

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET FUTSAL UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG

Avionita Miranda Wohon, Annastasia Ediati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

avionitamirandawohon@yahoo.com, ediati.psi@gmail.com

Abstrak

Kecemasan dapat mempengaruhi performa atlet pada saat pertandingan. Setiap atlet pasti pernah merasakan kecemasan bertanding. Efikasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi atau rendahnya kecemasan bertanding atlet. Penelitian ini mengkaji hubungan efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang yang mengikuti lomba Olimpiade Diponegoro. Sampel penelitian berjumlah 97 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi, yaitu Skala Kecemasan Bertanding (21 butir; $\alpha = 0,871$) dan Skala Efikasi Diri (23 butir; $\alpha = 0,892$). Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang ($r = -0,299$; $p = 0,003$). Hal ini menunjukkan bahwa pada atlet futsal, semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan bertanding mereka.

Kata kunci: efikasi diri, kecemasan bertanding, atlet futsal.

Abstract

Anxiety may affect an athlete's performance during a match. Every athlete may encounter competitive anxiety. Self-efficacy may contribute to the athlete's anxiety. This study examines the correlation between self-efficacy and competitive anxiety on futsal athletes who took part in the Diponegoro Olympic competition. Study participants comprised 97 students that were collected using convenience sampling technique. Data were collected using the Competitive Anxiety Scale (21 items; $\alpha = 0.871$) and the Self-Efficacy Scale (23 items; $\alpha = 0.892$). The results of product moment correlation analysis showed a significant negative relationship between self-efficacy and anxiety ($r = -0.299$; $p = 0.003$). It can be concluded that on futsal athletes, the higher their self-efficacy, the lower the competitive anxiety reported.

Keywords: self-efficacy, competitive anxiety, futsal athletes.

PENDAHULUAN

Olahraga futsal mirip dengan olahraga sepak bola tetapi hanya dimainkan oleh lima orang dalam masing-masing tim, dan lapangan yang lebih kecil serta menggunakan bola yang lebih berat. Dalam perkembangannya futsal cepat diterima dan diadaptasi oleh masyarakat Indonesia sehingga menjadi olahraga yang cukup digemari dan sudah memiliki banyak peminat dari pria hingga wanita, serta dari berbagai macam usia (Narti, 2007).

Prestasi yang maksimal dalam olahraga sangat ditentukan dengan performa atlet pada saat kompetisi, penampilan terbaik dan keberhasilan pada saat kompetisi dipengaruhi dari beberapa aspek. Adisasmito (dalam Rahayu, 2015) menyatakan bahwa 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. Aspek psikologis seperti ketahanan mental yang baik dapat membawa atlet gampang menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya terutama ketika bertanding (Hidayat, 2008).

Salah satu masalah yang paling sering dialami atlet pada saat pertandingan ialah kecemasan. Perasaan cemas muncul ketika atlet menghadapi situasi tertentu, misalnya atlet sedang menghadapi pertandingan dengan lawan yang cukup hebat atau atlet berfikir bahwa timnya akan mengalami kekalahan. Menurut Gunarsa (2008) memaparkan kecemasan dalam olahraga yaitu munculnya perasaan khawatir akan sesuatu yang belum terjadi pada saat pertandingan misalnya, penampilan yang buruk, tekanan dari luar lapangan seperti pelatih dan penonton yang mencela dan berteriak kepada pemain.

Menurut Cox (2012), menyatakan kecemasan bertanding adalah respon negatif yang dirasakan oleh individu pada saat menghadapi pertandingan yang ditandai dengan gejala-gejala seperti emosi yang negatif akibat dari sistem pemikiran individu terhadap situasi pertandingan. Dalam penelitian ini yang akan menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa yang mengikuti UPK futsal di lingkungan Universitas Diponegoro. Fenomena yang sering terjadi adalah pemain mengalami kecemasan menjelang pertandingan. Kondisi psikologis yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda, terutama pada saat menghadapi suatu pertandingan. Hasil penelitian sebelumnya menyebutkan beberapa anggota dari tim futsal laki-laki UNDIP yang mengalami kecemasan berlebih seperti gugup, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan takut tidak percaya diri yang menyebabkan timnya tidak bisa lolos dalam pertandingan semi final Liga Mahasiswa tahun ini melawan tim futsal UGM dan dua orang dalam satu tim mengaku bahwa mereka bisa mengendalikan emosi dan berkonstrasi selama pertandingan (Erlangga, 2018).

