

TINGKAT KECEMASAN ATLET PEMULA RUGBY 7S DALAM MENGAHADAPI PERTANDINGAN

Rizki Satrio Utomo¹, Muhammad Kharis Fajar^{2*}

^{1,2} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

* muhammadfajar@unesa.ac.id

(Received: January 2022 / Revised: February 2022 / Accepted: March 2022)

ABSTRAK : Rugby 7s merupakan olahraga dengan intensitas yang tinggi dan membutuhkan fisik dan mental yang kuat untuk bertanding. Mental merupakan aspek yang perlu diperhatikan karena berpengaruh pada 50% hasil pertandingan. Faktor kecemasan merupakan salah satu hal yang berpengaruh pada mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *survey*, serta menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah atlet pemula rugby 7s Jawa Timur dengan sample sebanyak 88 atlet. Hasil dari penelitian ini yaitu 6,8% atlet dengan tingkat kecemasan "Sangat Tinggi", 20,5% atlet dengan tingkat kecemasan "Tinggi", 40,9% atlet dengan tingkat kecemasan "Sedang", 25% atlet dengan tingkat kecemasan "Rendah", dan 6,8 atlet dengan tingkat kecemasan "Sangat Rendah". Dari data penelitian di atas aka bisa disimpulkan bahwa sebagian besar atlet rugby 7s Jawa Timur memiliki tingkat kecemasan yang sedang yaitu 40,9%(36 atlet). Dari data penelitian ini pelatih bisa merencanakan metode untuk mengatasi kecemasan agar atlet dapat tampil lebih maksimal dalam pertandingan.

KATA KUNCI : Tingkat Kecemasan; Atlet Pemula; Rugby 7s Pertandingan.

ABSTRACTS : *Rugby 7 is a sport with high intensity and strong physical and mental needs to compete. Mental is an aspect that needs to be considered because it affects 50% of the results of the match. Factor is one of the things that affect the mental. This study aims to determine how much anxiety athletes face in the competition. This research uses a quantitative approach with a survey method, and uses a questionnaire as a research instrument. The research subjects in this study were rugby 7s beginner athletes from East Java with a sample of 88 athletes. The results of this study were 6.8% athletes with "Very High" anxiety levels, 20.5% athletes with "High" anxiety levels, 40.9% athletes with "Medium" anxiety levels, 25% athletes with "Low" anxiety levels. , and 6.8 athletes with "Very Low" anxiety levels. From the research data above, it can be said that most of the East Java 7s rugby athletes have a moderate level of 40.9% (36 athletes). From this research data, coaches can plan methods to overcome anxiety so that athletes perform more optimally in matches.*

KEYWORD : *Anxiety Level; Beginner Athlete ; Match Rugby 7S.*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga baru di Indonesia sudah mulai merambah ke semua kalangan dan tersebar cukup pesat. Salah satu dari olahraga baru tersebut adalah rugby, dalam rugby terdapat beberapa nomor pertandingan antara lain rugby 15s, rugby 10s, rugby 7s, rugby X, rugby tag, dan rugby touch (World Rugby, n.d.). Sejarah rugby berawal dari seorang anak bernama William Web Ellis yang bermain

pertandingan sepakbola di kota Rugby, Inggris. Saat permainan berlangsung bola tidak pernah menghampiri William, hal itu membuat dia geram dan membawa lari bola di dekapanya tanpa memikirkan peraturan sepakbola. Dia berlari hingga garis akhir gawang, kebetulan saat itu ada seorang professor dari Cambridge University yang melihat kejadian tersebut dan melihat kejadian itu sebagai potensi terbentuknya olahraga baru. Setelah di bentuk peraturan dan cara



permainan 2 tahun kemudian olahraga ini mulai di populerkan seluruh dunia (Hanazono, 2022).

Kesungguhan *World Rugby Union* dalam pengembangan rugby sejak dini di buktikan dengan data dari World Rugby Union yang menyatakan sekitar setengah dari 7,23 juta pemain rugby dunia adalah pemain berusia di bawah 19 tahun (World Rugby Year in Review 2015, n.d.). Pandemi COVID-19 telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan sebagian besar orang di seluruh dunia terutama pada anak-anak. Seperti pandemi lain sepanjang sejarah, COVID-19 memiliki efek mendalam pada kecemasan, kesusahan, ketakutan, ketidakpastian orang (Cosma et al., 2021). Pembatasan aktivitas juga akan membatasi aktivitas fisik dan pelatihan atlet terlepas dari jenis olahraga yang dilakukan. Di satu sisi, gangguan pada sifat dan keteraturan sesi latihan dapat berdampak buruk pada kondisi fisik atlet, mental dan juga attitude mereka (Merkel, 2013). Mental berkontribusi 50 % pada performa dalam pertandingan, maka kecemasan juga akan berdampak besar dalam performa di lapangan (Lopez et al., 2020). Melihat dari pengalaman bertanding dan kondisi saat ini atlet pemula akan sangat terdampak dalam proses perkembangan mereka, karena tingkat kebugaran dan pengalaman bertanding yang kurang. Subjek kecemasan kompetitif telah disorot dalam literatur tentang psikologi olahraga dan sering disebut sebagai topik yang paling banyak dibahas dalam tema ini. Kecemasan merupakan faktor penting dalam prestasi olahraga atlet, Faktor ini memerlukan tindak lanjut oleh para profesional psikologi untuk membantu atlet menangani stres dan kecemasan (Batista et al., 2019).

Bagi banyak atlet terkhusus pemula, dalam kegiatan olahraga kompetitif tidak dapat dilepaskan dari ketakutan yang diwujudkan dalam banyak cara, termasuk: ketakutan akan kegagalan, ketakutan akan konsekuensi sosial, dan kecemasan karena tidak memenuhi harapan orang dewasa (Correia & Rosado, 2019). Seorang

atlet yang cemas akan performanya mungkin lebih banyak memikirkan tentang potensi kegagalan. Dengan demikian, gangguan akibat situasi tugas ganda ini dianggap bertanggung jawab atas penurunan performa atlet (Masaki et al., 2017). Atlet yang cemas akan cenderung untuk memikirkan kondisi lawannya daripada performanya sendiri (Marwat et al., 2021).

Penelitian dari (Sonia et al., 2019) menyatakan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebesar 30,99% (22 atlet). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebesar 77,8% (13 atlet) (Supriadi, 2018). Dari penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dari setiap tim dan individu adalah beragam dan dipengaruhi oleh faktor yang berbeda. Maka dari itu tingkat kecemasan harus diukur oleh tim itu sendiri untuk menentukan langkah terbaik dalam mengatasinya. Berdasarkan hal di atas terciptalah permasalahan yang dapat diteliti berkaitan dengan tingkat kecemasan pada atlet pemula agar memudahkan pelatih untuk memilih metode yang efektif dan efisien untuk mengatasi masalah kecemasan dalam pertandingan. Peneliti memilih atlet pemula yang berada di Jawa Timur, alasan lain yang memperkuat penulis untuk mengangkat masalah ini karena atlet pemula Jawa Timur memiliki prestasi yang bagus tetapi memiliki mental yang buruk. Hal ini dibuktikan dengan kecemasan berlebih yang diperlihatkan atlet ketika melawan tim yang kemampuannya di atas mereka. Maka dari itu peneliti ingin mencari fakta dari hasil penelitian untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pemula rugby 7s di Jawa Timur dalam menghadapi pertandingan.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan survey, serta menggunakan kuesioner sebagai instrument penelitian. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan atlet dalam

pertandingan digunakan angket melalui google form. Penelitian ini dilakukan ketika atlet tidak dalam kondisi pertandingan. Setelah memperoleh data mentah penelitian, selanjutnya data diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi Microsoft excel 2019. Teknik analisis data dalam penelitian ini deskriptif statistik untuk menentukan nilai minimum, maximum, rata-rata, dan standart deviasi. Penelitian ini juga menggunakan skala Likert untuk menilai data yang sudah di dapat. Melalui pendekatan kuantitatif maka jawaban diberi skor antara 1 sampai 4. Pertanyaan dalam kuisisioner menggunakan skala likert memiliki ukuran dari positif hingga negatif dengan susunan sebagai berikut :

