

TINGKAT KECEMASAN MENJELANG PERTANDINGAN PADA ATLET VOLI CLUB BINTANG 04 JAMBI

Egi Purnama Sari¹, Marlita Andhika Rahman², Dessy Pramudiani³

¹²³ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi
e-mail: [1 egipurnamasari36@gmail.com](mailto:egipurnamasari36@gmail.com), [2 marlita.rahan@unja.ac.id](mailto:marlita.rahan@unja.ac.id), [3 dessy.79_psikologi@unja.ac.id](mailto:dessy.79_psikologi@unja.ac.id)

*Egi Purnama Sari

ABSTRACT

Pre-competition anxiety is a common psychological condition experienced by athletes and may affect readiness and performance during competition. This anxiety can manifest as physiological reactions such as muscle tension and increased heart rate (somatic anxiety), negative thoughts and excessive worry about match outcomes (cognitive anxiety), and is also related to athletes' confidence in their own abilities (self-confidence). This study aimed to describe pre-competition anxiety levels among volleyball athletes of Bintang 04 Jambi Club. This study employed a descriptive quantitative approach involving 53 volleyball athletes aged 11–19 years with competition experience. Data were collected online through Google Forms. The instrument used was the Indonesian version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R). Data were analyzed using SPSS version 31. The findings indicated that pre-competition anxiety varied across dimensions. Most respondents were categorized as low in somatic anxiety, moderate in cognitive anxiety, and low in self-confidence. These results suggest that athletes experienced relatively few disruptive physical symptoms before competition; however, moderate levels of worry and negative thoughts were still present, along with self-confidence that tended to be suboptimal when facing competitive situations.

Keywords: Pre-Competition Anxiety, Volleyball Athletes, Adolescents

Article submission: 31 Jan 2026

Article revision: 01 Feb 2026

Article acceptance: 02 Feb 2026

Abstrak: Kecemasan menjelang pertandingan merupakan kondisi psikologis yang umum dialami atlet dan dapat memengaruhi kesiapan serta performa saat kompetisi. Kecemasan menjelang pertandingan dapat muncul dalam bentuk reaksi fisiologis seperti ketegangan otot dan peningkatan denyut jantung (kecemasan somatik), pikiran negatif serta kekhawatiran berlebih terhadap hasil pertandingan (kecemasan kognitif), dan turut berkaitan dengan keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya (kepercayaan diri). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola voli Club Voli Bintang 04 Jambi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 53 atlet bola



voli berusia 11–19 tahun yang memiliki pengalaman bertanding. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form*. Instrumen yang digunakan adalah *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R) versi Indonesia. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 31. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bersifat bervariasi antar aspek. Aspek kecemasan somatik mayoritas responden berada pada kategori rendah. Aspek kecemasan kognitif mayoritas responden berada pada kategori sedang. Aspek kepercayaan diri mayoritas responden berada pada kategori rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa atlet relatif tidak banyak mengalami keluhan fisik yang mengganggu menjelang pertandingan, namun masih terdapat kekhawatiran atau pikiran negatif pada tingkat sedang, serta keyakinan terhadap kemampuan diri yang cenderung belum optimal dalam menghadapi situasi kompetitif.

Kata Kunci: Kecemasan Menjelang Pertandingan, Atlet Bola Voli, Remaja.

I. INTRODUCTION

Pada dunia olahraga kompetitif, performa atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga oleh kondisi psikologis. Salah satu kondisi psikologis yang banyak menarik perhatian dalam bidang psikologi olahraga adalah kecemasan. Kecemasan dapat digambarkan sebagai keadaan mental yang dialami atlet, yang bisa muncul sebelum pertandingan, ketika pertandingan sedang berlangsung, maupun setelahnya. Faktor-faktor yang berperan dalam mempengaruhi kecemasan antara lain adalah jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, kondisi lingkungan atau sanitasi, latar belakang sosial budaya, kondisi fisik, kepribadian, adanya stresor, tingkat kematangan (maturasi), serta penjelasan menurut teori biologis dan psikologis (Natal, 2023).

