



ANALISIS ASPEK PSIKOLOGIS ATLET FUTSAL PUTRA PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) SUMATERA BARAT

Ridho Bahtra^{1✉}, Nuridin Widya Pranoto², Andri Gemaini³

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang^{1,2,3}

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juni 2023

Disetujui November 2023

Dipublikasikan
November 2023

Kata Kunci: *Aspek psikologis, Kecemasan, Konsentrasi, Motivasi, Futsal*

Keywords:

Psychological aspects, Anxiety, Concentration, Motivation, Futsal

Abstrak

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya aspek psikologis atlet futsal putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aspek psikologis pada atlet futsal putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan dilakukan dengan Metode Survei. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat yang berjumlah 14 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik total sampling sehingga sampel berjumlah 14 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Data yang telah terkumpul melalui angket dilakukan Uji Validitas dan Uji Reabilitas. Kemudian diolah dengan Analisis Deskriptif Statistik dan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal putra sebesar 43%, tingkat konsentrasi sebesar 43%, dan tingkat motivasi sebesar 33%. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa atlet futsal putri POMNAS Sumatera Barat tahun 2022 memiliki tingkat kecemasan sedang, tingkat konsentrasi rendah, dan tingkat motivasi yang sedang.

Abstract

The problem raised in this study is that the psychological aspects of the men's futsal athletes at the West Sumatra National Student Sports Week (POMNAS) are unknown. This study aimed to determine the psychological aspects of men's futsal athletes at the West Sumatra National Student Sports Week (POMNAS). This research is a descriptive research and was conducted using a survey method. The population in this study were men futsal athletes at the West Sumatra National Student Sports Week (POMNAS), totaling 14 people. The sampling technique uses a total sampling technique to sample 14 people. Data collection techniques using questionnaires or questionnaires. The data that has been collected through a questionnaire is tested for validity and reliability testing. Then processed with Descriptive Statistical Analysis and percentage formula. The results showed that the anxiety level of male futsal athletes was 43%, the concentration level was 43%, and the motivation level was 33%. Based on these data, it can be concluded that the West Sumatra POMNAS women's futsal athletes in 2022 have moderate levels of anxiety, low levels of concentration, and moderate levels of motivation.

© 2023 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi: Gedung F, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25131
E-mail: ridhobahtra@fik.unp.ac.id

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang memiliki perkembangan sangat pesat diseluruh dunia. Futsal merupakan olahraga yang dikenal dan dipraktekkan di seluruh dunia (Álvarez-Kurogi et al., 2019). Futsal adalah salah satu permainan yang mendapat banyak perhatian akhir-akhir ini karena popularitasnya dan basis penggemar yang besar (Muhammad, 2022). Menurut (Windoro et al., 2019) futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan berkembang pesat saat ini, perkembangan tersebut tercermin dari banyaknya anak muda yang ingin menjadi atlet futsal. Menurut (Dogramachi et al., 2015) lebih dari 30 juta atlet futsal berasal dari 100 negara.

Di Indonesia perkembangan futsal sangat pesat, baik didaerah maupun dikota-kota besar. Perkembangan ini membuat kompetisi futsal juga sangat banyak. Kompetisi di Indonesia, Liga Futsal Profesional (LFP), dan Pekan Olahraga Nasional (PON). Sedangkan didunia pendidikan salah satu kompetisi futsal yang rutin dilaksanakan adalah Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). POMNAS diadakan 2 tahun sekali dan diikuti oleh seluruh mahasiswa yang mewakili provinsi masing-masing. Tujuan diselenggarakannya acara POMNAS adalah silaturahmi atlet antar mahasiswa dan peningkatan prestasi mahasiswa.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga futsal ada beberapa faktor yang mempengaruhi, baik faktor internal maupun faktor eksternal (Bahtra, 2019). Peningkatan prestasi dalam futsal ditentukan oleh empat komponen yaitu, fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam permainan futsal setiap pemain membutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik dan

psikologis yang baik (Campos et al., 2021). Semua komponen itu memiliki peranan yang penting dalam peningkatan prestasi. Dari keempat komponen tersebut, salah satu hal yang penting dimiliki oleh pemain adalah mental (psikologis) yang kuat. Menurut (Sivrikaya, 2019) psikologi olahraga telah menjadi bagian penting dari sepak bola atau futsal dan faktor keberhasilan atau kegagalan atlet dalam berkompetisi.

