegiatan pertandingan bolavoli hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sangat tinggi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kondisi tingkat kecemasan bolavoli putera SMA Negeri 10 Jeneponto sebelum mengikuti pertandingan bolavoli, berdasarkan hasil olah data yang telah diuraikan dari penelitian tentang analisis seberapa besar tingkat kecemasan bolavoli putera SMA Negeri 10 Jeneponto sebelum menunjukkan kecemasan yang tinggi.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negative oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negative terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsic antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang di sebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman,

pengurus, tempat pertandingan, fasilitas, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga. Adanya penilaian dari penonton yang akan menyaksikan pertandingan, bolavoli membuat bolavoli putra SMA Negeri 10 Jeneponto mengalami tekanan psikologi, dimana kondisi ini sangat mempengaruhi kondisi pemain bolavoli putra sebelum bertanding. Kecemasan ini juga dapat ditimbulkan dengan tidak percaya diri tentang kemampuan dalam bermain bolavoli. Kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor tersebut sangat mempengaruhi tingkat kecemasan untuk mengikuti kegiatan pertandingan bolavolia. Selanjutnya ada juga faktor lain berupa peranan lingkungan pada kecemasan pemain bolavoli putra SMA Negeri 10 Jeneponto, seperti lingkungan rumah, lingkungan masyarakat dan lingkungan di tempat latihan.

Indikator inilah yang nantinya akan menjadi sebuah indikator dalam angket yang di gunakan oleh peneliti. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara garis besar motifasi siswa SMA Negeri 10 Jeneponto yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bolavoli dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri (faktor intrinsik) yaitu yang berhubungan dengan motifasi itu sendiri dan faktor yang berasal dari luar individu (faktor ekstrinsik) yaitu yang di tunjukkan dengan adanya emosi senang yang berhubungan dengan tujuan dari aktivitas tertentu, diantaranya adalah faktor keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Survey tingkat kecemasan bolavoli putra SMA Negeri 10 Jeneponto sesudah mengikuti kegiatan pertandingan bolavoli hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sangat rendah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kondisi tingkat kecemasan bolavoli putra SMA Negeri 10 Jeneponto sesudah mengikuti pertandingan bolavoli, berdasarkan hasil olah data yang telah diuraikan dari penelitian tentang analisis seberapa besar tingkat kecemasan bolavoli putra SMA Negeri 10 Jeneponto sebelum menunjukkan kecemasan yang rendah.

Kecemasan yang muncul sebelum dan sesudah sangat berbeda, dimana pemain bolavoli putra SMA Negeri 10 Jeneponto sesudah pertandingan sudah tidak ada beban yang dipikul. Kecemasan ini sudah larut dalam kemenangan maupun dalam kekalahan. Sehingga rasa takut tidak lagi memikirkan penilaian secara negative oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri pemain bolavoli putra SMA Negeri 10 Jeneponto. Tadinya ada kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap pemain bolavoli putra SMA Negeri 10 Jeneponto, setelah sirna setelah pertandingan selesai. Menang kalah dalam pertandingan sudah dianggap suatu proses dalam pertandingan, sehingga anggapan dengan penilaian miring sudah terlewatkan.

Tingkat pencapaian puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam sebuah pertandingan. Banyak pemain bolavoli putra SMA Negeri 10 Jeneponto yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Kenyataan ketika turnamen, bergulir, sering tampak pemain bolavoli putra SMA Negeri 10 Jeneponto yang mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik diarena pertandingan arau perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa adalah:

1. Tingkat kecemasan pemain bolavoli putra SMA Negeri 10 Jeneponto sebelum pertandingan menunjukkan kecemasan sangat tinggi.
2. Tingkat kecemasan pemain bolavoli putra SMA Negeri 10 Jeneponto sesudah pertandingan menunjukkan kecemasan sangat rendah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amir, Nyak. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 16(1): 334-344.
- Anshel. (1990). *Psychology Sport From Theory to Practice*. Scottsdale Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publisher.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Atmaja, <http://kajianpsikologi.blogspot.com/2012/01/faktor-factoryangmempengaruhi.html>. (4 Agustus 2020)
- Bompa. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque: Hun Publishing Company.
- Bulman, George. (1995). *Volleyball Play the Game*. Great Britian: Blandfrod Gramedia.
- Cipta. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Charles. (2006). *Etika Enjiniring*. Jakarta: Erlangga.
- Gunarsa, S. D. (1996). *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D., & Yuli. S. (2012). *Psikologi Untuk Keluarga*. Jakarta: Penerbit Libri.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Ibrahim, & Komarudin. (2007). *Psikologi Kepelatihan*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia .
- Jakarta: Rineka Cipta. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Dwi.M, Sajoto.(2012). (1995). *FaktorPeningkatan-faktor danyang Pembinaan mempengaruhi Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Bahara Prize.
- Mackenzie, Brian. (2005). *101 Performance Evaluation Test*. London: Electric Word plc.
- Maksum, Ali. (2008). *Psikologi Olahraga, Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University press.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk SMA Kelas 1*. Jakarta : Erlangga.
- Syarifudin, A., & Muhadi. (1992). *Pendidkan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbun