

**KORELASI *MOTOR EDUCABILITY* DAN KECEMASAN DENGAN
PERFORMA ATLET SENAM**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:
SARAH FARIDAH HERNAWAN
1807782

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

KORELASI *MOTOR EDUCABILITY* DAN KECEMASAN DENGAN
PERFORMA ATLET SENAM

Oleh :

Sarah Faridah Hernawan

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

© Sarah Faridah Hernawan 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak
seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopi, atau cara lainnya tanpa
ijin dari penulis

SARAH FARIDAH HERNAWAN

KORELASI *MOTOR EDUCABILITY* DAN KECEMASAN DENGAN
PERFORMA ATLET SENAM

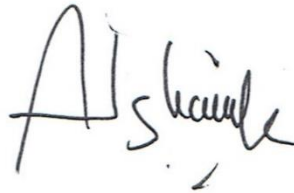
disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

NIP. 197912282005011002

Pembimbing II



dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd.

NIP. 197103282000121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FPOK UPI

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP. 196808301999031001

ii

ABSTRAK
KORELASI MOTOR EDUCABILITY DAN KECEMASAN DENGAN
PERFORMA ATLET SENAM

(Performa Atlet Senam Melalui Metode Deskriptif Kuantitatif)

Sarah Faridah Hernawan

Sarahfaridah752@gmail.com

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

Pembimbing II : dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd.

Skripsi ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui korelasi *motor educability* dan *anxiety* dengan performa atlet senam.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu *youth athlete* senam Jawa Barat sebanyak 17 atlet. Penentuan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh* dengan kriteria *youth athlete* senam Jawa Barat. Teknik pengumpulan data dengan pengambilan data kepada atlet senam PPLP, Pelatda Jabar dan Club Tera melalui tes yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu tes *Motor Educability* dan tes *Anxiety*. Tes tes *motor educability* dengan menggunakan pedoman *IOWA-Brace test* terdiri dari 20 item tes. Sedangkan untuk tes *anxiety* menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory II* (CSAI II).

Berdasarkan hasil pengolahan data, ditemukan data pertama ada korelasi negative yang signifikan sebesar $r = -0,583$ pada $p\text{-value} (0,014) < 0,05$ dengan kontribusi sebesar 34%. Jika kecemasan tinggi maka performa buruk dan sebaliknya jika kecemasan rendah maka performa tinggi. Data kedua ditemukan variabel motoreducability berkorelasi positif signifikan dengan performa senam. Korelasi hasil penelitian sebesar $r = 0,590$ dengan kontribusi $p\text{-value} (0,013) < 0,05$ dengan kontribusi sebesar 35%. Besarnya kekuatan hubungan antara motoreducability dengan performa yaitu cukup kuat. Hasil penelitian pada hipotesis ketiga ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dan motoreducability dengan performa senam sebesar $r = 0,731$ dengan $p\text{-value} (0,005) < 0,05$ dengan kontribusi 53.5%. Besarnya kekuatan hubungan antara kecemasan dan motoreducability dengan performa adalah kuat.

Kata kunci : *Motor Educability, Anxiety, Performa Atlet.*

ABSTRACT

CORRELATION OF MOTOR EDUCABILITY AND ANXIETY WITH THE PERFORMANCE OF GYMNASTICS ATHLETES

(Quantitative Descriptive Methods)

Sarah Faridah Hernawan

Sarahfaridah752@gmail.com

Study Program PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Preceptor I : Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

Preceptor II : dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd.

This thesis uses quantitative research that aims to determine correlation of motor educability and anxiety with the performance of gymnastics athletes.

This study uses a quantitative descriptive approach. The population in this study were 17 athletes from West Java gymnastics. Determination of the sample using a saturated sampling technique with the criteria of youth athlete gymnastics West Java. The technique of collecting data is by collecting data for PPLP, West Java Pelatda and Club Tera gymnastics athletes through tests related to research variables, namely the Motor Educability test and the Anxiety test. The motor educability test using the IOWA-Brace test guidelines consists of 20 test items. As for the anxiety test using the Competitive State Anxiety Inventory II (CSAI II).

