

**TINGKAT KECEMASAN ATLET POMNAS XIII CABANG  
OLAHRAGA SEPAKBOLA SEBELUM MENGHADAPI  
PERTANDINGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan**

**Universitas Negeri Yogyakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



Oleh :

**FEBIAJI**

**10602241029**

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

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul: **“Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan”** ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Januari 2014  
Menyetujui  
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd  
NIP. 196112071987021001

## PERNYATAAN

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

Yogyakarta, Januari 2014  
yang menyatakan

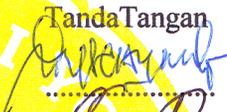


Febiaji  
NIM. 10602241029

## LEMBAR PENGESAHAN

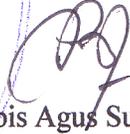
Skripsi dengan judul “Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan” oleh Febiaji, NIM 10602241029 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Februari 2014 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Prof. Dr. Sukadiyanto	Ketua Penguji		11/3 14
Nawan Primasori, M.Or	Sekretaris Penguji		11/3 -2014
Herwin, M.Pd	Penguji I		7/3 -2014
Endang Rini S, M.S	Penguji II		10/3 -2014

Yogyakarta, Maret 2014  
Fakultas Ilmu Keolahrgaan  
Dekan,



  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP. 1960082198601 1 001

## MOTTO

*Jangan Pernah Berhenti Berusaha Untuk Hal yang Kita Cita-citakan Bagaimanapun  
kondisinya.*

*Hidup itu harus disyukuri bagaimanapun kondisinya.*

*Hargai orang lain jika kita ingin dihargai orang lain.*

*Febiaji*

## **PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

1. Ibu yang telah mengantarkan sampai saat ini dengan ketabahan dan perjuangannya untuk kemajuan putra-putrinya.
2. Bapak yang telah memberikan banyak masukan, nasehat, dan telah memberikan banyak inspirasi dalam hidup ini.
3. Kakak dan adik yang sudah memberikan semangat dan masukannya untuk menyelesaikan tugas ini.
4. Seorang wanita yang bernama Lisna Juwita Sari yang telah menemani dan membantu dengan sabar dalam mengerjakan skripsi ini, terimakasih atas dukungan dan semangatnya.
5. Teman seperjuangan Fathar, Yasfi, Eri, Metta, Masnur Ali, Radika, Vivin.
6. Teman PKO UNY 2010 Kelas A.
7. Buat orang-orang yang telah menjadi inspirasi dalam kehidupanku.

## **TINGKAT KECEMASAN ATLET POMNAS XIII CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN**

Oleh:  
Febiaji  
NIM.10602241029

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui besarnya Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepakbola. Sampel penelitian ini adalah seluruh atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepakbola yang berjumlah 183 atlet. Metode yang digunakan adalah survei dengan instrumen yang digunakan berupa angket dengan 14 butir pertanyaan. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase, validitas instrumen dengan rumus korelasi poin biserial dengan reliabilitas menggunakan KR-20 dengan nilai 0,6.

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah 21,94%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Sedangkan Hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 78,06%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

Kunci Utama : Kecemasan, atlet sepakbola sebelum pertandingan.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt karena atas rahmat-Nya tugas akhir skripsi yang berjudul **“Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan”** dapat terselesaikan pada waktunya. Penulisan tugas akhir skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat guna menyelesaikan pendidikan S-1 Kepelatihan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menerima sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Endang Rini Sukanti, M. S selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Drs. Herwin, M. Pd selaku Pembimbing Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd selaku Pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi.
6. Seluruh dosen program studi S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan civitas Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Kepada ibunda, ayahanda, nenek, kakak, adik dan seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan doa.
8. Kepada Lisna, Fathar, Eri, Yasyfi, Meta, Dian, Radika, dan seluruh teman-teman yang saya cintai yang telah memberikan motivasi dan dukungan.
9. Kepada Manager, Pelatih dan Atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepak bola yang membantu dan menjadi responden dalam penelitian ini.

