

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING* (PST) TERHADAP
KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN
PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL**

TESIS

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memenuhi gelar magister
program studi pendidikan olahraga.



Oleh:

M. Fauzi Ayatullah

2105277

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING* (PST) TERHADAP
KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN PENALTI
PADA PERMAINAN FUTSAL**

Oleh:

M. Fauzi Ayatullah

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan pada Sekolah Pascasarjana

©M. Fauzi Ayatullah

Universitas Pendidikan Indonesia

2023

Hak Cipta di lindungi undang-undang.

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang atau di fotocopy atau cara lainya tanpa izin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

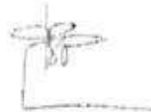
M. Fauzi Ayatullah

2105277

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING* (PST) TERHADAP
KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN PENALTI
PADA PERMAINAN FUTSAL**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd

NIP. 197204031999031003

Pembimbing II



Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd

NIP. 196812181994021001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga



Prof. Dr. Amung Ma'mun, M.Pd.

NIP. 196001191986031002

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Tesis dengan judul “**Pengaruh *Psychological Skills Training* (PST) Terhadap Kecemasan Dalam Melakukan Tendangan Penalti Pada Permainan Futsal.**” ini beserta keseluruhan isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dengan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 7 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan

M. Fauzi Ayatullah

NIM. 2105277

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan islam. Shalawat beserta salam tak lupa penulis panjatkan kepada nabi ummat seluruh alam, habibana wanabiana warasulana Muhammad SAW, kepada sahabat, tabiin tabiat dan semoga sampai kepada kita selaku ummatnya, aamiin.

Pertama-tama penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak, sehingga dapat terselesaikan tesis ini dengan judul “Pengaruh *Psychological Skills Training* (PST) Terhadap Kecemasan Dalam Melakukan Tendangan Penalti Pada Permainan Futsal”. Tesis ini penulis susun untuk memenuhi syarat akhir untuk mendapatkan gelar magister pendidikan. Penulis sadari tesis ini tak luput dari ketidaksempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tesis ini. Akhir kata, semoga apa yang penulis sajikan dalam tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya.

Bandung, 7 Agustus 2023

Penulis

M. Fauzi Ayatullah

NIM. 2105277

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirobbil'alamiin puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Tesis ini sebagaimana mestinya. Penulis menyadari Tesis ini tidak akan selesai tanpa doa, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang senantiasa membantu penulis dalam penyelesaian penulisan Tesis atas segala dukungan, bantuan dan bimbingan kepada:

1. Prof. Dr. Amung Ma'mun, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan waktu, arahan, dan bimbingan selama menjadi mahasiswa di pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Prof. Dr. Adang Suherman, M.A. Selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membantu, memberikan saran, memberikan banyak ilmu, memotivasi, meluangkan waktu, tenaga dan kesabaran untuk membimbing serta memberikan arahan selama penulis menjadi mahasiswa Pascasarjana
3. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd. Selaku dosen pembimbing tesis satu yang selalu memberi arahan, meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing serta memberikan arahan dalam menyelesaikan tesis.
4. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. Selaku dosen pembimbing tesis dua yang selalu memberi arahan, meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing serta memberikan arahan dalam menyelesaikan tesis.
5. Seluruh staff pengajar dan karyawan di Program Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membantu, membimbing serta memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis.
6. Untuk kedua orang tua saya Bapak Husen Suharyana dan Ibu Rukini Murat yang telah memberikan dukungan moril, materil serta kerja keras yang terbaik untuk anaknya dalam menyelesaikan studi ini dan juga ucapan terimakasih setulus-tulusnya kepada kakak saya Asep Iwan Gunawan dan Johan Wahyudin

beserta kakak ipar saya Apriani dan Nurlinda Fajar Apriliani yang memotivasi dan mendukung saya kuliah di pascasarjana UPI.