Fenomena yang sama juga terlihat pada atlet voli di Klub Volly Bintang 04 Jambi, yang menjadi lokasi penelitian ini. Klub ini merupakan klub pembinaan aktif di wilayah Jambi yang secara rutin melaksanakan latihan mingguan dan mengikuti berbagai turnamen lokal. Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan tiga atlet voli dari Club Volly Bintang 04 Jambi, diketahui bahwa kecemasan menjelang pertandingan merupakan hal yang sering mereka alami. Namun, bentuk dan



penyebab kecemasan yang dirasakan berbeda-beda, tergantung pada lama pengalaman sebagai atlet, dan kondisi sosial saat pertandingan berlangsung. Umumnya, kecemasan timbul karena rasa takut gagal, adanya tekanan dari lingkungan seperti sorakan penonton atau kehadiran senior, serta kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Atlet yang lebih muda dan memiliki pengalaman bertanding yang masih terbatas cenderung merasakan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan atlet yang sudah lebih berpengalaman. Hasil-hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa kecemasan menjelang pertandingan merupakan fenomena yang nyata dan perlu mendapat perhatian dalam pembinaan olahraga.

II. LITERATURE REVIEW

Fenomena kecemasan menjelang pertandingan telah banyak ditemukan dalam berbagai cabang olahraga di Indonesia. Rasyid (2023) survei tingkat nasional terhadap atlet bola voli Prapopnas 2022 menunjukkan bahwa 99% atlet mengalami kecemasan tinggi menjelang pertandingan. Data ini mengindikasikan bahwa kecemasan atlet bukan fenomena lokal, melainkan fenomena nasional yang merata. Studi lokal oleh Santoso dkk (2013) terhadap 30 atlet di Serang Jaya Voli Club menyimpulkan bahwa 69,05% atlet mengalami kecemasan tinggi saat bertanding.

Sementara itu, Gibran Muzakhi dkk. (2025) mendapatkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 atlet ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Balung, ditemukan bahwa kecemasan hadir dalam tiga fase utama, yaitu sebelum, saat, dan setelah pertandingan. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tertinggi muncul setelah bertanding sebesar 39%, disusul saat bertanding sebesar 26%, dan yang terendah adalah sebelum bertanding sebesar 18%. Fakta-fakta tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan menjelang pertandingan merupakan fenomena nyata dan meluas di kalangan atlet muda Indonesia, terutama mereka yang masih berada pada tahap pembinaan dan pengembangan kemampuan diri.

Kecemasan yang dialami atlet menjelang pertandingan merupakan kondisi psikologis yang umum muncul dalam situasi kompetitif. Apabila kecemasan berada



pada tingkat yang tinggi dan tidak terkelola dengan baik, hal tersebut dapat berdampak pada kesiapan atlet dalam menghadapi pertandingan, seperti terganggunya konsentrasi, menurunnya koordinasi gerak, serta kurangnya kepercayaan diri. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan menjelang pertandingan pada atlet, sebagai dasar dalam memahami kondisi psikologis mereka sebelum bertanding. Pemahaman mengenai tingkat kecemasan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dan pembina dalam memberikan dukungan mental yang sesuai dengan kebutuhan atlet.

III. METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif untuk menggambarkan tingkat kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola voli di Klub Volly Bintang 04 Jambi. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form kepada atlet yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Dari proses pengumpulan data tersebut, diperoleh sebanyak 53 responden yang memenuhi kriteria, yaitu atlet yang tergabung dalam Club Voli Bintang 04 Jambi, berusia 11–19 tahun, serta pernah mengikuti minimal satu kali pertandingan resmi. Seluruh data yang terkumpul dinyatakan valid dan dapat diolah lebih lanjut untuk keperluan analisis penelitian dengan menggunakan SPSS versi 31.

Skala ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R), yang dikembangkan oleh Rainer Martens bersama Robin S. Vealey dan Burton (1990). Peneliti menggunakan versi adaptasi Bahasa Indonesia oleh Putra dan Guntoro (2022), yang telah disesuaikan secara bahasa dan budaya untuk konteks atlet Indonesia. Setiap item pada skala ini dibagi ke dalam tiga aspek utama, yaitu:

1. Kecemasan Somatik (Somatic Anxiety): berkaitan dengan gejala fisik kecemasan seperti tegang, jantung berdebar, atau perut tidak nyaman.
2. Kecemasan Kognitif (Cognitive Anxiety): mencakup kekhawatiran mental, ketakutan gagal, dan pikiran negatif.