Meskipun aspek psikologis ini harus dipraktekkan dan dikembangkan dengan baik karena dalam permainan aspek psikologis mempengaruhi 80% lainnya 20% (Aliyyah et al., 2020). Faktor psikologis adalah kunci supaya suatu tim berhasil dengan pikiran yang konsisten. Banyak pakar olahraga percaya bahwa performa puncak sangat bergantung pada kedewasaan dan ketangguhan mental seorang atlet untuk mengatasi rintangan dalam permainan (Lubis et al., 2022). Penelitian lain juga melaporkan bahwa aspek psikologis mempengaruhi lebih dari 50% keberhasilan atlet dalam bertanding (Liew et al., 2019). 80% serangkaian keberhasilan dan prestasi yang didapat oleh atlet pada saat pertandingan dipengaruhi oleh faktor psikologis dan 20% dipengaruhi oleh faktor lain seperti, kemampuan fisik hingga teknik (Wohon & Ediati, 2019).

Aspek psikologis merupakan hal yang sangat penting bagi pemain futsal. Psikologis yang baik akan membuat pemain nyaman dalam menjalankan pertandingan. Banyak aspek psikologis seperti kepercayaan diri, self-efficacy, fokus, motivasi dan kecemasan, yang kesemua aspek tersebut sangat mempengaruhi performa atlet selama latihan dan kompetisi (Zetou et al., 2012). Dalam sebuah kompetisi semua aspek psikologis terlibat, seperti rasa takut, rasa cemas, konsentrasi, motivasi,

kepercayaan diri, dan kemandirian diri. Dari segi psikologis, atlet terlihat buruk karena bobot lawan, dan tekanan yang dihadapinya pasti akan mempengaruhi penampilan atlet, seperti rasa takut atlet yang tidak terkendali sehingga menyebabkan konsentrasi atlet terganggu, mengakibatkan hilangnya presisi gerakan, dan kurangnya dorongan dari penonton dan pelatih membuat para atlet kurang antusias dalam permainan dan mereka kurang percaya diri karena konfrontasi yang keras dengan lawan dan kurangnya self-efficacy atau percaya diri dalam permainan .

Tim futsal mahasiswa Sumatera Barat yang disiapkan untuk ikut diajang Pekan Olahraga Mahasiswa (POMNAS) memiliki permasalahan yang mendasar pada sisi psikologis. Hal ini terlihat dalam pertandingan, pemain seperti cemas menguasai bola, tidak konsentrasi sepenuhnya saat sudah unggul skor dari lawan, dan tidak memiliki fighting spirit yang baik. Kondisi ini membuat tim sering mengalami kekalahan dalam setiap pertandingan.

Dari berbagai aspek psikologis yang ada, maka dalam penelitian ini peneliti mencoba untuk menganalisis pada aspek kecemasan, konsentrasi, dan motivasi. Menurut (Ramadhani & Jumain, 2019), atlet mengalami ketakutan, termasuk ketika bermain buruk di lapangan. Ini adalah tekanan yang memengaruhi performa atlet, mencegah mereka menunjukkan keterampilan yang dipraktikkan selama latihan. Kecemasan melebihi tingkat normal yang ditentukan, akan menyebabkan gangguan, kesusahan, dan ketidakberdayaan seseorang yang akan mengurangi efisiensi dan kinerjanya (Badruzaman et al., 2022). Faktor penting yang mempengaruhi kinerja adalah

kecemasan yang biasanya meningkat dengan signifikan saat permainan (Gioldasis, 2016). Faktor yang dapat memicu kecemasan pada atlet dalam bertanding sangatlah berbeda. Menurut (Lubis et al., 2022) ketika atlet mengalami kecemasan maka kondisinya dapat dilihat secara fisik, seperti: detak jantung meningkat, keringat dingin, sesak nafas, gelisah, sensitif, mudah teralihkan perhatiannya, kurang perhatian, gelisah, mondar-mandir. dan sulit berkonsentrasi. Kecemasan adalah keadaan mental di mana seseorang mengantisipasi situasi ancaman, keadaan waspada, yang ditandai dengan ekspresi perubahan perilaku dan fisiologis (Ferreira, 2021).