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini banyak kekurangan karena keterbatasan ilmu yang dimiliki penulis. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk hasil yang lebih tepat. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna. Semoga ketulusan do'a dan seluruh bantuan yang tepat diberikan untuk terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini kepada penulis akan mendapatkan imbalan yang sepadan dari Allah swt. Amin Ya Rabbal'Alamin

Yogyakarta, Maret 2014



Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Permainan Sepakbola .....	9
2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	10
3. Kecemasan .....	16
4. Gejala Kecemasan .....	18
5. Sumber Kecemasan .....	21
6. Jenis-jenis Kecemasan .....	23
7. POMNAS XIII Tahun 2013 DIY .....	25
B. Penelitian yang Relevan .....	28
C. Kerangka Pikir .....	29
D. Pertanyaan Penelitian .....	30
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31

C. Populasi dan Sampel .....	31
1. Populasi Penelitian .....	31
2. Sampel Penelitian .....	32
D. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	33
1. Teknik Pengumpulan Data .....	33
2. Instrumen Penelitian .....	33
E. Uji Coba Instrumen .....	34
1. Perhitungan Validitas .....	34
2. Perhitungan Reabilitas .....	36
3. Teknik Analisis Data .....	36
4. Waktu dan Tempat Penelitian .....	37
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Uji Coba Instrumen .....	38
B. Deskripsi Data Penelitian .....	39
C. Hasil Penelitian .....	41
D. Pembahasan .....	54
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	61
B. Keterbatasan Penelitian .....	61
C. Saran .....	62
D. Implikasi .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN LAMPIRAN .....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Daftar penyelenggaraan POMNAS .....	22
<b>Tabel 2.2</b> Pertandingan/cabang POMNAS XIII 2013 DIY .....	24
<b>Tabel 3.1</b> Sampel Penelitian .....	32
<b>Tabel 3.2</b> Kisi-kisi instrumen penelitian .....	34
<b>Tabel 4.1</b> Data Induk Penelitian .....	40
<b>Tabel 4.2</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Moral .....	41
<b>Tabel 4.3</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Pengalaman Bertanding .....	42
<b>Tabel 4.4</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Pikiran Negatif .....	43
<b>Tabel 4.5</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Puas Diri .....	44
<b>Tabel 4.6</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Pelatih dan Manajer .....	45
<b>Tabel 4.7</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Penonton .....	46
<b>Tabel 4.8</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Lawan .....	47
<b>Tabel 4.9</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Wasit .....	48
<b>Tabel 4.10</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Sarana Prasarana .....	49
<b>Tabel 4.11</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Cuaca .....	50
<b>Tabel 4.12</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Intrinsik .....	51
<b>Tabel 4.13</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Ektrinsik .....	52
<b>Tabel 4.14</b> Frekuensi dan Persentase Untuk Tingkat Kecemasan .....	53

## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 4.1</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	40
<b>Bagan 4.2</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	41
<b>Bagan 4.3</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	42
<b>Bagan 4.4</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	43
<b>Bagan 4.5</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	44
<b>Bagan 4.6</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	46
<b>Bagan 4.7</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	47
<b>Bagan 4.8</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	48
<b>Bagan 4.9</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	49
<b>Bagan 4.10</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	50
<b>Bagan 4.11</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	51
<b>Bagan 4.12</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	52
<b>Bagan 4.13</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	53
<b>Bagan 4.14</b> Diagram Data Induk Penelitian .....	54

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Event olahraga yang ada di Indonesia sangat banyak sekali yang serta berbagai macam tingkatan. Salah satunya Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang diprioritaskan untuk mahasiswa. Ajang ini sebagai salah satu sarana untuk mempererat tali persaudaraan antar mahasiswa seluruh Indonesia. Seperti yang dijabarkan dalam situs online Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, tujuan dan sasaran diadakannya Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yaitu meningkatkan daya saing bangsa melalui kegiatan mahasiswa dalam bidang olahraga dan menjalin persahabatan antar mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia sebagai upaya untuk memperkuat rasa persatuan sebagai warga negara kesatuan Republik Indonesia (NKRI). POMNAS diselenggarakan setiap 2 tahun sekali dengan menentukan tuan rumah penyelenggara menurut kesepakatan dalam Rapat Koordinasi Nasional Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (RAKORNAS BAPOMI).

