

**DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT STRESS ATLET
SEPAKBOLA UPI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana pada
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Kiki Rizki

1701222

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2021

Kiki Rizki, 2021

DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT STRESS ATLET SEPAKBOLA UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT STRESS ATLET
SEPAK BOLA UPI**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Kiki Rizki

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Kiki Rizki

Universitas Pendidikan Indonesia

2021

Hak cipta di lindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang atau di fotocopy atau cara lainya tanpa izin penulis

LEMBAR PENGESAHAN

KIKI RIZKI

1701222

DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT STRESS ATLET

SEPAKBOLA UPI

disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I

Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO.

NIP. 195603031983031005

Pembimbing II

Asep Sumpena, M. Pd.

NIP. 198605032015041001

**Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP. 196808301999031001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Atlet Sepakbola UPI**” ini 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 tersebut, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila dikemudia hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2020

Penulis,

Kiki Rizki

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan banyak kenikmatan salah satunya nikmat sehat dan nikmat longgar atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Atlet Sepakbola UPI**”. Penulisan skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Skripsi yang disusun oleh penulis tidak terlepas dari hambatan yang penulis alami, namun bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan karya yang dapat penulis persembahkan. Penulis menyadari penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga apa yang penulis sajikan dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Bandung, April 2020

Penulis,

Kiki Rizki

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT dengan segala berkah, nikmat, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu, dengan ketulusan dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia
3. Dr. Yusuf Hidayat, M.Si. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi I yang selalu memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi yang luar biasa bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Asep Sumpena, M. Pd.selaku dosen pembimbing skripsi II yang selalu memberikan motivasi petunjuk arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Staf Dosen Prodi Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu ,membimbing dan memberikan bantuan serta motivasi bagi penulis selama menjalani perkuliahan.
7. Bapak Dahlan dan Ibu Yani Suryani selaku orang tua tercinta yang telah memberi dukungan, penguatan, dan do'a yang secara terus menerus sehingga penulis bisa menyelesaikan studi.
8. R.Tubagus Nirja Santoso selaku adik yang selalu memberi dukungan sehingga penulis menyelesaikan studi.
9. Melani Dwi Listiana selaku pendamping yang senantiasa memberikan dukungan, penguatan, dan do'a yang secara terus menerus sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
10. Ketua dan seluruh staf UKM Sepakbola UPI. Terimakasih atas segala bantuannya dan memberikan izin untuk melakukan penelitian.

11. Keluarga besar PJKR A 2017 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih sudah mau menerima penulis di antara kalian sewaktu masa perkuliahan.
12. Teman teman PJKR Angkatan 2017 terimakasih sudah menerima penulis dengan baik selama masa perkuliahan.
13. Para senior PJKR UPI yang senantiasa memberikan arahan terus menerus sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini
14. Teman-teman PPL SMAN 1 Baleendah, terimakasih atas segala yang telah diberikan kepada penulis, semoga segala kebaikan kalian selalu dibalas oleh Allah SWT.
15. Teruntuk saudaraku Sopina Kartiwi. Terimakasih sudah membantu proses penyelesaian skripsi ini.
16. Rizki MN dan Moch Ferdiansyah selaku teman yang telah membantu penulis dan mengarahkan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.
17. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan dan kebahagiaan. Aamiin.

Semoga segala bimbingan, bantuan dan kontribusi dari berbagi pihak yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dapat dibalas lebih sempurna oleh Allah SWT. Aamiin.

Bandung, April 2020

Penulis

Kiki Rizki

ABSTRAK

KIKI RIZKI

1701222

DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT STRESS ATLET SEPAKBOLA UPI

