

Analisis Psikologis Pemain Futsal Putri Family Antara Futsal (FAF) Group Kabupaten Tebo

Dilla Lusiana¹, Haripah Lawanis², Rika Sepriani³, Ozha Wahyu Pra Adha⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
dillalusiana438@gmail.com, haripahlawanis@fik.unp.ac.id, rikasepriani@fik.unp.ac.id,
ozhawahyu@unp.ac.id

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0220>

Kata Kunci : Family Antara Futsal (FAF), Futsal Putri, Kabupaten Tebo, Pemain Futsal, Psikologis
Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi psikologis pemain futsal putri Family Antara Futsal (FAF) Group Kabupaten Tebo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi semua pemain futsal putri Family Antara Futsal (FAF) Group yang mengikuti Bupati Cup dengan teknik pengambilan sampel *sensus* dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan instrument DASS-42 yang dikeluarkan oleh *Psychology Foundation of Australia* yang mencakup penilaian terhadap tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik presentase. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemain futsal putri Family Antara Futsal (FAF) Group tidak mengalami gangguan psikologis yang parah, adapun tingkat stres pemain futsal putri FAF Group berada dalam kategori normal dengan nilai rata-rata 11,8, tingkat kecemasan pemain futsal putri FAF Group berada dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 12,6, dan tingkat depresi pemain futsal putri FAF Group berada dalam kategori ringan dengan nilai rata-rata 10,1.

Keywords : Family Antara Futsal (FAF), Futsal Player, Psychological, Tebo Regency, Women Futsal

Abstract : This study aims to analyze the psychological condition of female futsal players of Family Antara Futsal (FAF) Group, Tebo Regency. This study is a quantitative descriptive study with a population of all female futsal players of Family Antara Futsal (FAF) Group who participated in the Bupati Cup with a census sampling technique with a sample size of 12 people. The research instrument used was the DASS-42 instrument issued by the Psychology Foundation of Australia which includes an assessment of the level of anxiety, stress, and depression which then the data was analyzed using a percentage technique. From the results of the research that has been done it can be concluded that the female futsal players of Family Antara Futsal (FAF) Group do not experience severe psychological disorders, while the stress level of female futsal players of FAF Group is in the normal category with an average value of 11.8, the anxiety level of female futsal players of FAF Group is in the moderate category with an average value of 12.6, and the depression level of female futsal players of FAF Group is in the mild category with an average value of 10.1.

PENDAHULUAN

“Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan melibatkan gerakan pada semua bagian

tubuh dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh” (Aristiyanto & Setiawan, 2023). Olahraga tidak hanya digunakan untuk

meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang, tetapi juga mulai berkembang menjadi prestasi.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individual, baik itu secara fisik.

Menurut (Asnaldi dkk., 2018) olahraga merupakan Sebagai realitas atau olahraga dilakukan dalam suasana yang tak sebenarnya namun keterlibatan seseorang dalam olahraga merupakan sesuatu yang nyata. Oleh karena itu, selain sebagai sarana prestasi, olahraga futsal juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan” (UU No 11 tahun 2022).

Olahraga di dunia saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Olahraga adalah kegiatan buat melatih tubuh seseorang, baik secara rohani juga jasmani (Andesva, R., Zulfahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. 2025).

Olahraga telah menjadi wadah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, latihan teratur dan berkelanjutan dapat meningkatkan

kualitas fisik dan mental (Pra Adha, 2023).

Menurut Saryono & Agus Susworo (2018) futsal merupakan aktivitas permainan invasi (invasion games) beregu yang dimainkan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Dalam permainan futsal, terdapat beberapa teknik yang sama dengan permainan sepakbola, seperti passing bola, heading bola, dribbling bola dan shooting. Pada Permainan futsal pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat (Lawanis, 2019).

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.

Salah satu faktor penting dalam olahraga yaitu faktor psikologis. Menurut Candra & Mislan (2021), kondisi psikologis atau kejiwaan atlet merupakan elemen yang terkait dengan performa mereka. Gangguan psikologis tersebut dapat berupa gangguan stres, kecemasan, bahkan depresi.

Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan RI (2023) mencatat

peningkatan gangguan mental pada remaja putri, yang sering kali terkait dengan olahraga kompetitif tanpa dukungan psikologis. Permasalahan psikologis dapat berpotensi mempengaruhi performa tim secara keseluruhan.

Stres saat bertanding disebabkan oleh tekanan dan harapan yang tinggi, oleh karena itu atlet rentan mengalami stres sehingga mempengaruhi kinerja mereka. Gangguan kecemasan dan stres jika tidak diatasi dapat menimbulkan gangguan psikologis yang lebih serius seperti depresi. Depresi merupakan gangguan mental yang disebabkan karena adanya tekanan dari permasalahan yang tidak terselesaikan.

Seorang wanita terbukti memiliki tingkat gangguan kecemasan dan depresi yang tinggi dibandingkan pria. Faktor kecemasan dan depresi yang dialami oleh atlet wanita disebabkan karena ekspektasi kinerja, latihan berlebihan, cedera olahraga, dan penghentian karier yang tidak sukarela. Selain itu, atlet wanita saat sedang menstruasi dapat menyebabkan terganggunya aktivitas dan mengalami gejala psikis.

Silverman *et al* (dalam Nur & Mugi, 2021) menyatakan bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons, regulasi, dan/atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Dalam penelitian (Rika Sepriani, 2019) cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Salah satu komponen psikologis yang dapat mempengaruhi bagaimana pemain bermain dalam pertandingan adalah kecemasan. Kecemasan adalah

salah satu aspek psikologi yang disebabkan oleh tekanan fisik atau emosional, sehingga menimbulkan perasaan atau emosi negatif pada seseorang, seperti gelisah dan takut.

Depresi adalah gangguan emosi individu ditandai dengan emosi disforia (gelisah atau tidak tenang dan ketidakpuasan mendalam) disertai gangguan tidur dan selera makan yang menurun (R. Saputri & Rahayu, 2020). Atlet dapat mengalami depresi karena berbagai alasan, seperti tekanan untuk mencapai tingkat prestasi tertinggi, cedera, latihan berlebihan, dan tekanan sosial.

Family Antara Futsal (FAF) Group adalah komunitas lokal yang berisi talenta muda, dari hasil wawancara terhadap salah satu pemain, tim ini berasal dari Kabupaten Tebo dan rutin melakukan latihan 2 kali dalam seminggu dengan sarana dan prasarana latihan yang kurang memadai, serta aktif dalam mengikuti event-event futsal. Tetapi pada realitanya tim ini masih belum bisa mencapai prestasi yang diinginkan walaupun sudah melakukan pembinaan. Rendahnya prestasi pemain futsal putri Family Antara Futsal (FAF) Group disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal.

Salah satu event yang diikuti oleh tim futsal putri Family Antara Futsal (FAF) Group adalah turnamen futsal umum Bupati Cup Muara Bungo tahun 2026. Bupati Cup Muara Bungo merupakan kompetisi daerah yang cukup bergengsi serta diikuti oleh tim-tim besar khususnya tim yang berasal dari provinsi Jambi. Diketahui situasi kompetisi yang padat, intensi persaingan yang tinggi bisa menjadi penyebab merasa stres,

kecemasan sebelum bertanding biasanya disebabkan karena postur tubuh yang berbeda jauh, serta kurangnya kondisi fisik pemain, dan dugaan perubahan emosi setelah hasil pertandingan yang tidak maksimal bisa menyebabkan depresi.

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. **Penelitian Ridwan dan Indriarsa (2021)** yang berjudul "*Kecemasan Atlet Futsal Putri pada Liga Mahasiswa Nasional*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami atlet futsal putri menjelang pertandingan.
2. **Penelitian Bahtra (2023)** yang berjudul "*Analisis Aspek Psikologis Atlet Futsal Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Sumatera Barat*". Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aspek psikologis atlet futsal putra yang meliputi kecemasan, konsentrasi, dan motivasi.