Dari segi konsentrasi (Verawati & Syahputra, 2018) mengatakan bahwa konsentrasi merupakan aspek penting dalam olahraga, dimana konsentrasi berperan penting dalam kualitas pemain. Selain itu (Sari et al., 2017) mengungkapkan dalam pertandingan, kemampuan atlet untuk berkonsentrasi saat melakukan suatu gerakan atau teknik dapat terganggu, berarti ketepatan gerakan menjadi hilang. Menurut (Nusufi, 2016) penyebab hilangnya konsentrasi dapat disebabkan oleh terganggunya dua faktor, faktor internal dan eksternal. Gangguan internal seperti pemikiran tentang kejadian masa lalu dan masa depan, panik di bawah tekanan, kelelahan, motivasi rendah. Meskipun gangguan eksternal seperti suara keras dan lawan bersaing. Sedangkan (Septiyanto & Suharjana, 2016) menyatakan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil mempengaruhi kualitas teknik yang dilakukan. Untuk mempertahankan kemampuan konsentrasi atlet sebaiknya menggunakan strategi atau model latihan yang meningkatkan kemampuan konsentrasi.

Konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja performa dilapangan (Taufik, 2019).

Motivasi merupakan dorongan dalam diri atlet yang menyebabkan adanya gejolak atau hasrat untuk bisa mencapai sesuatu yang diinginkan. Motivasi perlu dimiliki oleh atlet futsal karena tanpa adanya motivasi, atlet tidak akan memiliki semangat dalam bertanding. Menurut (Muskanan, 2015) Motivasi dalam olahraga berperan penting bagi pelatih untuk mengetahui seberapa besar motivasi para atlet yang dibina sehingga pelatih dapat memahami hakikat dan faktor yang mempengaruhi motivasi, disamping itu untuk mengetahui atlet yang harus diberi motivasi. Motivasi merupakan sesuatu yang dibangun sebagai upaya menentukan nasib sendiri, dari yang paling tidak ditentukan dari luar (motivasi ekstrinsik) hingga yang paling ditentukan sendiri (motivasi intrinsik) (Borghi et al., 2017). Motivasi untuk berprestasi cenderung menuntut atlet untuk berusaha lebih keras agar pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya dapat dilaksanakan dengan baik (Bahtra, 2016).

Menurut (Muskanan, 2015) Pada dasarnya motivasi sendiri dibagi menjadi 2 kategori yaitu, intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah poin yang paling banyak ditanyakan oleh peneliti, tujuannya adalah untuk menggali motivasi yang dimiliki dari diri atlet tersebut, dan pada ekstrinsik menjadi faktor pendukung. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, orang tua, pembina, dan hadiah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui aspek psikologis atlet yang terdiri dari kecemasan, konsentrasi, dan motivasi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan dilakukan dengan Metode Survei. Penelitian dilaksanakan di GOR Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat yang berjumlah 14 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik total sampling sehingga sampel berjumlah 14 orang. Instrument yang digunakan adalah angket atau kuesioner yang disusun menggunakan skala likert. Sebelum dilakukan pengumpulan data, angket terlebih dahulu Uji Validitas dan Uji Reabilitas. Dari hasil pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha-Cronbach* didapatkan nilai sebesar 0,807612 pada seluruh variabel, di mana artinya angket berada dalam kategori reliabel. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengambilan data maka data diolah menggunakan *software* SPSS 25 for *windows*. Dari analisis data terhadap aspek psikologis 14 atlet putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat, maka diuraikan hasil sebagai berikut:

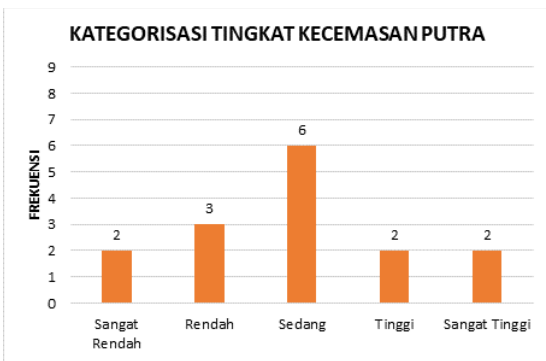
1. Kecemasan

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa terdapat 14% yang tingkat kecemasannya berada pada kategori sangat rendah, 21% berada pada kategori rendah, 43% pada kategori sedang, 14% pada kategori tinggi, dan 7% pada kategori sangat tinggi. Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang sedang.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dan histogram berikut ini:

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra

No	Kategori	FA	FR
1	Sangat Rendah	2	14%
2	Rendah	3	21%
3	Sedang	6	43%
4	Tinggi	2	14%
5	Sangat Tinggi	1	7%



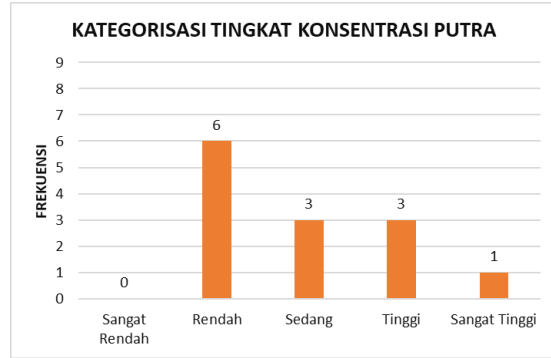
Gambar 1. Tingkat Kecemasan Atlet Putra

2. Konsentrasi

Hasil analisis data diketahui bahwa terdapat 0% yang tingkat konsentrasinya berada pada kategori sangat rendah, 43% berada pada kategori rendah, 21% pada kategori sedang, 21% pada kategori tinggi, dan 14% pada kategori sangat tinggi. Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat konsentrasi yang rendah. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table dan histogram berikut ini:

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra

No	Kategori	FA	FR
1	Sangat Rendah	2	14%
2	Rendah	3	21%
3	Sedang	6	43%
4	Tinggi	2	14%
5	Sangat Tinggi	1	7%



Gambar 2. Tingkat Konsentrasi Atlet Putra

3. Motivasi

Pada aspek motivasi atlet futsal putri diketahui bahwa terdapat 7% yang tingkat motivasi berada pada kategori sangat rendah, 21% berada pada kategori rendah, 43% pada kategori sedang, 21% pada kategori tinggi, dan 7% pada kategori sangat tinggi. Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat motivasi sedang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table dan histogram berikut ini:

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra

No	Kategori	FA	FR
1	Sangat Rendah	2	14%
2	Rendah	3	21%
3	Sedang	6	43%
4	Tinggi	2	14%
5	Sangat Tinggi	1	7%



Gambar 3. Tingkat Motivasi Atlet Putra

Dalam olahraga futsal faktor psikis harus mendapat perhatian khusus. Dalam konteks pertandingan futsal, begitu banyak momen yang membangkitkan emosi, seperti benturan dan *tackling* dari lawan, rasa gembira setelah menang, murung ketika kalah, cemas dan takut sebelum pertandingan, dan lainnya. hal-hal tersebut perlu dikontrol atau dijaga agar tidak berlebihan dan menyebabkan suatu tindakan yang tidak baik. Hasil analisis terhadap tingkat kecemasan atlet futsal putra menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang sedang dengan persentase sebesar 43%.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet mengalami kecemasan yang sedang pada saat menjelang pertandingan. Rasa cemas yang dirasakan atlet ketika akan menghadapi pertandingan dapat berbentuk seperti ketegangan otot, denyut jantung merasa lebih cepat, konsentrasi dalam permainan akan menurun, gugup, kelelahan, khawatir, dan gangguan psikologis lainnya. Ini dikarenakan pertandingan yang akan dihadapi adalah level nasional, dan dengan provinsi Sumatera Barat sebagai tuan rumah tentunya hal itu juga berpengaruh terhadap kecemasan atlet. Seperti halnya yang diungkapkan (Komarudin, 2011), bahwa jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul.