Based on the results of data processing, it was found that the first data had a significant negative correlation of $r = -0.583$ at $p\text{-value} (0.014) < 0.05$ with a contribution of 34%. If anxiety is high then performance is poor and vice versa if anxiety is low then performance is high. The second data found that the motoreducability variable had a significant positive correlation with exercise performance. The correlation between research results is $r = 0.590$ with a contribution of $p\text{-value} (0.013) < 0.05$ with a contribution of 35%. The magnitude of the strength of the relationship between motoreducability and performance is quite strong. The results of the research on the third hypothesis found a significant positive relationship between anxiety and motoreducability with exercise performance of $r = 0.731$ with $p\text{-value} (0.005) < 0.05$ with a contribution of 53.5%. The magnitude of the strength of the relationship between anxiety and motoreducability with performance is strong.

Keywords: Motor Educability, Anxiety, Athlete Performance.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Senam	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hakikat Motor Educability	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hakikat Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
2.5 Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.

3.6	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.2	Uji Prasyarat Analisis	Error! Bookmark not defined.
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.4	Keunggulan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI		Error!
Bookmark not defined.		
5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3	Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		9
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Instrumen KecemasanError! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Demografi sampel penelitian.....Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Rinngkasan Data Motor Educabilty.Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Sahpiro Wilk...Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Hasil Uji Hoomogenitas Levene Static Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Hasil Uji Kolerasi Person Product Moment .. Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 One Foot-Touch head	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Side leaning rest	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Graspevine	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 One-knee balance	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Double heel click	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Strok stand	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 Cross-leg squa	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 Full left turn	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9 One-knee-head to floor	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 10 Hop backward	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11 Forward hand kick	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 12 Full squat-arm circle	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 13 Half-turn jump-left foot	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 14 Side kick	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 15 Knee jump to feet	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 16 Rusian dance	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 17 Full right turn	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 18 The top	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 19 Single squat balance	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 20 Jump foot	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
<u>Gambar 4. 1 Diagram Pie Chart Body Mass Index Penelitian</u>	<u>Error!</u>
Bookmark not defined.	
<u>Gambar 4. 2 Diagrama Batang Ringkasan Data Motor Educabilty</u>	<u>Error!</u>
Bookmark not defined.	

Gambar 4. 3 Regresi Korelasi antara Motor Educability dan Performa Senam**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 4 Regresi Korelasi antara Kecemasan dan Performa Senam**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). *Bentuk-bentuk dasar gerakan senam*.
- Aeni, A. N., & Muhtar, T. (2017). Nilai-Nilai Kesholehan Sosial pada Mata Kuliah Pembelajaran dan Aktivitas Senam Ritmik II dan Implikasinya terhadap Pendidikan Jasmani di SD. *Indonesian Journal of Primary Education, 1*(2), 1. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i2.9310>
- Agita, S. & Tansir, F. (2021). Peran Pelatih Dalam Mengurangi Kecemasan Atlet pada Pertandingan. *EDUKASIMU, 1*(2), 1–8.
- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan, 16*(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Analisis Hubungan Motor Educability Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Analysis of Motor and Related Education Relationship With Skill Slimming in Football Games on Clubs Unm Fc Akbar Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan.* (2020).
- Atikovic, A. (2020). Anthropometric characteristics of olympic female and male artistic gymnasts from 1996 to 2016. *International Journal of Morphology, 38*(4), 990–996. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022020000400990>
- Atmoko, E. (2021). *Senam: Sejarah, Pengertian, Jenis Dan Teknik Dasar*.
- Bobo-Arce, M., & Méndez-Rial, B. (2013). Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. a review. *Journal of Human Sport and Exercise, 8*(3 PROC), 711–727. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.8.Proc3.18>
- Canada, I. (2008). Long term Athlete Development - Gym Canada. *Sport Canada*.
- Candra, R. D., Sulaiman, & Hidayah, T. (2015). Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motor Educability Terhadap Hasil Latihan Teknik Dasar Sepakbola. *Journal of Physical Education and Sports, 4*(2), 159–164.
- Carpenter, A. (2013). Factors in Motor Educability. *Research Quarterly . American Association for Health , Physical Education and Recreation, 14*(4), 366–371. <https://doi.org/10.1080/10671188.1943.10624798>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion, 7*(2), 336–353.