Hal ini diperjelas oleh pendapat Herman (2011) Kecemasan bertanding yang dirasakan atlet akan membuat kondisi stres dimana keadaan individu mengalami tekanan atas beban yang dihadapinya atau sebelum menghadapinya, sementara kondisi dirinya merasa tidak mampu mengatasi beban tersebut. Menurut Husdarta (2010), efikasi diri yang dimiliki atlet dapat menurunkan tingkat kecemasan yang muncul sebelum pertandingan. Menurunnya rasa cemas yang dirasakan atlet mampu mengurangi tingkat tekanan dari kondisi pertandingan. Efikasi diri menurut Bandura (dalam Baron & Byrene, 2004) menjelaskan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan atau kompetisinya dapat mengatur dalam menjalankan serangkaian tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan mengatasi suatu hambatan.

Hal ini sejalan dengan survey awal yang dilakukan oleh peneliti Zulkarnaen dan Rahmasari (2013) pada atlet taekwondo menyatakan bahwa kecemasan bertanding yang dimiliki oleh atlet menurun dikarenakan atlet taekwondo mempunyai efikasi diri yang baik sehingga faktor optimisme tidak terlalu berpengaruh dalam efisiensi munculnya kecemasan pada saat bertanding. Prestasi yang maksimal bagi seorang atlet didukung dengan performa yang baik pada

saat di lapangan, efikasi diri yang dimiliki atlet adalah salah satu faktor internal yang efektif untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh atlet pada saat sebelum bertanding hingga selama pertandingan.

Dalam penelitian lainnya efikasi diri juga bisa menjadi dasar dari motivasi, kesejahteraan, dan prestasi individu sendiri (Rahmat dalam Lukmayanti, 2012). Keyakinan yang dimiliki individu sangat berpengaruh terhadap motivasi pribadi, demikian semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka tingkat timbulnya stres dan cemas semakin rendah. Sehingga, makin tinggi kepercayaan dalam diri terhadap kemampuan yang dimiliki, maka makin kuat juga kemauan untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Tinggi dan rendahnya efikasi diri yang dimiliki individu dapat diprediksi dari tingkah laku dan lingkungannya, apabila seseorang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi, kemudian lingkungannya mendukung secara responsif untuk itu maka dapat disimpulkan bahwa ia dapat mengatasi situasi yang dihadapi dan begitupula sebaliknya (Kreitner & Kinicky, dalam Kostradini, 2017).

Bandura (dalam Ivancevich, 2007) meliputi; aspek pertama yaitu *Level* atau tingkat sampai dimana keyakinan seseorang akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan suatu masalah atau tugas dengan tingkat kesulitan masalah yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, aspek yang kedua ialah *Generality* yaitu memfokuskan tentang keyakinan seseorang terhadap tugas yang diberikan dan keyakinan seseorang dalam menilai suatu tugas sesuai dengan kemampuannya, dan aspek terakhir yaitu *Strength* (kekuatan) mengarah pada keyakinan daya tahan serta kegigihan yang dimiliki oleh individu dalam melaksanakan tugasnya. Sehingga bisa dilihat bagaimana individu memiliki keyakinan bahwa mereka dapat memanfaatkan kemampuan yang dimiliki sesuai dengan keadaan agar bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dengan lancar (Luthans, 2006).

Kecemasan bertanding muncul dikarenakan situasi dimana dimana atlet merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari eksternal maupun internal atlet, sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik dan mempengaruhi performa yang akan ditampilkan. Seperti yang dikemukakan oleh Lazarus (dalam Fox, 1993) kecemasan bertanding juga sangat berpengaruh dalam penampilan atlet, bahwa munculnya emosi negatif pada atlet yang memiliki pengaruh substansial pada penampilan dan performa atlet dalam pertandingan.