3. Kepercayaan Diri (Self-Confidence): mengukur keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi pertandingan.

Uji validitas telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu oleh Putra dan Guntoro (2022) terhadap setiap item yang ada menggunakan validitas instrumen. Uji konfirmatori menunjukkan nilai CFI (*Comparative Fit Index*) sebesar 0,964 dan RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*) sebesar 0,045, yang menandakan bahwa model tersebut memiliki tingkat validitas konstruk yang baik dan sesuai untuk digunakan dalam konteks populasi atlet Indonesia.

Alat ukur ini juga telah teruji reliabel oleh peneliti sebelumnya, dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, yang menunjukkan bahwa ketiga aspek memiliki konsistensi internal yang memadai. Berikut hasil reliabilitas tiap aspek:

1. Kecemasan somatik: $\alpha = 0,841$
2. Kecemasan kognitif: $\alpha = 0,828$
3. Kepercayaan diri: $\alpha = 0,869$

Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa skala CSAI-2R versi Indonesia tergolong sangat reliabel, dan dapat digunakan untuk mengukur kondisi psikologis atlet dalam penelitian ini secara konsisten.

IV. RESULTS

Penelitian ini melibatkan berbagai data dari sejumlah variabel dan responden, sehingga diperlukan penyajian secara deskriptif agar kondisi dapat dipahami dengan lebih jelas dan selaras dengan tujuan penelitian.

4.1. Hasil Deskriptif Data Aspek Kecemasan Somatik

Hasil analisis deskriptif data untuk aspek kecemasan somatik, terdiri dari nilai rata rata atau mean, nilai minimum (Min), nilai maksimum (Max), dan standar deviasi (Std.Dev).

Tabel 1 Hasil Deskriptif Data Aspek Kecemasan Somatik

Aspek	N	Range	Min	Max	Mean	Std.Dev
Kecemasan Somatik	53	11	7	18	10.51	2.524



Sumber : Output SPSS 31

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan deskriptif data aspek kecemasan somatik memiliki nilai minimum 7, nilai maksimum 18, range 11, rata-rata 10,51 yang berada pada kategori sedang dan standar deviasi 2,524. Kemudian dilakukan pengkategorian dari hasil penelitian variabel secara menyeluruh pada data aspek kecemasan somatik yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil Pengkategorian Data Aspek Kecemasan Somatik

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 9.25$	19	35.8
Sedang	$9.25 \leq X \leq 11.77$	18	34.0
Tinggi	$X > 11.77$	16	30.2

Sumber : Output SPSS 31

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa mayoritas responden berada dalam kategori rendah, yaitu sebesar 35,8% sebanyak 19 responden dari total responden. Semakin tinggi perolehan skor tersebut, maka menunjukkan tingkat kecemasan somatik menjelang pertandingan yang tinggi. Sebaliknya, semakin rendah perolehan skor yang dimiliki, maka menunjukkan tingkat kecemasan somatik menjelang pertandingan yang rendah.

4.2 Hasil Deskriptif Data Aspek Kecemasan Kognitif

Hasil analisis deskriptif data untuk aspek kecemasan kognitif, terdiri dari nilai rata rata atau mean, nilai minimum (Min), nilai maksimum (Max), dan standar deviasi (Std.Dev).

Tabel 3 Hasil Deskriptif Data Aspek Kecemasan Kognitif

Aspek	N	Range	Min	Max	Mean	Std.Dev
Kecemasan Kognitif	53	13	5	18	10.36	2.767

Sumber : Output SPSS 31

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan deskriptif data aspek kecemasan kognitif memiliki nilai minimum 5, nilai maksimum 18, range 13, rata-rata 10,36 yang berada pada kategori sedang dan standar deviasi 2,767. Kemudian dilakukan



pengkategorian dari hasil penelitian variabel secara menyeluruh pada data aspek kecemasan somatik yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4 Hasil Pengkategorian Data Aspek Kecemasan Kognitif

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 8.98$	15	28.3
Sedang	$8.98 \leq X \leq 11.74$	20	37.7
Tinggi	$X > 11.74$	18	34.2

Sumber : Output SPSS 31

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa mayoritas responden berada dalam kategori sedang, yaitu sebesar 37,7% sebanyak 20 responden dari total responden. Semakin tinggi perolehan skor tersebut, maka menunjukkan tingkat kecemasan kognitif menjelang pertandingan yang tinggi. Sebaliknya, semakin rendah perolehan skor yang dimiliki, maka menunjukkan tingkat kecemasan kognitif menjelang pertandingan yang rendah.

