

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET BULUTANGKIS
MENJELANG KOMPETISI POMNAS XIII TAHUN 2013 DI DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

RIZKI MAHKHARISMA

10602241013

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan *Stress* Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Rizki Mahakharisma, NIM. 10602241013 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 6 Maret 2014
Pembimbing



Dr . Lismadiana, M.Pd.
NIP. 19791207005012002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 5 Maret 2014
Yang Menyatakan,

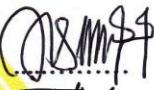


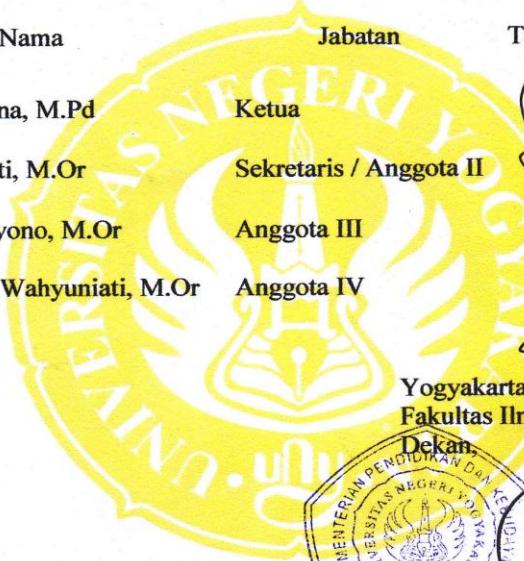
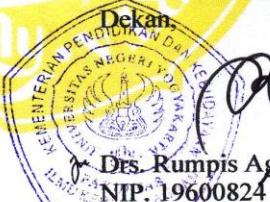
Rizki Mahakharisma
NIM. 10602241013

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 DI Daerah Istimewa Yogyakarta" yang disusun oleh Rizki Mahakharisma, NIM. 10602241013 ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 12 Maret 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Lismadiana, M.Pd	Ketua		3/4/14 3/4.....
Ratna Budiarti, M.Or	Sekretaris / Anggota II		3/4/14
Tri Hadi Karyono, M.Or	Anggota III		04/14 03/04/14
CH.Fajar Sri Wahyuniati, M.Or	Anggota IV		03/04/14

Yogyakarta, April 2014
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka yang selalu berusaha mewujudkan mimpiya.
- ❖ Kebahagiaan adalah untuk mereka yang menangis dan yang tersakiti karena mereka yang tengah dicoba, karena merekalah yang bisa menghargai betapa pentingnya orang yang telah menyentuh kehidupan mereka
- ❖ Tuliskanlah kesalahan orang lain di atas pasir yang mudah terhapus oleh ombak, tetapi ukirlah kebaikan orang lain di batu diatas batu karang yang tidak kan terhapus walau diterpa badai
- ❖ Tiada sesuatu dapat tercapai dengan ragu-ragu. Tak ada kebesaran jatuh sebagai karunia jatuh dari langit. Semua mesti di galang dari pasir dan kerikil, dilepa diikat dengan keringat. dibuat cemerlang bersinar dengan akal pikir
- ❖ Hidup itu ibarat kopi, sepahit apapun kopi itu tetap nikmatilah
- ❖ Hidup itu bagaikan kita mendaki gunung, semakin lama kita berjalan semakin banyak tantangan yang berat yang harus kita taklukan untuk mencapai satu titik yaitu adalah berdiri di puncak gunung itu
- ❖ Berdoa dan berusaha adalah langkah menuju sukses.

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Tri Priono dan Ibu Munarti yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Seluruh Keluarga yang selama ini selalu memberiku dukungan dan semangat
- ❖ Orang yang sangat penting bagi hidupku sekarang sampai esok dan seterusnya mbak Rizka Warna Kaliantin, yang senantiasa selalu mendukung dan menemaniku
- ❖ Teman-teman serta sahabatku yang telah membantu terselesaikannya karya ini.

**TINGKAT KECEMASAN DAN *STRESS* ATLET BULUTANGKIS
MENJELANG KOMPETISI POMNAS XIII TAHUN 2013 DI DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**Oleh:
Rizki Mahakharisma
NIM: 10602241013**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* atlet bulutangkis pada POMNAS XIII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta pertandingan POMNAS bulutangkis yang dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2013. Sampel penelitian ini berjumlah 40 atlet putra dan 35 atlet putri cabang olahraga bulutangkis. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik *statistic* deskriptif dan teknik perhitungan menggunakan persentase.

Berdasar hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dan *stress* atlet bulutangkis pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi. Tingkat kecemasan pada atlet tergolong dalam kategori tinggi, atlet putra yaitu sebesar 70%, dan kecemasan atlet putri yaitu sebesar 54.28%. Sedangkan tingkat *stress* atlet tergolong pada kategori tinggi, atlet putra yaitu sebesar 50%, dan atlet putri sebesar 68.57%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan *stress* menjelang pertandingan pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta tergolong dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: Kecemasan, *Stress*, Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional, atlet bulutangkis.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunianya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, yang dimaksudkan untuk memenuhi satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang pendidikan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa persyaratan skripsi ini tidak dapat berjalan dengan lancar karena adanya uluran tangan dan dukungan dari berbagai pihak untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian ini.
3. Ibu Dra., Hj. Endang Rini Sukamti, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Kepelatihan Olahraga.
4. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi yang selalu memberi masukan, arahan dan semangat.
5. Dosen FIK yang telah memberikan pengajaran maksimal sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan kuliah
6. Seluruh panitia POMNAS XIII DIY 2013 yang telah memberikan ijin sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian ini.
7. Atlet-atlet peserta POMNAS selaku responden.

8. Teman-teman kepelatihan bulutangkis dan teman-teman selabora bulutangkis saya ucapkan terima kasih
9. Semua pihak yang telah membantu kelancaran skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, penulis ucapkan terima kasih

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari skripsi ini masih terdapat kekurangan oelh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan lebih lanjut. Akhir penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Amin

Yogyakarta, 5 Maret 2014
Penulis



Rizki Mahakharisma
NIM: 10602241013

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II. KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori.....	8
1.Kecemasan.....	8
2. <i>Stress</i>	17
3. Atlet.....	24
4. Hakikat Bulutangkis.....	25
5. Karakteristik Orang Dewasa.....	26
6. POMNAS DIY 2013.....	27
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	31
D. Pertanyaan Penelitian.....	33

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Uji Coba Instrumen.....	40
F. Tehnik Analisis Data.....	42

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Uji Coba Instrumen.....	44
B. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian.....	45
C. Hasil Analisis Data Penelitian.....	53
D. Pembahasan.....	59

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	64
B. Implikasi Hasil Penelitian	64
C. Keterbatasan Penelitian	65
D. Saran	65

DAFTAR PUSTAKA	67
-----------------------------	----

LAMPIRAN	69
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Daftar Penyelenggara POMNAS	30
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	39
Tabel 3. Skala Lima Kategori	43
Tabel 4. Distribusi Frekensi Tingkat Kecemasan Atlet Putra.....	47
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Putri.....	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Stress</i> Atlet Putra.....	50
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Stress</i> Atlet Putri.....	52
Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putra.....	53
Tabel 9. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putri.....	55
Tabel 10. Kategorisasi Tingkat <i>Stress</i> Atlet Putra	56
Tabel 11. Kategorisasi Tingkat <i>Stress</i> Atlet Putri.....	58

DAFTAR GAMBAR

Hal

Gambar 1. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putra	47
Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putri.....	49
Gambar 3. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Stress</i> Atlet Bulutangkis Putra	51
Gambar 4 Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Stress</i> Atlet Bulutangkis Putri	52
Gambar 5. Grafik Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putra	54
Gambar 6. Grafik Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putri....	55
Gambar 7. Grafik Kategorisasi Tingkat <i>Stress</i> Atlet Bulutangkis Putra.....	57
Gambar 8. Grafik Kategorisasi Tingkat <i>Stress</i> Atlet Bulutangkis Putri.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Angket Uji Coba Penelitian	69
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Penelitian	75
Lampiran 3. Data Uji Coba Penelitian	82
Lampiran 4. Angket Penelitian	84
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Penelitian	90
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya *event-event* pertandingan khususnya di cabang olahraga bulutangkis. Seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) yang dilaksanakan satu tahun sekali, Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) yang dilaksanakan satu tahun sekali, Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang dilaksanakan dua tahun sekali, dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang dilaksanakan dua tahun sekali. Banyaknya *event-event* kejuaraan bulutangkis ini dapat memunculkan bibit-bibit unggul yang diharapkan dapat mewakili tingkat Kab/Kota, Provinsi dan Indonesia di ajang kejuaraan regional maupun internasional.

Tujuan diadakannya pertandingan bulutangkis baik resmi maupun tidak resmi selain meningkatkan motivasi untuk berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga bulutangkis pada khalayak umum agar dapat lebih dikenal dan dinikmati masyarakat umum. Walau demikian, cabang olahraga bulutangkis yang sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menuju menjadi atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan dan *stress* pada saat menghadapi suatu pertandingan

Usaha dalam mencapai prestasi maksimal membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung, menurut Bompa (Sukadiyanto, 2011: 1) pengetahuan pendukung itu antara lain tentang: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistik, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologis. Disebutkan bahwa dalam proses berlatih-melatih membutuhkan ilmu psikologi dalam melatih, dalam prosesnya psikologis menjadi ilmu tersendiri yang bisa membantu olahragawan atau atlet mencapai prestasi maksimal.

Penampilan seorang atlet adalah hasil dari kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan, karenanya jika pikiran seseorang atlet dikuasai pikiran yang mengganggu seperti emosi negatif yang berlebihan maka akan mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam suatu pertandingan. Pada umumnya atlet akan mengalami gejala-gejala rasa cemas dan *stress* dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilangnya konsentrasi dan kepercayaan diri yang menurun dalam suatu perlombaan. Salah satu faktor yang menyebabkan sering timbulnya kegagalan dalam suatu pertandingan adalah kurangnya pembinaan mental dan mental atlet itu sendiri.

Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental menjelang pertandingan, karena salah satu pengaruh aspek mental tersebut secara khusus terlihat saat menjelang pertandingan. Demikian besar pengaruh aspek mental sehingga seorang atlet yang telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, mempersiapkan

latihan teknik, taktik dengan baik dan telah di perdiksi untuk mendapat kemenangan. Atlet pada kenyataannya terlalu cemas saat menghadapi suatu pertandingan sehingga harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah menjadi sulit, contoh lainnya yang mempertegas bahwa peranan aspek mental merupakan salah satu diantara aspek-aspek lainnya seperti fisik, teknik, strategi dan taktik yang menentukan penampilan atlet dalam pertandingan. Misalnya jadwal pertandingan yang mundur atau tidak sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, maka akan cenderung terjadi rasa cemas pada diri atlet yang selanjutnya dapat berpengaruh negatif terhadap prestasinya jika atlet harus mampu mengendalikan kecemasan dan *stress* dalam menghadapi suatu pertandingan agar dapat menampilkan prestasi yang optimalnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Setiap atlet dalam menghadapi suatu pertandingan pasti mengalami rasa cemas juga *stress* hanya kadar yang dialami masing-masing atlet berbeda. Perbedaan rasa cemas dan *stress* dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam menangani situasi dan juga dikarenakan perbedaan kepekaan toleransi atlet terhadap suatu yang mungkin timbul menyebabkan kecemasan dan *stress*. Atlet diharapkan bisa melatih aspek mental sejak dini agar dapat mengatasi kendala-kendala rasa cemas dan *stress* pada saat menjelang pertandingan.

POMNAS merupakan salah satu multi *event* besar nasional yang diaadakan setiap dua tahun sekali. Tujuan diadakannya POMNAS antara lain

sebagai persahabatan olahraga antar mahasiswa, meningkatkan dan mengembangkan bakat olahraga mahasiswa serta meningkatkan prestasi mahasiswa. Sehingga multi *event* POMNAS layak untuk diteliti, selain itu juga belum diketahuinya tingkat kecemasan dan *stress* atlet bulutangkis pada POMNAS XIII di Daerah Istimewa Yogyakarta. Untuk itu diperlukan adanya suatu penelitian mengenai aspek mental. Dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada kecemasan dan *stress* yang dialami atlet bulutangkis menjelang pertandingan POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta.

Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan dan *stress*, karena kenyataan di lapangan tidak semua atlet mampu mengatasi kecemasan dan *stress* yang dihadapi. Hal ini juga menjadikan aspek mental mengenai tingkat kecemasan dan *stress* atlet bulutangkis menjelang pertandingan POMNAS XIII yang diselenggarakan di Daerah Istimewa Yogyakarta perlu diteliti. Dengan adanya penelitian mengenai tingkat kecemasan dan *stress* diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih dan juga semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk diaplikasikan dalam proses berlatih-melatih.

Berdasarkan uraian di atas bahwa aspek mental akan mempengaruhi prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet bersangkutan maupun pihak-

pihak terkait. Dalam melaksanakan program latihan atlet dirasa telah memenuhi keseluruhan aspek dalam pencapaian prestasinya, kenyataan bahwa prestasi olahraga bulutangkis masih belum dapat ditampilkan secara optimal. Salah satunya dikarenakan aspek mental yang kurang dikuasai oleh atlet. Sehingga dalam pertandingan atlet belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan dan *stress* pada dirinya

Di dalam penelitian ini diharapkan para atlet mampu dalam mengatasi gejala yang ada. Gejala tersebut meliputi gejala pada kecemasan dan *stress* yang atlet alami. Selain itu para pelatih juga harus mampu dan memberikan berbagai informasi tentang bagaimana cara atlet dalam mengatasi atau mengurangi rasa kecemasan dan rasa *stress* tersebut.

Untuk itu perlu adanya suatu penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan dan *stress* atlet bulutangkis POMNAS XIII tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang yang erat kaitannya dengan permasalahan kecemasan dan *stress* yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan, oleh karena itu dapat diidentifikasi sejumlah permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kecemasan atlet bulutangkis menjelang kompetisi POMNAS XIII.