Tabel 1. Skor Skala Likert

Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	1	4
Setuju (S)	2	3
Tidak Setuju (TS)	3	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	4	1

3. HASIL

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat kecemasan atlet pemula rugby 7s mendapatkan nilai minimum sebesar 47; nilai maximum sebesar 104; mean sebesar 77,8; dan standar deviasi sebesar 13,2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
JUMLAH	88	47	104	77,8	13,2
Valid N	88				

Tingkat kecemasan atlet pemula *rugby 7s* berdasarkan tabel 2 bisa disimpulkan bahwa 6,8% atlet dengan tingkat kecemasan "Sangat Tinggi", 20,5% atlet dengan tingkat kecemasan "Tinggi", 40,9% atlet dengan tingkat kecemasan "Sedang", 25% atlet dengan tingkat kecemasan "Rendah", dan 6,8 atlet dengan tingkat kecemasan "Sangat Rendah". Dari data penelitian di atas maka bisa disimpulkan bahwa sebagaian besar atlet *rugby 7s* Jawa Timur memiliki tingkat kecemasan yang sedang yaitu 40,9%(36 atlet).

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Atlet

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X < 58$	6	6,8%
Tinggi	$58 < X \leq 71$	18	20,5%
Sedang	$71 < X \leq 84$	36	40,9%
Rendah	$84 < X \leq 98$	22	25%
Sangat Rendah	$X > 98$	6	6,8%
TOTAL		88	100% TOTAL

Dari hasil data di atas bisa dilihat bahwa terdapat 6 atlet dengan tingkat kecemasan "Sangat Tinggi" dengan pengalaman bermain antara 1-4 tahun. Serta atlet dengan tingkat kecemasan "Sangat Rendah" dengan pengalaman bermain antara 2 bulan hingga 5 tahun.

Tabel 4. Skor Total dan tingkat kecemasan

No	Nama	Total Skor	Tingkat Kecemasan	Pengalama Bermain
1	MSA	47	Sangat Tinggi	4 Tahun
2	MHA	48	Sangat Tinggi	2 Tahun
3	FH	48	Sangat Tinggi	2 Tahun
4	NH	57	Sangat Tinggi	1 Tahun
5	AU	51	Sangat Tinggi	3 Tahun
6	PAP	51	Sangat Tinggi	3 Tahun
7	MIR	104	Sangat Rendah	5 Tahun
	MAR	102	Sangat Rendah	2 Tahun
9	MRNH	99	Sangat Rendah	2 Bulan
10	MAF	98	Sangat Rendah	1 Tahun
11	BPHL	99	Sangat Rendah	2 Tahun
12	IEN	100	Sangat Rendah	1 Tahun

4. PEMBAHASAN

Hasil observasi dalam proses penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu 40,9%. Tabel 2.1 menunjukkan nilai statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimum sebesar 47; nilai maximum sebesar 104; mean sebesar 77,8; dan standar deviasi sebesar 13,2.

Tabel 2.2 menjelaskan bahwa 6,8% atlet dengan tingkat kecemasan "Sangat Tinggi", 20,5% atlet dengan tingkat kecemasan "Tinggi", 40,9% atlet dengan tingkat kecemasan "Sedang", 25% atlet dengan tingkat kecemasan "Rendah", dan 6,8 atlet dengan tingkat kecemasan "Sangat Rendah". Dari data penelitian diatas maka bisa disimpulkan bahwa sebagaian besar atlet *rugby 7s* Jawa Timur memiliki tingkat kecemasan yang sedang yaitu 40,9%(36 atlet). Atlet akan memiliki tingkat kecemasan yang berbeda jika berada pada lingkungan yang kompetitif. Karena *Rugby*



7s adalah olahraga dengan kontak tubuh dan sangat berdampak pada kondisi tubuh, kemungkinan kecemasan sangat jelas terjadi. Untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga atlet juga harus menyadari bahwa tubuh dan pikiran tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Oleh karena itu mental berpengaruh pada 50% performa dalam pertandingan (Francisco Jacob Mateus, 2015).