4.3 Hasil Deskriptif Data Aspek Kepercayaan Diri

Hasil analisis deskriptif data untuk aspek kepercayaan diri, terdiri dari nilai rata rata atau mean, nilai minimum (Min), nilai maksimum (Max), dan standar deviasi (Std.Dev).

Tabel 5 Hasil Deskriptif Data Aspek Kepercayaan Diri

Aspek	N	Range	Min	Max	Mean	Std.Dev
Kepercayaan Diri	53	14	6	20	13.81	3.574

Sumber : Output SPSS 31

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan deskriptif data aspek kepercayaan diri memiliki nilai minimum 6, nilai maksimum 20, range 14, rata-rata 13,81 yang berada pada kategori sedang dan standar deviasi 3,574. Kemudian dilakukan pengkategorian dari hasil penelitian variabel secara menyeluruh pada data aspek kecemasan somatik yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.



Tabel 6 Hasil Pengkategorian Data Aspek Kepercayaan Diri

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	X < 12.02	20	37.7
Sedang	12.02 ≤ X ≤ 15.60	15	28.3
Tinggi	X > 15.6	18	34.0

Sumber : Output SPSS 31

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa mayoritas responden berada dalam kategori rendah, yaitu sebesar 37,7% sebanyak 20 responden dari total responden. Semakin tinggi perolehan skor tersebut, maka menunjukkan tingkat kepercayaan diri menjelang pertandingan yang tinggi. Sebaliknya, semakin rendah perolehan skor yang dimiliki, maka menunjukkan tingkat kepercayaan diri menjelang pertandingan yang rendah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola voli yang tergabung dalam Club Voli Bintang 04 Jambi secara umum menunjukkan tingkat yang relatif moderat, dengan variasi pada setiap aspek, di mana kecemasan somatik dan kepercayaan diri cenderung berada pada kategori rendah, sedangkan kecemasan kognitif berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet mampu menghadapi situasi kompetitif dengan kesiapan psikologis yang cukup baik, namun masih merasakan tekanan emosional dan fisiologis yang wajar sebagai respons terhadap tuntutan pertandingan dengan intensitas yang berbeda-beda pada individu yang sama.

Kecemasan menjelang pertandingan merupakan respons psikologis yang umum dialami atlet, khususnya pada fase remaja, Menurut Martens dkk. (1990), kecemasan kompetitif terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu kecemasan somatik, kecemasan kognitif, dan kepercayaan diri, yang masing-masing memiliki karakteristik dan dinamika yang berbeda. Oleh karena itu, variasi tingkat kecemasan antar aspek merupakan kondisi yang wajar dalam konteks olahraga kompetitif.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, kecemasan somatik atlet bola voli Club Voli Bintang 04 Jambi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori



rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet relatif mampu mengelola respons fisiologis seperti ketegangan otot, jantung berdebar, atau rasa tidak nyaman secara fisik menjelang pertandingan. Hal ini sejalan menurut Martens dkk. (1990) berkaitan dengan rendahnya kecemasan somatik pada sebagian besar atlet dapat dipengaruhi oleh faktor kebiasaan latihan, adaptasi tubuh terhadap aktivitas fisik intens, serta pengalaman bertanding yang cukup. Atlet yang terbiasa menghadapi tekanan pertandingan cenderung memiliki ambang toleransi fisiologis yang lebih baik terhadap stres kompetitif.

Analisis deskriptif pada aspek kecemasan kognitif atlet bola voli Club Voli Bintang 04 Jambi sebagian besar berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa atlet masih mengalami kekhawatiran, pikiran negatif, atau keraguan terhadap kemampuan diri menjelang pertandingan, meskipun belum berada pada tingkat yang mengganggu secara signifikan (Martens dkk, 1990). Penelitian Cox (2012) memperkuat hal tersebut, dimana atlet remaja cenderung lebih rentan mengalami kecemasan kognitif karena masih dalam proses pembentukan konsep diri dan kepercayaan terhadap kemampuan pribadi. Tekanan dari pelatih, rekan satu tim, serta ekspektasi lingkungan juga dapat memperkuat munculnya pikiran-pikiran negatif menjelang pertandingan.