2. Belum diketahuinya tingkat *stress* atlet bulutangkis menjelang kompetisi POMNAS XIII.
3. Banyak atlet yang belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan dan *stress* menjelang kompetisi POMNAS XIII.
4. Tingkat kecemasan dan *stress* dapat mempengaruhi penampilan atlet bulutangkis pada POMNAS XIII.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah terdapat berbagai masalah yang mendukung terhadap pencapaian prestasi pada cabang olahraga bulutangkis, namun peneliti membatasi permasalahan pada aspek “Tingkat Kecemasan dan *stress* Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah diatas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun perumusan yang penulis ajukan adalah:

1. Berapa besar tingkat kecemasan atlet bulutangkis POMNAS XIII tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta?
2. Berapa besar tingkat *stress* atlet bulutangkis POMNAS XIII tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bulutangkis pada POMNAS XIII tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta?
2. Untuk mengetahui tingkat *stress* atlet bulutangkis pada POMNAS XIII tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait:

1. Bagi bidang kepelatihan, pengurus cabang olahraga bulutangkis POMNAS XIII tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta:
 - a. Dapat memberikan data dan informasi tentang tingkat kecemasan dan *stress* atlet lain
 - b. Sebagai bahan masukan untuk membuat program kerja.
2. Bagi Pelatih:
 - a. Sebagai bahan masukan untuk membuat rencana program latihan
 - b. Sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tingkat kecemasan dan *stress*.
3. Bagi atlet:

Diharapkan dapat mengurangi kendala-kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan *stress*

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Menurut Singgih (1989: 147) kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi. Adapun menurut Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2010: 73), “kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik.” Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding.

Dari berbagai pendapat para ahli seperti yang telah diuraikan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa definisi kecemasan adalah perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini atlet, dapat menimbulkan tekanan emosi meliputi; kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang

terjadi pada waktu tertentu, misalnya saat menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas ini muncul dalam diri atlet dapat disebabkan oleh faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

b. Akibat yang ditimbulkan dari kecemasan

Seorang atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasi menjadi berkurang. Menurut Harsono (1998: 273), menyatakan beberapa pertanda atlet yang mengalami ketegangan adalah sebagai berikut; (1) geraknya kaku dan kehilangan irama, (2) mengeluh kedinginan meskipun berkeringat, (3) leher dan pundak kaku juga sakit perut, (4) kehilangan kemampuannya untuk berkonsentrasi, (5) menjadi peka dan terlalu reaktif terhadap

perilaku teman-teman di klub (berbaring, bicara keras, ejekan dan lain-lain, (6) menyendiri dari pelatih maupun teman-temannya di klub, (7) kehilangan nafsu makan dan, (8) pesimis.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat para ahli mengenai akibat yang ditimbulkan dari rasa cemas yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi pertandingan, penelitian ini lebih mengarahkan pada kecemasan yang dialami atlet sebelum pertandingan maka, dapat disimpulkan bahwa akibat-akibat yang ditimbulkan dari kecemasan yang dialami oleh atlet dan tidak dapat mengatasinya, antara lain; denyut jantung menjadi lebih cepat, sulit tidur, konsentrasi menurun, kelelahan, gangguan pencernaan, rasa gugup, kekhawatiran gangguan psikologi lainnya sehingga dapat mengurangi penampilan atlet bulutangkis dalam persiapannya menhadapi suatu pertandingan.

c. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang dapat mengakibatkan kecemasan, akan tetapi, kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet yang menanggapinya.

Menurut Harsono (1998: 266) ada lima faktor yang menyebabkan kecemasan antara lain :

1) Takut kalau gagal dalam pertandingan.

Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.

2) Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya.

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.

3) Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.

4) Takut akan akibat agresi fisik baik yang dilakukan oleh lawan maupun oleh diri sendiri.

5) Takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik

Akibat kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pecemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga.

Selain faktor yang telah dijelaskan diatas, faktor lain yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan bertanding adalah rasa percaya diri. Bahwa rasa percaaya diri merupakan faktor yang terpenting dalam menentukan apakah rasa takut menyebabkan kecemasan atau dapat menyebabkan seorang atlet menjadi berani dan bersemangat. Apabila atlet memiliki rasa percaya diri maka atlet terhindar dari kecemasan, sebaliknya apabila rasa percaya diri atlet rendah, maka atlet tersebut akan mengalami kecemasan.

Seorang atlet biasanya takut sebelum menghadapi pertandingan, takut gagal memenuhi harapan pelatih, teman dan keluarga. Walaupun ada kemungkinan takut mengalami cedera atau mungkin takut oleh perasaan diasingkan, diejek dan lain bila gagal dalam suatu pertandingan. Seorang atlet yang terlalu cemas menghadapi suatu pertandingan adalah atlet yang tidak mampu mengatasi permasalahannya dengan baik. Atlet tersebut secara psikologis sudah

kalah sebelum bertanding, namun kecemasan yang dialami atlet tidak selamanya mengganggu atau merugikan dalam keadaan tertentu kecemasan dapat memberi nilai lebih bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Dari beberapa pendapat Menurut Harsono (1998: 248) dan menurut Singgih (2008: 67-69) mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

1) Berasal dari dalam diri atlet

a) Moral

Menurut Harsono (1998: 248) “Moral atlet merupakan suatu sikap yang mampu menatap segala kesulitan, perubahan, frustasi, kegagalan, dan gangguan-gangguan emosional dalam menghadapi pertandingan dengan penuh kesabaran dan rasa percaya diri.”

Moral yang tinggi terlihat dalam kemampuan yang keras, kemantapan niat untuk menang dan tidak cepat menyerah, meskipun atlet menghadapi kegagalan maupun keberhasilan dalam suatu pertandingan. Atlet yang mengeluh, emosi labil, pura-pura sakit, menyalahkan orang lain, konsentrasi menurun dan lain sebagainya merupakan contoh moral yang kurang baik

dan merupakan pertanda atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan.

b) Pengalaman bertanding

Menurut Singgih yang dikutip Endang (2011: 21) Perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Seorang atlet yang kurang bahkan belum pernah bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya tinggi sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam pertandingan, Begitu pula atlet yang sudah terbiasa bertanding dapat mengalami kecemasan walaupun relatif kecil karena sudah pernah mengalami dan dapat menguasainya.”

Atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan akan mengalami kesulitan dalam menghadapi gangguan yang timbul dalam pertandingan, pengorbanan yang dituntut untuk mencapai suatu kemenangan, tekanan-tekanan yang dihadapi, pahitnya suatu kelelahan, dan nikmatnya suatu kemenangan merupakan keseluruhan hal yang belum pernah merasakan pengalaman bertanding.

c) Adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi

Singgih (2008: 67) mengemukakan bahwa dicemooh atau dimarahi adalah sumber dari dalam diri atlet. Dampaknya akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tertahan sehingga menjadi suatu yang menimbulkan frustasi yang mengganggu penampilan pelaksanaan pertandingan. Perasaan

takut dimarahi oleh pelatih apabila gagal dalam suatu pertandingan, membuat seorang atlet menjadi tertekan. Atlet tersebut tidak dapat mengembangkan kemampuannya dikarenakan adanya pikiran-pikiran kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

d) Adanya pikiran puas diri

Menurut Singgih (2008: 67) Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadarinya telah tertanam kecemasan. Atlet dituntut oleh dirinya sendiri untuk mewujudkan satu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Harapan yang terlalu tinggi padahal tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya membuat atlet bulutangkis tidak waspada akan situasi dan kondisi yang ada di lapangan, atlet menjadi lengah, tingkat konsentrasi menjadi menurun dan lain sebagainya.

2) Berasal dari luar diri atlet

a) Penonton

Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya. Atlet seolah-olah mengikuti apa kata penonton dan bagaimana pebulutangkis bermain sehingga menurunkan kepercayaan

dirinya. Akan tetapi dalam diri hal-hal tertentu kehadiran penonton dapat menjadi hal positif misalnya atlet menjadi lebih semangat karena adanya yang mendukung dalam menghadapi suatu pertandingan.

b) Pengaruh lingkungan keluarga

Menurut Endang Multyaningsih (1999: 56) keluarga merupakan wadah pembentuk pribadi anggota keluarga. Apabila lingkungan keluarga sangat menekankan kepada atlet untuk harus menjadi juara, atlet bulutangkis menjadi tertekan. Sehingga Atlet tidak yakin akan kemampuannya sehingga atlet tersebut membayangkan bagaimana kalau dirinya gagal sehingga tidak dapat memenuhi harapan keluarganya, hal ini akan menurunkan penampilan aletnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

c) Saingan yang bukan tandingannya

Lawan tanding yang dihadapi merupakan pemain berprestasi akan menimbulkan kecemasan. Menurut Singgih (2008: 68) Atlet yang mengetahui lawan yang dihadapinya adalah pemain nasional atau lebih unggul dari dirinya, maka hati kecil seorang atlet tersebut telah timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang.

d) Peranan Pelatih

Menurut Singgih (2008: 69) Sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah pebulutangkis takut cedera, dan gemetar saat bertanding sehingga cenderung bertahan daripada untuk menyerah dan merebut poin/angka. Begitu pula dengan ketidakhadiran pelatih dalam pertandingan akan mengurangi penampilan atlet, hal ini disebabkan karena atlet merasa tidak ada yang memberi dorongan atau dukungan pada saat yang diperlukan. Selain itu apabila terjadi hubungan yang tidak serasi antara atlet dan pelatih, atlet tidak dapat berkomunikasi dengan baik dengan pelatih, tidak ada keterbukaan mengenai gangguan-gangguan mental yang dialaminya dan hal itu akan menjadi beban seorang atlet.

e) Cuaca Panas

Menurut Singgih (2008: 70) keadaan yang diakibatkan oleh panasnya cuaca atau ruangan akan mengakibatkan kecemasan. Cuaca panas yang tinggi akan mengganggu beberapa fungsi tubuh sehingga atlet merasa lelah dan tidak nyaman serta mengalami rasa pusing, sakit kepala, mual dan mengantuk. Kondisi ini disebut sebagai kelelahan oleh panas (*heat exhaustion*).

Penyebab lainnya seorang atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan antara lain: latar belakang atlet itu sendiri, kegagalan atau keberhasilan pada pertandingan yang lalu, keadaan tempat pertandingan, fasilitas penerangan, makanan, cuaca, porsi latihan yang kurang, dan lain sebagainya.

2. *Stress*

a. Definisi *Stress*

Setiap orang pasti mengalami *stress*. *Stress* dapat terjadi pada siapa saja dan dimana saja tidak terkecuali pada atlet yang melakukan aktivitas. Menurut Husdarta, (2010: 80) *Stress* yaitu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar. Menurut Husdarta (2010: 70) ketegangan adalah segala sesuatu yang dirasakan mendesak dan menekan diri seseorang. Setiap atlet yang bertanding dalam suatu kegiatan pertandingan olahraga, akan merasakan adanya ketegangan yang menghinggapinya, berupa dorongan emosional serta berupaya untuk mengantisipasinya situasi pertandingan yang dihadapinya.

Singer yang dikutip Husdarta (2010: 90) mengemukakan bahwa; “aktivitas penuh ketegangan tidak selalu jelek bagi seorang atlet.” Ditinjau dari macam reaksi mental dan emosional, Singer menjelaskan adanya dua gejala yang berhubungan dengan emosi yaitu; tidak adanya kesiapan dan penuh kesiapan. Tidak

adanya kesiapan atau *under readiness*, berhubungan dengan kurangnya motivasi untuk berbuat, sedangkan penuh kesiapan, berhubungan dengan kuatnya motivasi untuk menang atau penampilan buruk, takut kalah dan sebagainya.

Seperti halnya otot kita mengalami ketegangan karena melakukan pekerjaan fisik maka kita dapat mengalami ketegangan psikis yang disebut *stress* seperti ketegangan otot tidak dapat dielakkan dalam kehidupan manusia sehari-hari. Kita tidak dapat menghindarkan ketegangan psikis atau *stress*. Beberapa ketegangan diperlukan dan beberapa ketegangan tidak diperlukan dalam penampilan dan melakukan tugas.

Setiap atlet bertanding dalam suatu peristiwa olahraga merasakan adanya peningkatan ketegangan emosional untuk mengantisipasi situasi pertandingan yang dihadapi. Setiap atlet memiliki kesiapan atau *readiness* yang berbeda-beda. Menurut Sukadiyanto (2010: 19-20) Kesiapan harus disesuaikan dengan usia olahragawan/atlet, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan atlet. Sebab kesiapan seorang atlet berbeda-beda antara atlet yang satu dengan yang lainnya meskipun di antara atlet memiliki usia yang sama.

Stress atau ketegangan psikis bentuknya dapat beraneka macam. Menghadapi *stress*, ada penggerahan atau “*arousal*” system syaraf

otonom tertentu. Jadi gejala *stress* tersebut dapat lebih bervariasi dibanding “*tension*” atau ketegangan fisik yang dialami seseorang.

Competitive stress atau *stress* yang timbul dalam pertandingan merupakan reaksi emosional yang negatif pada atlet apabila rasa harga dirinya merasa terancam. Hal seperti ini terjadi apabila atlet yunior menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat untuk dapat sukses, mengingat kemampuan penampilannya, dan dalam keadaan seperti ini atlet lebih memikirkan akibat dari kelelahan.

Menurut Singgih (2008: 67-69) sumber *Stress* dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

- 1) Sumber *stress* dari dalam diri atlet (internal)
 - a) Atlet sangat mengandalkan kemampuan teknis
 - b) Atlet sangat bermain baik sekali atau sebaliknya
 - c) Adanya pemikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi
 - d) Merasa puas diri
- 2) Sumber *stress* dari luar diri atlet (eksternal)
 - a) Rangsang yang membingungkan
 - b) Pengaruh penonton/massa
 - c) Adanya pesaing yang bukan tandingannya
 - d) Kehadiran dan ketidakhadiran pelatih

Menurut Singgih (2008: 68) *stress* merupakan gejala yang berubah-ubah pada saat olahragawan beranjak dari penampilan tingkat

rendah ke tingkat yang lebih tinggi. Tekanan yang disebabkan oleh harapan-harapan dan keinginan untuk menciptakan yang terbaik serta keinginan bertanding di depan penonton sangat berperan dalam menimbulkan *stress*.

Menurut Husdarta (2010: 80) sumber *stress* bisa berasal dari dalam diri atlet dan bisa juga dari luar diri atlet. Dalam diri atlet misalnya; perasaan takut gagal, ragu-ragu akan kemampuan yang dimilikinya, perasaan kurang latihan maksimal, dan sebagainya. Dari luar diri atlet misalnya; pengaruh penonton, ketidakhadiran keluarga, lingkungan pertandingan yang asing baginya, ketidakhadiran pelatih,rangsang yang membingungkan dan sebagainya.

Menurut Smith (Yuanita Nasution, 2007) dalam makalahnya mengatakan bahwa “*stress* merupakan gejala keseimbangan diri untuk dapat beradaptasi terhadap adanya perubahan baik dari luar maupun dari dalam diri atlet itu sendiri”. *Stress* akan selalu terjadi pada diri individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat tantangan, sehingga kemungkinan tidak tercapai harapan tersebut menghantui pikirannya. *Stress* berarti suatu situasi yang berpotensi dalam meninggalkan kegelisahan dan kebangkitan. Menurut Husdarta (2010: 70) ketegangan yang berlebihan dapat mengganggu gerak dan suatu situasi yang sama dapat dirasakan sebagai ancaman bagi seorang atlet, tetapi hanya merupakan tantangan bagi atlet lain, dan bahkan tidak

berarti apa-apa bagi atlet lain. Kondisi psikologis dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu yang menunjang penampilan dan yang menghambat penampilan untuk meraih prestasi. Aspek yang menunjang antara lain; motivasi, kepercayaan diri, kepribadian, kematangan. Sedangkan aspek yang meganggu prestasi atlet antara lain; stress, kecemasan, motivasi yang rendah, mudah emosi, keraguan dan ketakutan, (Husdarta, 2010: 79-80).