Kecemasan disini dibagi menjadi 2 yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik (Cox, 2002). Kecemasan kognitif berfluktuasi sepanjang pertandingan karena kemungkinan keberhasilan atau kegagalan selalu berubah, sementara kecemasan somatik menghilang dengan cepat setelah dimulainya pertandingan (Ren et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan kognitif memiliki efek jangka panjang selama pertandingan. Kecemasan juga dapat memotivasi atlet untuk mendapatkan sumber daya tambahan untuk mempertahankan performanya, tetapi rasio efektivitas performa menurun ketika atlet meningkatkan motivasi untuk mempertahankan kualitas performanya. Studi juga menunjukkan pemrosesan efisiensi performa lebih berdampak negative daripada efektivitas performa dalam kondisi kecemasan tinggi (Cocks et al., 2015; Vater et al., 2016).

Disisi lain jika dibandingkan dengan tingkat kecemasan yang rendah, atlet dengan tingkat kecemasan tinggi menggunakan strategi fiksasi lebih banyak dengan durasi fiksasi lebih pendek. Bisa diambil kesimpulan bahwa atlet dengan pengalaman bermain yang cenderung lebih lama memiliki persepsi kognitif yang lebih baik dan halus (Mann et al., 2007; Williams & Jackson, 2019). Untuk menghadapi masalah tersebut (Vaz et al., 2019) menjelaskan tentang pentingnya latihan mental dan fisik yang dilakukan secara konstan akan membangun keadaan psikologis secara konsisten. Selain itu proses pelatihan akan efektif jika pelatih menyesuaikan program dengan kebutuhan dan kondisi atletnya (Nasiruddin et al., 2020).

Tabel 2.3 menampilkan korelasi tingkat kecemasan atlet terhadap pengalaman bermainnya. Dari data tersebut bisa disimpulkan terdapat 6 atlet dengan tingkat kecemasan "Sangat Tinggi" dengan pengalaman bermain antara 1-4 tahun. Serta atlet dengan tingkat kecemasan "Sangat Rendah" dengan pengalaman bermain antara 2 bulan hingga 5 tahun. Dalam penelitian (Rice et al., 2016) menjelaskan bahwa atlet yang sudah memiliki pengalaman bermain lebih tinggi memiliki gejala kecemasan yang lebih rendah dibandingkan atlet yang mempunyai pengalaman lebih rendah. Sebuah meta-analisis juga menunjukkan bahwa atlet dengan pengalaman bertanding yang lebih lama akan lebih baik dalam memahami konsep bermain, mengantisipasi area pendaratan bola, dan membuat keputusan tindakan. Semua itu bisa dilihat dari akurasi respon yang lebih baik dan waktu respon yang lebih cepat (Mann et al., 2007). Korelasi antara tingkat kecemasan dan performa. Kecemasan tinggi memperlambat respon atlet dan mengurangi efisiensi pemrosesan mereka. Namun efeknya tidak ditemukan pada atlet dengan pengalaman bermain rendah. Atlet dengan pengalaman bermain yang lebih lama menggunakan lebih banyak ekspresi kognitif daripada atlet dengan pengalaman rendah. Dari data tersebut bisa dilihat bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan atlet dan pengalaman bermain mereka, meskipun keterampilan bermain mereka terpengaruh oleh pengalaman bermain atlet. Hasil ini tentu saja sangat berbeda dengan hasil pemikiran selama ini terkait tingkat kecemasan berbanding lurus dengan pengalaman bermain (Roca et al., 2013).

