



Tingkat Kecemasan Bertanding Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 22 Padang

Tefahona Mendrofa, Damrah, Asep Sujana Wahyudi, Dessi Novita Sari

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

mendrofatefahona@gmail.com, damrahburhan@gmail.com, asepsw.unp@gmail.com

dessinovita10@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kecemasan, Ekstrakurikuler Futsal

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah diduga tingginya tingkat kecemasan bertanding siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 22 Padang. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau tingkat kecemasan bertanding siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 22 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa siswi kelas 8 SMP Negeri 22 Padang. Sampel diambil sebagian siswa siswi kelas 8 SMP Negeri 22 Padang berjumlah 25 orang dengan cara Purposive sampling. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen kisi kisi Skala Kecemasan Bertanding Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi. Hasil dari penelitian tingkat kecemasan ekstrakurikuler futsal siswa siswi SMP Negeri 22 Padang. 1) tingkat kecemasan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 22 Padang dalam menghadapi pertandingan pada kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 orang), "baik" 36% (9 orang), "cukup" 32% (8 orang), "kurang" 8% (2 orang), dan "sangat rendah" 24% (6 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 36,25 tingkat kecemasan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 22 Padang dalam menghadapi pertandingan "kurang".

Keywords : *Anxiety, Extracurricular Indoor Football.*

Abstract : *The problem in this study is the alleged high level of competition anxiety among futsal extracurricular students at SMP Negeri 22 Padang. Many factors cause. For this reason, it is necessary to conduct a study with the aim of reviewing the level of competition anxiety of extracurricular futsal students at SMP Negeri 22 Padang. This type of research is descriptive, this research was conducted in July 2023. The population in the study were all 8th grade students of SMP Negeri 22 Padang. Samples were taken from 8th grade students of SMP Negeri 22 Padang totaling 25 people by means of purposive sampling. Retrieval of data using a test, with a lattice instrument Competing Anxiety Scale The analysis technique used is the frequency distribution technique. The results of the research on the anxiety level of futsal extracurricular students at SMP Negeri 22 Padang. 1) the anxiety level of Futsal Extracurricular Students at Padang 22 Public Middle School in facing a match in the "very good" category was 0% (0 people), "good" 36% (9 people), "enough" 32% (8 people), "less" 8% (2 people), and "very low" 24% (6 people). Based on the average value, which is 36.25, the anxiety level of extracurricular futsal students at SMP Negeri 22 Padang in facing "less" matches.*

PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani, motto yang berbunyi "*mens sana en corporesano*" yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat merupakan bukti bahwa sudah sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat. Olahraga suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan Prestasi (Atradinal, 2018). Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat peningkatan rasa kebanggaan nasional" (Nur Madri & Zalfendi, 2018).

Olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia yang telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetensi di tingkat nasional maupun internasional. Kegiatan olahraga saat ini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan. (Sepriadi, Hardiansayah, & Syampurma, 2017). Sementara menurut (Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat

selalu terlihat sehat". Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional. "Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)"

Berbagai cabang di pertandingan dalam turnamen antar wilaya sampai antar negara. Salah satu yang di pertimbangkan adalah olahraga futsal.

Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti pemain bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal di batasi garis, bukan net atau papan (Justinus Lhaksana 2011) futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriana. Saat piala dunia digelar di Uruguay. Olahraga baru itu dinamain *futebol de salao* (Bahasa Portugis) atau *futbol sala* (Bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepak bola ruangan yang sekarang lebih terkenal dengan nama futsal. Perkembangan futsal di Indonesia di mulai pada tahun 2002, setelah Indonesia di tunjuk sebagai Asosiasi sepak bola asia menjadi tuan rumah kejuaraan futsal se-Asia di Jakarta. Selama dua tahun terakhir ini futsal telah mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. Hal ini bukan terjadi di Indonesia saja, terutama di Asia, futsal telah berkembang sangat pesat dengan masuknya tim nasional Iran, Jepang dan Thailand dalam sepuluh besar ranking dunia futsal.