Menurut Husdarta (2010: 81) *Arousal* adalah gejala psikologis yang menunjukkan adanya penggerahan peningkataan aktivitas fisik. Terjadinya gejala *arousal* tidak dapat dielakkan dalam aktivitas olahraga terutama pada saat terjadinya ketegangan dan *Stress*, sehingga dapat dikatakan terdapat korelasi yang erat antara *arousal* dengan penampilan atlet. Terjadi gejala “*arousal*” biasanya berjalan sejajar dengan terjadinya peningkatan penampilan atlet dengan kata lain ada korelasi positif antara “*arousal*” dengan penampilan atlet.

b. Pertanda atlet mengalami *stress*.

Menurut Harsono (1989: 274) akibat yang ditimbulkan *stress* antara lain: (1) Badan gemeteran, (2) berjalan mondar-mandir, (3) Pikiran tidak karuan, (4) Bingung, (5) Pesimis, (6) Detak jantung lebih keras, (7) Keringat dingin, (8) Sering ke belakang/toilet, (9) Rasa capek, (10) Mudah tersinggung.

c. Teknik-teknik mengurangi kepekaan terhadap kecemasan dan *stress*.

Menurut Husdarta (2010: 71-72) tentang teknik-teknik untuk mengurangi kepekaan terhadap *stress* antara lain:

- 1) Teknik Jacobson antara lain: (a) mengurangi arti penting pertandingan, (b) mengurangi ancaman bagi atlet bila mengalami kegagalan/kekalahan dalam bertanding.
- 2) Latihan Pernapasan Prinsipnya mengambil napas dalam-dalam dan pelan, sehingga dari pernapasan cepat menjadi lambat dan menurun.
- 3) Mediasi sebaiknya dilakukan di tempat yang sepi atau ruangan tertutup dan tenang. Latihan ini dianjurkan 2 kali sehari selama 15 menit.
- 4) Teknik pemasukan perhatian yaitu teknik yang dimaksudkan untuk menyingkirkan aneka macam pikiran-pikiran yang mengganggu dan memusatkan perhatian hanya kepada tugas yang dihadapi.
- 5) Pembiasaan yaitu meneterbiasakan atlet dalam situasi pertandingan dan biasanya dilakukan melalui latihan simulasi.
- 6) Teknik *Autogenic relaxattition* yaitu latihan relaksasi mandiri dengan memberikan fungsi kepada diri sendiri untuk memperoleh ketenangan.
- 7) Teknik pendekatan individual yaitu kedekatan atlet dengan pelatih sangat menentukan keberhasilan teknik ini. Pelatih dari hati kehati

dapat mengetahui apa yang dirasakan atlet atau masalah-masalah atlet

- 8) *Training Models* yaitu menciptakan model latihan sebagai paya mengelola atau mengatasi kecemasan dan *stress* antara lain (a) menciptakan ketegangan yang tiba-tiba, (b) *isolation training*, (c) *interval training* menyerupai atau mirip pada saat pertandingan, (d) latihan secara total, (e) *technical stress*, (f) *tactical stress*, (g) *audience stress*, (h) *handi capped training*.
- 9) Visualisasi adalah latihan mental yang melibatkan penggunaan pengindraan meliputi pikiran, perasaan, emosi, pendengaran dan membayangkan suatu pertandingan (Singgih, 2008: 103)

3. Atlet

Menurut Sukadiyanto (2010: 6) atlet atau olahragawan adalah seseorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Sedangkan Profesional menurut Charles (2006: 21) adalah suatu hal yang bersangkutan dengan profesi dan mengharuskan adanya pembayaran untuk melakukannya. Jadi atlet profesional adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi dan mendapat hadiah atau bayaran apabila memperoleh juara.

4. Hakikat Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat popular dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Menurut Alhusin Syahri (2007: 1) Bulutangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Menurut Tony Grice (2007 : 1) bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan pria maupun wanita. Memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan sebagai rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan menggunakan raket, *net* dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai gerakan tipu.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bulutangkis merupakan permainan yang sangat di kagumi oleh masyarakat di seluruh dunia tanpa memandang umur, jenis kelamin maupun status sosial. Dalam bulutangkis terdapat pengelompokan umur sesuai dengan kejuaraan yang dipertandingkan.

Bulutangkis dimainkan pada arena lapangan yang berbentuk empat persegi panjang yang datar dengan lebar 6.10m, panjang 13.40m, dan garis selebar 4cm. Sebuah *net* dan tali dengan tiang setinggi 1.55m pada kedua tiang net. Serta lapangan bulutangkis yang dibatasi pada masing-

masing sisinya dalam dua buah garis pinggir (*side boundary lines and back boundary lines*). Net dipasang di tengah-tengah sehingga lapangan terbagi menjadi dua sama besar yang menyerupai empat persegi panjang.

Permainan bulutangkis dapat dimainkan dengan permainan tunggal , ganda dan ganda campuran. Untuk melakukan permainan seorang pemain melakukan servis sehingga terjadi *rally-rally* dalam permainan bulutangkis. Pada saat melakukan *rally*, kedua pemain menggunakan berbagai macam teknik pukulan yaitu: *drive, lop, dropshot, smash, netting, overhead* dan pukulan *backhand* serta teknik menyerang lainnya yang dapat mematikan lawan

5. Karakteristik Orang Dewasa

Menurut Wiji Hidayati (2008: 152) Masa dewasa awal (18-40 tahun). Masa ini menurut Siti yang dikutip Wiji Hidayati (2008: 152-153) adalah (a) masa produktif atau masa kesuburan, (b) Usia memantapkan kedudukan yang mantap, (c) Usia di masa ini banyak masalah, yaitu berhubungan dengan hubungan sosial, pekerjaan, (d) Usia tegang dan mudah emosi. Pada masa dewasa ini, perkembangan emosi, sosial dan moral sangat berkaitan dengan berbagai macam perubahan dari masa sebelumnya, yaitu masa remaja. Hal ini yang sangat mempengaruhi prestasi atlet di masa dewasa kebanyakan, banyak masalah, banyak kondisi-kondisi yang mengakibatkan prestasi atlet menurun karena

kurangnya latihan dan banyaknya tekanan atau masalah-masalah yang timbul dari individunya sendiri.

Menurut Hurlock yang dikutip Dhe Ary (2012) dalam makalahnya definisi masa dewasa merupakan periode dalam kehidupan individu yang ditandai dengan ciri-ciri kedewasaan atau kematangan, diantaranya: *emotional stability, sense of reality*, tidak menyalahkan orang lain jika menghadapi kegagalan, toleransi, dan optimistik. Adapun menurut Hurlock yang dikutip Dhe Ary (2012) dalam makalahnya bahwa orang dewasa mengalami perubahan-perubahan dari yang sebelumnya (masa remaja), diantaranya:

- a. Secara Fisik merupakan masa puncak pertumbuhan fisik yang prima dan usia sehat dari populasi manusia secara keseluruhan (*healthiest people in population*) karena didukung oleh kebiasaan-kebiasaan positif (pola hidup sehat).
- b. Secara Psikologis, cukup banyak yang kurang mampu mencapai kematangan akibat banyaknya masalah dihadapi dan tidak mampu diatasi baik sebelum maupun setelah menikah, misalnya: mencari pekerjaan, jodoh, belum siap menikah, masalah anak.

6. POMNAS XIII Tahun 2013 DIY

Keberadaan POMNAS tidak terlepas dari sejarah perjalanan BAPOMI sebagai induk olahraga kemahasiswaan di Tanah Air. Pada awal 1950, perkumpulan dan organisasi olahraga mahasiswa telah terbentuk dan tumbuh berkembang. Di Jakarta telah membentuk suatu wadah olahraga mahasiswa yaitu UFIA (khusus untuk mahasiswa Jakarta UFI), di Bandung IOMA, dan di Bogor UFA yang telah mampu mengoordinasi dan melaksanakan kegiatan kegiatan olahraga mahasiswa. Organisasi-organisasi itulah yang telah mendorong, menciptakan, dan mewujudkan suatu pertemuan para olahragawan dalam suatu Pekan Olahraga Mahasiswa (POM). POM I berhasil diselenggarakan pada Desember 1951,

di Yogyakarta. Kegiatan tersebut terus berlangsung secara kontinyu setiap dua tahun sekali.

POM IX/1971 di Palembang, tercatat sebagai POM terbesar yang diprakarsai mahasiswa sekaligus penyelenggaranya adalah mahasiswa, juga sebagai POM yang terakhir yang diselenggarakan oleh BKMI (Badan Keolahragaan Mahasiswa Indonesia). POM berikutnya yang sedianya akan diselenggarakan di Bandung 1975, tidak dapat diselenggarakan karena situasi dan kondisi waktu itu tidak memungkinkan.

Sejak 1974, praktis kegiatan olahraga mahasiswa tidak terkoordinasi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan kemudian memprakarsai pertemuan di Bandungan, Jawa Tengah, pada 1978 dan dibentuklah tim pembina olahraga mahasiswa tingkat Nasional dan mengadakan Pekan Olahraga dan Seni Mahasiswa (PORSENI) Nasional I pada 1978.

Setelah terbentuknya BKOMI pada 1980 yang kemudian berubah menjadi BAPOMI, penyelenggaraan POM diubah menjadi Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional. POMNAS pertama berlangsung di Yogyakarta pada tahun 1990.

Tujuan penyelenggaraan POMNAS XIII Tahun 2013 DIY (BAPOMI, 2013: 2) adalah:

- a. Memupuk dan meningkatkan persatuan, kebersamaan, dan persahabatan antar mahasiswa.
- b. Memupuk dan meningkatkan kesadaran Berbangsa dan Bernegara, Pancasila, UUD 1945, NKRI, dan Bhineka Tunggal Ika.

- c. Meningkatkan dan mengembangkan minat dan bakat olahraga mahasiswa.
- d. Meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, dan sportivitas mahasiswa.
- e. Meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga mahasiswa.
- f. Membantu pemerintah dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga nasional dan internasional.
- g. Menanamkan pendidikan karakter mahasiswa melalui olahraga.

Dasar-dasar dalam penyelenggaraan POMNAS (BAPOMI, 2013: 1)

adalah sebagai berikut:

- a. Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- b. Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- c. Undang-Undang No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
- d. Peraturan Pemerintah No. 17 tahun 2007 tentang Pekan dan Kejuaraan Olahraga.
- e. Peraturan Pemerintah No. 18 Tahun 2007 tentang Pendanaan Keolahragaan.
- f. Peraturan Pemerintah No. 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggarakan Pendidikan.
- g. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional No. 067/P/2004 tentang Pembentukan Pengurus Pusat Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (PP. BAPOMI).
- h. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga BAPOMI.
- i. Pola Pengembangan Kemahasiswaan (Polbangwa) Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Tahun 2006.
- j. SK Dirjen Dikti No. 1838/DIKTI/Kep/2011 tentang penetapan UNY melalui pengprov BAPOMI DIY sebagai pelaksana POMNAS XIII.

Penyelenggaraan kegiatan POMNAS adalah setiap 2 tahun sekali.

POMNAS pertama diselenggarakan pada tahun 1990 di Yogyakarta.

Berikut adalah daftar tahun penyelenggaraan dan tuan rumah POMNAS:

Tabel 1. Daftar Penyelenggara POMNAS

No	Kegiatan	Tahun	Tuan Rumah
1	POMNAS I	1990	Yogyakarta
2	POMNAS II	1992	Surabaya
3	POMNAS III	1994	Medan
4	POMNAS IV	1996	Makassar
5	POMNAS V	1998	Kalimantan Timur
6	POMNAS VI	2000	-
7	POMNAS VII	2001	Denpasar
8	POMNAS VIII	2003	Pekanbaru
9	POMNAS IX	2005	Bandung
10	POMNAS X	2007	Banjarmasin
11	POMNAS XI	2009	Palembang
12	POMNAS XII	2011	Batam (Kepri)
13	POMNAS XIII	2013	Yogyakarta

Sumber: <http://kemahasiswaan.0fees.net/BAPOMI/sejarah.htm>

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian Anditya Rangga Yudharta (2001) dengan judul “*Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo antara Sebelum dan Sesudah Bertanding*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah bertanding tidak berbeda secara signifikan. Dari hasil perhitungan presentase secara keseluruhan variabel tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding adalah 48,28%. Dengan demikian hasil tersebut masuk dalam kategori kurang cemas karena < 40%. Sedangkan perhitungan presentase secara keseluruhan variabel tingkat

kecemasan sesudah bertanding adalah 49,87%. Dengan demikian hasil tersebut masuk dalam kategori kurang cemas karena < 40%.

2. Penelitian Prijoto (1992) mengenai kecemasan erat kaitannya dengan suatu pertandingan salah satunya adalah penelitian yang berjudul, “*Perbandingan Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Pertandingan Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*”. Subyek 102 atlet putra dan putri dalam kelompok umur terbuka, kelompok umur III dan kelompok umur IV yang menjadi finalis dalam kejuaraan renang antar perkumpulan Nasional XV 1993 di Jakarta. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan pada pertandingan seri dengan pertandingan final, ada perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan pada kelompok umur terbuka dengan kelompok umur III serta dengan kelompok umur IV.

C. Kerangka Berpikir

Menjelang pertandingan merupakan saat terberat bagi seorang atlet bulutangkis, karena harus siap menghadapi pertandingan apapun resikonya. Hal ini dapat mempengaruhi mental atlet dalam penampilannya karena dalam menghadapi pertandingan, atlet tidak mungkin menghindari dari pengaruh rasa cemas yang timbul pada dalam dirinya. Sampai pada batas-batas tertentu seorang atlet wajar mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, karena kecemasan justru dapat meningkatkan kewaspadaan atllet dalam menghadapi lawan, penonton dalam hal lainnya yang dapat

mengakibatkan kecemasan. Seorang atlet dalam bertindak menjadi lebih berhati-hati, dan bersikap waspada untuk mengantisipasi keadaan, akan tetapi apabila seorang pebulutangkis mengalami kecemasan secara berlebihan akan menimbulkan turunnya konsentrasi dan dapat menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan bagi atlet tersebut sehingga kondisi mental berada dalam keadaan tidak seimbang. Hal ini disebabkan karena fokus perhatian atlet terpecah-pecah pada saat bersamaan sehingga mengalami penurunan dalam penampilannya.

