

**PENGARUH MUSIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN ATLET
FUTSAL SMAN 1 KOTA SUKABUMI SEBELUM BERTANDING**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



oleh:

Muhammad Zahran Firjatulloh

1903817

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

MUHAMMAD ZAHNAN FIRJATULLOH

**PENGARUH MUSIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN ATLET
FUTSAL SMAN 1 KOTA SUKABUMI SEBELUM BERTANDING**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd

NIP : 197204031999031003

Pembimbing II



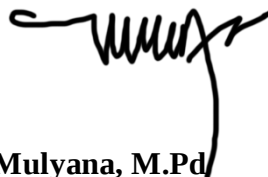
Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si

NIP : 197209131998022001

Mengetahui.

Ketua Program Studi

Pendidikan Keolahragaan



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

Pengaruh Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi Sebelum Bertanding

Beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 25 November 2024
yang membuat pernyataan,

Muhammad Zahran Firjatulloh
NIM. 1903817

ABSTRAK

PENGARUH MUSIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN ATLET FUTSAL SMAN 1 KOTA SUKABUMI SEBELUM BERTANDING

Muhammad Zahran Firjatulloh 1903817

muhammadzahranf@gmail.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

Pembimbing II : Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si.

Aspek psikologis memainkan peran penting dalam kompetisi olahraga, terutama dalam mengurangi kecemasan pra-kompetisi di antara para atlet. Penelitian ini menguji efektivitas musik sebagai metode untuk menurunkan kecemasan pada atlet futsal sebelum pertandingan. Menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*, penelitian ini melibatkan 16 atlet futsal dari SMAN 1 Kota Sukabumi yang dipilih secara *total sampling*. Para peserta menjalani satu sesi perlakuan yang melibatkan tiga buah lagu. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah *intervensi* dengan menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2Rid)*. Data dianalisis menggunakan *IBM SPSS Statistics*, dengan menggunakan uji-t untuk evaluasi statistik. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok musik, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Uji-t sampel independen menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok musik dan tanpa musik. Temuan ini menunjukkan bahwa musik lebih efektif daripada tidak ada *intervensi* dalam mengurangi kecemasan *pra-kompetisi* di kalangan atlet futsal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa musik memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan kecemasan atlet dan merekomendasikan penerapannya dalam olahraga futsal untuk meningkatkan performa atlet.

Kata kunci : *musik, psikologi olahraga, futsal, pengurangan kecemasan, Competitive State Anxiety Inventory.*

ABSTRACT
THE EFFECT OF MUSIC ON REDUCING ANXIETY OF FUTSAL
ATHLETES SMAN 1 SUKABUMI BEFORE COMPETING

Muhammad Zahran Firjatulloh 1903817

muhammadzahranf@gmail.com

Sport Coaching Education

Education Univesity of Indonesia

Advisor I : Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

Advisor II : Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si.

Psychological aspects play an important role in sports competition, especially in reducing pre-competition anxiety among athletes. This study examined the effectiveness of music as a method to reduce anxiety in futsal athletes before a match. Using an experimental procedure with a *pretest-posttes control group design*, this study involved 16 futsal athletes from SMAN 1 Kota Sukabumi selected by total sampling. The participants underwent one treatment session involving three songs. Anxiety levels were measured before and after the intervention using the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2Rid). Data were analyzed using IBM SPSS Statistics, using a t-test for statistical evaluation. The results showed a significant decrease in anxiety in the music group, compared to the control group. An independent sample t-test showed an important difference between the music and no-music groups. These findings suggest that music is more effective than no intervention in reducing pre-competition anxiety among futsal athletes. This study concludes that music has a significant impact in reducing athletes' anxiety and recommends its application in the sport of futsal to improve athletes' performance.

Keywords : *music, sports psychology, futsal, anxiety reduction, Competitive State Anxiety Inventory.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Dengan mengucapkan Alhamdulillah serta puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi Sebelum Bertanding”.

Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh gelar sarjana pendidikan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di FPOK UPI.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis, dalam hal ini penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini tentu saja penulis tidak dapat menyelesaikannya sendiri tanpa adanya bantuan dari pihak lain mulai dari persiapan, penelitian serta dalam penyusunan, baik berupa dorongan materi maupun moril.

Akhir kata penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca sekalian. Terima kasih.

Bandung, 25 November 2024

Muhammad Zahran
Firjatulloh

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Teoritis	5
1.4.2 Praktis	5
1.5 STRUKTUR ORGANISASI SKRIPSI	5
BAB II	7
2.1 Kecemasan	7
2.1.1 Definisi	7
2.1.2 Komponen-komponen	7
2.1.2.1 Emosi Subjektif	8
2.1.2.2 Kognitif	8
2.1.2.3 Respon Fisiologis	8
2.1.2.4 Respon Perilaku	8
2.1.3 Jenis Kecemasan	8
2.1.3.1 <i>State Anxiety</i>	8
2.1.3.2 <i>Trait Anxiety</i>	9

2.1.4 Sumber Kecemasan	10
2.1.4.1 <i>Instrinstik</i>	10
2.1.4.2 <i>Ekstrinstik</i>	10
2.1.5 Gejala Kecemasan	11
2.1.5.1 Gejala Secara Fisik	11
2.1.5.2 Gejala Secara Psikis	11
2.1.5.3 Gejala Secara Perilaku	11
2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	12
2.1.6.1 Sumber Kecemasan yang Bersifat Situational	12
2.1.6.2 Sumber Kecemasan yang Bersifat Personal	12
2.1.7 Hubungan Kecemasan pada Olahraga Futsal	13
2.2 Musik	13
2.2.1 Definisi	13
2.2.2 Pengaruh Musik	14
2.2.3 Genre Musik	14
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi untuk Mendengarkan Musik	17
2.2.4.1 <i>Musical Pleasure</i> (Kenikmatan Musik)	17
2.2.4.2 <i>Mood Regulation</i> (Perubahan Suasana Hati)	17
2.2.4.3 Nostalgia	18
2.2.4.4 <i>Aesthetic Pleasure</i> (Kenikmatan Estetika)	18
2.2.4.5 <i>Identity Motive</i> (Motif Identitas)	18
2.2.5 Hubungan Musik pada Cabor Futsal	18
2.3 Futsal	19
2.4 Kerangka Berfikir	20
2.4.1 Futsal dan Kecemasan	20
2.4.2 Musik dan Kecemasan	20
2.4.3 Musik dan Penurunan Kecemasan Sebelum Bertanding	21
2.5 Hipotesis	21
BAB III	23

3.1 Metode dan Desain Penelitian	23
3.2 Populasi dan Sampel	26
3.2.1 Populasi	26
3.2.2 Sampel	27
3.3 Instrumen Penelitian	27
3.4 Teknik Pengambilan Data	30
3.4.1 Menggunakan kuisioner tertutup	31
3.4.2 Menggunakan kuisioner langsung	31
3.4.3 Menggunakan kuisioner pernyataan	31
3.5 Analisis Data	31
3.5.1 Uji Normalitas	31
3.5.2 Uji Homogenitas	32
3.5.3 Uji t Berpasangan	32
3.5.4 Uji t Independen	32
BAB IV	34
4.1 Temuan Data	34
4.1.1 Data Atlet Kelompok Eksperimen	34
4.1.1.1 <i>Pre-test</i>	34
4.1.1.2 <i>Post-test</i>	36
4.1.1.3 Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	38
4.1.2 Data Atlet Kelompok Kontrol	39
4.1.2.1 <i>Pre-test</i>	39
4.1.2.2 <i>Post-test</i>	41
4.1.2.3 Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	42
4.1.3 Data Perbedaan Atlet Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	43
4.2 Deskriptif Data	44
4.3 Uji Normalitas	44
4.4 Uji Homogenitas	45
4.5 Uji t Berpasangan	46