Menurut (Lhaksana 2011), faktor psikis merupakan kunci dari keberhasilan dan kesuksesan seorang atlet atau sebuah tim. Atlet harus memiliki psikis yang stabil dan dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau seporter dan beban yang diberikan pada pengurus. Hal ini ditunjukkan untuk meraih prestasi setinggi-tingginya dan semaksimal mungkin. Tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam sebuah pertandingan.

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. "Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017). Prestasi olahraga menurut (Gunarsa, 2008) tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala atau uang yang diperoleh, karena meningkatkan atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis.

Gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stress, kecemasan dan ketakutan akan gagal, dan emosi yang meledak-ledak. Ketenangan atlet dalam bertanding seringkali mempengaruhi performa mereka dalam mengalahkan lawan main di lapangan. Kejadian rasa cemas yang berlebihan pada atlet sering kali mengakibatkan hilangnya focus pada pemain sehingga sering kali diawali pertandingan atlet mulai melupakan teknik bermain ataupun strategi bermain yang sudah

disusun bersama antara pelatih dan tim. Kecemasan yang sering dialami oleh pemain biasanya dimulai dari euforia penonton yang terlalu ramai atau anggapan mengenai kompetensi lawan yang melebihi kompetensi team yang dimiliki

Kecemasan pada atlet futsal saat bertanding sering kali dianggap suatu kejadian yang wajar terjadi tanpa perlu adanya tindak lanjut dalam mengatasinya (Husdarta, 2010) menegaskan bahwa kondisi kecemasan tersebut muncul atas reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat megucur deras padahal biasa-biasa saja, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah, itu semua merupakan respon fisik atau keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum mengakibatkan atlet tersebut merasa cemas. Kondisi fisiologis ini seharusnya sudah di sadari oleh pelati ketika atlet melakukan latihan rutin sebelum bertanding. Sehingga penting bagi pelatih untuk mengajarkan manajem emosi, dan kecemasan pada atlet saat latihan untuk meminimalisir turunnya perfoma atlet saat bertanding karena cemas. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet saat bertanding akan mempengaruhi kaadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh seorang atlet itu bermacam-macam, seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal yaitu, permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena factor internal, yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi,

intelegensi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan.

Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap objek atau keadaan yang tidak memiliki cukup alasan untuk ditakuti dan tidak regional. (Komarudin, 2014). Kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Maka sudah sangat jelas bahwa kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang sangat penting bagi atlet untuk menjadi perhatian yang lebih dalam, terutama dalam atlet futsal, salah satu cara meredam kecemasan adalah berbicara dengan diri sendiri atau dikenal dengan istilah "selftalk". Dari beberapa peneliti disebutkan Self talk dapat meningkatkan usaha untuk tetap focus pada tugas, meningkatkan energy, dan memberi efek positif. (Dalam Theodorakis, dkk, 2000). Kecemasan sebelum bertanding memang banyak dialami oleh atlet baik pada futsal maupun pada atlet cabang olahraga lain misalnya basket, pencak silat, bola voli dan tenis lapangan (Sonia, Chrisna, and Wahjuningtjas (2019).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang dilaksanakan di luar jam pelajaran, agar dapat memperkaya dan memperluas pengetahuan serta kemampuan siswa, salah satu cara sekolah untuk memfasilitasi para peserta didiknya agar dapat disiplin dan berkarakter adalah dengan diadakannya kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler (Puji, *et al*, 2021:76). Tujuan sekolah untuk menumbuhkan minat dan bakat siswa

direalisasikan dengan adanya Ekstrakurikuler (Sefrilina, 2020)

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, memperkenalkan hubungan antara mata pelajaran, mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya agar dapat menjadi manusia yang berguna bagi bangsa dan negara (sugianto, 2017). Kegiatan kurikuler di sekolah dilaksanakan mengikuti kalender akademik sekolah tinggi nasional yang wajib menjadi angeda bagi tiap sekolah dan dilakukan secara terjadwal. Setiap siswa di sekolah diwajibkan mengikuti kegiatan karena sebagai syarat dalam menempuh program pendidikan (putra, *et al*, 2021).