Analisis deskriptif pada aspek kepercayaan diri menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa masih terdapat cukup banyak atlet yang belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan diri mereka dalam menghadapi pertandingan. Menurut Weinberg dan Gould (2019), kepercayaan diri merupakan faktor penting yang berperan dalam menentukan kualitas performa atlet, terutama dalam situasi tekanan tinggi. Rendahnya kepercayaan diri pada sebagian atlet remaja dapat dipengaruhi oleh minimnya pengalaman bertanding, kurangnya evaluasi positif terhadap diri sendiri, serta pengaruh perbandingan sosial dengan atlet lain.

Secara keseluruhan, tingkat kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola voli Club Voli Bintang 04 menunjukkan pola yang variatif antar aspek. Kecemasan somatik cenderung berada pada kategori rendah, kecemasan kognitif berada pada kategori sedang, dan kepercayaan diri cenderung berada pada kategori rendah.



Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan kompetitif pada atlet remaja bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis serta pengalaman bertanding yang dimiliki atlet.

Upaya peningkatan kesiapan mental atlet dapat dilakukan melalui program pelatihan psikologis, seperti latihan relaksasi, visualisasi, dan penguatan kepercayaan diri. Pelatih juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan latihan yang supportif, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta membantu atlet mengembangkan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi tekanan pertandingan.

V. CONCLUSION AND SUGGESTION

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola voli yang tergabung dalam Club Voli Bintang 04 Jambi, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola voli Club Voli Bintang 04 Jambi menunjukkan variasi antar aspek, sehingga tidak dapat disimpulkan berada pada satu kategori umum yang seragam. Hal ini menegaskan bahwa kecemasan menjelang pertandingan merupakan konstruk multidimensional yang perlu dianalisis secara terpisah pada setiap aspeknya.

Pada aspek kecemasan somatik, sebagian besar atlet berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa respons fisiologis atlet menjelang pertandingan, seperti ketegangan otot dan reaksi fisik lainnya, relatif dapat dikendalikan dan tidak menunjukkan tingkat kecemasan fisik yang tinggi.

Pada aspek kecemasan kognitif, mayoritas atlet berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa atlet masih mengalami kekhawatiran, pikiran negatif, atau keraguan terhadap performa yang akan ditampilkan, namun pada tingkat yang belum bersifat mengganggu secara berlebihan.

Pada aspek kepercayaan diri, sebagian besar atlet berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa atlet belum sepenuhnya memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri dalam menghadapi pertandingan, meskipun secara fisik relatif mampu mengelola respons kecemasan.



Peneliti menyimpulkan penelitian ini dengan beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait, yaitu:

1. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan tidak hanya berfokus pada aspek teknik dan fisik, tetapi juga memberikan perhatian terhadap aspek psikologis atlet, khususnya dalam upaya mengelola kecemasan kognitif dan meningkatkan kepercayaan diri menjelang pertandingan.

2. Bagi Atlet

Atlet disarankan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan kecemasan, seperti teknik relaksasi, pengendalian pernapasan, serta pengelolaan pikiran negatif, agar mampu meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan.

3. Bagi Klub

Pihak klub diharapkan dapat mempertimbangkan penyediaan program pendampingan psikologis atau kerja sama dengan tenaga profesional di bidang psikologi olahraga guna mendukung kesiapan mental atlet secara berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji kecemasan menjelang pertandingan pada berbagai konteks kompetisi, seperti pertandingan persahabatan dan pertandingan resmi, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika kecemasan atlet.

VI. BIBLIOGRAPHY

Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). McGraw-Hill.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.

Muzakhi, G., Hardovi, B. H., & Apriliyanto, R. (2025). Analisis tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri Balung. *Jurnal Porkes*, 8(2), 897–907.

<https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.30098>

Natal, Y. R., & Natal, Y. V. (2023). Gambaran kecemasan atlet bola voli Klub Citra Bakti ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 231–242.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v12i2.6836>

Putra, M. F. P. (2022). Kecemasan atlet Papua: Gambaran dan perbedaan pada tiga cabang olahraga. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(1), 1–13.
<https://doi.org/10.31957/jop.v1i1.1236>

Santoso, T. A., Erawan, B., & Voli, B. (2013). Profil tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 5(1), 82–90.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

