

Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta

Evelin Intan Clarasasti dan Devi Jatmika

Fakultas Psikologi, Universitas Bunda Mulia, Jakarta

Abstract

Badminton is the largest contributor to Indonesia's sports achievements in the international arena. High achievement motivation necessary for athletes to be able to maximize the achievement. However, there are problems of anxiety experienced by adolescent athletes PB Jaya Raya Jakarta. The purpose of this study was to assess the effect of anxiety to the achievement motivation in adolescent athletes in PB Jaya Raya Jakarta. This study uses quantitative methods with the type of causal comparative research. The study involved 158 adolescents who have been through the assessment stage of self-criticism with an age range of 15-21 years. Characteristics of the subjects in this study, namely young men and women athletes, aged 12-18 years, and active to practice. Data can be obtained using the research instrument which are then analyzed using SPSS 17. Researcher looked at the effect of self-concept on the purchase intention by using simple linear regression techniques. The analysis results, showing that the anxiety have a significant influence on the achievement motivation. The effect from self-concept by 23,3%, so there are 76.7% other factors that influence. Therefore, it is advisable to adolescent badminton athletes in order to better control the anxiety in the match and more motivated to achievement.

Keywords: *Sport Anxiety, Achievement Motivation, Adolescent, Badminton*

I. Pendahuluan

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sering mengharumkan nama Indonesia di kancah dunia. Tidak terhitung banyaknya prestasi yang telah disumbangkan oleh cabang olahraga ini. Indonesia merupakan negara yang paling sering meraih gelar juara di Piala Thomas, dari 28 kali gelaran Piala Thomas, Indonesia telah memenangkan 13 diantaranya dan lima kali menjadi *runner up* (Wilda, 2016). Untuk mencapai prestasi gemilang, tanpa motivasi yang kuat, maka seorang atlet tidak akan mungkin mencapai prestasi setinggi-tingginya (Kusumajati, 2011). Aspek motivasi merupakan aspek yang paling banyak disoroti dalam program pembinaan olahraga. Alderman (dalam Satiadarma, 2000) mendefinisikan motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke

suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai.

Motivasi sangat berpengaruh erat dengan pribadi dan dorongan untuk mencapai prestasi pada atlet. Namun motivasi yang dimiliki seorang atlet pasti berbeda dengan atlet lainnya. Atlet yang memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya merupakan suatu yang muncul secara alami pada diri seorang atlet. Di dalam proses pembinaan olahraga ada beberapa bentuk motivasi yang harus dibedakan. Pertama adalah motivasi secara umum, artinya motivasi seseorang untuk melibatkan diri di dalam suatu aktivitas tertentu dalam upaya memperoleh hasil atau mencapai sasaran. Kedua adalah motivasi untuk berprestasi (*achievement motivation*), yaitu orientasi seseorang untuk tetap berusaha memperoleh hasil terbaik semaksimal mungkin dengan dasar kemampuan untuk gagal dan tetap berupaya menyelesaikan tugas sebaik-baiknya karena ia merasa bangga untuk mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik (Gill dalam Satiadarma, 2000).

Pada masa sekarang prestasi bulutangkis Indonesia mengalami pemerosotan salah satunya dikarenakan pembinaan pemain yang instan dan kurang terencana dengan baik menyebabkan program latihan yang dijalankan tidak memberikan hasil yang terbaik. Pembinaan dalam pembinaan perlu diperbaiki untuk menjaring bibit-bibit pemain bulutangkis baru yang berbakat dalam olahraga bulutangkis (Susanti dalam Sumandoyo, 2015). Program pelatihan untuk anak usia dini telah dilakukan oleh Ciputra selaku Dirut PT Pembangunan Jaya membuat tempat pelatihan yang berfokus pada bidang olahraga bulutangkis. Pelatihan Bulutangkis Jaya Raya Jakarta, yang berdiri sejak tahun 1976, dibawah naungan Yayasan Jaya Raya telah membuat rekor sebagai lembaga yang menghasilkan atlet-atlet profesional bulutangkis peraih medali emas olimpiade terbanyak, diantaranya Susi Susanti, Candra Wijaya/ Tony Gunawan, dan Markis Kido/Hendra Setiawan (Diah, 2016). Salah satu faktor peningkatan suatu prestasi yaitu pentingnya aspek psikologis, banyak ahli olahraga yang berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental (psikologis) atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan sehingga mengalami kekalahan dan merugikan diri sendiri dan orang lain (Ardianto, 2013). Kemampuan yang baik atau buruk seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan (Verawati, 2015).