Kebaruan penelitian ini terletak pada objek penelitian yang berfokus pada pemain futsal putri Family Antara Futsal (FAF) Group Kabupaten Tebo, dengan menganalisis kondisi psikologis pemain yang meliputi stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis pemain futsal putri di tingkat daerah yang masih jarang diteliti serta dapat menjadi dasar dalam pengembangan program pembinaan mental pemain futsal putri di Kabupaten Tebo.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. "Penelitian deskriptif yaitu

penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain" (Sugiyono dalam Jayusman, 2020).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kondisi psikologis (stres, kecemasan, dan depresi) pemain futsal putri Family Antara Futsal (FAF) Group Kabupaten Tebo. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5-8 Februari 2026 sebelum pertandingan dimulai.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putri Family Antara Futsal (FAF) Group yang mengikuti Bupati Cup Muara Bungo 2026 yang berjumlah 12 orang. Dengan teknik pengambilan sampel sensus. Karena jumlah populasi dalam penelitian <100 maka penelitian ini merupakan penelitian populasi, yaitu seluruh pemain futsal putri FAF Group yang mengikuti Bupati Cup Muara Bungo yang berjumlah 12 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan kuesioner DASS-42 secara online menggunakan *google form* melalui media sosial (*whatsapp*). Kemudian diisi oleh responden dan jawaban yang diperoleh dianalisis hingga menentukan nilai.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan presentase dengan tujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai, dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P: Presentase yang dicari

F: Frekuensi

N: Jumlah Responden

HASIL

Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Tingkat Stres

Dari penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai maksimal yaitu 19, nilai minimal yaitu 1, nilai rata-rata 11,8, dan nilai standar deviasi 5,7. Dari nilai yang telah diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pemain futsal putri Family Antara Futsal (FAF) Group berada pada kategori "Normal". Untuk lebih jelasnya terkait tingkat stres pemain futsal putri Family Antara Futsal (FAF) Group Kabupaten Tebo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat Stres

NO	NILAI	Fa	Fr	Keterangan
1.	0-14	7	58%	Normal
2.	15-18	3	25%	Ringan
3.	19-25	2	17%	Sedang
4.	26-33	0	0%	Berat
5.	>34	0	0%	Sangat Berat
6.	Total	12	100%	

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat 7 pemain atau 58% dalam kategori tingkat stres "Normal", 3 pemain atau 25% dalam kategori tingkat stres "Ringan", 2 pemain atau 17% dalam kategori tingkat stres "Sedang", serta tidak ada pemain atau 0% dalam kategori tingkat stres "Berat" dan "Sangat Berat".

2. Tingkat Kecemasan

Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan nilai maksimal 27, nilai

minimal 5, nilai rata-rata 12,6 dan standar deviasi 6,7. Berdasarkan nilai yang diperoleh tingkat kecemasan pemain futsal putri FAF Group berada dalam kategori "Sedang". Untuk lebih jelasnya terkait tingkat kecemasan pemain futsal putri FAF Group Kabupaten Tebo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan

NO	NILAI	Fa	Fr	Kategori
1.	0-7	4	33%	Normal
2.	8-9	0	0%	Ringan
3.	10-14	3	25%	Sedang
4.	15-19	3	25%	Berat
5.	>20	2	17%	Sangat Berat
6.	Total	12	100%	

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa tidak ada pemain atau 0% dalam kategori tingkat kecemasan "ringan", 4 pemain atau 33% dalam kategori tingkat kecemasan "normal", 3 pemain atau 25% dalam kategori tingkat kecemasan "sedang dan berat" dan 2 pemain atau 17% dalam kategori tingkat kecemasan "sangat berat".

3. Tingkat Depresi

Dari hasil penelitian didapatkan nilai maksimal yaitu 22, nilai minimal yaitu 1, nilai rata-rata sebesar 10,1 dan nilai Standar Deviasi sebesar 7,0. Berdasarkan nilai yang diperoleh tingkat depresi pemain futsal putri Faf Group Kabupaten Tebo berada pada kategori "Ringan". Untuk lebih jelasnya terkait tingkat depresi pemain futsal putri Faf Group Kabupaten Tebo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi frekuensi

tingkat depresi.