7. Keluarga besar mahasiswa PES 2021 (Physical Education and Sport) 2021 yang telah berjuang bersama-sama dari awal perkuliahan hingga saat ini.
8. Terimakasih terkhusus kepada Club Futsal Kota Maja yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian
9. Kepada sahabat-sahabat guru pjok Bandung Raya alumni STKIP Pasundan Cimahi angkatan 2020 kelas pjkr f, teman-teman kosan ibu tri, yang telah menjadi tempat berkeluh kesah, patner diskusi, mentor, dan support system sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis.
10. Guru saya Bapak Muiz Ridwan Hakim, S.Pd dan Bapak Arief Hasanudin, M.Pd yang telah memberikan ilmu dan pengalaman tentang olahraga khususnya futsal dan mengarahkan saya untuk terjun di bidang olahraga dan melanjutkan pendidikan ke jenjang magister.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dalam membantu penulis menyelesaikan studi saya.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat atas amalan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan Tesis ini.

Bandung, 7 Agustus 2023

Penulis

M. Fauzi Ayatullah

NIM. 2105277

ABSTRAK

M. Fauzi Ayatullah

2105277

PENGARUH *PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING* (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Komarudin, M.Pd, Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd

Penelitian ini berangkat dari persoalan tingginya tingkat kecemasan pada atlet pada saat melakukan tendangan penalti. Penelitian ini mengkaji pengaruh *psychological skill training* terhadap kecemasan dalam melakukan tendangan penalti pada permainan futsal. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain Pretest Posttest Control Group. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 26 atlet club Futsal Kota Maja, Kabupaten Majalengka. Analisis data menggunakan SPSS versi 20 dengan pengujian hipotesis melalui uji t-test. Berdasarkan penghitungan dan analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: Pertama, terdapat penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan hasil tendangan penalti dari pemberian program latihan *psychological skills training* (PST). Kedua, Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok yang tidak diberikan program latihan *psychological skills training* (PST). Ketiga, Terdapat perbedaan antara pemberian program latihan *psychological skills training* dan yang tidak diberikan program latihan *psychological skills training* dimana kelompok yang diberikan program latihan mengalami pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan program latihan.

Kata Kunci : *Psychological skills training* , penalti, dan futsal

ABSTRACT

M. Fauzi Ayatullah

2105277

THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) ON ANXIETY IN DOING PENALTIES IN THE FUTSAL GAME

Supervisor

Prof. Dr. Komarudin, M.Pd, Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd

This study departs from the problem of the high level of anxiety in athletes when executing penalty kicks. This study examines the effect of psychological skill training on anxiety in taking penalty kicks in futsal games. The method used is an experiment with the Pretest Posttest Control Group design. The sample in this study were 26 athletes from the club Futsal Kota Maja, Majalengka Regency. Data analysis used SPSS version 20 by testing the hypothesis through the t-test. Based on the calculation and analysis of the data, the following results were obtained: First, there was a decrease in the level of anxiety and an increase in the results of penalty kicks from the psychological skills training (PST) training program. Second, there was no significant effect on the group that was not given the psychological skills training (PST) training program. Third, there is a difference between the psychological skills training program and those who are not given the psychological skills training program where the group that is given the training program experiences a significant effect compared to the group that is not given the training program.

Keywords: Psychological skills training, penalty, and futsal

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.5. Struktur Organisasi.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1. Psychological Skill Training (PST).....	8
2.2. Kecemasan.....	1
2.3. Tendangan Penalti	16
2.4. Penelitian Relevan	17
2.5. Kerangka Berpikir	19
2.6. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1. Metode Penelitian.....	21
3.2. Desain Penelitian	21
3.3. Prosedur Penelitian.....	22
3.4. Partisipan	23
3.5. Populasi dan Sampel.....	23
3.6. Instrumen Penelitian.....	24