Peneliti melakukan wawancara terhadap pelatih bulutangkis Jaya Raya Jakarta yaitu Bapak N pada tanggal 9 September 2016, yang mengatakan bahwa para atlet sering mengalami kecemasan ketika akan bertanding. Bapak N menyatakan bahwa saat pertandingan sudah dekat mereka akan merasa tegang, takut, dan seakan tidak bisa untuk memberikan yang terbaik dalam bertanding. Salah satunya adalah kecemasan melihat lawan yang terlihat lebih tinggi dari postur tubuh atlet remaja Pelatihan Bulutangkis Jaya Raya Jakarta. Para atlet yang mengalami masalah ini terjadi pada usia remaja. Usia remaja menurut Stanley Hall dalam Sarwono (2012) adalah 12 sampai 23 tahun. Pada masa remaja, seringkali dihubungkan dengan penyimpangan gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari akibat tekanan-tekanan yang dialami remaja karena terjadinya perubahan-perubahan pada dirinya (Soeijningsih dalam Kurniawati, 2012).

Studi terdahulu yang dilakukan oleh Kusumajati (2011) menemukan bahwa ada hubungan signifikan antara kecemasan dan motivasi berprestasi pada atlet anggar di DKI Jakarta. Arah hubungan kedua variabel adalah negatif, artinya semakin cemas seorang atlet maka semakin menurun motivasi berprestasinya. Banyaknya prestasi yang dicapai pada olahraga bulutangkis dan kepopuleran olahraga bulutangkis di Indonesia, kebutuhan berprestasi yang tinggi pada remaja, masalah kecemasan yang dialami oleh atlet bulutangkis remaja klub Pelatihan Bulutangkis Jaya Raya Jakarta dan studi pendahuluan yang telah dilakukan mendasari peneliti untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kecemasan dengan motivasi berprestasi pada atlet bulutangkis remaja.

II. Metode

1.1 Partisipan

Dalam penelitian ini karakteristik subyek adalah atlet bulutangkis remaja laki-laki dan perempuan di klub J Jakarta yang berusia 12-18 tahun.

1.2 Desain

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan data kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan kepada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data, menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2014). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kausal komparatif yaitu penelitian yang

dilakukan untuk menyelidiki suatu kemungkinan sebab akibat berdasarkan pengamatan terhadap akibat yang ada, serta mencari fakta yang mungkin menjadi penyebab melalui data tertentu (Narbuko & Achmadi, 2013).

1.3 Prosedur

Penelitian ini menggunakan 2 tahap. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang meliputi melakukan wawancara dengan narasumber; penentuan subjek penelitian; dan menentukan alat ukur. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, yaitu pengambilan data lapangan. Pengambilan data dilakukan kepada tujuh puluh orang atlet remaja bulutangkis Pelatihan Bulutangkis Jaya Raya Jakarta.

1.4 Instrumen

Instrumen kecemasan diadaptasi dari Skala Kecemasan Olahraga dari Nyak Amir yang dibuat pada tahun 2012, yang memiliki 4 dimensi, yaitu dimensi kognitif, dimensi afektif, dimensi motorik dan dimensi somatik. Instrumen ini memiliki 22 butir aitem yang terdiri dari 3 aitem yang mewakili dimensi kognitif, 3 aitem mewakili dimensi afektif, 9 aitem mewakili dimensi motorik dan 7 aitem mewakili dimensi somatik. Instrumen kecemasan yang digunakan oleh peneliti adalah *Sport Orientation Questionnaire* (SOQ) dikembangkan oleh Diane L. Gill & Thomas E. Deeter yang dibuat pada tahun 1988, yang mengukur 3 dimensi yang terdiri *competitiveness*, *win* dan *goal* yang berjumlah dari 25 aitem *favorable*. Alat ukur *SOQ* diterjemahkan oleh Siti Jenar, S.S, selaku *bilingual teacher* Sekolah Pelangi *Preeschool*. Peneliti melakukan uji validitas isi dengan Ibu Stefani Virlia, S.Psi, M.Psi dan Bapak Garvin Goei, S.Psi, M. Psi. Aitem yang berjumlah 25 aitem menjadi 22 aitem, kemudian peneliti memodifikasi alat ukur menjadi 22 aitem *favorable* dan menambahkan 22 aitem *unfavorable*.