Rasa cemas dapat terjadi pada atlet dalam pertandingannya misalnya, kecemasan timbul sebelum pertandingan berlangsung. Atlet sebelum bertanding akan selalu berada dibawah pengaruh kecemasan yang disebabkan oleh lawan, penonton, pengaruh lapangan, sarana prasarana dan sebagainya. Seringkali mereka sudah membayangkan kegagalan dan melebih-lebihkan kemampuan lawan meskipun pertandingan belum dimulai. Kadang-kadang pebulutangkis membayangkan nomor pertandingannya sebagai sesuatu yang sulit dilakukan dan tipis harapan untuk berhasil. Rasa cemas akan ketidakmampuan dirinya menghadapi pertandingan dapat menyebabkan hambatan, sehingga sulit untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya.

Berdasar hal tersebut diatas penulis akan menindak lanjuti atlet bulutangkis POMNAS XIII tahun 2013 DIY untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan dan *stress* yang atlet alami. Penulis akan menetapkan atlet

bulutangkis sebagai responden dengan memberikan pertanyaan angket yang didalamnya dijabarkan berbagai permasalahan berhubungan dengan kecemasan dan *stress* menjelang pertandingan berlangsung. Semua hal tersebut diatas yang akan dijadikan sumber data dalam penelitian ini.

D. Pertanyaan Penelitian

1. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet bulutangkis menjelang kompetisi POMNAS XIII tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta?
2. Seberapa besar tingkat *stress* atlet bulutangkis menjelang kompetisi POMNAS XIII tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi Penelitian sebagaimana yang kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dalam suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya.

Metodologi dalam suatu penelitian harus tepat sesuai dengan tujuan penelitian serta dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya secara ilmiah. Dalam bab ini akan diuraikan beberapa hal yang berhubungan dengan metodologi penelitian yang meliputi:

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah menurut Hadari (2007: 67) dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subyek/obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Metode survey menurut Hadari (2007: 68) adalah penelitian yang dilakukan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *Stress* atlet bulutangkis menjelang POMNAS XIII tahun 2013 DIY.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Kecemasan adalah kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu sebelum menghadapi pertandingan. Kecemasan ini meliputi ketakutan akan kekalahan, cidera, ejekan penonton, tuntutan pelatih dan takut terhadap lawan yang bukan tandingannya pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY.
2. *Stress* adalah tekanan yang dialami secara terus menerus pada diri seseorang. *Stress* ini akan mempengaruhi psikis atlet seperti gemetar, keringat dingin, pernapasan tidak teratur dalam menghadapi suatu pertandingan pada POMNAS XIII Tahun 2013 DIY.
3. Atlet Bulutangkis adalah seseorang yang menekuni dan aktif dalam latihan olahraga bulutangkis dengan tujuan untuk meraih prestasi. Atlet dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis peserta POMNAS XIII tahun 2013 DIY.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi menurut Suharsimi (2010: 173) adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan populasi menurut Sugiyono (2011: 80) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan

kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Hadari Nawawi (2007: 149)

Populasi adalah totalitas subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis POMNAS XIII tahun 2013 DIY yang diikuti 122 atlet, terdiri dari 80 atlet putra dan 42 atlet puri dari semua provinsi.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2011: 81) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) menyebutkan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *sampling* kuota yaitu dengan teknik ini juga tidak mendasarkan diri pada strata atau daerah, tetapi mendasarkan diri pada jumlah yang sudah ditentukan dalam pengumpulan data, tanpa menghiraukan dari mana asal subyek tersebut (asal masih dalam populasi) (Suharsimi Arikunto, 2010: 184). Menurut Sugiyono (2011: 85) contoh sampel kuota, peneliti akan meneliti pendapat masyarakat tentang pelayanan kesehatan dengan jumlah sampel yang ditentukan peneliti 200 orang. Kalau pengumpulan data belum didasarkan pada 200 orang, maka peneliti dipandang belum selesai. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah 40 atlet putra dan 35 atlet putri pada POMNAS XIII tahun 2013 DIY.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2011: 102) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang diamati. Instrumen diperlukan agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga data lebih mudah diolah.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau untuk mengungkapkan kepada responden. Menurut Sugiyono (2011: 103) Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian dilihat dari variable-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti, dan selanjutnya indikator-indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk memudahkan penyusunan instrumen, maka perlu digunakan matriks pengembang instrument atau kisi-kisi instrumen.

Angket disusun menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2011: 92) Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dari setiap butir instrumen yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat dijabarkan dengan kata-kata sebagai berikut: Bagi jawaban dengan gradasi sangat positif (1)

Jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 4; (2) Jawaban Setuju (S) diberi skor 3; (3) Jawaban Tidak Setuju (TS) diberi skor 2; dan (4) Jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, sedangkan jawaban dengan gradasi sangat negatif penilaian skor dibalik dari yang positif. Kisi-kisi instrumen ini mengacu pada teori Singgih (2008: 67-68) dan Husdarta (2010:70)

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen

No	Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jml
				Favourable (+)	Anfavourable (-)	
1	Kecemasan	Intrinsik	Moral	27	10	2
			Pengalaman bertanding	18,17		2
			Pikiran negatif	6	3,4	3
			Pikiran puas diri	14,19		2
		Ekstrinsik	Peranan Pelatih	26	15	2
			Lawan	1, 25	21	3
			Penonton	9	7,23	3
			Wasit	11	20	2
2	Stress	Intrinsik	Sarana dan Prasarana	28	8,12,13	4
			Cuaca	2	16, 22	3
			Pengaruh lingkungan keluarga	24	5	2
		Ekstrinsik	Perasaan takut	37	36, 39	3
			Ragu-ragu akan kemampuannya	33	29,30	3
			Perasaan kurang latihan	40	35	2
			Rangsang yang membingungkan	42	34	2
			Ketidakhadiran pelatih	31	32	2
			Lingkungan pertandingan	41	38	2

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Menurut Sugiyono (2011: 142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab. Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan angket kepada responden. Angket diedarkan dengan tujuan untuk memperoleh data tentang identitas responden, karakteristik responden tingkat kecemasan dan *stress* atlet bulutangkis menjelang kompetisi POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta.

E. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen akan dilakukan pada 22 November 2013 dengan responden atlet-atlet UKM bulutangkis UNY yang berjumlah 15 atlet bulutangkis.

1. Perhitungan Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 211) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Suharsimi Arikunto, 2010: 211). Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang

ingin diukur. Menggunakan rumus Korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh Pearson, yang di kenal dengan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2010: 213).

Rumus 1; dengan nilai simpangan

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum X^2)(\sum Y^2)}}$$

Keterangan :

$$x = X - \bar{X}$$

$$y = Y - \bar{Y}$$

\bar{X} = skor rata-rata dari X

\bar{Y} = skor rata-rata dari Y

Rumus 2; dengan nilai angka kasar

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi bagian total

n = Jumlah subjek

$\sum X$ = Jumlah skor item

$\sum Y$ = Jumlah skor total

$\sum XY$ = Jumlah hasil kali skor item dengan skor total

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total

2. Perhitungan Realibilitas

“Realibilitas suatu instrumen menunjukkan bahwa instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik” (Suharsimi Arikunto, 2010: 221).

Perhitungan realibilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus “*Alpha Cronbach*” (Suharsimi Arikunto, 2010: 239) sebagai berikut:

$$r_{ii} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan:

r_{ii} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan/ banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varian butir

σ_1^2 = Varian total

3. Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase. Sebelumnya akan dikategorikan menjadi lima kategori berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi ideal. Pengkategorian kata tersebut menggunakan kriteria sebagai berikut (Saifuddin Azwar, 2000: 106).

Tabel 3. Skala Lima Kategori

Kategori Kurva Normal	Kategori
Mi + 1,5 Sdi ke atas	Sangat Tinggi
Mi + 0,5 SDI s.d Mi + 1,5 Sdi	Tinggi
Mi – 0,5 Sdi s.d Mi + 0,5 Sdi	Sedang
Mi – 1,5 Sdi s.d Mi + 0,5 Sdi	Rendah
Mi – 1,5 Sdi ke bawah	Sangat Rendah

Selanjutnya data akan dianalisis menggunakan presentase dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2006: 43).

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

Keterangan:

P : Presentase yang dicari

F : Frekuensi

N : *Number of Cases* (jumlah individu)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Uji Coba Instrumen

Uji coba dilakukan terhadap instrumen pengukuran yang berupa angket dengan tujuan untuk menguji validitas dan realibilitas dan kesahihan dan keandalan instrumen yang digunakan. Uji coba instrumen dilakukan pada tanggal 22 November 2013 dengan jumlah responden 15 atlet UKM Bulutangkis UNY.

1. Uji Validitas

Instrumen penelitian yang berupa soal test perlu divalidasi untuk mengetahui apakah butir-butir pernyataan yang digunakan telah valid atau tidak. Perhitungan validitas angket ini menggunakan SPSS 20 *for windows*. Hasil pengujian validitas mendapatkan nilai r-hitung. Apabila nilai r-hitung yang diperoleh lebih besar dari r-tabel maka dapat dinyatakan bahwa butir tersebut valid. Hasil selengkapnya tentang hasil pengujian validitas ada di dalam lampiran halaman 79.

Angket tingkat kecemasan terdiri dari 28 butir pertanyaan yang setelah di uji validitasnya terdapat 5 butir yang memiliki nilai r-hitung lebih kecil dari r-tabel, yaitu nomor 7, 28, 31, 34 dan 41. Kelima butir tersebut gugur sehingga didapatkan jumlah butir yang valid sebanyak 23 butir. Angket *stress* terdiri dari 14 butir pertanyaan yang setelah di uji validitasnya terdapat 6 butir yang memiliki nilai r-hitung lebih

kecil dari r-tabel, yaitu nomor 6, 21, 22, 25, 32, dan 38. Keenam butir tersebut gugur sehingga didapatkan jumlah butir yang valid sebanyak 8 butir.

2. Uji Realibilitas

Pengujian realibilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat keandalan angket. Hasil pengujian reliabilitas menggunakan rumus *alpha-cronbach* didapatkan nilai sebesar 0.962 pada variabel tingkat kecemasan dan 0.884 pada variabel *Stress*, yang berarti angket berada dalam kategori sangat reliabel.

Perolehan nilai reliabilitas untuk tes harus memiliki minimal 0,800 atau 0,850. Sehingga instrumen dinyatakan reliabel atau memiliki konsistensi yang baik.

B. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

Penelitian telah selesai dilaksanakan pada atlet bulutangkis pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tahun 2013. Penelitian tersebut mengambil data dengan menggunakan angket yang diberikan kepada 40 atlet putra dan 35 atlet putri. Hasil lengkap data angket dapat dilihat pada lampiran.

Hasil pengambilan data dengan menggunakan angket yang diberikan kepada 40 atlet putra dan 35 atlet putri tersebut kemudian dianalisa yang meliputi analisis deskriptif statistik. Analisis deskriptif meliputi perhitungan nilai *mean*, median, modus, standar deviasi, dan kategorisasi

siswa dalam tingkatan tinggi, sedang, dan rendah. Data tersebut kemudian dinyatakan dalam presentase yang disajikan dalam bentuk grafik jenis *pie*.

1. Deskriptif Data Tingkat Kecemasan

Data tingkat kecemasan dikumpulkan dengan menggunakan angket sudah divalidasi sebelumnya. Jumlah soal sahih atau valid adalah sebanyak 23 butir soal. Pada keseluruhan butir pertanyaan yang digunakan terdapat empat pilihan jawaban dengan skor 1 sampai 4.

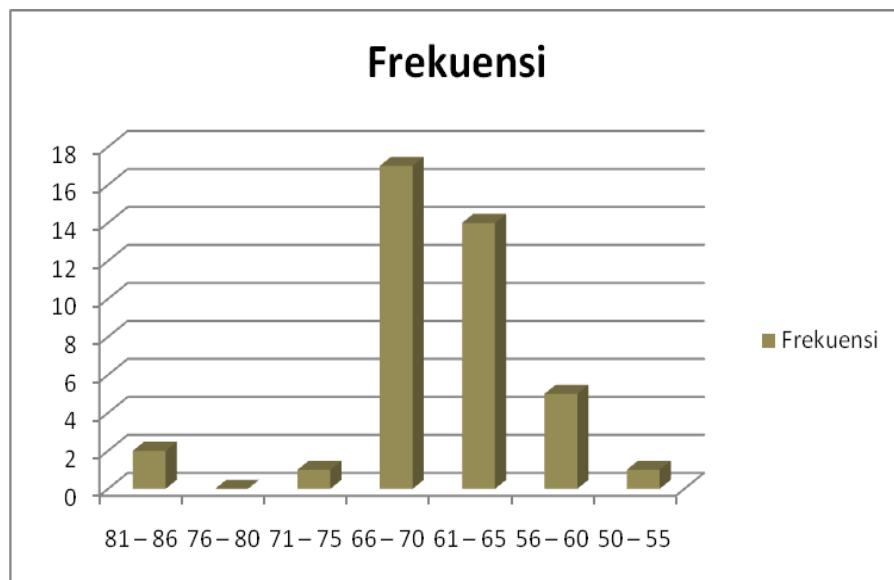
a. Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putra

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat kecemasan atlet bulutangkis putra mendapatkan nilai *mean* sebesar 65.63, median 65.50, modus 70, standar deviasi 6.037, nilai minimum 50, dan nilai maksimum 86. Distibusi frekuensi data tingkat kecemasan tersaji berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putra

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
1	81 – 86	2	5%
2	76 – 80	0	0%
3	71 – 75	1	2,5%
4	66 – 70	17	42,5%
5	61 – 65	14	35%
6	56 – 60	5	12,5%
7	50 – 55	1	2,5%

Gambar 1. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putra



Berdasar data di atas diketahui bahwa terdapat 5% atlet yang memiliki skor antara 81 – 86, 0% memiliki skor lebih dari 76 – 80, 2,5% memiliki skor lebih dari 71 – 75, 42.5% memiliki skor lebih dari 66 – 70, 35% memiliki skor lebih dari 61 – 65, 12.5% memiliki skor lebih dari 56 – 60, dan 2.5% memiliki skor lebih dari 50 – 55.