Husdarta (2010) menjelaskan bahwa kecemasan pada atlet dapat dikurangi dengan adanya efikasi diri yang dimiliki oleh atlet. Efikasi diri dipandang efektif karena dapat memberikan rasa kepercayaan diri yang lebih pada kemampuan atlet, keyakinan pada atlet menjadi salah satu faktor internal yang sangat mempengaruhi keberhasilan atlet di lapangan. Efikasi diri memiliki peranan yang sangat penting dalam dunia olahraga dalam menampilkan performa yang baik pada saat pertandingan. Hal ini sesuai dengan penelitian Safitri dan Masykur (2017) yang menyatakan bahwa atlet yang memiliki efikasi diri yang tinggi, akan lebih memiliki pandangan positif perfeksionisme.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro dalam kejuaraan futsal Olimpiade Diponegoro 2018? Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro yang mengikuti kegiatan futsal Olimpiade Diponegoro 2018. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro. Semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah kecemasan bertanding yang dirasakan oleh atlet futsal, dan sebaliknya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal yang mengikuti Olimpiade Diponegoro tahun 2018 yakni 283 atlet futsal dari 12 fakultas di Universitas Diponegoro. Sampel penelitian berjumlah 97 atlet yang lolos di babak semifinal dan final futsal Olimpiade Diponegoro 2018. Penentuan sampel penelitian menggunakan teknik *convenience sampling*.

Kecemasan Bertanding diukur menggunakan Skala Kecemasan bertanding sesuai dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cox (2012) yaitu terdapat dua aspek yang dipaparkan ialah kognitif dan somatik. Kognitif meliputi pemikiran negatif, ketakutan akan mengalami kegagalan hingga kehilangan harga diri. Somatik meliputi kram pada perut, keringat dingin, dan lain sebagainya. Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan khawatir yang dialami seseorang atlet ketika menghadapi hal-hal yang dianggap sebagai suatu hambatan, ancaman, keinginan pribadi serta suatu peristiwa yang akan datang yang dalam hal ini berupa pertandingan atau kejuaraan nasional tenis. Skala Kecemasan Bertanding ini terdiri dari 21 butir soal dengan koefisien reliabilitas (α) = 0,871.

Efikasi diri diukur menggunakan Skala Efikasi Diri disusun berdasarkan dari tiga aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (2002) yaitu, *level* (tingkatan kesulitasn tugas), *generality*, dan *strength* (kekuatan atau kegigihan menyelesaikan tugas). Skala ini terdiri dari 23 butir pernyataan valid dengan indeks daya beda berkisar antara 0,301 dan 0,672, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,892.

Uji korelasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *product moment* dari Spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dulu dilakukan uji asumsi. Hasil uji normalitas pada kedua variabel dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* dan menunjukkan data kedua variabel terdistribusi normal. Demikian juga hasil uji linieritas menunjukkan adanya hubungan linear antara kedua variable yang diteliti. Dengan demikian, uji hipotesis dapat dilakukan dengan statistic parametric karena uji asumsi telah terpenuhi.

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *product moment*, diketahui bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri terhadap kecemasan dalam menghadapi pertandingan ($r=-0,299$; $p=0,003$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Semakin tinggi efikasi diri atlet futsal, maka semakin rendah kecemasan bertandingnya, dan sebaliknya.

Berdasarkan gambaran umum, mayoritas subjek penelitian memiliki efikasi diri tergolong tinggi (47 orang / 48,45%) serta memiliki kecemasan bertanding tergolong rendah (45 orang / 46,39%). Apabila dilihat perbedaan kecemasan bertanding dan efikasi diri antara atlet laki-laki dan atlet perempuan yang lolos di babak semifinal dan final futsal Olimpiade Diponegoro 2018, maka dapat disimpulkan adanya perbedaan gender dalam hal kecemasan bertanding atlet futsal. Data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Beda skor Kecemasan Bertanding dan Efikasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Laki-laki (n=56)	Perempuan (n=41)	F	t	p
Kecemasan Bertanding	M = 38,13 SD = 7,520	M = 42,85 SD = 7,661	0,000	-3,044	0,003
Efikasi Diri	M = 73,77 SD = 6,970	M = 75,15 SD = 5,927	0,626	-1,024	0,309

Dari Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal kecemasan bertanding. Atlet perempuan memiliki kecemasan bertanding lebih tinggi dari pada atlet laki-laki (MP = 42,85; ML = 38,13; $p = 0,003$). Namun dalam hal efikasi diri, atlet perempuan dan atlet laki-laki yang lolos dibabak semifinal dan final futsal Olimpiade Diponegoro 2018 tidak memiliki perbedaan secara signifikan (MP = 75,15; ML = 73,77; $p = 0,309$).