Respon atau jawaban subjek pada kedua alat ukur menggunakan skala sikap Likert, yang terdiri dari 4 pilihan jawaban yakni Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS).

1.5 Teknik Analisis

Dalam penelitian ini uji normalitas sangat dibutuhkan. Uji normalitas dibutuhkan peneliti untuk membuktikan terlebih dahulu, apakah data yang dianalisis didistribusikan dengan normal atau tidak (Sugiyono, 2014). Data dapat dikatakan normal apabila $p > 0,05$ dan

tidak normal apabila $p < 0,05$. Uji normalitas yang digunakan adalah *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* (Nazir, 2014). Dalam uji norma, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mencari mean empirik dan mean teoretik.

Menurut Levin & Rubin dalam Sarwono (2013) regresi digunakan untuk menentukan sifat-sifat dan kekuatan hubungan antara dua variabel serta memprediksi nilai dari suatu variabel yang belum diketahui. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan perhitungan regresi linier sederhana. Uji linier sederhana adalah untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap kriterium (variabel terikat dan bagaimana variabel terikat dapat diprediksikan melalui prediktor (variabel bebas), secara individual maupun bersama-sama (simultan) (Nisfiannor, 2008). Pengujian ini dilakukan untuk melihat seberapa besar pengaruh kecemasan terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja, peneliti akan melihat berdasarkan R Square. Jika nilai R square berkisar 0 sampai 1, dimana semakin kecil nilai R square maka menunjukkan semakin lemahnya hubungan antara kedua variabel (Nisfiannor, 2009).

III. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 70 atlet bulutangkis remaja, subjek berjenis kelamin perempuan dan subjek berjenis kelamin laki-laki. Persentase subjek berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini digambarkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel I. Gambaran demografis subyek berdasarkan jenis kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	56	80%
2.	Perempuan	14	20%
	Total	70	100%

Penelitian ini melibatkan subjek pada masa remaja dengan rentang usia 12-18 tahun. Jumlah dan persentase subyek berdasarkan usia dalam penelitian ini digambarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel II. Gambaran demografis subyek berdasarkan usia

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	12 tahun	8	11,4%

2.	13 tahun	12	17,1%
3.	14 tahun	20	28,6%
4.	15 tahun	17	24,4%
5.	16 tahun	8	11,4%
6.	17 tahun	4	5,7%
7.	18 tahun	1	1,4%
Total		70	100%

Gambaran tingkat pendidikan subjek penelitian berada pada tingkat pendidikan akhir SD hingga SMA. Jumlah dan persentase pendidikan akhir subjek digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel III. Gambaran demografis subyek berdasarkan pendidikan akhir

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	SD	10	14,30%
2.	SMP	38	54,40%
3.	SMA	22	31,30%
Total		70	100%

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil normalitas yang didapatkan dari instrumen kecemasan adalah 0,201. Dapat disimpulkan bahwa instrumen kecemasan telah terdistribusi dengan normal karena hasil yang didapatkan $p > 0,05$, yaitu $0,201 > 0,05$. Sedangkan instrumen motivasi berprestasi, hasil normalitas yang didapatkan adalah sebesar 0,672. Dapat disimpulkan juga bahwa instrumen motivasi berprestasi telah terdistribusi dengan normal. Hal ini dapat dilihat dari hasil yang didapat $p > 0,05$, yaitu $0,672 > 0,05$.

Norma dalam penelitian ini dibentuk oleh peneliti dengan menggunakan perbandingan dari mean teoretik dan mean empirik. Kecemasan dapat dikatakan tinggi apabila hasil *mean* empirik lebih besar dari *mean* teoritik ($Me > Mt$). Pada gambaran kecemasan tergolong rendah karena *mean* empirik $22,26 < mean teoritik 22,5$.

Tabel IV. Gambaran kecemasan pada atlet bulutangkis remaja

Variabel	Mean Empirik (Me)	Mean Teoritik (Mt)	Kategori
Kecemasan	22,26	22,5	Rendah

Dari hasil gambaran motivasi berprestasi pada atlet diketahui motivasi berprestasi tergolong tinggi karena *mean* empirik 81,89 > *mean* teoritik 62,5.