3.7. Program Perlakuan	29
3.8. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1. Deskriptif Statistik.....	51
4.2. Uji Asumsi Statistik.....	52
4.3. Pembahasan	56
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	62
5.1. Simpulan.....	62
5.2. Implikasi.....	63
5.3. Rekomendasi	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian	21
Tabel 3.2 Angket Kecemasan	26
Tabel 3.3 Kriteria Pemberian skor	27
Tabel 3.4 Norma Penilaian Tes Tendangan Penalti	29
Tabel 4.5 Program Dan Materi Metode PST	31
Tabel 4.1 Nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku	51
Tabel 4.2 Uji Normalitas	53
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	54
Tabel 4.4 Hasil Output Paired Sample T-Test	55
Tabel 4.5 Uji T Independent T-Test	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	22
Gambar 3.2 Tes Tendangan Penalti	28

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. (2020). Perbandingan Tendangan Penalti Menggunakan Punggung kaki, Kaki Bagian Dalam Dan Ujung Kaki Terhadap Keberhasilan Gol Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 4 Sidoarjo. *Olahraga*.
- Adiska Rani Ditya Candra, Kumbul Slamet Budiyanto, S. (2019). Psychological Characteristics of Athletes in Athletic Students Club Universitas Negeri Semarang. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 362(Acpes), 13–17.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Apuke, O. D. (2017). Quantitative Research Methods : A Synopsis Approach. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 6(11), 40–47. <https://doi.org/10.12816/0040336>
- Austin, J. S., Partridge, E., Bitner, J., & Wadlington, E. (1995). Prevent School Failure: Treat Test Anxiety. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 40(1), 10–13. <https://doi.org/10.1080/1045988x.1995.9944644>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(SUPPL. 2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and applications*.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Fajri, A. N., Pristianto, A., & Soekiswati, S. (2022). Edukasi pemberian relaksasi otot progresif dalam menurunkan kualitas kecemasan pada atlet tenis. *Hayina*, 1(2).

<https://doi.org/10.31101/hayina.2228>

- Fauzan, Komarudin, Akmal, H., Tafaqur, M., & Novian, G. (2021). Journal of Sport Coaching and Physical Education Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 121–139.
- Firmansyah, R., & Pramono, M. (2021). Analisis Hubungan Goal-Setting Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 291–300.
- Fraenkel, Jack R., Norman E. Wallen, H. H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (Vol. 21, Issue 1). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes. *Psychology*, 07(06), 901–913. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.76092>
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431–451. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>
- Gusti, S. (2019). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- H. J. S. Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>

- Hapilan, P., Kusmaedi, N., & Fitri, M. (2017). Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih Dan Atlet Taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i1.5329>
- Hasmarita, S. (2021). *Perbandingan Pelampung Batang Dan Pelampung Punggung Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas Comparison of Trunk Buoys and Back Buoys on Freestyle Swimming Skills Sony Hasmarita*. 3(2), 144–154.
- Herman. (2011). Psikologi Olahraga. Makasar: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Makasar. *Jurnal ILARA*, 2(2), 1–7.
- Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(4), 189. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0404>
- Heydari A., Soltani H., M.-N. M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *1Department of Physical Education and Sport Sciences, Torbat-E Heydarieh Branch, Islamic Azad University, Torbat-E Heydarieh, Iran 2Faculty of Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran*, 189–194. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0404>
- Hosaini nia sr, Darogheh N, B. H. (2015). Relationship between Parental Involvement with Self-Esteem, Perceived Competence and Sport Commitment of Adolescent Martial Arts Athletes. *Studi Psikologi Olahraga.*, 4(13), 54–39.
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274–282.
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367–378.
- 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>
- Kesuma, F. F. W., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Self Talk Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik. *Character*, 03(2), 1–5.
- Komarudin. (2015a). *Psikologi Olahraga*.
- Komarudin. (2015b). *Psikologi Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, M. . (2011). Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing. *Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola, 2010*, 1–16.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwangi Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Letts. (2009). *Mental Training For Table Tennis*.
- Mardhika, R., & Dimiyati, D. (2015). Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 106–116. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4973>
- Maulana, A., & Rusdiana, A. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pemain Pra-Porda Kab Bandung Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 29–34. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i1.10137>
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jipt*, 05(01), 97–106. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3814/4337>
- McCrorry, P., Cobley, S., & Marchant, P. (2013). The effect of psychological skills training (PST) on self-regulation behavior, self-efficacy, and psychological skill use in military pilot-trainees. *Military Psychology*, 25(2), 136–147.