Atlet dengan pengalaman bermain lebih tinggi memiliki risiko yang besar terhadap Kesehatan mental (McLoughlin et al., 2021). Atlet dengan pengalaman yang lebih tinggi mendapatkan pengaruh pada tingkat kognitif dan afektif akibat kecemasan pada olahraga kompetitif (Vaccaro et al., 2021). Atlet rugby



dengan pengalaman bermain lebih tinggi di sini juga mengalami penurunan frekuensi latihan dan pertandingan karena pekerjaan mereka. Ada korelasi antara gaya hidup kurang aktif dengan tingkat kecemasan. Individu yang kurang bergerak memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar untuk tingkat kecemasan yang lebih tinggi, jika dibandingkan dengan individu yang melakukan aktifitas fisik dengan teratur dan teratur (Lima Alves et al., 2019).

Penelitian dari (Sonia et al., 2019) menyatakan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebesar 30,99% (22 atlet). (Supriadi, 2018) juga meneliti bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebesar 77,8% (13 atlet). Sedangkan (Hindiari & Wismanadi, 2022) menyebutkan Sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi yaitu sebesar 40% (6 atlet) dan (Loveyama & Widodo, 2020) mendapatkan hasil yaitu memiliki tingkat kecemasan tinggi yaitu sebesar 45,5% (9 atlet). Bisa disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dari setiap tim dan individu adalah beragam dan dipengaruhi oleh faktor yang berbeda. Maka dari itu tingkat kecemasan harus diukur oleh tim itu sendiri untuk menentukan langkah terbaik dalam mengatasinya. Pelatih harus bijaksana dalam menyikapi masalah ini, karena kecemasan dapat berpengaruh untuk mengontrol gerakannya sendiri (Rohmansyah, 2017).

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari data penelitian di atas maka bisa disimpulkan bahwa sebagian besar atlet rugby 7s Jawa Timur memiliki tingkat kecemasan yang sedang yaitu 40,9% (36 atlet). Dengan demikian pelatih dapat membuat program untuk mengatasi masalah kecemasan yang terjadi dengan lebih efektif dan efisien.

REFERENSI

Batista, M., Honório, S., Catarino, J., Vaz, L., Fernandes, H., & Petrica, J. (2019).

Psychological Profile Of Rugby Players-Analysis Between Athletes Of The U18 And U20 National Elite Teams In The Positions Of Forward And Defenders. 14(2), 108–111.

Cocks, A. J., Jackson, R. C., Bishop, D. T., & Williams, A. M. (2015). Anxiety, anticipation and contextual information: A test of attentional control theory. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1044424>, 30(6), 1037–1048. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1044424>.

Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9–17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>.

Cosma, G. A., Chiracu, A., Stepan, A. R., Cosma, M. A., Nanu, M. C., Voinea, F., Bibi, K. W., Păunescu, C., & Haddad, M. (2021). Covid-19 pandemic and quality of life among Romanian athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084065>.

Cox, R. (2002). *Sport psychology: Concepts and applications*. <https://communityhousing.hkcss.org.hk/site/default/files/webform/sport-psychology-concepts-and-applications-richard-cox-pdf-download-free-book-0d6b262.pdf>.

Francisco Jacob Mateus. (2015). *Estudo Multidimensional Do Jogador De Rugby Union Na Transicao Dos Escaloes De Formacao Para Os Seniores: variação associada à posição (conquista, manobradores e finalizadores)*.

Hanazono. (2022). *The Origins of Rugby*. The Origins of Rugby. <https://hanazono-rugby-hos.com/museum-en/origins/>.

Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). *Efektifitas Metode Latihan Gerak Dasar Renang Bagi Kelompok Renang Pemula Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang*



Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim.