Tabel V. Gambaran motivasi berprestasi pada atlet bulutangkis remaja

Variabel	Mean Empirik (Me)	Mean Teoritik (Mt)	Kategori
Motivasi Berprestasi	81,89	62,50	Tinggi

3.1 Hasil Uji Regresi

Penelitian ini menggunakan perhitungan uji regresi linier sederhana. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan seberapa besar pengaruh kecemasan terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja Pelatihan Bulutangkis Jaya Raya Jakarta. Hasil pengaruh kecemasan terhadap motivasi berprestasi dilihat pada nilai tingkat signifikansi (*p*) dalam *coefficients*. Hasil tingkat signifikansi pada penelitian ini adalah 0,00 ($p < 0,01$), dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima atau ada pengaruh yang signifikan dari kecemasan terhadap motivasi berprestasi atlet Pelatihan Bulutangkis Jaya Raya. Nilai R Square dalam penelitian ini adalah 0,233 atau sama dengan 23,3 %. Nilai ini didapatkan dari mengkuadratkan nilai R yang sebesar 0.483. Nilai R *square* yang sebesar 23,3 % merupakan gambaran pengaruh yang dihasilkan oleh kecemasan terhadap motivasi berprestasi, dari hasil yang sudah dipaparkan terdapat sebesar 76,7 % faktor lain yang memengaruhi motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja Jaya Raya Jakarta.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini melibatkan atlet bulutangkis remaja yang aktif berlatih yang berjumlah 70 orang dengan rentang usia 12 hingga 18 tahun. Karakteristik subjek penelitian, sudah sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Hasil tingkat signifikansi pada penelitian ini adalah 0,00 ($p < 0,01$), dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima atau ada pengaruh yang signifikan dari kecemasan terhadap motivasi berprestasi atlet Pelatihan Bulutangkis Jaya Raya. Nilai R Square dalam penelitian ini adalah 0,233 atau sama dengan 23,3 %. Nilai ini didapatkan dari mengkuadratkan nilai R yang sebesar 0.483. Nilai R *square* yang sebesar 23,3 % merupakan gambaran pengaruh yang dihasilkan oleh kecemasan terhadap motivasi berprestasi, dari hasil yang sudah dipaparkan terdapat sebesar 76,7 % berbagai macam faktor lain yang memengaruhi motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja Jaya Raya Jakarta. Faktor lain yang memengaruhi motivasi

berprestasi diungkapkan oleh Gunarsa dalam Adisasmito (2007) sehat fisik dan mental, lingkungan yang sehat dan menyenangkan, fasilitas lapangan dan alat yang lengkap untuk latihan, olahraga yang sesuai dengan bakat dan naluri atlet, pengaturan aktifitas latihan yang menarik, alat bantu audio visual, dan metode latihan yang digunakan.

Gambaran kecemasan yang dialami oleh para atlet bulutangkis remaja pada penelitian ini didapatkan bahwa kecemasan atlet bulutangkis remaja mempunyai kecemasan yang rendah, hasil ini didapat dari hasil uji mean teoretik lebih tinggi dari mean empirik, mean empirik 22,26 sedangkan mean teoretik 22,5. Menurut Mylsidayu (2008) dampak dari kecemasan akan mengakibatkan gangguan, berikut adalah gejala-gejala apabila atlet atau anak didik mengalami kecemasan. Pertama, individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan terjadi hal buruk, Kedua individu akan menjadi tidak sabar, mudah tersinggung, sulit konsentrasi dan mengalami kesulitan tidur. Ketiga, sering berkeringat berlebihan, jantung berdegup cepat, gemetar, mual dan berkeringat dingin. Keempat, atlet akan merasa otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu untuk bersikap rileks, gerakan wajah atau tubuh berlebihan.