4.6 Uji t Independen	49
4.7 Pembahasan	50
4.7.1 Pengaruh musik terhadap penurunan kecemasan atlet futsal sebelum bertanding	50
BAB V	54
5.1 Kesimpulan	54
5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan musik terhadap penurunan kecemasan atlet futsal sebelum bertanding	54
5.1.2 Tidak terdapat pengaruh yang signifikan kelompok tanpa musik terhadap penurunan kecemasan atlet futsal sebelum bertanding	54
5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan musik dan tanpa musik terhadap penurunan kecemasan atlet futsal sebelum bertanding	54
5.2 Implikasi	54
5.3 Rekomendasi	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN 1.....	61
KISI-KISI INSTRUMEN DAN ANGKET PENELITIAN	61
LAMPIRAN 2	62
DATA HASIL PENELITIAN ATLET FUTSAL SMAN 1 KOTA SUKABUMI (<i>Pre-test</i>)	62
LAMPIRAN 3	63
OLAH DATA HASIL PENELITIAN ATLET FUTSAL SMAN 1 KOTA SUKABUMI (<i>Pre-test</i>)	63
LAMPIRAN 4	64
DATA HASIL PENELITIAN ATLET FUTSAL SMAN 1 KOTA SUKABUMI (<i>Post-test</i>)	64
LAMPIRAN 5	65
OLAH DATA HASIL PENELITIAN ATLET FUTSAL SMAN 1 KOTA SUKABUMI (<i>Post-test</i>)	65
LAMPIRAN 6	66
Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	66
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	71

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Hasil Jawaban Angket Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi <i>Pre-test</i>	42
Tabel 4.2 Presentase Hasil Analisis Data Angket Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi <i>Pre-test</i>	43
Tabel 4.3 Data Hasil Jawaban Angket Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi <i>Post-test</i>	44
Tabel 4.4 Presentase Hasil Analisis Data Angket Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi <i>Post-test</i>	45
Tabel 4.5 Persentase Hasil Analisis Data Perbandingan Keseluruhan Tingkat Kecemasan antara <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	46
Tabel 4.6 Data Hasil Jawaban Angket Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi <i>Pre-test</i>	47
Tabel 4.7 Presentase Hasil Analisis Data Angket Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi <i>Pre-test</i>	48
Tabel 4.8 Data Hasil Jawaban Angket Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi <i>Post-test</i>	49
Tabel 4.9 Presentase Hasil Analisis Data Angket Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi <i>Post-test</i>	49
Tabel 4.10 Persentase Hasil Analisis Data Perbandingan Keseluruhan Tingkat Kecemasan antara <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	50
Tabel 4.11 Persentase Hasil Analisis Data Perbandingan Penurunan Kecemasan Atlet Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	51
Tabel 4.12 <i>Group Statistic</i>	52
Tabel 4.13 Uji Normalitas dengan Shapiro-Wilk	53
Tabel 4.14 Hasil Uji t Berpasangan	54
Tabel 4.15 Hasil Uji t Independen	55
Tabel 4.16 Uji Perbedaan Tingkat Kecemasan	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Prosedur Penelitian	34
Gambar 3.2 <i>Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R); Adapting and Validating its Indonesian Version</i>	38
Gambar 4.1 Grafik Presentase Hasil Analisis Data Angket Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi <i>Pre-test</i>	43
Gambar 4.2 Grafik Presentase Hasil Analisis Data Angket Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi <i>Post-test</i>	45
Gambar 4.3 Grafik Persentase Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	46
Gambar 4.4 Grafik Presentasi Hasil Analisis Data Angket Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi <i>Pre-test</i>	48
Gambar 4.5 Grafik Presentasi Hasil Analisis Data Angket Kecemasan Atlet Futsal SMAN 1 Kota Sukabumi <i>Post-test</i>	50
Gambar 4.6 Grafik Persentase Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	51
Gambar 4.7 Grafik Persentase Perbandingan Penurunan Kecemasan Atlet Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	52