- Lima Alves, D. G., Rocha, S. G., Andrade, E. V., Mendes, A. Z., & José Cunha, Â. G. (2019). The positive impact of physical activity on the reduction of anxiety scores: a pilot study. *Revista Da Associação Médica Brasileira*, 65(3), 434–440. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.3.434>.
- Lopez, V., Ma, R., Weinstein, M. G., Hume, P. A., Cantu, R. C., Victoria, C., Queler, S. C., Webb, K. J. A., & Allen, A. A. (2020). United States Under-19 Rugby-7s: Incidence and Nature of Match Injuries During a 5-year Epidemiological Study. *Sports Medicine - Open*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00261-y>.
- Loveyama, S. A., & Widodo, A. (2020). *Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang Dalam Mengikuti Kejuaan Provinsi Tahun 2019 Sunanto Agga Loveyama*.
- Mann, D. Y., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. M. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: a meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(4), 457–478. <https://doi.org/10.1123/JSEP.29.4.457>.
- Marwat, N. M., Islam, S. Z. ul, Luqman, M. S., Manzoor, M., & Irfanullah. (2021). Effect Of Competition Anxiety On Athletes Sports Performances: Implication For Coach. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 9(3). <https://doi.org/10.18510/hssr.2021.93146>.
- Masaki, H., Maruo, Y., Meyer, A., & Hajcak, G. (2017). Neural Correlates of Choking Under Pressure: Athletes High in Sports Anxiety Monitor Errors More When Performance Is Being Evaluated. <https://doi.org/10.1080/87565641.2016.1274314>, 42(2), 104–112. <https://doi.org/10.1080/87565641.2016.1274314>.
- McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101823. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823>.
- Merkel, D. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 151. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s33556>.
- Nasiruddin, M. N., Fauzee, M. S. O., Sin, I., & Omar, M. N. (2020). The Motivation of Football Players: The Impact of Coach Leadership Style in Malaysian Sports Schools. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(4), 124–133. <https://doi.org/10.13189/SAJ.2020.080404>.
- Ren, P., Song, T., Chi, L., Wang, X., & Miao, X. (2022). The Adverse Effect of Anxiety on Dynamic Anticipation Performance. *Frontiers in Psychology*, 0, 538. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.82398>.
- Rice, S. M., Purcell, R., de Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine (Auckland, N.z.)*, 46(9), 1333. <https://doi.org/10.1007/S40279-016-0492-2>.
- Roca, A., Ford, P. R., McRobert, A. P., & Williams, A. M. (2013). Perceptual-cognitive skills and their interaction as a function of task constraints in soccer. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(2), 144–155. <https://doi.org/10.1123/JSEP.35.2.144>.
- Rohmansyah, N. (2017). *(PDF) Kecemasan Dalam Olahraga*. https://www.researchgate.net/publication/332605698_KECEMASAN_DALAM_OLAHRAG_A.
- Sonia, D., Dewi, C., & Wahjuningtjas, R. (2019). Level Of Anxiety Of Table Tennis Athletes



Prior Facing A Match At The National Championship In Semarang. *European Journal of Psychological Research*, 6(1).
www.idpublications.org.

- Supriadi. (2018). *Analisis Tingkat Kecemasan Pada Saat Bertanding Pada Atlet Karate Doojo Great Warrior Ungaran Kabupaten Semarang 2017-2018*. 1.
- Vaccaro, M. G., Bertollo, M., Guidetti, L., Quattrone, A., & Emerenziani, G. (2021). Individuals' depression and anxiety might be influenced by the level of physical activity and expertise: a pilot study on elite volleyball players and amateur athletes. *Sport Sciences for Health*, 17(4), 999–1005.
<https://doi.org/10.1007/S11332-021-00767-2/FIGURES/1>.
- Vater, C., Roca, A., & Williams, A. M. (2016). Effects of anxiety on anticipation and visual search in dynamic, time-constrained situations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(3), 179–192.
<https://doi.org/10.1037/SPY0000056>.
- Vaz, M. S., Ribeiro, Y. S., Pinheiro, E. S., & del Vecchio, F. B. (2019). Psychophysiological profile and prediction equations for technical performance of football players. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 41(2), 215–221.
<https://doi.org/10.1016/J.RBCE.2018.04.009>
- Williams, A. M., & Jackson, R. C. (2019). Anticipation in sport: Fifty years on, what have we learned and what research still needs to be undertaken? *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 16–24.
<https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2018.11.014>.
- World Rugby Year in Review 2015*. (n.d.). Retrieved January 3, 2022, from <http://publications.worldrugby.org/yearinreview2015/en/66-1>