Hasil *open ended question* didapatkan bahwa ada 82,86% menjawab mereka merasakan kecemasan menjelang pertandingan dan 17,14% menjawab tidak merasakan kecemasan ketika menjelang pertandingan. Kebanyakan dari atlet bulutangkis remaja merasakan kecemasan afektif yang mencapai 68,57%, para atlet merasa gugup ketika pertandingan akan dimulai serta adanya rasa kurang percaya diri akan kemampuan mereka ketika bertanding. Namun berdasarkan hasil norma kecemasan secara keseluruhan dan norma perdimensi, kecemasan para atlet rendah, hal ini mungkin karena para atlet dapat meredam kecemasannya dengan cara mereka sendiri salah satunya dengan berdoa. Motivasi yang diberikan orang lain contohnya orang tua, pelatih dan dukungan para penonton kemungkinan dapat membuat para atlet dapat mengendalikan rasa cemas mereka dengan baik.

Gambaran motivasi berprestasi para atlet bulutangkis remaja pada penelitian ini didapatkan adalah tinggi. Hal ini didapatkan dari hasil mean empirik lebih besar dari mean teoretik, mean empirik motivasi berprestasi 81,89 dan mean teoretik 62,50. Menurut Gunarsa (2008) atlet dengan motivasi berprestasi tinggi mempunyai ciri-ciri, yaitu berani mengambil resiko di mana atlet menyukai tantangan, atlet melakukan evaluasi terhadap kemampuannya contohnya atlet akan bertanya bagaimana performanya ketika bertanding kepada pelatihnya, bertanggung jawab terhadap kinerjanya dan disiplin ketika latihan, mempunyai ketekunan sehingga terlihat sabar walau angkanya tertinggal, dan yang terakhir inovatif di mana atlet

yang bermotivasi tinggi akan melakukan sesuatu yang berbeda dengan mencari pengetahuan untuk lebih baik dalam mengalahkan lawan-lawannya.

Norma perdimensi yang didapat oleh motivasi berprestasi para atlet semuanya adalah tinggi. Maka, dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan atlet bulutangkis remaja Pelatihan Bulutangkis Jaya Raya Jakarta adalah rendah dan motivasi berprestasinya secara keseluruhan adalah tinggi. Hal ini ditunjang dengan kelengkapan fasilitas olahraga yang disediakan oleh Pelatihan Bulutangkis Jaya Raya yang lengkap, cara pengajaran teknik yang baik, jadwal latihan yang terstruktur, dan pendampingan pelatih yang maksimal ketika para atlet berlatih di klub.

Peneliti sadar bahwa masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki baik dalam proses persiapan penelitian, pengambilan data maupun dalam pengolahan hasil analisa penelitian. Kekurangan dari penelitian ini adalah jumlah aitem pada alat ukur yang tidak merata, ada dimensi yang memiliki aitem lebih banyak daripada dimensi yang lain. Pengambilan data yang dilakukan setelah para atlet selesai latihan, kemungkinan karena faktor kelelahan sehingga ada yang kurang serius saat mengisi kuisioner.

IV. Simpulan dan Saran

Kesimpulan dari hasil analisa yang telah dilakukan oleh peneliti adalah untuk gambaran kecemasan pada atlet bulutangkis dalam penelitian ini adalah rendah. Sedangkan untuk gambaran motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja dalam penelitian ini adalah tinggi. Hasil tingkat signifikansi (p) penelitian ini adalah $p = .000 (p < .01)$, maka bisa dikatakan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan dari kecemasan terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja. Besarnya pengaruh yang diberikan kecemasan terhadap motivasi adalah sebesar 0,233 atau jika dipersentasekan adalah 23,3 %, dengan kata lain ada 76,7% faktor lain yang memengaruhi motivasi berprestasi atlet bulutangkis, seperti misalnya kesehatan mental dan fisik atlet, keadaan lingkungan yang sehat dan menunjang, kesesuaian bakat dan olahraga yang dipilih sesuai naluri atlet, fasilitas penunjang latihan dan peralatan latihan yang lengkap, metode latihan yang tepat, dan alat audio visual yang memadai dan pengaturan aktifitas yang menarik.

4.1 Saran Teoritis

Penelitian selanjutnya diharapkan membuat instrumen untuk mengukur kecemasan dan motivasi berprestasi lebih baik lagi, karena di instrumen kecemasan maupun motivasi berprestasi banyak aitem yang gugur. pengambilan sampel bukan hanya atlet remaja, jumlah subjek ditambah dan meneliti cabang olahraga lainnya sehingga hasil yang didapatkan dapat dijadikan referensi untuk ke depannya.