NO	Nilai	Fa	Fr	Kategori
1.	0-9	5	42%	Normal
2.	10-13	3	25%	Ringan
3.	14-20	2	17%	Sedang
4.	21-27	2	17%	Berat
5.	>28	0	0%	Sangat Berat
6.	Total	12	100%	

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel diatas diketahui bahwasannya terdapat 5 pemain atau 42% dalam kategori tingkat depresi "normal", 3 pemain atau 25% dalam kategori tingkat depresi "ringan", dan masing- masing 2 pemain atau 17% dalam kategori tingkat depresi "sedang dan berat", serta tidak ada pemain atau 0% dalam kategori tingkat depresi "sangat berat".

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan dari jawaban kuesioner DASS-42 yang telah dilakukan yaitu:

1. Tingkat stres

Didapati bahwasannya rata- rata pemain futsal putri Family Antara Futsal (FAF) Group Kabupaten Tebo memiliki tingkat stres pada kategori "**Normal**".

Stres terjadi pada saat seseorang merasa permasalahan yang dialami melebihi kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut. Pada pemain futsal pemicu terjadinya stres yang dialami karena adanya tekanan kompetisi yang tinggi, ketakutan gagal dalam pertandingan, dan ekspektasi menang dari pelatih atau orang sekitar.

Tingkat stres normal yang dialami oleh pemain futsal putri Faf Group Kabupaten Tebo merujuk pada tingkat stres yang mendorong motivasi serta peningkatan penampilan pemain. Pada kondisi ini, pemain berada dalam tingkat stres yang kondusif untuk menampilkan performa terbaik mereka.

2. Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian tingkat kecemasan pemain futsal putri Faf Group Kabupaten Tebo didapatkan hasil rata- rata berada pada kategori "**Sedang**". Tingkat kecemasan sedang yaitu seseorang masih dapat fokus pada sumber kecemasan dan akan membuat perencanaan serta dapat melakukan hal lain.

Tingkat kecemasan pada kategori sedang yang dialami oleh pemain futsal putri Faf Group Kabupaten Tebo berada pada kondisi optimal untuk performa. Dengan demikian, tingkat kecemasan pada kategori sedang memiliki kondisi yang cukup baik untuk menghadapi kompetisi.

Selain itu, terdapat masing- masing 3 pemain futsal putri Faf Group Kabupaten Tebo yang mengalami tingkat kecemasan pada kategori berat dan sangat berat. Hal ini dikhawatirkan akan berdampak buruk pada pertandingan yang akan dilaksanakan oleh pemain

3. Tingkat Depresi

Tingkat depresi pemain futsal putri Faf Group Kabupaten Tebo rata- rata berada pada kategori "**Ringan**". Dalam penelitian Rika Sepriani (2020), depresi merupakan suatu kondisi akibat stres berkepanjangan yang dialami seseorang. Hal ini terjadi karena kondisi stres pemain tidak ditangani dengan baik sehingga dapat memicu terjadinya depresi tersebut.

Tingkat depresi ringan yang dialami oleh rata-rata pemain futsal putri Faf Group Kabupaten Tebo menunjukkan bahwa para pemain mengalami gejala-gejala depresi dalam intensitas yang masih dapat dikelola dengan baik.

Depresi ringan juga dapat mempengaruhi keterampilan dan kesiapan fisik mereka, selain itu konsentrasi dan fokus selama bertanding juga akan berpengaruh, pikiran negatif dapat mengganggu kemampuan untuk sepenuhnya hadir dalam momen permainan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh kesimpulan bahwa tingkat stres pemain futsal putri Family Antara Futsal (FAF) Group berada pada kategori "Normal" dengan nilai rata-rata sebesar 11,8. Hal ini menunjukkan bahwa para pemain mampu mengelola tekanan yang muncul sebelum pertandingan sehingga tidak mengalami stres yang berlebihan.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal putri FAF Group Kabupaten Tebo berada pada kategori "Sedang" dengan nilai rata-rata sebesar 12,6. Kondisi ini mengindikasikan bahwa para pemain masih mengalami perasaan khawatir atau tegang saat akan menghadapi pertandingan, namun kecemasan tersebut masih berada pada tingkat yang wajar dan belum mengganggu performa secara signifikan.