Salah satu cara untuk mengurangi tingkat kecemasan pemain di lapangan adalah dengan memberikan banyak ujicoba kepada pemain sebelum event. Ujicoba yang dilakukan diberikan kepada pemain dengan lawan memiliki kemampuan yang berbeda. Mulai ujicoba dengan level lawan yang ringan, lawan setara, dan lawan yang lebih berat. Dengan banyak ujicoba pemain akan terbiasa dengan atmosfer pertandingan.

Selanjutnya tingkat konsentrasi, konsentrasi dalam olahraga futsal menjadi salah satu penentu atlet untuk bermain bagus di lapangan. Hasil analisis terhadap tingkat konsentrasi atlet futsal putra menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat konsentrasi yang rendah dengan persentase sebesar 43%. Menurut (Valentin & Samosir, 2017) bahwa dalam pertandingan konsentrasi atlet dapat terganggu pada saat melakukan gerakan atau tekniknya, sehingga akurasi gerakannya hilang. Jika konsentrasi seorang atlet tidak segera diperbaiki maka hal tersebut akan sangat mempengaruhi penampilan atlet dilapangan atau akan membuat tim mengalami kekalahan pada saat pertandingan. Seorang pelatih memiliki peranan yang sangat penting untuk selalu mengingatkan atlet agar konsentrasi penuh selama pertandingan. Konsentrasi sangat berkontribusi yang besar bagi atlet untuk mengerahkan seluruh kemampuan dan keterampilan nya untuk memenangkan suatu event pertandingan yang di ikutinya (Aguss & Yuliandra, 2020).

Tingkat konsentrasi terkadang dipengaruhi oleh kemampuan kondisi fisik pemain. Pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik akan selalu focus menjelang pertandingan berakhir. Sebaliknya pemain yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik akan mudah lelah sehingga sulit untuk konsentrasi sampai akhir pertandingan. Maka selain memberikan treatment terhadap sisi psikologis maka pelatih juga memperhatikan kondisi fisik pemain sehingga bisa focus dan konsentrasi sampai akhir pertandingan.

Selanjutnya pada tingkat motivasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi atlet futsal putra menunjukkan bahwa

sebagian besar atlet memiliki tingkat motivasi yang sedang dengan persentase sebesar 43%. Rendahnya tingkat psikologis pada tim atlet futsal putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat dalam aspek motivasi terlihat pada saat menghadapi lawan di awal fase grup yang mana tim futsal putra Sumatera Barat mengalami kekalahan dan mendapatkan hasil yang kurang baik. Hal ini terjadi karena beberapa faktor salah satunya lawan yang dihadapi merupakan tim yang besar dan mempunyai banyak pemain yang profesional.

Hal inilah yang mengakibatkan kurangnya motivasi yang dimiliki oleh atlet tersebut untuk mendapatkan kemenangan dan didukung oleh masih adanya rasa cemas atlet yang cukup signifikan menyebabkan permainan kurang maksimal. Berbanding terbalik ketika pada saat menghadapi tim selanjutnya tim futsal putra Sumatera Barat mampu memenangkan pertandingan tersebut dikarenakan motivasi dari tim sudah mulai meningkat, tidak banyak lagi melakukan kesalahan sendiri, fokus bermain yang sudah semakin stabil, dan tim lebih agresif dalam pertandingan untuk mendapatkan sebuah kemenangan.