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, R. E. (1992). *The Concise Oxford Dictionary*. (R. E. Allen, Penyunt.) 781.
- Bent, I. D., & Hughes, D. W. (2018). General. *Grove Music Online*.
- cafe, l. j. (2023). *Jazz and Its Importance in Human Lives: The Healing Power of Music. Jazz Music*.
- Chew, G., & Rastall, R. (2018). *Plainchant: Pitch-specific notations. Grove Music Online*.
- Creswell, J. (1994). *Research Design: Qualitative and Quantitative. Approaches*.
- Curtis, J. (1987). *Rock Eras: Interpretations of Music and Society*. Madison: WI: Popular Press.
- Denisoff, R. S. (1986). *Tarnished gold : the record industry revisited*. New Brunswick, N.J. : Transaction Books.
- Hatch, D. (1987). *From blues to rock : an analytical history of pop music. Manchester: Manchester, UK ; Wolfeboro, NH, USA : Manchester University Press*.
- Heshmat, S. (2021, 10 14). *5-reasons-why-we-listen-to-music*. Diambil kembali dari [psychologytoday: https://www.psychologytoday.com/intl/blog/science-of-choice/202110/5-reasons-why-we-listen-to-music](https://www.psychologytoday.com/intl/blog/science-of-choice/202110/5-reasons-why-we-listen-to-music)
- Komarudin, D. (2017). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Léonard, C. D.-S. (2021). *Effects of music intervention on stress in concussed and non-concussed athletes. Brain Sciences*.
- Malm, W., & Hughes, D. W. (2018). *Notation systems: Introduction. Grove Music Online*.
- Marisa Noviyanti Fajrah Ilsa, R. S. (2022). *effect of music on The anxiety level of athletes before match. Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*.
- Marisa Noviyanti Fajrah Ilsa, R. S. (2022). *Effect of Music on The anxiety level of athletes before match. Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan (JSKK)*.
- Merrit, S. (2003). *Simfoni Otak. Kaifa*.
- Moore, A. F. (2012). *Song Means: Analysing and Interpreting Recorded Popular Song*. New York: Ashgate Publishing.
- Morley, I. (2013). *The Prehistory Of Music*. Oxford: Oxford University Press.
- Nevid. (2003). *Psikologi Abnormal*. erlangga.

- Organization, T. W. (2024, 05 29). *Deafness and hearing loss: Safe listening*. Diambil kembali dari World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/deafness-and-hearing-loss-safe-listening>
- Owens, T. C. (2008). *Classical Music*. *The Oxford Encyclopedia of the Modern World*.
- Putra M. F. P., G. T. (2021). *Psychometric Properties at Indonesian Version of the Sport Anxiety Scale-2: Testing on Elite Athletes of Papua*. *Journal of Human Movement and Sports* , 1477-1485.
- Robertson, N. (2024). *School of Rock/resources/music-education/rock-and-roll-important-benefits-anyone-can-profit-from*. Diambil kembali dari School of Rock: <https://www.schoolofrock.com/resources/music-education/rock-and-roll-important-benefits-anyone-can-profit-from>
- RS Weinberg, D. G. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. *Human kinetics*.
- Schulenberg, D. (2000). *History of European Art Music*. *The Garland Encyclopedia of World Music*.
- W. E. Studwell, D. F. (1999). *The Classic Rock and Roll Reader: Rock Music from its Beginnings to the mid-1970s* . Abingdon: Routledge.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise* . United States: Human Kinetics.
- Yuanitasari, L. (2008). *Terapi Musik untuk Anak Balita Panduan untuk Mengoptimalkan Kecerdasan Anak Melalui Musik*.
- Adi, S., Aliriad, H., Wira, D., Kusuma, Y., & Arbanisa, W. (2024). *Athletes ' Stress and Anxiety Before The Match*. 4(1).
- Allred, K. D., Byers, J. F., & Sole, M. Lou. (2010). Original Article The Effect of Music on Postoperative Pain and Anxiety. *Pain Management Nursing*, 11(1), 15–25. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2008.12.002>
- Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian tindakan kelas*. Bumi Aksara.
- Arvinen-barrow, M. (2017). *Sport-related anxiety : current insights*. 205–212.
- Barlow, D. H., Durand, V. M., & Stewart, S. H. (2013). *Abnormal Psychology: An Integrative Perspective*, Third Canadian Edition. In *Abnormal*

Psychology: An Integrative Approach (Issue 11).