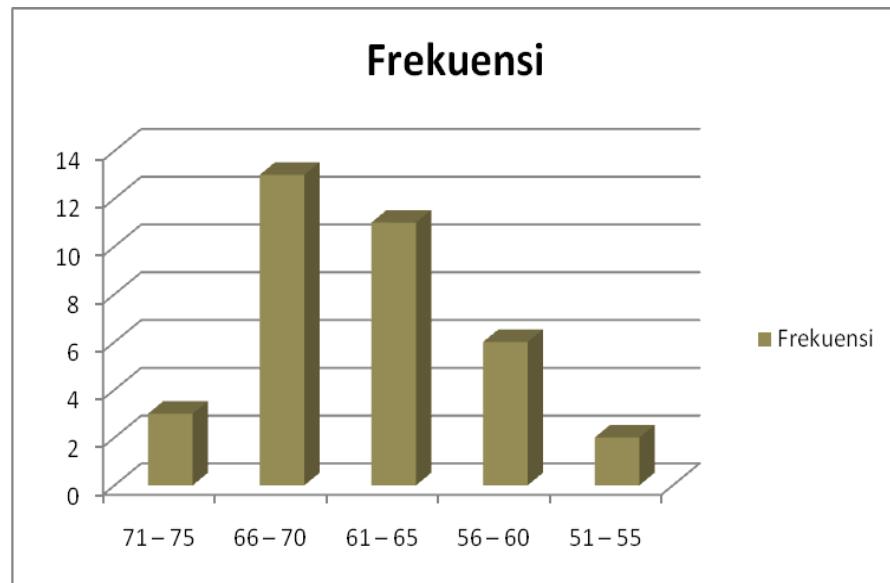
b. Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putri

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat kecemasan atlet bulutangkis putri mendapatkan nilai *mean* sebesar 64.31, median 64.00, modus 64, standar deviasi 5.567, nilai minimum 51, dan nilai maksimum 75. Distibusi frekuensi data tingkat kecemasan tersaji berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putri

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
1	71 – 75	3	8,57%
2	66 – 70	13	37,14%
3	61 – 65	11	31,42%
4	56 – 60	6	17,14%
5	51 – 55	2	5,71%

Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putri



Berdasarkan data di atas diketahui bahwa terdapat 8.57% atlet yang memiliki skor antara 71 – 75, 37,14% memiliki skor lebih dari 66 – 70, 31.42% memiliki skor lebih dari 61 – 65, 17.14% memiliki skor lebih dari 56 – 60, dan 5.71% memiliki skor lebih dari 51 – 55.

2. Deskriptif Data *Stress*

Data tingkat *Stress* dikumpulkan dengan menggunakan angket sudah divalidasi sebelumnya. Jumlah soal sahih atau valid adalah sebanyak 8 butir soal. Pada keseluruhan butir pertanyaan yang digunakan terdapat empat pilihan jawaban dengan skor 1 sampai 4.

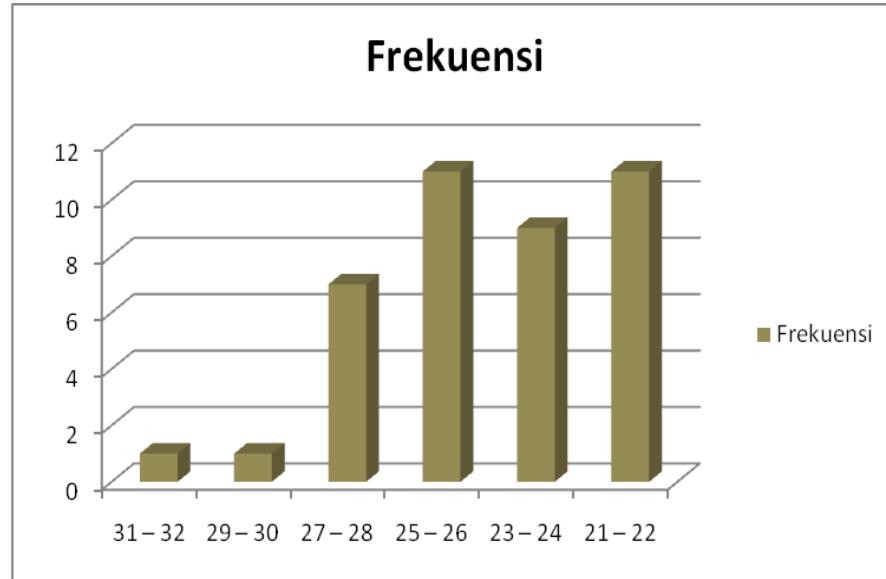
a. Tingkat *Stress* Atlet Bulutangkis Putra

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat *Stress* atlet putra mendapatkan nilai *mean* sebesar 24.63, median 24.50, modus 21, standar deviasi 2.743, nilai minimum 21, dan nilai maksimum 32. Distribusi frekuensi data tingkat kecemasan tersaji berikut.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat *Stress* Atlet Bulutangkis Putra

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
1	31 – 32	1	2.5%
2	29 – 30	1	2.5%
3	27 – 28	7	17.5%
4	25 – 26	11	27.5%
5	23 – 24	9	22.5%
6	21 – 22	11	27.5%

Gambar 3. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat *Stress* Bulutangkis Putra



Berdasar data di atas diketahui bahwa terdapat 2.5% atlet yang memiliki skor antara 31 – 32, 2.5% memiliki skor lebih dari 29 – 30, 17.5% memiliki skor lebih dari 27 – 28, 27.5% memiliki skor lebih dari 25 – 26, 22.5% memiliki skor lebih dari 23 – 24, dan 27.5% memiliki skor lebih dari 21 – 23.

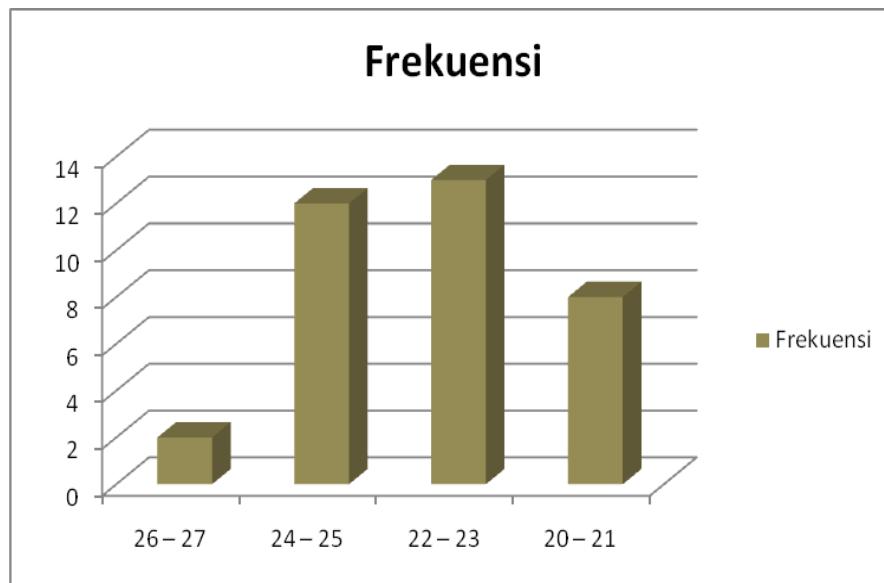
b. Tingkat *Stress* Atlet Bulutangkis Putri

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat *Stress* putri mendapatkan nilai *mean* sebesar 22.86, median 24.00, modus 24, standar deviasi 1.611, nilai minimum 20, dan nilai maksimum 27. Distibusi frekuensi data tingkat kecemasan tersaji berikut.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Atlet Bulutangkis Putri

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
1	26 – 27	2	5.71%
2	24 – 25	12	34.28%
3	22 – 23	13	37.14%
4	20 – 21	8	22.85%

Gambar 4. Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Atlet Bulutangkis Putri



Berdasar data di atas diketahui bahwa terdapat 5.71% atlet yang memiliki skor antara 26 – 27, 34.28% memiliki skor lebih dari 24 – 25, 37.14% memiliki skor lebih dari 22 – 23, 22.85% memiliki skor lebih dari 22 – 21.

C. Hasil Analisis Data Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* pada atlet bulutangkis pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tahun 2013 di DIY. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah presentase. Data dibuat dalam lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hasil dari kategorisasi data adalah sebagai berikut

1. Tingkat Kecemasan

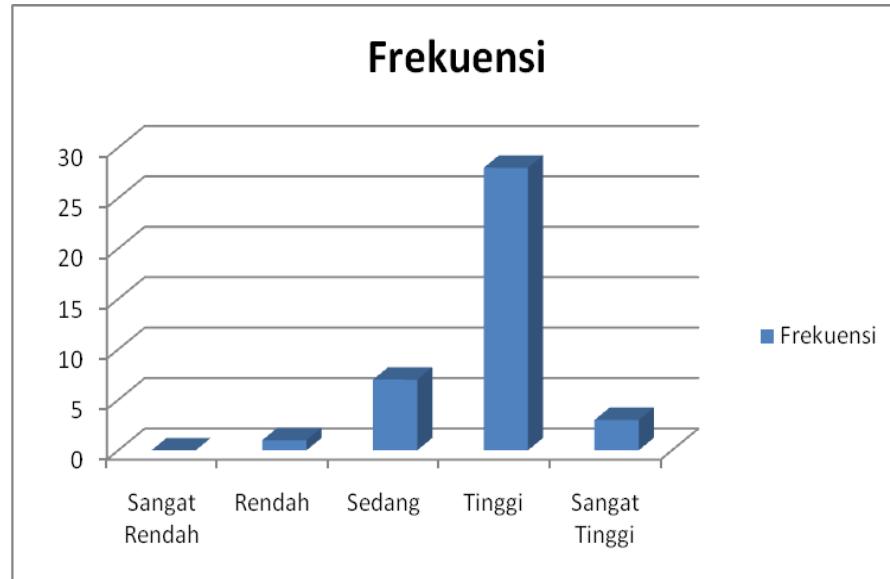
Kategorisasi untuk variabel tingkat kecemasan tersaji pada tabel di bawah ini.

a. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putra

Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putra

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat Rendah	0	0%
2	Rendah	1	2.5%
3	Sedang	7	17.5%
4	Tinggi	28	70%
5	Sangat Tinggi	3	7.5%

Gambar 5. Grafik Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putra



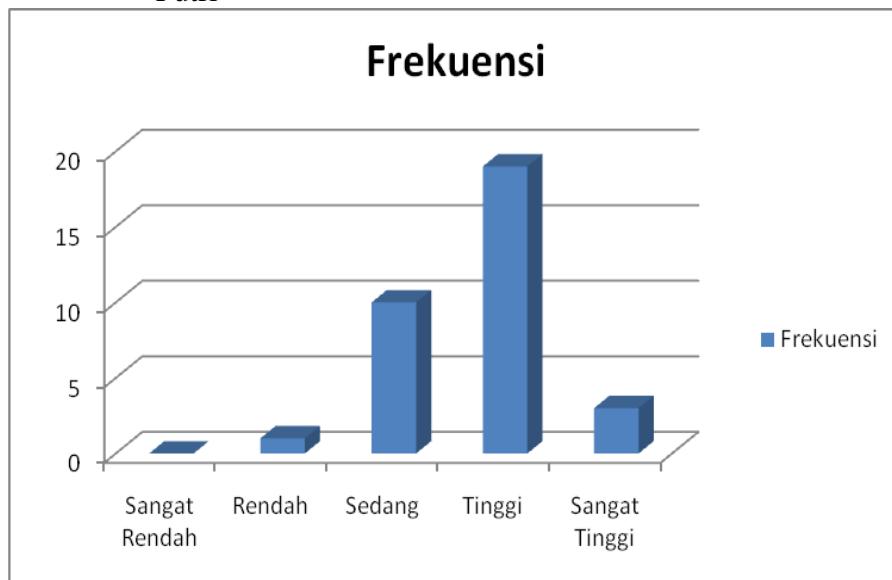
Berdasar data di atas diketahui bahwa terdapat 0 % atlet yang tingkat kecemasannya berada pada kategori sangat rendah, 2.5 % berada pada kategori rendah, 17.5 % berada pada kategori sedang, 70 % pada kategori tinggi dan 7.5% pada kategori sangat tinggi. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

b. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putri

Tabel 9. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Bulutangkis Putri

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat Rendah	0	0%
2	Rendah	1	2.85%
3	Sedang	10	28..57%
4	Tinggi	19	54.28%
5	Sangat Tinggi	3	8.57%

Gambar 6. Grafik Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Putri



Berdasar data di atas diketahui bahwa terdapat 0 % atlet yang tingkat kecemasannya berada pada kategori sangat rendah, 2.85 % berada pada kategori rendah, 28.57 % berada pada kategori

sedang, 54.28 % pada kategori tinggi dan 8.57% pada kategori sangat tinggi. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

2. *Stress*

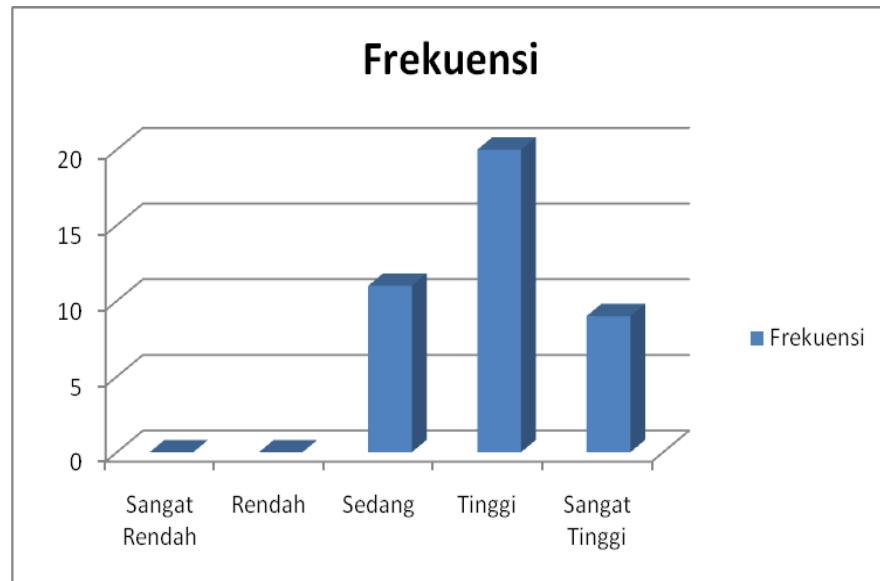
Hasil kategorisasi untuk variabel *stress* disajikan pada tabel di bawah ini.

a. Kategorisasi Tingkat *Stress* Atlet Bulutangkis Putra

Tabel 10. Kategorisasi Tingkat *Stress* Atlet Bulutangkis Putra

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat Rendah	0	0%
2	Rendah	0	0%
3	Sedang	11	27.5%
4	Tinggi	20	50%
5	Sangat Tinggi	9	22.5%