<https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>

- Fajriyanto, A. (2018). *PENGARUH GAYA MENGAJAR DAN MOTOR EDUCABILITY TERHADAP HASIL BELAJAR PASSING ATAS PERMAINAN BOLAVOLI PESERTA DIDIK KELAS 7 DI SMP TUGAS*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Febiaji. (2014). *Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XII Cabang Olahraga Sepak Bola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10271>
- Gire, E., & Espenschade, A. (1994). The Relationship between Measures of Motor Educability and the Learning of Specific Motor Skills. *Research Quarterly . American Association for Health , Physical Education and Recreation*, 13(1), 43–56. <https://doi.org/10.1080/10671188.1942.10624724>
- Gross, E. A., Griesel, D. C., & Stull, A. (2016). Relationship between Two Motor Educability Tests , a Strength Test , and Wrestling Ability after Eight- Weeks ' Instruction Relationship Between Two Motor Educability Tests , a Strength Test , and Wrestling Ability After Eight-Weeks ' Instruction. *The Research Quaterly*, 27(4). <https://doi.org/10.1080/10671188.1956.10612883>
- Gymnastique, F. I. de. (2017). 2017 – 2020 Code of Points Women' s Artistic Gymnastics. *FIG Executive Committee*. http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/wag/CoP_WAG_2017-2020_ICI-e.pdf
- Husdarta, H. J. S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Ilsya, M. N. F., & Komarudin, K. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>
- Indrawati, N. L., Kep, M., & Indrawati, L. (2017). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jatiasih Bekasi 2017 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi. *Kesehatan*, 7(7), 18–20.
- Indrayogi, I. (2020). HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP KEGAGALAN

- DAN EFIKASI DIRI DENGAN PRESTASI BELAJAR MATA KULIAH PEMBELAJARAN SENAM LANTAI I Indrayogi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 2(December), 923–932. <http://prosiding.unma.ac.id/index.php/semnasfkip/article/view/402%0Ahttp://prosiding.unma.ac.id/index.php/semnasfkip/article/view/402/385>
- Iswanto, H., & Adi, S. (2018). *Senam Artistik Di Persani Kota Malang*. 2(1), 48–54.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety and Concentration among Archery Athletes Miftakhul Jannah Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 53–60.
- Julianti, R. R., & Alawiyah, T. (2016). Pengaruh Permainan Kecil terhadap MotorEducability. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 2(2), 77–87.
- Kleine, D. (2007). *Anxiety and sport performance : A meta- analysis ANXIETY AND SPORT PERFORMANCE : August 2013*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/08917779008249330>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kusuma W, B. (2016). Analisis Gerakan Handspring Senam Artistik Dalam Perspektif Gerak Pada Biomekanik Olahraga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(1).
- Langenati, R. (2015). Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik. *Unesa*, 3, 1–6.
- Lesmana, H. S. (2018). Peran Motor Educability Di Dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga Pada Pembelajaran Penjas. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 1(1), 115–125.
- Mahendra, A., Reksowiredjo, S., Diwayanti, H., & Abubakar, F. (2002). Pemanduan bakat olahraga senam (artistik dan ritmik). *Lokakarya Penyusunan Instrumen Pemanduan Bakat Olahraga Usia Dini*, 1–39.
- Mccloy, C. H. (2013). A Preliminary Study of Factors in Motor Educability. *Research Quarterly . American Association for Health , Physical Education*

and *Recreation*, 11(2), 28–39.
<https://doi.org/10.1080/10671188.1940.10624646>

Milashechkina, E. A., Gernet, I. N., Timofeeva, O. V., Buchnev, S. S., Pogorelova, O. V., & Milashechkin, V. S. (2019). Ontogenetic Characteristics of Anxiety of Gymnasts of High Sports Qualification. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 2322–3537.
<https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.581>