Boyle, J. D., Hosterman, G. L., & Ramsey, D. S. (2011). *Pop Music of*. 29(1), 47–55.

Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519–533.

<https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>

Djohan, D., Tyasrinestu, F., & Sualang, L. A. E. (2022). Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Relaksasi. *Resital: Jurnal Seni Pertunjukan*, 23(3), 190–201. <https://doi.org/10.24821/resital.v23i3.8337>

FUTSAL Laws of the Game. (2022).

Galih Dwi Pradipta. (2007). Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Betanding. *Universitas PGRI Semarang*, 7(3), 213–221.

Juslin, P. N. (2013). What does music express? Basic emotions and beyond. *Frontiers in Psychology*, 4(SEP), 1–14.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00596>

Kenny, D. T. (2005). A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 18(3), 183–208.

<https://doi.org/10.1080/10615800500167258>

Klassen, J. A., Liang, Y., Tjosvold, L., Klassen, T. P., & Hartling, L. (2008).

Music for Pain and Anxiety in Children Undergoing Medical Procedures: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Ambulatory Pediatrics*, 8(2), 117–128. <https://doi.org/10.1016/j.ambp.2007.12.005>

Koelsch, S., Fuernmetz, J., Sack, U., Bauer, K., Hohenadel, M., Wiegel, M., Kaisers, U. X., & Heinke, W. (2011). Effects of music listening on cortisol levels and propofol consumption during spinal anesthesia. *Frontiers in Psychology*, 2(APR), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00058>

Komarudin, M. . (2011). Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing. *Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola, 2010*, 1–16.

Larasati, D. M. (n.d.). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Muara Enim Unyted Oleh*. 1–11.

LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., & Siivola, C. (1997). Effect of audience on

- music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 45(3), 480–496. <https://doi.org/10.2307/3345541>
- Mulyana, A. R., & Sari, A. M. (2021). *Seni musik*. 1–234.
<https://doi.org/>Mulyana, A. R., & Sari, A. M. (2021). *Seni musik* (J. Suranto (ed.); xiv). Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396–403.
<https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>
- Rather, J. A., & Shrivastava, Y. (2019). *Effect of music therapy on pre-competition anxiety in college level soccer players of Kashmir*. 4(1), 1176–1178.
- Rohmansyah, N. A. (2017). pengertian tentang teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.
<http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Sakti, T. M., & Fahrudin. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 121. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/view/4438>
- Setiani, T. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Bk Porprov Xiv Futsal Putri Kabupaten Kuningan Pada Saat Latihan, Uji Coba Dan Pertandingan. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 15–18.
<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpress/article/download/1939/939>
- Situmorang, J., & Wijono. (2019). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. *Universitas Negeri Surabaya*, 67–73.
- 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 and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitaif dan Kualitatif (PendekatanKuantitatif Kualitatif. R & D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). Instrumen Penelitian. *Angewandte Chemie International*

- Edition*, 6(11), 951–952., 1(April), 40–50.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. CV.
- Surface, F. (2007). *What is Futsal ? The Differences Between CUSA ' s Futsal , Outdoor and Indoor Soccer Programs*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://cloud.rampinteractive.com/cusaabca/files/Futsal Files/Futsal vs Soccer.pdf
- Suryabrata. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Grapindo Persada.
- Susanti, & Rasima. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di UPT puskesmas Cot Seumeureung Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, 8(3), 387–396.
- Terry, P., & Karageorghis, C. (2011). Music in sport and exercise. *The New Sport and Exercise Psychology Companion*, May, 359–380.
- Yuliasih, Sri Yona, A. W. (2023). Terapi Musik Sebagai Terapi Komplementer untuk Menurunkan Kecemasan Pasien. *Journal of Telenursing (joting)*, 5, 1337–1345.