POMNAS merupakan ajang untuk para mahasiswa menunjukkan bakatnya dan mengukir prestasi di bidang olahraga. POMNAS ke XIII berlangsung di Yogyakarta, 24 November – 1 Desember 2013. Dengan diselenggarakannya Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional banyak sekali

manfaat yang bisa didapatkan oleh mahasiswa yang tidak bisa mengikuti ajang POMNAS. Salah satunya manfaat bagi mahasiswa yaitu bisa membantu dalam membuat tugas akhir (skripsi). Selain itu POMNAS XIII yang diselenggarakan di Yogyakarta mempunyai tujuan yaitu: (1) Memupuk dan meningkatkan persatuan, kebersamaan, dan persahabatan antar mahasiswa, (2) Memupuk dan meningkatkan kesadaran berbangsa dan bernegara, Pancasila, UUD 1945, NKRI, dan Bhineka Tunggal Ika, (3) Meningkatkan minat dan bakat olahraga mahasiswa, (4) Meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, dan sportivitas, (5) Meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga mahasiswa, (6) Membantu pemerintah dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga Nasional dan Internasional, (7) Menanamkan pendidikan karakter mahasiswa melalui olahraga (buku panduan POMNAS XIII tahun 2013 DIY, 2013: 2)

Dalam momentum POMNAS memberi dampak positif bagi semua yang berpartisipasi karena bisa saling mengenal dengan mahasiswa yang berasal dari berbagai provinsi yang ada di Indonesia. Dengan kegiatan POMNAS seluruh mahasiswa bisa bekerja keras untuk memberikan yang terbaik agar bisa berprestasi diajang yang lebih tinggi lagi.

Ada 14 cabang olahraga yang akan dipertandingkan dalam POMNAS XIII 2013 di Yogyakarta, salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di seluruh masyarakat Indonesia ataupun dunia. Dengan semakin majunya teknologi sepakbola bisa disaksikan tanpa harus datang langsung ke stadion,

bisa juga disaksikan melalui televisi atau bisa melalui siaran radio oleh semua kalangan masyarakat. Menurut Joseph A. Luxbacher (2012: 5) daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainannya. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Seorang atlet sepakbola harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan.

Menurut Singgih G. Gunarsa (2008: 3) penampilan dalam berolahraga dan lebih lanjut tentunya hasilnya atau prestasinya dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh adanya factor psikis. Apabila membicarakan persaingan melalui pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, maka penting untuk memperhatikan factor psikis atlet tersebut. Hal ini meliputi bagaimana cara mempersiapkan kondisi mental melalui latihan-latihan yang terencana dengan baik (*mental training, mental preparation*). Faktor mental tidak otomatis menjadi faktor penentu keberhasilan seorang atlet tanpa ada faktor lainnya. Ada beberapa komponen yang dapat mempengaruhi penampilan atlet, yaitu fisik, teknik, takti dan psikis.

Dalam hal ini POMNAS XIII bisa langsung disaksikan oleh semua kalangan dengan demikian tekanan psikis bermain akan muncul sebelum bertanding, pada saat bertanding atau sesudah bertanding. Bisa saja rasa cemas muncul ketika atlet masih dalam masa persiapan menghadapi POMNAS XIII. Menurut Cratty (Husdarta, 2011: 75) hubungan antara kecemasan dengan pertandingan sebagai berikut: (a) pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan

akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang. (b) selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi. (c) mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingansama atau hanya berbeda sedikit.