Gambar 7. Grafik Kategorisasi Tingkat *Stress* Atlet Bulutangkis Putra



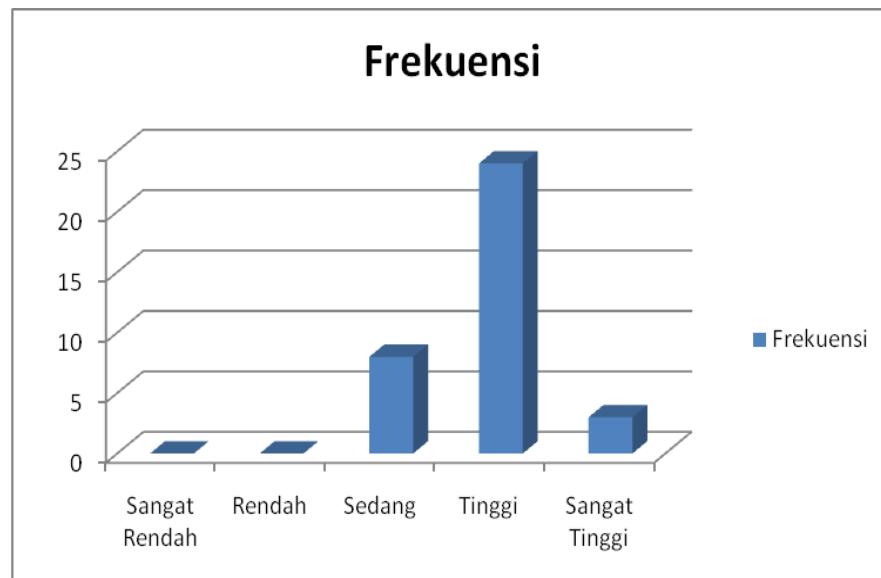
Berdasar data di atas diketahui bahwa terdapat 0 % atlet yang tingkat kecemasannya berada pada kategori sangat rendah, 0 % berada pada kategori rendah, 27.5 % berada pada kategori sedang, 50 % pada kategori tinggi dan 22.5% berada pada kategori sangat tinggi. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat *Stress* yang tinggi.

b. Kategorisasi Tingkat *Stress* Atlet Bulutangkis Putri

Tabel 11. Kategorisasi Tingkat *Stress* Atlet Bulutangkis Putri

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat Rendah	0	0%
2	Rendah	0	0%
3	Sedang	8	22.85%
4	Tinggi	24	68.57%
5	Sangat Tinggi	3	8.57%

Gambar 8. Grafik Kategorisasi Tingkat *Stress* Atlet Bulutangkis Putri



Bedasar data di atas diketahui bahwa terdapat 0 % atlet yang tingkat kecemasannya berada pada kategori sangat rendah, 0 % berada pada kategori rendah, 22.85 % berada pada kategori

sedang, 68.57 % pada kategori tinggi dan 8.57% berada pada kategori sangat tinggi. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat *Stress* yang tinggi.

D. Pembahasan

Bagian ini akan menjelaskan lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dilakukan serta kaitannya dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* pada atlet bulutangkis pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tahun 2013 di DIY. Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur dan samar-samar. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan *stress* atau ketegangan. Rasa cemas dijelaskan juga sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik.

Kecemasan seringkali dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain adanya tingkat aspirasi yang tinggi, perasaan diperhatikan oleh orang lain, antisipasi dari ketakutan dan kegagalan, keadaan *stress* berat dengan gejala fisik yang berat pula, dan lain-lain. Kecemasan dapat mengakibatkan beberapa hal antara lain: denyut jantung menjadi lebih cepat, sulit tidur, konsentrasi menurun, kelelahan, gugup, kekhawatiran, dan gangguan psikologis lainnya.

Subjek penelitian mengenai kecemasan ini adalah atlet yang akan bertanding dalam Pekan Olaahraga Mahasiswa Nasional tahun 2013 di

DIY. Penelitian ini perlu dilakukan mengingat semua orang yang akan melakukan pertandingan seringkali mengalami kegugupan dan kecemasan akan penampilannya, tidak terkecuali dengan atlet. Seorang atlet yang merasakan kecemasan sebelum pertandingan seringkali merasakan ketakutan, Ragu-ragu, Pikiran negatif, dan lain-lain. Keadaan ini akan mempengaruhi penampilannya saat bertanding menjadi kurang maksimal.

Hasil analisis terhadap tingkat kecemasan atlet bulutangkis putra pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tahun 2013 menunjukkan 0% atlet memiliki tingkat kecemasannya pada kategori sangat rendah, 2.5% pada kategori rendah, 17.5% pada kategori sedang, 70% berada pada kategori tinggi dan 7.5% berada pada kategori sangat tinggi. Sedangkan tingkat kecemasan atlet bulutangkis putri menunjukkan 0% atlet memiliki tingkat kecemasannya pada kategori sangat rendah, 2.85% pada kategori rendah, 28.57% pada kategori sedang, 54.28% berada pada kategori tinggi dan 8.57% berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami kecemasan yang tinggi pada saat menjelang pertandingan.

Tingginya tingkat kecemasan atlet bulutangkis tersebut dapat disebabkan oleh persiapan sebelum pertandingan yang tidak cukup matang sehingga tidak ada rasa percaya diri dan tidak dapat meredam kecemasan atau kegugupan, kekhawatiran dan ketakutan yang dapat mengakibatkan penampilan menjadi kurang maksimal (Husdarta, 2010: 73).

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat juga dikarenakan oleh mental atlet yang kurang dipersiapkan dengan baik sehingga menjadi tidak kebal terhadap sindiran serta ejekan dari penonton, dan sebagainya. Pengalaman bertanding yang kurang cukup juga membuat sebagian besar atlet mengalami kecemasan. Atlet-atlet yang belum memiliki pengalaman bertanding yang banyak telah tidak terbiasa menghadapi berbagai situasi sulit dalam menghadapi pertandingan, sehingga segala bentuk gangguan terjadi pada saat pertandingan sangat mengganggu dan menurunkan rasa percaya diri atlet.

Stress adalah tekanan dalam diri seorang yang dapat selalu meningkat dan memaksa manusia untuk bertindak dan berpikir lebih cepat dan lebih intensif. *Stress* dapat muncul apabila terdapat tuntutan yang terlalu banyak yang mengancam kesejahteraan dan intergritas seseorang. *Stress* dapat diakibatkan oleh beberapa hal yang disebut dengan *Stressor*

Stressor adalah situasi atau stimulasi adanya tekanan fisik maupun psikologis atau bahaya dalam suatu tingkat tertentu. *Stressor* dapat memicu terjadinya *stress* yang dapat mengakibatkan ketegangan. Ketegangan ini yang dapat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan manusia sehari-hari.

Seorang atlet bulutangkis yang merasakan *stress* akan membuat dirinya merasa takut, gelisah dan tidak ada kenyamanan dalam dirinya. Sehingga dibutuhkan persiapan untuk menghadapi suatu pertandingan dari

jauh-jauh hari. Persiapan diperlukan untuk mengurangi ketegangan pada atlet yang diakibatkan oleh kecemasan dan *Stress* yang dialami atlet menjelang pertandingan berlangsung.

Data penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet bulutangkis mengalami *stress* yang tinggi. Hal ini dikarenakan atlet belum terlatih dalam persiapan mental sehingga terjadi *stress* yang berlebihan yang mengakibatkan ketegangan yang dapat mengganggu penampilan terbaik atlet dalam menghadapi pertandingan.

Hasil analisis terhadap tingkat *stress* pada atlet bulutangkis putra pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tahun 2013 menunjukkan 0% atlet memiliki tingkat *stress* nya pada kategori sangat rendah, 0% pada kategori rendah, dan 27.5% pada kategori sedang, 50% pada kategori tinggi dan 22.5% berada pada kategori sangat tinggi. Sedangkan tingkat *Stress* pada atlet bulutangkis putri pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tahun 2013 menunjukkan 0% atlet memiliki tingkat *Stress* nya pada kategori sangat rendah, 0% pada kategori rendah, dan 22.85% pada kategori sedang, 68.57% pada kategori tinggi dan 8.57% berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet tidak mengalami *stress* atau hanya merasakan sedikit *Stress* pada saat menjelang pertandingan.

Tingginya tingkat kecemasan dan *stress* atlet bulutangkis membuat atlet menjadi tidak percaya diri dalam menghadapi pertandingan. Faktor-

faktor yang dapat menekan tingkat kecemasan dan *stress* atlet bulutangkis dapat digunakan sebagai masukan bagi pihak lain untuk mengurangi tingginya tingkat kecemasan dan *stress* yang dialami atlet menjelang dilangsukannya pertandingan, sehingga dapat dibentuk atlet yangkuat secara mental serta memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan atlet bulutangkis putra pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tahun 2013 berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 70%. Sedangkan tingkat kecemasan atlet bulutangkis putri pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tahun 2013 berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 54.28%.
2. Tingkat *stress* atlet bulutangkis putra pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tahun 2013 berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 50%. Sedangkan Tingkat *stress* atlet bulutangkis putri pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tahun 2013 berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 68.57%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan dan *stress* atlet bulutangkis pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tahun 2013 berada dalam kategori tinggi. Faktor-faktor yang dapat menekan tingkat kecemasan dan *stress* atlet bulutangkis dapat digunakan sebagai :

1. Masukan bagi pelatih untuk mengurangi tingkat kecemasan dan *Stress* yang dialamai atlet menjelang pertandingan berlangsung.

2. Bahan evaluasi atlet untuk berlatih mental agar dapat mengatasi kendala-kendala kecemasan dan *stress* pada waktu menjelang pertandingan.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Pengisian angket dilakukan pada saat atlet ada waktu luang (sebelum atau sesudah bertanding), cara pengisian angket tidak secara serempak.
2. Ketepatan penyebaran angket yang diberikan saat atlet berada di GOR STIE YKPN tempat pertandingan berlangsung.
3. Responden yang diteliti tidak semuanya dengan jumlah atlet sekitar 122 atlet, peneliti hanya bisa mengambil sampel sebanyak 75 atlet yang terdiri dari 40 atlet putra dan 35 atlet putri, dikarenakan minimnya tenaga
4. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket, sehingga data hanya bersifat subyektif menurut persepsi atlet. Akan lebih obyektif apabila dilakukan menggunakan lembar observasi dan wawancara terhadap atlet tentang upaya yang dilakukan oleh pihak pelatih untuk mengatasi kecemasan dan *Stress* sebelum pertandingan.

D. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, implikasi, serta keterbatasan penelitian yang telah dikemukakan tersebut diatas, saran yang dapat dikemukakan bagi pihak-pihak yang terkait antara lain:

1. Bagi bidang kepelatihan, pengurus cabang, atau pengurus cabang olahraga bulutangkis POMNAS XIII tahun 2013 DIY. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan atlet.
2. Bagi Pelatih: hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam mengatasi kecemasan dan *Stress* yang dialami atlet menjelang pertandingan dan memberikan program latihan mental kepada atlet.
3. Bagi atlet: hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk berlatih secara mandiri dalam mengurangi gejala dan kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan *Stress* menjelang pertandingan
4. Bagi peneliti selanjutnya: semoga setelah penelitian ini, peneliti bisa meneliti aspek psikologi lainnya seperti tingkat emosi, motivasi, konsentrasi, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin Syahri. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV Seti Aji
- Andhitya Rangga Yudharta.(2001). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo antara Sebelum dan Sesudah Bertanding*. Skripsi. FIK UNY
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- BAPOMI. (2013). *Buku Panduan POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Panitia Penyelenggara
- BAPOMI. (2009). *Sejarah dan Pengertian POMNAS*. Diakses di <http://kemahasiswaan.0fees.net/BAPOMI/sejarah.htm> pada 2 November 2013, Jam 15.00 WIB
- Dhie Ary. (2012). *Makalah Karakteristik Orang Dewasa dan Lansia*. Diakses dari [www. http://makalahdanlainnyadhieary.blogspot.com](http://makalahdanlainnyadhieary.blogspot.com), 28 Februari 2014, Jam 17.10 WIB
- Endang Mulyatiningsih. (1999). *Gaya Hidup Wanita di Kabupaten Sleman Yogyakarta Tinjauan dari Status Gizi dan Pekerjaan*. Tesis. Progam Pasca Sarjana
- Endang Murti S. (2010). *Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Ritmik Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Fleddermann, Charles. (2006). *Etika Enjiniring*. Jakarta: Erlangga
- Grice, T. (2007). *Bulutangkis*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Hadari Nawawi. (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan
- Husdarta, (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Prijoto. (1992). *Perbandingan Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Pertandingan Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. Skripsi. FIK UNY

- Saifuddin Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- Singgih.D Gunarsa. (1989). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: PT Gunung Mulia
- Singgih. D Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Sukadiyanto, (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wiji, Siti. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Penerbit TERAS
- Yuanita Nasution. (2007). *Sumber Stress bagi Atlet Pelajar*. Diakses dari www.depdiknas.go.id 10 November 2013, Jam 15.30 WIB

Kepada Yth.
Atlet Bulutangkis
di
Yogyakarta

Saya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), yang tengah melakukan penelitian guna keperluan penyusunan skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, dengan rendah hati saya memohon kesediaan saudara untuk ikut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. Penelitian ini berjudul “ Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 DIY”.

Kuesioner penelitian ini hanya untuk penelitian semata-mata, sehingga semua identitas serta jawaban saudara isikan akan dijaga kerahasiaannya. Tidak ada benar atau salah dalam jawaban ini, untuk itu saya mohon saudara memberikan jawaban sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya

Demikian kuesioner ini saya sampaikan. Atas Kerja samanya dalam membantu penyelesaian penelitian ini saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 21 November 2013

Hormat Saya



Rizki Mahakharisma

NIM: 10602241013

Biodata Atlet

A. Data Diri

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin : L/P

Umur :

Asal Provinsi :

No HP/CP :

Prestasi Terbaik :

B. Petunjuk pengisian :

Berilah centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan pilihan saudara, seperti contoh berikut.