<https://doi.org/10.1037/h0094955>

- Memmert, D., Hüttermann, S., Hagemann, N., Loffing, F., & Strauss, B. (2013). Dueling in the penalty box: Evidence-based recommendations on how shooters and goalkeepers can win penalty shootouts in soccer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 209–229. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.811533>
- Mochamad Yamin Saputra, Herman Subarjah, K Komarudin, Yusuf Hidayat, Y. N. (2022). Psychological Skill Training Implementation to Improve Football Referee Decision-Making Skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 104–109. <https://scholar.archive.org/work/edskqbhzcr gb3ggjpvvtbmr2x4/access/wayback/https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/download/10684/7997>
- Navia, J. A., & Ruiz, L. M. (2014). Análisis De La Complejidad Perceptivo-Motriz Y Psicológica Del Penalti En El Fútbol. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 10(37), 264–280. <https://doi.org/10.5232/ricyde2014.03706>
- Nurdiansyah. (2013). Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1–8. <http://olimpiade.kompas.com/read/xml/2012>
- Nurkholis. (2017). Goal Setting: Pendampingan pada Atlet Panahan PPLP Jawa Timur. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 119–124.
- Oktriani, S., Santoso, T. I., & Setiawan, A. (2022). The Effect of Imagery Training in Increasing the Confidence. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 682. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.8906>
- Pahmi. (2017). Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih dan Atlet Taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2.1, 38–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i1.532>

- Pain, M. A., & Harwood, C. G. (2004). Knowledge and perceptions of sport psychology within English soccer. *Journal of Sports Sciences*, 22(9), 813–826. <https://doi.org/10.1080/02640410410001716670>
- Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Statler, T. A. (2012). Consulting on the run: Performance psychology and the preparation of USA track and field athletes for the Olympics. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(2), 98–108. <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.683087>
- Prasetya Kurniawan, W. & W. (2022). Program Psychological Skill Training (PST) dapat Meningkatkan Keterampilan Atlet Renang. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 317–326.
- Pratama, R., Hardiyono, B., Muchlisin, A., Pasaribu, N., Darma, U. B., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2020). Pengaruh Latihan Self-Talk dan Imagery Relaxation terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka. *Jurnal Altius*, 9(1), 47–56.
- Rachman, F. T. & M. F. (2020). Analisis Gerak Tendangan Penalti Pada Permainan Futsal (Study Pada Tim Me6 Futsal Surabaya). *Prestasi Olahraga*, 3, 2.
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 36–42. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA/article/view/15433>
- Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan atlet futsal putri pada liga mahasiswa nasional. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.12886>
- Risyanto, A., Taufik, M. S., & Putri, R. E. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.934>
- Rohmadani, Z. V. (2020). Impostor Syndrome Sebagai Mediator Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Yang Dialami Oleh Mahasiswa Baru. *Jurnal*