Menurut Husdarta (2010: 13) ada beberapa pendekatan yang perlu dilakukan oleh seorang atlet agar menunjukkan perilaku khusus yang berbeda dengan perilaku individu yang tidak berolahraga, antara lain: (a) pendekatan individu, setiap individu memiliki bakat, motif, sikap, emosi yang berbeda-beda yang menyebabkan individu berperilaku atau memilih aktivitas berbeda dari individu lainnya. Demikian halnya dengan perilaku dalam olahraga, *spectrum diferensial* setiap individu dan beragamnya perbedaan tuntutan setiap cabang olahraga, misalnya dalam tuntutan fisik, keuletan, semangat kompetisi, tingkat konsentrasi, ketenangan seringkali menuntut perilaku berolahraga yang bersifat khusus, dampak yang ditumbuhkan berbeda untuk setiap individu. (b) pendekatan sosio-interaktif, yang mendasari pendekatan ini adalah eksistensi manusia sebagai makhluk sosial. Eksistensi yang menghubungkan pribadinya dengan orang lain dan lingkungan sosial sekitarnya untuk berinteraksi satu sama lain. Interaksi dapat terjadi juga antara anggota suatu kelompok dengan kelompok lain atau dengan faktor-faktor eksternal disekitarnya, misalnya penonton, pandangan dan harapan, masyarakat. (c) pendekatan *multi dimensional* dan pendekatan system, dalam pendekatan *multi dimensional* beranjak dari pandangan dan kenyataan bahwa performa olahraga terkait dan mengait dimensi yang lebih luas (*ekstern*).

Pendekatan sistem adalah suatu pendekatan yang beranjak dari pandangan mengenai pentingnya optimalisasi dan maksimalisasi pemanfaatan semua komponen pembinaan olahraga, seperti dana, fasilitas, sarana dan prasarana, program pembinaan, lingkungan atau iklim pembinaan, organisasi pengelola.

Pertandingan sepakbola bukan hanya soal sebelas pemain lawan sebelas pemain di lapangan tetapi masih ada pemain yang mempengaruhi menariknya suatu pertandingan sepakbola yaitu penonton yang bisa menyemangati atau bisa membuat pemain merasa tertekan secara psikis. Menurut Sukadiyanto (2006: 5) gejala psikis yang akan terjadi yaitu rasa cemas pada atlet. Rasa cemas berasal dari dalam diri atlet sendiri dan dari luar atlet. Sumber kecemasan dalam diri atlet yaitu rasa percaya diri yang berlebihan, pikiran yang negatif, mudah merasa puas, penampilan yang tidak sesuai dengan harapan. Sedangkan sumber kecemasan yang berasal dari luar atlet yaitu rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media masa, lawan yang bukan tandingannya, kehadiran dan tidak kehadiran pelatih, sarana prasarana, cuaca. Sukadiyanto (2006: 7) dalam kenyataannya kondisi atlet saat mengalami kecemasan bisa terlihat dari fisik seperti otot tegang, nafas tersengal-sengal, denyut jantung naik, keringat dingin. Sedangkan pada kondisi psikologis seperti gelisah, mondar-mandir, tidak tenang, sensitif, mudah terganggu, tidak memiliki perhatian, sulit konsentrasi.

Berdasarkan uraian di atas dijelaskan bahwa aspek mental atau psikis sangat mempengaruhi prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet

bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Setelah melihat latar belakang menarik untuk di teliti tentang “Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terlalu mendapat tekanan dari penonton yang membuat pemain merasa cemas (*Anxiety*).
2. Kecemasan muncul sebelum bertanding.
3. Kecemasan muncul saat bertanding.
4. Kecemasan muncul sesudah bertanding.
5. Belum diketahui tingkat kecemasan atlet POMNAS cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah dilakukan agar bisa memfokuskan pada penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah maka permasalahan dibatasi pada “Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka masalah dapat dirumuskan menjadi “Seberapa Besar Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Seberapa Besar Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan”.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan sumbangan untuk perkembangan pengetahuan, khususnya untuk mahasiswa FIK UNY di bidang kepelatihan serta umumnya bagi semua masyarakat pecinta olahraga.
  - b. Dapat dijadikan kajian untuk melakukan penelitian yang sama tentang hubungan penonton dengan kecemasan pemain sepakbola.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi pemain, dapat mengetahui seberapa besar pengaruh penonton terhadap pertandingan.