No	PERTANYAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya siap menghadapi pertandingan bulutangkis ini	V			
2	Saya tidak terpengaruh dengan kegagalan dimasa lalu			V	

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERTANYAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bertambah semangat jika atlet yang mengikuti POMNAS banyak				
2	Saya merasa nyaman dalam bertanding bila cuaca cerah (tidak panas atau hujan)				
3	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan beratnya pertandingan yang akan dihadapi				
4	Saya merasa kurang bersemangat jika hadiah dalam pertandingan kecil				
5	Pikiran saya merasa terbebani apabila ada perselisihan dengan keluarga atau orang terdekat				
6	Saya tetap semangat dan berusaha memberikan hasil yang maksimal walaupun perjalanan dari asal provinsi saya ke tempat diselenggarakannya POMNAS jauh				
7	Saya merasa grogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak				
8	Penampilan saya kurang maksimal apabila fasilitas dan keadaan lapangan tidak sesuai yang diharapkan (angin, lapangan licin, cahaya silau, dll)				
9	Saya akan mengeluarkan kemampuan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari luar				
10	Penampilan saya menurun apabila dalam latihan terakhir dimarahi pelatih karena sering melakukan kesalahan				

11	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit nasional				
12	Saya merasa tidak tenang dan gugup jika lokasi pertandingan jauh dari tempat saya menginap				
13	Saya tidak nyaman dan kecewa apabila transportasi menuju tempat pertandingan tidak memadai				
14	Saya merasa puas dan bangga dengan prestasi yang pernah saya capai saat ini				
15	Saya merasa terbebani dengan target yang tinggi dari pelatih dan pengurus kontingen				
16	Saya sulit untuk berkonsentrasi apabila mendengar suara hujan deras				
17	Saya lebih percaya diri karena di pertandingan sebelumnya saya berhasil menjadi juara				
18	Saya tidak takut menghadapi even selanjutnya, walau di even sebelumnya saya gagal				
19	Saya merasa puas dengan porsi latihan yang diberikan pelatih sebelum POMNAS				
20	Saya merasa kecewa dan frustasi apabila keputusan wasit dan hakim garis merugikan saya				
21	Saya merasa minder melihat permainan yang bagus dari atlet-atlet lainnya				
22	Saya merasa tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas				
23	Saya tegang dan tidak bisa berkonsentrasi apabila di cemooh penonton				

24	Saya bertambah semangat dalam bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				
25	Saya selalu fokus pada lawan saya dan mengabaikan yang lainnya kecuali pelatih				
26	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan ini				
27	Saya selalu melakukan ritual/doa sebelum pertandingan agar pikiran tenang dan memberi keberuntungan bagi saya				
28	Saya menjadi percaya diri jika memakai peralatan pertandingan (raket, sepatu, dll) sendiri				
29	Saya merasa tidak percaya diri dan takut bila bertemu dengan lawan unggulan				
30	Saya merasa takut dan khawatir bila tidak bisa memenangkan pertandingan				
31	Saya lebih percaya diri apabila ada pelatih yang mendampingi				
32	Saya akan kecewa dan tidak bisa memberikan hasil yang maksimal jika tidak di dampingi pelatih				
33	Saya akan mengeluarkan kemampuan terbaik saya bila bertemu dengan lawan unggulan				
34	Saya merasa bingung bila banyak masukan dari pelatih, keluarga atau teman dekat				
35	Penampilan saya tidak optimal jika pada latihan				

	saya kurang persiapan/latihan kurang maksimal				
36	Jantung saya berdetak kencang saat menunggu panggilan dan giliran untuk bertanding				
37	Saya merasa tenang apabila ada tim medis di GOR pertandingan				
38	Saya merasa tenang dan nyaman apabila jarak penginapan ke tempat pertandingan dekat				
39	Sebagian badan saya gemetar setiap menjelang pertandingan				
40	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk menjadi juara karena latihan yang keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi POMNAS				
41	Saya merasa tenang dan nyaman menghadapi pertandingan apabila tempat GOR pertandingan jauh dari keramaian yang bising				
42	Saya merasa bingung dan sulit berkonsentrasi apabila banyak suara dari penonton, wasit, dan suara dari meja pertandingan				

Tingkat Kecemasan

Case Processing Summary

	N	%
Valid	15	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	15	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,962	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir 1	79,3333	181,238	,665	,960
Butir 2	79,1333	186,410	,435	,962
Butir 3	79,3333	181,524	,648	,961
Butir 4	79,4667	177,410	,688	,960
Butir 5	79,7333	177,924	,669	,961
Butir 6	79,4000	173,829	,898	,958
Butir 7	79,2667	181,638	,460	,963
Butir 8	79,5333	174,410	,801	,959
Butir 9	79,4667	200,981	-,441	,968
Butir 10	79,3333	181,238	,665	,960
Butir 11	79,4667	177,695	,895	,959
Butir 12	79,3333	178,381	,833	,959
Butir 13	79,4667	182,838	,586	,961
Butir 14	79,5333	175,410	,847	,959

Butir 15	79,4667	175,267	,892	,959
Butir 16	79,0000	185,286	,459	,962
Butir 17	79,3333	181,952	,773	,960
Butir 18	79,3333	182,238	,752	,960
Butir 19	79,4000	176,114	,898	,959
Butir 20	79,4000	174,971	,841	,959
Butir 21	79,2000	182,743	,743	,960
Butir 22	79,2667	182,067	,684	,960
Butir 23	79,4000	176,114	,898	,959
Butir 24	79,3333	174,381	,819	,959
Butir 25	79,3333	181,238	,665	,960
Butir 26	79,4667	178,267	,734	,960
Butir 27	79,4000	174,257	,786	,959
Butir 28	79,8667	186,124	,392	,962

Tingkat Stress

Case Processing Summary

	N	%
Valid	15	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	15	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,884	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir 29	37,8667	33,981	,278	,891
Butir 30	37,5333	31,410	,736	,869
Butir 31	37,6667	31,524	,700	,870
Butir 32	37,8667	32,552	,530	,878
Butir 33	37,2000	36,886	-,026	,900
Butir 34	37,7333	31,067	,858	,864
Butir 35	38,8000	35,171	,156	,896
Butir 36	37,5333	32,838	,525	,878
Butir 37	37,6000	30,971	,874	,863
Butir 38	38,2000	31,743	,438	,885
Butir 39	37,7333	31,067	,858	,864
Butir 40	37,6667	30,952	,784	,866
Butir 41	37,7333	29,924	,748	,866
Butir 42	37,5333	31,695	,693	,870

NILAI-NILAI r PRODUCT MOMENT

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	27	0.381	0.487	55	0.266	0.345
4	0.950	0.990	28	0.374	0.478	60	0.254	0.330
5	0.878	0.959	29	0.367	0.470	65	0.244	0.317
6	0.811	0.917	30	0.361	0.463	70	0.235	0.306
7	0.754	0.874	31	0.355	0.456	75	0.227	0.296
8	0.707	0.834	32	0.349	0.449	80	0.220	0.286
9	0.666	0.798	33	0.344	0.442	85	0.213	0.278
10	0.632	0.765	34	0.339	0.436	90	0.207	0.270
11	0.602	0.735	35	0.334	0.430	95	0.202	0.263
12	0.576	0.708	36	0.329	0.424	100	0.195	0.256
13	0.553	0.684	37	0.325	0.418	125	0.176	0.230
14	0.532	0.661	38	0.320	0.413	150	0.159	0.210
15	0.514	0.641	39	0.316	0.408	175	0.148	0.194
16	0.497	0.623	40	0.312	0.403	200	0.138	0.181
17	0.482	0.606	41	0.308	0.398	300	0.113	0.148
18	0.468	0.590	42	0.304	0.393	400	0.098	0.128
19	0.456	0.575	43	0.301	0.389	500	0.088	0.115
20	0.444	0.561	44	0.297	0.384	600	0.080	0.105
21	0.433	0.549	45	0.294	0.380	700	0.074	0.097
22	0.423	0.537	46	0.291	0.376	800	0.070	0.091
23	0.413	0.526	47	0.288	0.372	900	0.065	0.086
24	0.404	0.515	48	0.284	0.368	1000	0.062	0.081
25	0.396	0.505	49	0.281	0.364			
26	0.388	0.496	50	0.279	0.361			

Tabel 14. Hasil Pengujian Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan

Butir	Corrected Item-Total Correlation	R-table (N-2) $15-2 = 13$	Keterangan
Butir 1	0.665	0.553	Valid
Butir 2	0.435	0.553	Gugur
Butir 3	0.648	0.553	Valid
Butir 4	0.688	0.553	Valid
Butir 5	0.669	0.553	Valid
Butir 6	0.898	0.553	Valid
Butir 7	0.460	0.553	Gugur
Butir 8	0.801	0.553	Valid
Butir 9	0.441	0.553	Gugur
Butir 10	0.665	0.553	Valid
Butir 11	0.895	0.553	Valid
Butir 12	0.833	0.553	Valid
Butir 13	0.586	0.553	Valid
Butir 14	0.847	0.553	Valid
Butir 15	0.892	0.553	Valid
Butir 16	0.459	0.553	Gugur
Butir 17	0.773	0.553	Valid
Butir 18	0.752	0.553	Valid

Butir 19	0.898	0.553	Valid
Butir 20	0.841	0.553	Valid
Butir 21	0.743	0.553	Valid
Butir 22	0.684	0.553	Valid
Butir 23	0.898	0.553	Valid
Butir 24	0.819	0.553	Valid
Butir 25	0.665	0.553	Valid
Butir 26	0.734	0.553	Valid
Butir 27	0.786	0.553	Valid
Butir 28	0.392	0.553	Gugur

Tabel 15. Hasil Pengujian Validitas Instrumen Tingkat *Stress*

Pertanyaan	Corrected Item-Total Correlation	R-table (N-2) 15-2 = 13	Keterangan
Butir 29	0.278	0.553	Gugur
Butir 30	0.736	0.553	Valid
Butir 31	0.700	0.553	Valid
Butir 32	0.530	0.553	Gugur
Butir 33	-0.026	0.553	Gugur
Butir 34	0.858	0.553	Valid
Butir 35	0.156	0.553	Gugur
Butir 36	0.525	0.553	Gugur

Butir 37	0.874	0.553	Valid
Butir 38	0.438	0.553	Gugur
Butir 39	0.858	0.553	Valid
Butir 40	0.784	0.553	Valid
Butir 41	0.748	0.553	Valid
Butir 42	0.693	0.553	Valid

Jawaban Responden Tingkat Kecemasan

Responden	No Butir Pertanyaan																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	3	4	3	2	1	1	1	4	3	2	2	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
6	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	
7	3	3	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
8	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	
9	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
10	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
11	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
13	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	
14	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
15	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	

Jawaban Responden Tingkat Stress

Responden	No Butir Pertanyaan													
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
1	3	3	2	3	4	2	1	4	3	1	2	3	1	4
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4
4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
6	3	4	3	2	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4
7	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3
8	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3
9	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
11	1	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3
12	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3
13	2	4	4	3	3	3	2	4	3	1	3	3	3	3
14	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3
15	4	3	3	2	4	3	1	3	3	3	3	2	3	3

Kepada Yth.

Atlet Bulutangkis POMNAS 2013
di tempat
Yogyakarta

Saya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), yang tengah melakukan penelitian guna keperluan penyususan skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, dengan rendah hati saya memohon kesediaan saudara untuk ikut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. Penelitian ini berjudul “ Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 DIY”.

Kuesioner penelitian ini hanya untuk penelitian semata-mata, sehingga semua identitas serta jawaban saudara isikan akan dijaga kerahasiaannya. Tidak ada benar atau salah dalam jawaban ini, untuk itu saya mohon saudara memberikan jawaban sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya

Demikian kuesioner ini saya sampaikan. Atas Kerja samanya dalam membantu penyelesaian penelitian ini saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 23 November 2013

Hormat Saya



Rizki Mahakharisma

NIM: 10602241013

Biodata Atlet

A. Data Diri

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin : L/P

Umur :

Asal Provinsi :

No HP/CP :

Prestasi Terbaik :

B. Petunjuk pengisian :

Berilah centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan pilihan saudara, seperti contoh berikut.

No	PERTANYAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya siap menghadapi pertandingan bulutangkis ini	V			
2	Saya tidak terpengaruh dengan kegagalan dimasa lalu			V	

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERTANYAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bertambah semangat jika atlet yang mengikuti POMNAS banyak				
2	Saya selalu melakukan ritual/doa sebelum pertandingan agar pikiran tenang dan memberi keberuntungan bagi saya				
3	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan beratnya pertandingan yang akan di hadapi				
4	Saya merasa kurang bersemangat jika hadiah dalam pertandingan kecil				
5	Pikiran saya merasa terbebani apabila ada perselisihan dengan keluarga atau orang terdekat				
6	Saya merasa bingung dan sulit berkonsentrasi apabila banyak suara dari penonton, wasit, dan suara dari meja pertandingan				
7	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan ini				
8	Penampilan saya kurang maksimal apabila fasilitas dan keadaan lapangan tidak sesuai yang diharapkan (angin, lapangan licin, cahaya silau, dll)				
9	Saya selalu fokus pada lawan saya dan mengabaikan yang lainnya kecuali pelatih				
10	Penampilan saya menurun apabila dalam latihan				

	terakhir dimarahi pelatih karena sering melakukan kesalahan				
11	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit nasional				
12	Saya merasa tidak tenang dan gugup jika lokasi pertandingan jauh dari tempat saya menginap				
13	Saya tidak nyaman dan kecewa apabila transportasi menuju tempat pertandingan tidak memadai				
14	Saya merasa puas dan bangga dengan prestasi yang pernah saya capai saat ini				
15	Saya merasa terbebani dengan target yang tinggi dari pelatih dan pengurus kontingen				
16	Saya tetap semangat dan berusaha memberikan hasil yang maksimal walaupun perjalanan dari asal provinsi saya ke tempat diselenggarakannya POMNAS jauh				
17	Saya lebih percaya diri karena di pertandingan sebelumnya saya berhasil menjadi juara				
18	Saya tidak takut menghadapi even selanjutnya, walau di even sebelumnya saya gagal				
19	Saya merasa puas dengan porsi latihan yang diberikan pelatih sebelum POMNAS				
20	Saya merasa kecewa dan frustasi apabila keputusan wasit dan hakim garis merugikan saya				
21	Saya merasa minder melihat permainan yang bagus dari atlet-atlet lainnya				

22	Saya merasa tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas				
23	Saya tegang dan tidak bisa berkonsentrasi apabila di cemooh penonton				
24	Saya bertambah semangat dalam bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				
25	Saya merasa tenang apabila ada tim medis di GOR pertandingan				
26	Sebagian badan saya gemetar setiap menjelang pertandingan				
27	Saya merasa tenang dan nyaman menghadapi pertandingan apabila tempat GOR pertandingan jauh dari keramaian yang bising				
28	Saya merasa bingung bila banyak masukan dari pelatih, keluarga atau teman dekat				
29	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk menjadi juara karena latihan yang keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi POMNAS				
30	Saya merasa takut dan khawatir bila tidak bisa memenangkan pertandingan				
31	Saya lebih percaya diri apabila ada pelatih yang mendampingi				

Kisi-kisi Instrumen

No	Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jml
				Favourable (+)	Anfavourable (-)	
1	Kecemasan	Intrinsik	Moral	2	10	2
			Pengalaman bertanding	18,17		2
			Pikiran negatif	16	3,4	3
			Pikiran puas diri	14,19		2
		Ekstrinsik	Peranan Pelatih	7	15	2
			Lawan	1,9	21	3
			Penonton		23	1
			Wasit	11	20	2
2	Stress	Intrinsik	Sarana dan Prasarana		8,12,13	3
			Cuaca		22	1
			Pengaruh lingkungan keluarga	6	5	2
		Ekstrinsik	Perasaan takut	25	26	2
			Ragu-ragu akan kemampuannya		30	1
			Perasaan kurang latihan	29		1
			Rangsang yang membingungkan		24, 28	2
			Ketidakhadiran pelatih	31		1
			Lingkungan pertandingan	27		1