Motivasi, D. A. N., Terhadap, B., & Tahan, D. (2012). *ISSN 2527-760X (Print) ISSN 2528-584X (Online) PERBANDINGAN SENAM AEROBIK MIX IMPACT DENGAN SENAM SKJ CARDIORESPIRATORY* Novi Soraya Universitas Siliwangi Email : sorayanovi14@gmail.com *ABSTRAK Journal Sport Area Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Ria*. 63(3), 63–75.

Negara, J. D. K., Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas* (3rd ed.). CV. Bintang Warli Artika.

Nevid, J. S. dkk. (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1* (5th ed.). Erlangga.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Nugroho, T. F. (2021). *Macam-Macam Cabang Olahraga Senam Beserta Penjelasan Yang Perlu Diketahui*.

Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Pradipta, D. G. (2007). Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding. *Universita PGRI Semarang*, 1–8.

Prapavessis, H., Cox, H., & Brooks, L. (1996). A test of Martens, Vealey and Burton's theory of competitive anxiety. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 28(1), 24–29.

Pristiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa: Studi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 50. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1471>

Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada

- Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(July), 203–213.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Syahrudin. (2020). Kontribusi motor educability terhadap kemampuan senam ritmik alat simpai pada siswa sekolah dasar The contribution of motor educability on the elementary school student ' s ability in rhythmic gymnastics using sport hoop PENDAHULUAN Kondisi maupun kemampu. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian*, 6(2), 449–465.
https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14564 Kontribusi
- Sandhu, R. S. (2017). ANALYSIS OF MOTOR EDUCABILITY AMONG CRICKET PLAYERS OF DIFFERENT LEVEL OF ACHIEVEMENT. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 181–187.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.998980>
- Skarbalius, A. (2009). *Training and sport performance of the 11–12 year old athletes in rhythmic gymnastics*. 1(1), 107–115.
- Sriwahyuniati, C. F. (2020). Senam Ritmik Dalam Paradigma Era Globalisasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 67–71.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i2.29512>
- Sterkowicz-Przybycień, K., Sterkowicz, S., Biskup, L., Zarów, R., Kryst, Ł., & Ozimek, M. (2019). Somatotype, body composition, and physical fitness in artistic gymnasts depending on age and preferred event. *PLoS ONE*, 14(2), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211533>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Sujana, R. (2014). *Pengaruh pendekatan pembelajaran dan motor educability terhadap hasil belajar keterampilan sepak bola*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sujana, R., Muhtar, T., & Nuryadi. (2014). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Motor Dan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Edusentris*, 1(3), 260–274.
- Supriady, A. (2020). Tingkat Percaya Diri Atlet Senam Ritmik. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 38–46.
- Sutarno. (2009). *PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTOR*

EDUCABILITY TERHADAP KETEPATAN SEPAK MULA PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW. Universitas Sebelas Maret.

- Stuart, G.W. (2009). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. Mosby.
- Syafe'i, M. M. (2017). Seminar Kepelatihan Pelatih Senam Aerobik Sekabupaten Karawang. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 167–173.
- Walters, C. E. (2014). Motor Ability and Educability Factors of High and Low Scoring Beginning Bowlers. *Research Quarterly . American Association for Health , Physical Education and Recreation*, 30(1), 94–100.
<https://doi.org/10.1080/10671188.1959.10613012>
- Yane, S. (2016). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 188–194.
<https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/236>
- Yuhantini, E. F. (2017). FAKTOR PERFORMA SENAM RITMIK. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 3(2), 34–42.