- b. Bagi penonton, dapat mengetahui apa yang seharusnya mereka lakukan terhadap pemain.
- c. Bagi organisasi, dapat menjadi bahan pertimbangan untuk merekrut pemain yang berkualitas.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang paling memasyarakat dan bergengsi. Pada pesta olahraga *multi event*, tidak akan terasa lengkap gelar juara umum apabila tidak dilengkapi dengan medali emas dari cabang olahraga sepakbola. Menurut Sumardi Widodo (2005: 11) inti dari permainan sepakbola adalah memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah tim (regu) yang memasukan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawangnya.

Menurut Joseph A. Luxbacher (2012: 2) pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas menjaga gawang.

Menurut Reza Firmansyah (2011: 29) sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh sebuah tim dengan karakteristik bekerjasama dalam memainkan bola dan bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, sebaliknya berusaha

semaksimal mungkin untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Menurut Andi Cipta Nugraha (2013: 10) menyatakan pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang bermain berusahakan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol, pemain harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dilakukan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang serta permainan sepakbola menuntut pemainnya untuk mempunyai fisik, *skill*, teknik dan taktik serta mental yang tangguh agar permainan sepakbola bisa berjalan dengan baik dan menghibur bagi penonton.

## **2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Agar bisa bermain sepakbola secara baik dibutuhkan keterampilan dasar dalam permainan sepakbola yang baik pula. Pemain yang mempunyai teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Joseph A. Luxbacher (2012: 213) menjelaskan beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

## Teknik-Teknik Dasar Sepakbola

### 1) Teknik Tanpa Bola (Teknik Badan)

Giri Renjana (2013: 9) menjelaskan bahwa teknik tanpa bola atau teknik badan dalam sepakbola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang menyangkut cara berlari, melompat, cara gerak tipu dan gerakan-gerakan dasar untuk penjaga gawang.

### 2) Teknik Dengan Bola

Teknik dasar permainan sepakbola dengan menggunakan bola, Joseph A. Luxbacher (2012: 213) terdiri dari sebagai berikut:

#### a) Teknik menendang bola (*kicking*)

Menendang bola merupakan faktor yang paling penting yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik perlu mengembangkan kemahiran dalam menendang bola karena teknik menendang bola merupakan seni dalam bermain sepakbola.

#### b) Teknik menahan bola (*stopping*)

Ada beberapa teknik dalam menahan bola antara lain:

- (1) Menahan bola menyusur tanah dengan kaki bagian dalam dan dengan telapak kaki.
- (2) Menahan bola memantul dengan kaki bagian dalam, dengan kaki bagian luar, dengan telapak kaki dan perut.

(3) Menahan bola di udara dengan menggunakan kaki bagian dalam, dengan paha, dengan dada, dengan kepala, dengan punggung kaki.

c) Teknik menggiring bola (*dribbling*)

Teknik menggiring bola merupakan teknik dengan mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Teknik menggiring bola berguna untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan untuk menahan bola dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kesempatan untuk memberikan operan kepada teman. Pada umumnya teknik menggiring bola dilakukan dengan 3 cara yaitu:

- (a) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam
- (b) Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar
- (c) Menggiring bola menggunakan punggung kaki.

d) Teknik menyundul bola (*heading*)

Teknik menyundul bola merupakan teknik yang bertujuan mengambil bola udara menggunakan kepala. Menyundul bola dapat dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah atau sambil melompat.

e) Teknik merampas bola (*tackling*)

Teknik merampas bola yaitu teknik yang bertujuan mengambil bola dari lawan dengan cara menjatuhkan diri dan dengan cara meluncur (*sliding tackle*) menggunakan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar.

f) Teknik lemparan kedalam (*throw-in*)

Teknik lemparan ke dalam dilakukan apabila bola ke luar melewati garis samping lapangan. Pemain tidak dibenarkan mencetak gol dari lemparan ke dalam. Dalam melakukan lemparan ke dalam posisi badan harus tegak serta kaki tidak bola diangkat pada saat bola dilemparkan.