4.2 Saran Praktis

Saran untuk pelatihan bulutangkis, hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran kecemasan para atlet dan motivasi berprestasi mereka sehingga diharapkan pelatihan bulutangkis dapat memberikan suatu intervensi yang tepat untuk para atletnya. Pemberian intervensi yang tepat seperti diadakannya relaksasi, konseling dan pelatihan *mental imagery* dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasinya berprestasi atlet bulutangkis remaja. Saran bagi para atlet bulutangkis remaja, meningkatkan kemampuan yang dimilikinya dan berlatih dengan giat sehingga dapat mencetak prestasi baru.

V. Daftar Pustaka

- Adibah, P.(2009). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Fear of Success Pada Wanita Bekerja Dewasa Muda. *Naskah Publikasi Universitas Gunadarma*.
- Adisasmitho, S. L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, 16*.
- Ardianto, M. (2013). “Kecemasan pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnamen”.
Diunduh dari
<http://www.jogjapress.com/index.php/EMPATHY/article/viewFile/1546/884>
- Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Diah, F. (2011). “PB Jaya Raya: Prakarsa Ali Sadikin, Pernah Nyaris Tutup, Lahirkan Juara Olimpiade”. Diunduh dari <https://sport.detik.com/raket/d-3301265/pb-jaya-raya-prakarsa-ali-sadikin-pernah-nyaris-tutup-lahirkan-juara-olimpiade>

- Gill, L.D & Dieter, E.T. (1988) Development of Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59:3, 191-202.
- Gravetter, F. & Forzano, L. B. (2012). *Research Methods for Behavioral Sciences*. Kanada: Wadsworth Cengage Learning.
- Gravetter, F. & Wallnau, L. B. (2012). Pengantar Statistika Sosial. Jakarta: PT Salemba Humanika
- Gunarsa, D. S. (2008). *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia
- Hurlock, E. B. (2003). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi ke-5. Jakarta: PT Penerbit Erlangga.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jones, E.L, Latham, S & Wooldridge, N. (2015). *Psychology For A Level Year 2*. Hodder Education.
- Kusumajati, A.D. (2011). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Anggar di Jakarta. *Humaniora Vol.2 No.1 April 2011*. 58-65.
- Kurniawati. A. (2012). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Remaja dengan Kepribadian Introvert dan Ekstrovert di Kelas X SMA Negeri 4 Surakarta. *Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Muhammad, S.I (2015). “Kebutuhan Psikologis Remaja”. Diunduh dari http://www.kompasiana.com/isyniesunnisansan/kebutuhan-psikologis-remaja_552c756f6ea834c42b8b458a
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik Vol. 19 No.2*.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Narbuko, C. & Achmadi, A. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan Statistika Modern: Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Nursalina, I.E & Budiningsih, E, T. (2014). Hubungan Motivasi Berpretasi dengan Minat Membaca Pada Anak. *Educational Psychology Journal*.
- Rifai, E.M. (2014). Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Matematika. *Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sasongko, T, (2013) "*Shuttle Time Bulu Tangkis Masuk Sekolah*". Diunduh dari <http://olahraga.kompas.com/read/2013/10/10/0817377/.Shuttle.Time.Bulu.Tangkis.Masuk.Sekolah#odc2ZGzxdQzC4XAP.97>
- Satiadarma, P. M. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Sugiyono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sumandoyo, A. (2015). "*Bulu Tangkis Kita Terlenu Dengan Kejayaan Masa Lalu*". Diunduh dari <https://www.merdeka.com/khas/bulu-tangkis-kita-terlenu-dengan-kejayaan-masa-lalu-wawancara-susi-susanti-1.html>
- Verawati, I. (2013). Tingkat Anxiety Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015* 39.
- Wilda, Z. F. (2016) . "*Sportpedia : Indonesia Paling Sering Juara Di Piala Thomas, China Superior di Uber*". Diunduh dari <http://sports.okezone.com/read/2016/05/13/40/1387590/sportpedia-indonesia-paling-sering-juara-piala-thomas-china-superior-di-uber>
- Wiratri, L. (2016). "*Analisis Psikologis : Beban Berat Picu Pesepakbola Muda Tak Punya Mental Juara*". Diunduh dari <http://www.indosport.com/sepakbola/20160808/analisis-psikologis-beban-berat-picu-pesepakbola-muda-tak-punya-mental-juara>