Pelatih perlu memberikan motivasi kepada pemain dalam pertandingan. Namun demikian motivasi ini harus dibiasakan dari latihan. Semakin terbiasa pemain dengan motivasi tinggi dalam latihan, maka disaat pertandingan mereka sudah terbiasa. Sehingga tidak takut menghadapi lawan dengan level yang lebih tinggi dari mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan pengukuran tingkat kecemasan, konsentrasi, dan motivasi yang

dilakukan terhadap 14 atlet futsal putra pada POMNAS tahun 2022, maka diperoleh tingkat kecemasan sebesar 43%, tingkat konsentrasi sebesar 43%, dan tingkat motivasi sebesar 43%. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa atlet futsal putra POMNAS Sumatera Barat tahun 2022 memiliki tingkat kecemasan sedang, tingkat konsentrasi rendah, dan tingkat motivasi yang sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Aliyyah, A., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105–117. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14080
- Álvarez-Kurogi, L., Onetti, W., Fernández-García, J. C., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Does the psychological profile influence the position of promising young futsal players? *PLoS ONE*, 14(11), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224326>
- Badruzaman, Saputra, Y. M., Mulyana, B., Rusdiana, A., Haryono, T., Williyanto, S., Nugroho, W. A., Nurjaya, D. R., Sumarno, G., Wicahyani, S., & Candra, A. R. D. (2022). Assessment of convergent validity and reliability of instruments for measuring anxiety level in water using sport competition anxiety test modification, observation of behavior, and test performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 2980–2987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12376>
- Bahtra, R. (2016). Aspek Psikologis Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat. *Sporta Saintika*, 2(1), 217–229.
- Bahtra, R. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Futsal Gunung Pangilun (GP) Padang. *Jurnal Motion*, 10(1), 57–66.
- Borghgi, G., Borges, P. H., Menegassi, V. M., & Rinaldi, G. S. W. (2017). Relationship between preferred leadership style and

- motivation in young soccer regional players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2599–2603. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.04296>
- Campos, F. de S., Borszcz, F. K., Flores, L. J. F., Barazetti, L. K., Teixeira, A. S., Hartmann Nunes, R. F., & Guglielmo, L. G. A. (2021). HIIT Models in Addition to Training Load and Heart Rate Variability Are Related With Physiological and Performance Adaptations After 10-Weeks of Training in Young Futsal Players. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636153>
- Dogramachi, S., Watsford, M., & Murphy, A. (2015). Activity Profile Differences in Futsal. *International Journal of Exercise Science*, 8(2), 112–123.
- Ferreira, S. C. (2021). Comparison of pre-competitive anxiety between futsal players of sub-16 and sub-19 category. *Research, Society and Development*, 10(7), 1–8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16189> sub-19
- Gioldasis, A. (2016). International Journal of Science Culture and Sport A Review of Anthropometrical, Physiological, Psychological and Training Parameters of Futsal. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(3), 240–259. www.iscsjournal.com
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381–394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Lubis, R. R., Putu, N., Wijayanti, N., & Hidayat, H. (2022). Hubungan Emotional Quotient Dengan Competitive Anxiety Pada Tim Futsal Romanita Fc Kota Dumai. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 32–38.
- Muhammad, A. J. (2022). *The influence of compound physical exercises using a ball in the SAQ method on the concentration of lactic acid for female futsal players*. 12(2012), 56–61.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6139/5439>
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. (2017). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 52–63. <https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6132>
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Imagery Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Diy. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3), 412–420. <https://doi.org/10.21831/cp.v35i3.8249>
- Sivrikaya, M. H. (2019). The Role of Psychological Hardiness on Performance of Scissors Kick. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12a), 70. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i12a.3932>
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/GJIK.102.01.HUBUNGAN>
- Verawati, I., & Syahputra, M. I. S. (2018). Perbedaan Tingkat Konsentrasi Atlet Dan Non Atlet Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Kelompok Latihan Silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 12. <https://doi.org/10.24114/so.v1i2.7783>
- Windoro, D., Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2019). Decision Making Tactics of Indonesian Futsal Women Goalkeepers. *International Journal of Advances in Social and Economics*, 2(2), 60–65. <https://doi.org/10.33122/ijase.v2i2.152>
- Wohon, A. M., & Ediaty, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 399–405. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24404>
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), 794–805. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.07>