Pada pengambilan data, peneliti mencantumkan pilihan dalam kuesioner sampel penelitian terkait seberapa sering sampel penelitian dalam mengikuti pertandingan futsal sebelumnya, bertujuan untuk membedakan seberapa besar perbedaan frekuensi pertandingan futsal yang diikuti oleh atlet laki-laki dan atlet perempuan yang lolos dalam babak semifinal dan final futsal Olimpiade Diponegoro 2018.

Tabel 2. Frekuensi Sampel Penelitian dalam Mengikuti Pertandingan Futsal

Frekuensi Pertandingan Futsal yang diikuti	Laki-laki	Perempuan
< 5 kali	4 (7,14)	10 (24,39)
5-10 kali	11 (19,64)	14 (34,14)
10-20 kali	12 (21,42)	5 (12,19)
>20 kali	29 (51,78)	12 (29,26)
Jumlah	56 (100%)	41 (100%)

Tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan frekuensi pengalaman mengikuti pertandingan futsal antara atlet laki-laki dan atlet perempuan dalam pertandingan babak semi final dan final futsal dalam Olimpiade Diponegoro Tahun 2018. Atlet laki-laki mayoritas lebih sering mengikuti pertandingan futsal dari atlet perempuan. Tabel 3 menunjukkan bahwa perbedaan level tingkat kejuaraan yang pernah diikuti oleh atlet laki-laki dan atlet perempuan yang lolos dibabak semifinal dan final futsal Olimpiade Diponegoro 2018.

Tabel 3. Level Kejuaraan yang Pernah diikuti Sampel Penelitian.

Level Kejuaraan	Laki-laki	Perempuan
Belum Pernah	7 (12,5)	8 (19,51)
Sekolah	7 (12,5)	1 (2,43)
Universitas	17 (30,35)	8 (19,51)
Kabupaten/Kota	14 (25)	8 (19,51)
Provinsi	7 (12,5)	3 (7,31)
Nasional	4 (7,14)	13 (31,70)
Internasional	-	-
Jumlah	56 (100%)	41 (100%)

Atlet perempuan dalam penelitian ini mayoritas pernah mengikuti level kejuaraan di tingkat Nasional dan sejumlah atlet perempuan belum pernah mengikuti pertandingan futsal sebelumnya. Berbeda dengan atlet laki-laki yang lolos dalam babak semifinal dan final futsal Olimpiade Diponegoro 2018, mayoritas atlet laki-laki lebih sering mengikuti pertandingan pada tingkat Universitas.

Kecemasan bertanding timbul karena berbagai persepsi atau respons atlet dalam memperkirakan atau memperhitungkan kondisi dan situasi pada saat pertandingan, reaksi yang berbeda-beda akan ditimbulkan oleh para atlet baik sebelum pertandingan atau pada saat pertandingan berlangsung. Keadaan kecemasan bertanding yang dirasakan oleh atlet biasanya timbul dikarenakan adanya faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kondisi atlet pada saat sebelum pertandingan. Keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang

dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam, sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik (Amir, 2004). Seperti yang dikemukakan oleh Satiadarma (2000), kecemasan bertanding timbul pada atlet dikarenakan atlet banyak memikirkan hal-hal yang tidak diharapkan akan terjadi, contohnya dalam pertandingan atlet akan menampilkan penampilan buruk, atau berfikir akan mengalami kekalahan setelah melihat lawan yang ada pada saat pertandingan atau sebelum pertandingan.

Efikasi diri adalah perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga dirinya tidak terlalu cemas dalam menjalankan tugas, mampu merasa bebas melakukan hal yang disukainya

dan bertanggung jawab atas perbuatannya dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Atlet futsal yang memiliki efikasi diri yang baik dapat terlihat dari sikap atau perasaan yang menunjukkan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya pada saat menghadapi lawan dilapangan dan pada saat menampilkan teknik hingga performa yang ia miliki, dengan adanya rasa tanggung jawab maka atlet futsal akan mampu mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu dapat meraih prestasi dari setiap pertandingan yang diikutinya, sebagai wujud dari keberhasilannya dan pembelajaran dari pengalaman. Efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkannya.