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler siswa diarahkan untuk memilih salah satu dari macam-macam kegiatan yang diadakan oleh sekolah berdasarkan minat, bakat atau prestasi yang telah dimilikinya. Adapun pilihan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 22 Padang, meliputi bola futsal, paskibra, voley dan lain sebagainya. Dengan demikian secara tidak langsung sekolah telah memberikan dukungan dan memfasilitasi siswa untuk mengembangkan dan menggali potensinya agar dapat berprestasi di salah satu kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Dari observasi penelitian yang telah saya lakukan terhadap pemain futsal ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Padang. Ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler, kejuaraan-kejuaraan, dan pertandingan yang diadakan oleh berbagai pihak. Dalam kejuaraan tersebut tidak sedikit dari mereka yang berhasil merebut juara sebagai hasil dari usaha dan kerja kerasnya, tetapi tidak sedikit pula dari mereka yang mengikuti kejuaraan, namun mereka pulang tanpa

gelar, hal tersebut disebabkan karena beberapa atlet cemas pada saat menjelang pertandingan yang mengakibatkan performa atlet tersebut tiba-tiba menurun. Hal ini juga diungkapkan oleh guru yang mengajar di SMP Negeri 22 Padang. Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada salah satu guru olahraga yang mengajar di SMP Negeri 22 Padang dan juga sebagai pendamping siswa tersebut. (AY) beliau mengatakan bahwa pertama kali siswa sudah merasakan kecemasan pada saat melakukan pemanasan dan sebelum menghadapi pertandingan, dan biasanya juga dapat dilihat dari sikap yang tidak biasa, contohnya sering kekamar mandi, gelisa, emosional, gugup, lebih banyak diam, takut dan lain sebagainya.

Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam, sehingga didapat data dan informasi yang tepat, serta untuk dapat dicarikan solusi atau jalan pemecahan masalahnya.

METODE

Penelitian merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan, atau meringkaskan berbagai kondisi, situasi, fenomena, atau berbagai variabel Penelitian menurut kejadian sebagaimana adanya yang dapat dipotre, diwawancara, diobservasi serta yang dapat diungkapkan melalui bahan-bahan documenter (Burhan 2005).

Ini dilaksanakan pada siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 22 Padang. Sedangkan untuk waktu penelitian di bulan Juli 2023 dilaksanakan disekolah SMP Negeri 22 Padang

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif dengan persentase. Dimana data yang telah diperoleh kemudian dianalisis

dan disajikan dalam bentuk kuantitatif dengan presentase. Untuk menentukan presentase tersebut digunakan rumus statistic. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk mencari persentase.

$$P = F/N \times 100 \%$$

Keterangan :

P: Persentase

F: Frekuensi yang dicari

N: Jumlah Responden

HASIL

Tingkat Kecemasan

Tabel 1. Hasil Data Tingkat Kecemasan

No	Rentang Nilai	Fa	Kategori
1.	81-100%	0	Baik Sekali
2.	61-80%	9	Baik
3.	41-60%	8	Cukup
4.	21-40%	2	Kurang
5.	0-20%	6	Kurang Sekali
Jumlah		25	

Berdasarkan hasil Data Tingkat Kecemasan kecemasan Siswa Ekstrakuler Futsal Di SMP Negeri 22 Padang, dalam menghadapi pertandingan diperoleh skor terendah (minimum) 10,00, skor tertinggi (maksimum) 42,00, rerata (mean) 36,25, nilai tengah (median) 42,00,00 nilai yang sering muncul (mode) 42,00, standar deviasi (SD) 10,33

Tingkat Kecemasan Faktor Instrinsik

Tabel 2. Hasil Data Tingkat Kecemasan Faktor Instrinsik

No	Rentang Nilai	Fa	Kategori
1.	81-100%	0	Baik Sekali
2.	61-80%	13	Baik
3.	41-60%	4	Cukup
4.	21-40%	2	Kurang
5.	0-20%	6	Kurang Sekali
Jumlah		25	

Berdasarkan hasil pada kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 orang), "baik" 52% (13 orang), "cukup" 16% (4 orang), "kurang" 8% (2 orang), dan "sangat rendah" 24% (6 orang).

Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik

Tabel 3. Hasil Data Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik

No	Rentang Nilai	Fa	Kategori
1.	81-100%	0	Baik sekali
2.	61-80%	9	Rendah
3.	41-60%	8	Cukup
4.	21-40%	2	Baik
5.	0-20%	6	Baik Sekali
Jumlah		25	

Berdasarkan hasil faktor Ekstrinsik pada kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 orang), "baik" 36% (9 orang), "cukup" 32% (8 orang), "kurang" 8% (2 orang), dan "sangat rendah" 24% (6 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 22,40 tingkat kecemasan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 22 Padang

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 22

Padang pada saat pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa futsal berada pada kategori yang baik. Frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan jumlah 9 orang atau 36%. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih merasa cemas pada saat akan melangsungkan pertandingan.

Faktor kecemasan atlet dibedakan menjadi 2 yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor instrinsik kecemasan atlet meliputi berfikir negatif, berfikir puas, pengalaman bertanding, dan moral. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor instrinsik dalam kategori baik dengan 13 orang presentase 52 %. Jumlah total 25 siswa futsal Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 22 Padang mengalami tingkat kecemasan yang kurang sekali berdasarkan faktor instrinsik. Sedangkan faktor ekstrinsik tingkat kecemasan pada atlet meliputi pelatih, wasit, penonton, lawan, sarana dan prasarana, kondisi lapangan serta pengaruh lingkungan keluarga. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor ekstrinsik juga termasuk dalam kategori yang baik 9 orang presentase yaitu 36%. Dengan jumlah 25 atlet yang mengalami tingkat kecemasan kurang berdasarkan faktor ekstrinsik.

Kecemasan dalam menghadapi turnamen merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali terhadap diri sendiri. Faktor-faktor instrinsik dan ekstrinsik pemicu kecemasan menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan menimbulkan hilang kendali pada diri saat pertandingan berlangsung. Tingkat kecemasan yang tinggi yang masih terjadi pada siswa SMPN 22 Padang ini tentu akan mempengaruhi performa atlet saat

bertanding, dan tidak jarang membuat atlet mengalami kekalahan saat bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Situmorang, 2021) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet dapat mempengaruhi ketereampilan bermain jika pemain tidak dapat mengendalikan kecemasan yang ada pada diri pemain. Hal ini sama halnya dengan kecemasan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan pemain yang cenderung ragu-ragu dan tergesa-gesa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat ditarik kesimpulan tingkat kecemasan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 22 Padang dalam menghadapi pertandingan pada kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 orang), "baik" 36% (9 orang), "cukup" 32% (8 orang), "kurang" 8% (2 orang), dan "sangat rendah" 24% (6 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 36,25 tingkat kecemasan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 22 Padang dalam menghadapi pertandingan "kurang".

DAFTAR PUSTAKA

- Lhaksana (2011). *Taktik & Strategi FUTSAL* Modern. Penebar Sadaya Group.
- Gunarsa, (2008:3). *Tingkat Kecemasan (ANXIETY) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal*. Universitas Mohamadiyah Pekajangan Pekalongan .
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.

- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Theodorakis, Yannis, Weinberg, Robert, Natsis, Petros, dkk. 2000. The Effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Burhan, B (2005). *Metodologo Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial lainnya*. *Kencana*.
- Sepriani and E. Eldawaty, "*kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp*. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Puji Ananda Putra, et al. (2021). Implementasi Manajemen Ekstrakurikuler Pramuka dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik di SMK IT Nurul Huda Cianjur. *Cendika Muda Islam Jurnal Ilmiah*, 1(1), 75-94.
- Sefrilina Sefrilina, M. H. H. (2020). *Solidaritas Sosial dalam Ekstrakurikuler Sispala di SMA Pembangunan Laboratorium UNP*.

Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian
Sosiologi Dan Pendidikan, 3(1), 181–
186.

- Sugianto, A. (2017). Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler Latihan Dasar Militer (Kewiraan) Dengan Sikap Nasionalisme Siswa Di SMA Panca Marga 1 Lamongan. *Journal Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 5(1), 76–90.
- Sonia, Diana Dewi Chrisna, and Rindang Wahjuningtjas. 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): 69–74.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).