Sementara itu, tingkat depresi pemain futsal putri FAF Group Kabupaten Tebo berada pada kategori "Ringan" dengan nilai rata-rata sebesar 10,1. Hasil ini menunjukkan bahwa

sebagian pemain mengalami gejala depresi dalam intensitas yang rendah, sehingga perlu adanya perhatian dari pelatih dan pihak terkait untuk menjaga kesehatan mental atlet agar tetap berada dalam kondisi yang baik dan mendukung pencapaian prestasi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Mukhtar. (2021). Stres Kerja dan Kinerja. PT. Narya Expanding Management.
- Agustina, Reki Siaga. (2020). Buku Jago Sepak Bola. Tangerang: Cemerlang
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S.S., & Astuti, R.T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5 (1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andesva, R., Zulbahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Pemain Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 8(2), 289-296. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.38>
- Anggraini, A. R., & Oliver, J. (2019). Hubungan Antara Expressive Writing Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fresh Graduate Yang Sedang Mencari Kerja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Aristiyanto, A., & Setiawan, F. E. (2023). Contribution Of Academic Supervision Management To Improving Physical Education Teacher Performance. *Journal*

- Management of Sport, 2(1).<https://doi.org/10.55081/jmos.v2i1.1961>
- Arsil. (2018). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Padang: winekamedia.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2),20.
<https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16.
<https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Emral. (2022). Sepak Bola Dasar. Padang: Sukabina Press.
- Fa'izin, M. A., Hariadi, I., Rahayuni, K., & Roesdiyanto, R. (2022). Pengembangan Model Latihan Ladder Prill Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada SSB Satria Muda Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(9), 803- 816.
<https://doi.org/10.17977/um062v4i92022p803-816>
- Firdaus, Kamal. (2023). Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi. Depok: Rajawali Press.
- Hasanah, U., Ludiana,immawati,& PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
<https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>
- Irawadi,H. (2017). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP Press.
- Jayusman Iyus dan Shavab O.A.K. 2020. Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak: Vol.7 No.1 April 2020 (13-20)*.<https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Lawanis, H. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(1), 1-10.
- Muyasaroh. et, al. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap.
- Mylsidayu, Apta, (2022), Mental Training Aspek- Aspek Psikologi dalam Olahraga, Bumi Aksara.
- Nur L Mugi H. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Ilmu Manaj.* 18(1): 20-30.<https://doi.org/10.21831/jim.v18i1.39339>
- Pra Adha, O., Argantos., Emral., Bahtra, R., & Zarya, F.,. (2023). Kerinci District Football Coaching Program Evaluation Innovation: CIPP Model Approach.*Jurnal Pendidikan Indonesia* Volume 12, Number 3, 2023 pp. 418-426.
<https://doi.org/10.23887/jpiundiksha.v12i3.66133>
- Primasoni, N. (2017). Pedoman Melatih

- Sepakbola Anak Usia Dini Berkarakter. Yogyakarta: UNY Press.
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87-94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Purnami, A. F. H. & Purnomo, M. 2019. "Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Kecepatan, Power dan Kelincahan". *Jurnal Prestasi Olahraga*. 2(2).
- Putri, M. A.O., & Jannah, M. (2022). Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Pelajar Laki-laki dan Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 9:195-200. <https://doi.org/10.21831/xxxxx>
- Sepriani, R. (2021). Analisis Psikologis Mahasiswa Baru Jurusan Pendidikan Olahraga Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal JPDO*, 3(10), 9-16. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/655>
- Saputri, R., & Rahayu, D.A. (2020). Penurunan Resiko Bunuh Diri Dengan Terapi Relaksasi Guided Imagery Pada Pasien Deresi Berat. *Ners Muda*, 1(3), 165- 172. <https://doi.org/10.20473/nm.v1i3.165-172>