Menurut Bandura (dalam Baron & Byrene, 2004), menjelaskan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan atau kompetisinya dapat mengatur dalam menjalankan serangkaian tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan mengatasi suatu hambatan. Seseorang yang yakin dapat mengatasi masalah tidak akan mengalami gangguan pola berfikir atau memiliki keyakinan diri yang tinggi dan berani menghadapi tekanan dan ancaman. Sebaliknya, mereka yang tidak yakin dapat mengatasi ancaman akan mengalami kecemasan yang tinggi. Atlet yang biasa menjalani pertandingan nasional akan merasa beban ketika harus bermain ditingkat yang lebih rendah, biasanya sering mengalami permasalahan efikasi diri. Atlet seringkali merasa meragukan kemampuannya, atlet juga merasa kebingungan dikarenakan tidak bisa menerka kemampuan tim lawan yang jarang ia temui, atlet jadi merasa takut gagal dikarenakan apabila gagal maka atlet akan merasa malu dan menurunnya harga diri yang ia miliki, selain itu dalam menghadapi pertandingan dengan level kejuaraan yang lebih rendah, atlet juga sering cemas dalam memikirkan kemampuan lawan yang dihadapinya sehingga menimbulkan kecemasan dalam hal berpikir serta bertindak laku, kondisi lapangan hingga penonton yang lebih banyak juga akan menjadi salah satu faktor atlet akan merasa cemas. Pada umumnya, pembinaan atlet masih bersifat formal dan kegiatan-kegiatannya terjadwal sesuai dengan arahan dari organisasi. Berkaitan dengan usaha pencapaian prestasi, maka akan lebih baik jika atlet diberi pembinaan secara personal dan visual dengan pelatihnya, demi menghindari kecemasan bertanding yang dirasakan oleh atlet dan dapat menaikkan efikasi diri atlet.

Penelitian ini tidak terhindar dari kelemahan-kelemahan seperti pada skala butir pernyataan efikasi diri, seharusnya lebih banyak menyatakan terkait dengan keyakinan individu atau atlet. Kelemahan pada saat penyebaran skala ialah atlet yang datang sebagian besar tidak datang tepat waktu sehingga waktu yang tersedia untuk mengisi kuesioner sangat terbatas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal yang lolos di babak semifinal dan final Olimpiade Diponegoro 2018 ($r=-0,299$; $p=0,003$). Atlet futsal perempuan memiliki kecemasan bertanding lebih tinggi dibanding atlet futsal laki-laki. Namun dalam hal efikasi diri, tidak ada perbedaan yang signifikan antara atlet laki-laki dan atlet perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2004). Pengembangan instrumen kecemasan olahraga. Universitas Surabaya. *Anima*, 20 (1): 55-69.
- Bandura, A. 2002. *Self efficacy : The exercise of control*. NY, : W. H. Freeman & Company.
- Baron, R. A & Bryne, B. D. (2004). *Psikologi sosial*. Jakarta. Erlangga.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Erlangga, I. Y. (2018). Hubungan antara dukungan sosial pelatih dan kecemasan menghadapi pertandingan pada Atlet futsal. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia.
- Fox, E.L., Bowers, R.W., & Foss M.L. (1993). *The physiological basis for exercise and sport*. 5th. Ed. Boston. WCB/McGraw-Hill.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Husdarta, H. J. S. (2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Herman, (2011). Psikologi olahraga. Makassar: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Makasar. *Jurnal ILARA*. 2 (2): 1-7.
- Hidayat, Y. (2008). *Psikologi olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ivancevich, J. M., Konopaske, R., & Matterson, M. T. (2007). *Perilaku dan manajemen organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Lukmayanti, A. (2012). Hubungan efikasi diri dengan minat berwirausaha Siswa kelas XII program keahlian jasa boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/9625/1/ARISTA%20LUKMAYANTI%2008511241006.pdf>.
- Luthans, F. (2006). *Perilaku organisasi*. (Alih bahasa: Vivin Andhika Yuwono, dkk). Yogyakarta. Andi.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2013). *Perilaku organisasi: Organizational behavior (Buku 1) (Edisi 9)*, Jakarta: Salemba Empat
- Narti, R. A. (2007). *Futsal*. Bandung: PT. Indah Jaya Adipratama.
- Rahayu, (2015). Hubungan antara *goal-setting* dan motivasi berprestasi dengan prestasi Atlet renang. *Jurnal Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*,3(2):1-5.
- Safitri, D. P., & Masykur, A.M. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejuaraan pada atlet tenis lapangan pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6 (2) 98-105.
- Satiadarma. M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Zulkarnaen, A.A., & Rahmasari, D. (2013). Hubungan antara self efficacy dan optimisme dengan kecemasan pada atlet beladiri alkido. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2 (2): 1-7.