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO, Asep Sumpena, M.Pd

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak pandemi covid-19 terhadap tingkat stress atlet sepakbola UPI. Metode penelitan yang digunakan yaitu metode deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian survey. Populasi penelitian adalah seluruh anggota UKM Sepak Bola UPI yang berjumlah 30 orang, sampel yang digunakan berjumlah 20 orang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket yang disusun berdasarkan skala Likert. Analisis data menggunakan pengujian rata-rata serta persentase dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 25 dan Microsoft Excel 2016. Hasil menunjukkan bahwa tingkat stress atlet sepakbola UPI selama pandemi Covid-19 yang memperoleh hasil sebagai berikut: Berada pada kategori sangat rendah sebesar 10%, kategori rendah sebesar 5%, kategori sedang sebesar 30 %, kategori tinggi sebesar 35% dan kategori sangat tinggi sebesar 20 %. Sedangkan, berdasarkan persentase setiap indikator memberi dampak yang berbeda-beda seperti pada indikator emosional mendapatkan hasil sebesar 63% yang berada pada kategori tinggi, indikator kognitif & mental sebesar 63% kategori tinggi, indikator fisiologis sebesar 66,4% kategori tinggi dan indikator perilaku sebesar 56,2% kategori sedang, rata-rata persentase dari indikator emosional, kognitif dan mental, fisiologis serta perilaku sebesar 62,15% yang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut indikator yang memberi dampak paling dominan pada tingkat stress atlet sepakbola UPI selama masa pandemi Covid-19 yaitu indikator fisiologis sebesar 66,4% yang berada pada kategori tinggi. Kesimpulan gambaran tingkat stress atlet sepakbola UPI selama pandemi Covid-19 yang memperoleh hasil sebagai berikut: Berada pada kategori sangat rendah sebesar 10%, kategori rendah sebesar 5% , kategori sedang sebesar 30 % , kategori tinggi sebesar 35% dan kategori sangat tinggi sebesar 20 %. Sedangkan indikator yang memberi dampak paling dominan pada tingkat stress atlet sepakbola UPI selama masa pandemi Covid-19 yaitu indikator fisiologis sebesar 66,4% yang berada pada kategori tinggi.

Kata Kunci : Covid-19, Tingkat Stress, Atlet Sepakbola UPI.

Kiki Rizki, 2021

DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT STRESS ATLET SEPAKBOLA UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

KIKI RIZKI

1701222

IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON UPI FOOTBALL STRESS LEVELS

Supervisor

Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO, Asep Sumpena, M.Pd

The purpose of this study was to determine the impact of the Covid-19 pandemic on the stress level of UPI football athletes. The research method used is descriptive quantitative method with survey research design. The study population was all members of the UPI Football UKM, amounting to 30 people, the sample used was 20 people taken based on purposive sampling technique. The instrument used was a questionnaire based on a Likert scale. Data analysis used average and percentage testing with the help of SPSS Version 25 and Microsoft Excel 2016 applications. The results showed that the stress level of UPI football athletes during the Covid-19 pandemic who obtained the following results: Was in the very low category of 10%, low category by 5%, the medium category was 30%, the high category was 35% and the very high category was 20%. Meanwhile, based on the percentage of each indicator, it has a different impact, such as the emotional indicator, the results are 63% in the high category, the cognitive & mental indicators are 63% in the high category, the physiological indicators are 66.4% in the high category and the behavioral indicators are in the high category. 56.2% medium category, the average percentage of emotional, cognitive and mental, physiological and behavioral indicators is 62.15% which is in the high category. Based on these results, the indicator that had the most dominant impact on the stress level of UPI football athletes during the Covid-19 pandemic was a physiological indicator of 66.4% which was in the high category. Conclusion: A summary of the stress level of UPI football athletes during the Covid-19 pandemic who obtained the following results: 10% in very low category, 5% low category, 30% medium category, 35% high category and 20 very high category %. Meanwhile, the indicator that had the most dominant impact on the stress level of UPI football athletes during the Covid-19 pandemic was a physiological indicator of 66.4% which was in the high category.

Keywords : Covid-19, Stress Level, UPI Football Athlete.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakikat Pandemi Covid-19.....	7
2.1.1 Definisi Pandemi Covid-19	7
2.1.2 Gejala Pandemi Covid-19.....	9
2.2 Hakikat Stress	10
2.2.1 Pengertian Stress.....	10
2.2.2 Jenis - Jenis Stress	12

2.2.3 Gejala - Gejala Stress.....	12
2.2.4 Faktor yang Menyebabkan Stress	18
2.2.5 Cara Mengatasi Stress.....	22
2.2.5 Indikator Stress	27
2.3 Hakikat Atlet Sepakbola.....	27
2.3.1 Pengertian Atlet	27
2.3.2 Pengertian Sepakbola.....	29
2.3.3 Karakteristik Sepakbola.....	30
2.4 Hubungan Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Stress.....	31
2.5 Kerangka Berpikir	35
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Desain Penelitian	38
3.2 Partisipan	40
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
3.4 Populasi dan Sampel	40
3.5 Instrumen Penelitian.....	42
3.6 Prosedur Penelitian.....	45
3.7 Analisis Data	46
3.7.1 Uji Validitas.....	47
3.7.2 Uji Reliabilitas	48
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Temuan.....	51
4.1.1 Deskripsi Data	51
4.1.2 Presentase Hasil	53
4.1.3 Diskusi Temuan	54