Statistics

TingkatKecemasanPutra

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		65,63
Median		65,50
Mode		70
Std. Deviation		6,037
Variance		36,446
Range		36
Minimum		50
Maximum		86
Sum		2625

TingkatKecemasanPutra

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
50	1	2,5	2,5	2,5
56	1	2,5	2,5	5,0
58	1	2,5	2,5	7,5
59	1	2,5	2,5	10,0
60	2	5,0	5,0	15,0
61	2	5,0	5,0	20,0
62	2	5,0	5,0	25,0
Valid	63	5,0	5,0	30,0
	64	4	10,0	40,0
	65	4	10,0	50,0
	66	4	10,0	60,0
	67	4	10,0	70,0
	68	3	7,5	77,5
	69	1	2,5	80,0
	70	5	12,5	92,5

72	1	2,5	2,5	95,0
81	1	2,5	2,5	97,5
86	1	2,5	2,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Statistics

TingkatKecemasanPutri

N	Valid	35
	Missing	0
Mean		64,31
Median		64,00
Mode		64 ^a
Std. Deviation		5,567
Variance		30,987
Range		24
Minimum		51
Maximum		75
Sum		2251

a. Multiple modes exist. The
smallest value is shown

TingkatKecemasanPutri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	51	1	2,9	2,9
	55	1	2,9	5,7
	56	3	8,6	14,3
	59	1	2,9	17,1
	60	2	5,7	22,9
	61	3	8,6	31,4
	62	2	5,7	37,1
	63	1	2,9	40,0
	64	4	11,4	51,4
	65	1	2,9	54,3

66	2	5,7	5,7	60,0
67	3	8,6	8,6	68,6
68	1	2,9	2,9	71,4
69	3	8,6	8,6	80,0
70	4	11,4	11,4	91,4
71	1	2,9	2,9	94,3
73	1	2,9	2,9	97,1
75	1	2,9	2,9	100,0
Total	35	100,0	100,0	

Statistics

TingkatStresPutra

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		24,63
Median		24,50
Mode		21 ^a
Std. Deviation		2,743
Variance		7,522
Range		11
Minimum		21
Maximum		32
Sum		985

a. Multiple modes exist. The
smallest value is shown

TingkatStresPutra

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
21	8	20,0	20,0	20,0
22	3	7,5	7,5	27,5
23	1	2,5	2,5	30,0
24	8	20,0	20,0	50,0
25	6	15,0	15,0	65,0
Valid	26	5	12,5	77,5
	27	2	5,0	82,5
	28	5	12,5	95,0
	30	1	2,5	97,5
	32	1	2,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Statistics

TingkatStresPutri	
N	Valid 35
	Missing 0
Mean	22,86
Median	23,00
Mode	24
Std. Deviation	1,611
Variance	2,597
Range	7
Minimum	20
Maximum	27
Sum	800

Tingkat Stres Putri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20	2	5,7	5,7	5,7
21	6	17,1	17,1	22,9
22	7	20,0	20,0	42,9
23	6	17,1	17,1	60,0
Valid	24	31,4	31,4	91,4
	25	1	2,9	94,3
	26	1	2,9	97,1
	27	1	2,9	100,0
Total	35	100,0	100,0	

Daftar responden atlet bulutangkis POMNAS XIII DIY

No	Daftar Provinsi	Putra	Putri
1	Bali	2	-
2	Banten	4	4
3	D.I Yogyakarta	5	5
4	DKI Jakarta	6	5
5	Jawa Barat	5	5
6	Jawa Timur	4	5
7	Lampung	4	4
8	Papua Barat	6	1
9	Sulawesi Utara	4	-
10	Sulawesi Selatan	2	4
12	Bengkulu	-	1
13	Kalimantan Timur	-	1
Jumlah		40	35

Kategori Tingkat Kecemasan Atlet Putra

No	Kategori Kurva	Frekuensi	Presentase (%)
1	<44	0	0%
2	> 44 s/d 53	1	2.5%
3	> 53 s/d 62	7	17.5%
4	> 62 s/d 71	28	70%
5	>71	3	7.5%

Kategorisasi Tingkat Kecemasan Bulutangkis Putri

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	<45	0	0%
2	>45 s/d 53	1	2.85%
3	>53 s/d 62	10	28..57%
4	>62 s/d 70	19	54.28%
5	>70	3	8.57%

Kategorisasi Tingkat Stress Putra

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	<14	0	0%
2	>14 s/d 17	0	0%
3	>17 s/d 22	11	27.5%
4	>22 s/d 26	20	50%
5	>26	9	22.5%

Kategorisasi Tingkat *Stress* Putri

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	<16	0	0%
2	>16 s/d 19	0	0%
3	>19 s/d 21	8	22.85%
4	>21 s/d 24	24	68.57%
5	>24	3	8.57%

Jawaban Responden Atlet Putra

Responden	No Butir Pertanyaan																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3
2	4	3	1	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	1	4	3	1	3	3	2	4	4	4	3	2	3	2	3	4	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3
5	3	3	1	3	3	3	1	3	3	4	2	4	1	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	4	3	3	3	3
6	4	4	1	4	3	3	3	1	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	1	4	3	1	4	2	4	3	3	3
7	4	3	1	3	4	2	3	2	4	3	4	4	3	3	2	2	2	2	4	3	1	3	4	2	3	3	2	4
8	4	3	1	4	3	2	3	1	2	3	4	3	4	3	1	3	4	3	1	4	3	2	4	3	4	3	3	3
9	4	4	1	3	1	3	2	1	4	3	4	4	4	4	1	1	1	4	4	1	3	1	4	4	4	4	4	2
10	3	3	2	4	2	4	2	2	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	4	3
11	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
12	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	3	3	1	3	3	3	2	1	1	2	4	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3
14	3	3	1	4	2	2	3	2	4	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4	2	2	3	2	1	3
15	4	2	4	4	3	1	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3
16	4	4	1	4	3	2	1	2	4	3	4	2	3	3	1	4	2	3	4	4	1	4	3	3	4	3	3	3
17	4	3	1	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	4	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3
18	3	3	1	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	4	2	4	2	3	3	1	3	4	3	3	4	2	3
19	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
20	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3
21	3	4	1	4	3	2	3	2	2	4	3	4	2	1	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3	2	1	3	3
22	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
23	3	4	1	3	2	3	4	4	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	4	1	3	2	3	3	2	4	2	3
24	4	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	4	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2
25	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3
26	4	4	1	1	4	1	1	1	4	2	4	3	4	3	1	4	4	2	4	1	1	4	3	4	2	4	4	4
27	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
28	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

29	2	3	1	3	2	1	2	1	3	3	4	2	2	1	3	1	2	3	1	2	3	2	2	3	3	
30	4	4	1	4	3	4	3	2	3	2	4	3	2	2	1	3	3	1	4	4	1	4	3	1	4	3
31	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
32	2	2	1	2	3	4	2	1	2	1	4	3	3	2	3	4	2	3	2	2	1	2	3	3	3	4
33	2	4	3	4	3	2	3	2	4	2	4	2	4	3	2	2	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3
34	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4
35	4	4	4	4	3	1	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
36	1	2	1	3	3	1	1	4	2	4	3	4	1	3	1	3	1	2	1	3	3	4	4	4	4	4
37	1	4	1	4	3	2	3	1	3	3	4	4	4	1	3	3	1	4	1	4	3	4	4	4	4	3
38	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	1	4	3	1	3	3	2	3	2	4	3	4
39	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
40	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3

Responden	No Butir Pertanyaan			Jumlah 1	Jumlah 2	Jumlah 3
	29	30	31			
1	3	3	3	62	25	87
2	3	3	3	72	24	96
3	4	3	3	65	25	90
4	4	3	4	69	27	96
5	3	3	3	65	24	89
6	3	3	4	70	24	94
7	4	1	3	66	22	88
8	4	3	3	64	26	90
9	4	3	3	65	28	93
10	3	3	4	70	26	96
11	3	3	3	70	24	94
12	3	3	3	67	24	91
13	4	2	3	64	21	85
14	3	3	4	61	21	82
15	3	1	3	66	21	87
16	4	3	3	67	27	94
17	3	2	3	66	21	87
18	3	4	3	67	25	92
19	3	3	2	59	22	81
20	3	3	3	66	24	90
21	3	2	4	65	21	86
22	4	4	3	63	26	89
23	3	3	4	70	24	94
24	3	2	4	61	21	82
25	3	2	3	60	21	81
26	4	4	3	64	28	92
27	3	2	3	67	23	90
28	4	4	4	86	28	114

29	3	3	3	50	22	72
30	2	1	4	62	21	83
31	4	3	3	70	25	95
32	3	3	4	58	26	84
33	3	3	4	68	25	93
34	2	1	4	64	26	90
35	4	4	4	81	32	113
36	3	3	4	56	30	86
37	3	2	4	63	28	91
38	2	3	4	60	28	88
39	3	3	4	68	25	93
40	3	4	4	68	24	92

Keterangan:

Jumlah 1 = Jumlah Kecemasan

Jumlah 2 = Jumlah Stress

Jumlah 3 = Jumlah Gabungan Kecemasan dan Stress

Jawaban Responden Atlet Putri

Responden	No Butir Pertanyaan																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
1	3	4	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
3	2	4	3	1	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	4	2	2	1	1	1	
4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	4	3	4	
5	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	
6	4	4	3	1	1	3	4	1	4	2	3	3	1	1	2	4	4	2	1	3	3	1	4	2	4	1	1	1	1	
7	3	4	3	3	1	3	4	1	4	3	3	3	1	4	2	4	4	4	4	3	3	1	4	2	4	1	2	2	2	
8	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2
9	3	4	3	2	3	4	3	1	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
10	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2
11	3	4	4	1	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
12	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	3	4	3	2	2	3	4	1	3	3	1	4	2	4	2	4	3	4	3	1	3	2	3	3	2	1	2	2	2	
14	2	4	3	1	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
15	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3
16	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	3	4	4	2	2	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3
18	3	4	2	3	1	4	4	1	4	3	2	2	3	2	4	4	4	3	1	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3
19	4	4	4	3	2	4	4	1	4	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	3	1	3	2	3	3	1	1	1	1	1
20	3	4	4	4	1	3	4	4	4	3	2	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	3	3	1	4	3	4	3	3
21	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	4	4	2	2	4	4	1	4	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	1	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3
23	3	4	2	2	3	3	1	3	3	1	3	1	2	3	4	2	3	3	2	3	1	2	2	3	4	3	3	3	3	3
24	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
25	3	3	3	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
26	3	4	3	1	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2

27	3	4	3	3	2	3	1	4	3	2	1	4	1	4	3	3	2	3	3	2	
28	3	4	2	2	1	4	2	1	4	1	4	3	4	2	4	2	1	1	2	1	4
29	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2
30	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2
31	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	2	4	4	2	3
32	4	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3
33	4	4	3	2	3	4	1	3	2	3	4	4	2	4	2	4	3	3	2	3	2
34	4	4	3	3	2	4	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3
35	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3

Responden	No Butir Pertanyaan			Jumlah 1	Jumlah 2	Jumlah 3
	29	30	31			
1	3	3	3	64	24	88
2	3	3	3	70	25	95
3	2	3	3	51	20	71
4	2	3	3	68	24	92
5	3	3	3	56	22	78
6	4	2	4	61	22	83
7	4	2	4	70	23	93
8	3	3	3	67	22	89
9	3	2	3	67	22	89
10	3	3	3	66	21	87
11	3	4	3	73	27	100
12	3	3	2	69	23	92
13	4	2	3	64	20	84
14	3	3	2	62	22	84
15	3	3	3	69	26	95
16	3	3	3	65	24	89
17	4	2	3	71	21	92
18	2	2	3	67	21	88
19	4	3	4	70	24	94
20	4	2	2	75	23	98
21	3	3	3	60	24	84
22	3	3	4	66	24	90
23	3	3	3	56	24	80
24	3	2	3	59	22	81
25	3	2	4	56	24	80
26	3	2	4	64	23	87

27	2	3	4	62	22	84
28	2	2	4	55	21	76
29	3	3	3	64	24	88
30	3	3	3	61	23	84
31	3	3	3	69	24	93
32	3	3	3	63	24	87
33	4	2	3	70	23	93
34	3	3	3	61	21	82
35	3	2	3	60	21	81

Keterangan:

Jumlah 1 = Jumlah Kecemasan

Jumlah 2 = Jumlah Stress

Jumlah 3 = Jumlah Gabungan Kecemasan dan Stress

SURAT IJIN PENELITIAN

Hal : Permohonan Ijin

Lampiran :

Kepada : Ketua Panitia Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional XIII cabang olahraga bulutangkis di tempat

Dengan Hormat

Dengan ini saya,

Nama : Rizki Mahakharisma

NIM : 10602241013

Prodi : Pendidikan Kependidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Memohon ijin kepada ketua panitia Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) 2013 cabang olahraga bulutangkis untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi S 1 dengan judul “ Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 DIY”. Sehubungan dengan hal tersebut maka perkenankanlah saya mengumpulkan data dengan memberikan angket pertanyaan dan pernyataan kepada atlet POMNAS 2013 cabang olahraga bulutangkis. Bersama dengan ini saya lampirkan angket yang akan digunakan.

Atas Kerjasama dan pemberian ijinya, saya ucapkan terima kasih.

Ketua Panitia

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional

Hormat Saya



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Rizki".

Rizki Mahakharisma



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 542/UN.34.16/PP/2013 21 November 2013
Lamp. : 1 Eks.
H a l : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Ketua Bapomi DIY
Gedung Rektorat
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rizki Mahakharisma
NIM : 10602241013
Jurusan : PKO
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 25 November s.d. 29 November 2013
Tempat/obyek : Auditorium STIE YKPN (Seturan - Yogyakarta)
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 DIY.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Pengelola Auditorium STIE YKPN, Seturan, Yogyakarta
 2. Kajur. PKO
 3. Pembimbing TAS
 4. Mahasiswa ybs.



SURAT KETERANGAN UJI VALIDITAS ANGKET

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, M.Si
NIP : 19800118 200212 1 002

Menerangkan bahwa angket penelitian saudara:

Nama : Rizki Mahakharisma
NIM : 10602241013
Jurusan/Prodi : PKL/PKO
Judul Skripsi : "Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 DIY".

Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Yogyakarta, 18 November 2013

Expert Judgment



Agus Supriyanto, M.Si
NIP: 19800118 200212 1 002