- Psikologi Integratif*, 7(2), 122. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i2.1733>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Rushall., B. (2008). Mental Skill Training For Sport. *San Diego State University and Sport Science Associates*.
- Rusmana, R., Budiman, B., & Ferari, R. (2020). Pengaruh Relaksasi Autogenic Training dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Hasil Shooting Sepak Bola di PSKC Kota Cimahi. *Jurnal MensSana*, 5(2), 173–181. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.10>
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas latihan progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 1–9. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1736464&val=15523&title=Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1736464&val=15523&title=Efektifitas%20Latihan%20Progressive%20Muscle%20Relaxation%20Terhadap%20Penurunan%20Tekanan%20Darah%20Pada%20Pasien%20Hipertensi%20Di%20Makassar)
- Setiawan, A., Jannah, M., & Wijono, W. (2018). Pengaruh latihan relaksasi secara progresif terhadap penurunan kecemasan pada pembinaan prestasi sepak takraw. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1(1), 4–8. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/195>
- Shaari, J. S., Hooi, L. B., & Siswantoyo. (2019). The effectiveness of psychological skills training program on netball shooting performance. *Cakrawala Pendidikan*, 38(1), 174–187. <https://doi.org/10.21831/cp.v38i1.23206>
- Sharp, L., & Hodge, K. (2013). Sport psychology consulting effectiveness: The athlete's perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, March 2015, 37–41. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.804285>
- Sheard, M., & Golby, J. (2012). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International*

- Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149–169.
<https://doi.org/10.1080/1612197x.2006.9671790>
- Silvy Juditya. (2012). *Kecemasan Terhadap Teknik Dasar Permainan Bolabasket (Studi Korelasional Pada Atlet Bolabasket Putri UPI)* (Vol. 4, Issue 2, pp. 82–99). [http://jurnal.upi.edu/pko/view/2245/Kecemasan Terhadap Teknik Dasar Permainan Bolabasket\(Studi Korelasional Pada Atlet Bolabasket Putri UPI\)](http://jurnal.upi.edu/pko/view/2245/Kecemasan%20Terhadap%20Teknik%20Dasar%20Permainan%20Bolabasket%28Studi%20Korelasional%20Pada%20Atlet%20Bolabasket%20Putri%20UPI%29)
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 479–501.
- Sony Hasmarita, R. A. A., & Muchamad, I. (2022). Tingkat Keberhasilan Tendangan Penalti Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Dimasa Pandemi Covid-19. *JURNAL MASTER PENJAS & OLAHRAGA*, 3, 221–231.
- Sugiyono. (2016). *Pengaruh Time Budget Pressure Dan Due Professional Terhadap Kualitas Audit (Studi Kasus pada Kantor Akuntan Publik Kota Bandung)*.
- Sugiyono. (2017). Pengaruh Lingkungan Kerja Non Fisik Dan Komunikasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Bangkit Maju Bersama Di Jakarta. *Jurnal Ilmiah, Manajemen Sumber Daya Manusia*, 423.
- Sumpena, A. (2011). *Efektivitas Tendangan Penalti 6 Meter Antara Punggung Kaki, Kaki Bagian Dalam Dan Ujung Kaki Pada Permainan Futsal Putra*.
- Supiyanto, Simanjuntak, V. G., & Hidasari, F. P. (2020). Pengaruh Imagery Training Terhadap ketepatan melakukan shooting pada UKM Futsal Putri IKOR Universitas Tanjungpura Pontianak. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–11. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Vealey, R. S. (2012). Mental Skills Training in Sport. *Handbook of Sport Psychology, Third Edition*, 285–309. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>
- Wattimera, F. Y. (2015). Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Kecemasan Terhadap

Prestasi Panahan Ronde Recurve Pada Atlet Panahan Di Indonesia. *Jurnal Research Physical Education*, 6(1), 109–122.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Sport and Psychology*.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). Foundations of sport and exercise psychology (6th ed.). *Human Kinetics*.

Wiguna, N. M. A. ., & Budisetyani, I. G. A. P. . (2020). Efikasi Diri dan Goal Setting Terhadap Kecemasan Menghadapi lomba Pada Atlet Renang Klub di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(Kesehatan Mental dan Budaya), 122–131.
<http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1522477>

Yuliawan, T. P. (2016). Coaching Psychology: Sebuah Pengantar. *Buletin Psikologi*, 19(2), 45–54.

Yusup, M. K. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Shooting Futsal. *Jurnal of Physical Education and Sport Science*, 1(3), 21–25.