4.2 Pembahasan	58
BAB V SIMPULAN , IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	60
5.1. Simpulan.....	60
5.2 Implikasi	60
5.3. Rekomendasi	60
DAFTAR PUSTAKA	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	88

DAFTAR TABEL

3.1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	43
3.2. Skor Alternatif Jawaban Angket	43
3.3. Uji Validitas	47
3.4 Hasil Uji Realibilitas	49
3.5 Uji Realibilitas	49
4.1 Skor Angket	51
4.2 Statistik Deskriptif	52
4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Data Tingkat Stress	53
4.4 Kategori Indikator Tingkat Stress	57

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Berfikir	37
3.1 Metode Purposive Sampling	41
4.1 Presentase Tingkat Stress Atlet Sepakbola UPI Selama Pandemi	53
4.2 Peresentase Tingkat Stress Setiap Indikator	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan	68
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 3 Surat Balesan dari UKM Sepakbola UPI	72
Lampiran 4 Angket Tingkat Stress Selama Pandemi covid-19	73
Lampiran 5 Uji Validitas	76
Lampiran 6 Uji Reabilitas	77
Lampiran 7 Statistik Deskriptif	78
Lampiran 8 Skor Angket	79
Dokumentasi Pengisian Google Forms	80

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarterlife Crisis. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*,3(1), 23-29.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Pt. Rineka Cipta.
- Arnason, Arni, Stefan B. Sigurdsson, Arni Gudmundsson, Ingar Holme, Lars Engebretsen, and Roald Bahr. 2004a. "Physical Fitness, Injuries, and Team Performance in Soccer." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 36 (2): 278–85. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000113478.92945.CA>."Risk Factors for Injuries in Football." *American Journal of Sports Medicine* 32 (SUPPL. 1): 5–16. <https://doi.org/10.1177/0363546503258912>.
- Boenish, E., Haney, C.M. 2005. *Menggapai Keseimbangan Hidup*. (Terjemahan : Joehana Oka). Jakarta: Grasindo.
- Bogdan dan Taylor. (2012). *Prosedur Penelitian*. Dalam Moleong, *Pendekatan Kualitatif*. (hlm. 4). Jakarta: Rineka Cipta.
- Broto, Henricus Dimas Frandi Cahyo."*Stress Of a University Student Write Undergraduate Thesis*." 2016.
- Castelão, Daniel, Júlio Garganta, Rodrigo Santos, and Israel Teoldo. 2014. "Comparison of Tactical Behaviour and Performance of Youth Soccer Players in 3v3 and 5v5 Small-Sided Games." *International Journal of Performance Analysis in Sport* 14 (3): 801–13. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868759>.
- Chaplin, J.P . 2001. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Cohen, S. (1994). Perceived Stress Scale. *Journal : Mind Garden*
- Efendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 4(1), 91–106.
- Frankel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. A. (2012). *How to Design and Evaluate*

- Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gundarya, D.N.H, 2013. Home Prestasi. Jakarta Pusat: STIE Try Dharma Widya
- Hadari Nawawi & Mimi Martini, (1994), *Penelitian Terapan*, Yogyakarta:
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krusturup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Hasan, A.B. 2008. Pengantar Psikologi Kesehatan Islami. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Indonesia, K. K. (2020). *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir Selama Sosial Distancing*. Kementerian Kesehatan RI.
- Juliyandi, J., Saifuddin, S., & Abdurrahman, A. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMP Negeri 1 Lhoksukon Aceh Utara Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2).
- Kartono., Gulo. 2000. Kamus Psikologi. Bandung: Pionir Jaya.
- Lades, L., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.31234/osf.io/pg6bw>
- Lake, David. 2004. Stress: How to Cope with Pressure. Singapore: The Singapore Women's Weekly Health Series.
- Loehr, J.1993. Toughness Training for Life. New York: Penguin Books Ltd.
- Maramis, W.F. 2005. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga University Press
- Margono, 2004, Metodologi Penelitian Pendidikan, Jakarta :Rineka Cipta.
- Markam, S. 2003. Pengantar Psikologi Klinis. Yogyakarta: UI Press
- Miftakhul Jannah. 2012. Peran Konsentrasi, Kepercayaan diri, Regulasi Emosi, Kemampuan Goal Setting, dan Persisten Terhadap Prestasi Pelari Cepat 100 Meter Perorangan. Ringkasan Disertasi. Yogyakarta: Program Doktor Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Murdiansyah, B. N. (2015). Perbedaan Kepribadian Antara Atlet Individual dan Atlet

- Berkelompok. *Dewantara*, 1, 134–146.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. 23(2).
- Nana Syaodih Sukmadinata, (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya)
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *eBiomedik*, 3(1).
- Palupi, D.R.P. 2011. Rancangan Wisma Atlet Senayan Jakarta Berbasis Perilaku Individu dan Kelompok.
- Parahita, A. (2009). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun. *Medical Faculty*.
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 1–7. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>
- Prokop, C.K., Baradley, L.A., Burish, T.G., Anderson, K.O., & Fox, J. E. 2001. *Health Psychology, Clinical Methods & Research*. New York: Macmillan Publishing.
- Putri, D. U. M., Anward, H. H., & Erlyani, N. (2017). Peranan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akibat Kemacetan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. *Jurnal Ecopsy*, 3(2).
- Rampinini, Ermanno, Franco M. Impellizzeri, Carlo Castagna, Grant Abt, Karim Chamari, Aldo Sassi, and Samuele M. Marcora. 2007. “Factors Influencing Physiological Responses to Small-Sided Soccer Games.” *Journal of Sports Sciences* 25 (6): 659–66. <https://doi.org/10.1080/02640410600811858>.
- Riduwan. 2012. *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Safaria, Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Segrin, C., & Rynes, KN (2009). The mediating role of positive relations with others in associations between depressive symptoms, social skills, and perceived stress. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 962–971. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.05.012>
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. Philadelphia & New York :J.B. Lippincott

Company

- Siregar Syofian. (2010). *Statistika Deskriptif untuk Penelitian*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Siswanto, A. (2014). Hubungan Antara Latihan Fisik Dan Kapasitas Vital Paru Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sucipto.dkk, (2000). Sepak Bola. FPOK UPI : Bandung.
- Sugiyono (2010). *Metode Penelitian Kuantitati Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Sugiyono,2015, Metode Penelitian Pendidikan
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara mengatasinya. *Cakrawala Pendidikan*, 29(1), 55–66.
- Sukatamsi. 1984. Bahan Mengajar dan Melatih Sepak Bola : Semarang.
- Sunaryadi, Y (2016). Metode Penelitian. Bandung. Cv.Nurani
- Syamsuddin. (2017). Komparasi Tingkat Stress Antara Mahasiswa Input MA dan Input SMA Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiash dan Keguruan UIN Alauddin Makasar, (9), 234-248.
- Sundberg, D.N. 2007. Psikologi Klinis, Edisi keempat. Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Toresdahl, BG, & Asif, IM (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the com petitive Athlete. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 12(3), 221–224. <https://doi.org/10.1177/1941738120918876>.
- Uliyandari, A. (2009). Pengaruh latihan fisik terprogram terhadap perubahan nilai konsumsi oksigen maksimal (VO2Max) pada siswi sekolah bola voli tugu muda Semarang usia 11-13 tahun. Medical faculty.
- Weinberg, A., & Cooper, C. (2012). The nature of stress in turbulent times. In A. Weinberg & C. Cooper (Eds.), *Stress in turbulent times* (pp. 39–61). Palgrave Macmillan.
- Waitz, Grete; Stromme, Sigmund; Railo, Willi S. 1983. *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A. W). Bandung: Angkasa.

WHO."Novel Coronavirus." *World Organization*, 2020.

Winardi, J. (2002). *Motivasi dan pemotivasian dalam manajemen*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Windya, Kumala."Stress dan Anxiety." *Modul AFC*, 2020.

Xiang, YT, Yang, Y., Li, W., Zhang,d. *The Lancet Psychiatry*, 7, 228–229.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)3004](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)3004) L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, CH (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently neede6-8