Untuk menguasai permainan pemain harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepakbola dan memiliki kemampuan kerjasama tim yang baik. Untuk memiliki kemampuan kerjasama yang baik diperlukan penguasaan aspek yang menjadi kebutuhan dasar sepakbola yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain dalam permainan sepakbola. Oleh sebab itu keempat aspek tersebut harus ditingkatkan melalui latihan yang berkesinambungan. Pentingnya keempat aspek tersebut dijelaskan oleh Harsono (Sumardi Widodo, 2005: 41) sebagai berikut: “Ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatihkan secara seksama oleh atlet maupun pelatih sepakbola yaitu:

a. Aspek fisik

Aspek fisik merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap atlet. tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan apalagi bertanding dengan sempurna. Menurut Bompa (Sukadiyanto, 2010: 82) beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan antara lain kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas.

b. Aspek teknik

Aspek teknik bertujuan untuk memperdalam penguasaan keterampilan gerak badan suatu cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola seperti menendang bola (*kicking*), menahan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*).

c. Aspek taktik

Aspek taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan yang dilatih adalah pola-pola permainan, strategi dan taktik bertahan dan penyerangan. Latihan taktik akan berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai kecerdasan yang baik pula.

#### d. Aspek mental

Aspek mental sama pentingnya dengan ketiga aspek di atas. Sebab betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Menurut Komarudin (2013: 1) menyatakan bahwa untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, atau taktik tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik. Aspek mental lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, ketimbang emosi terutama bila berada dalam situasi stress, cemas, percaya diri, kejujuran serta kerjasama.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keempat aspek tersebut tidak bisa dilatihkan secara terpisah, melainkan harus dilatihkan secara bersamaan dan berkesinambungan guna menunjang pengembangan dan penguasaan keterampilan teknik dasar bermain sepak bola dan kerjasama untuk meningkatkan mental bertanding atlet.

Untuk meningkatkan mental para pemain sepakbola harus benar diperhatikan karena aspek mental merupakan aspek penentu dalam permainan sepakbola. latihan mental sebaiknya dilakukan selama periodisasi latihan. Dalam hal mental biasanya pemain merasa cemas dalam menghadapi pertandingan, tidak ada motivasi dalam melakukan

pertandingan serta tidak ada rasa percaya diri. Oleh karena itu jika mental pemain tidak baik maka akan mempengaruhi pada aspek fisik, aspek teknik dan taktik akan menjadi menurun atau banyak melakukan kesalahan yang akan merugikan diri sendiri maupun merugikan tim.

### **3. Kecemasan**

Menurut Fauzul Iman (2012: 17) kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering dihadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi. Sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan ada perasaan yang negatif. Perasaan positif seperti bahagia, senang, gembira. Perasaan negatif seperti kecewa, bingung, khawatir dan sebagainya. Tidak ada satu pun untuk mengembangkan perasaan negatif, tetapi seringkali tidak mempunyai pilihan lain, selain menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan dan harus masuk dalam keadaan perasaan yang negatif.

Menurut Levitt (Singgih D. Gunarsa, 2008:74) kecemasan dirumuskan sebagai “*subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal*”. Kecemasan berbeda dari rasa takut biasa. Rasa takut dirasakan jika ancaman berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik, dan terpusat. Sementara itu, kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif. Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman.

Menurut Yetisa Ika Putri (2007: 11) kecemasan merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan.

Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, sehingga ketika harus menghadapi hal yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam. Menurut Prisna Adisti (2010: 128) gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ada ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang. Beberapa gangguan kecemasan juga disertai dengan gangguan-gangguan tidur seperti susah tidur atau malah tidur terlalu banyak. Terkadang orang yang mengalami kecemasan merasakan kekhawatiran dan kepanikan yang berlebihan, sehingga mereka seringkali sulit berkonsentrasi.

Setiap orang pasti pernah merasakan cemas dalam menghadapi sesuatu. Perasaan yang muncul pada diri seseorang dalam menghadapi apa yang ingin dicapainya adalah wajar, karena untuk mencapai keberhasilan terkadang selalu diikuti dengan gejalak psikologis perasaan tersebut, dapat menimbulkan ketegangan atau *stress* sehingga dalam

perkembangan lebih lanjut akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan juga terjadi dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola, manakala atlet sepakbola menghadapi suatu *event* atau pertandingan yang sangat menentukan karir atlet itu sendiri maupun tim. Kecemasan pada setiap atlet terjadi dalam rentan waktu yang berbeda dan tingkatan yang berbeda. Dalam dunia sepakbola kecemasan akan muncul lebih dominan pada sebelum menghadapi pertandingan. Tingkat kecemasan setiap atlet sepakbola akan berbeda karena dipengaruhi oleh banyak hal seperti pengalaman bertanding, kesiapan dari atlet itu sendiri.

Menurut Cratty (Husdarta, 2011: 75) hubungan antara kecemasan dengan pertandingan sebagai berikut: (a) pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang. (b) selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi. (c) mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit. Kecemasan ada atlet pada umumnya meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.

#### **4. Gejala Kecemasan**

Kecemasan atlet dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 65) kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik

maupun mental atlet bersangkutan. Berikut ini merupakan perwujudan dari ketegangan atau kecemasan pada komponen fisik dan mental.

a. Pengaruh pada kondisi kefaalan

- 1) Denyut jantung meningkat. Artinya, atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebih cepat
- 2) Telapak tangan berkeringat.
- 3) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.
- 4) Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, baik yang benar-benar menimbulkan luka pada lambung maupun yang sifatnya semuseperti mual-mual.
- 5) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada leher dan pundak merupakan cirri yang banyak ditemui pada penderita-penderita stress.

b. Pengaruh pada aspek psikis

- 1) Atlet menjadi gelisah.
- 2) Gejolak emosi naik turun. Artinya, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul.
- 3) Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau.
- 4) Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.
- 5) Keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

Jika seorang atlet berada dalam kondisi kefaalan dan psikis seperti tersebut di atas, tentu penampilannya pun ikut terganggu. Gangguan yang dialami oleh atlet adalah:

- a. Irama permainan menjadi sulit dikendalikan.
- b. Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
- c. Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki.  
Misalnya, sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot-otot.
- d. Pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang atlet akan cepat merasa lelah.
- e. Kemampuan dan kecemasan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.
- f. Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesa-gesa dan tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan.
- g. Penampilan saat sedang bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran.

Berdasarkan uraian di atas, ditarik kesimpulan bahwa gejala-gejala kecemasan sering dialami para atlet sepakbola khususnya pada sebelum pertandingan, atlet akan mengalami gelisah karena merasa takut tidak bisa memberikan yang terbaik dalam pertandingan, detak jantung semakin kencang ketika melihat penonton memenuhi stadion tempat pertandingan bahkan sampai sering buang air besar maupun buang air kecil. Permainan sepakbola merupakan permainan olahraga dengan

tekanan yang sangat tinggi baik dari diri atlet itu sendiri maupun dari luar diri atlet, jadi kemungkinan besar gejala-gejala kecemasan akan muncul kepada setiap atlet sepakbola sebelum bertanding, saat bertanding maupun saat menjelang akhir pertandingan.

## **5. Sumber Kecemasan**

Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 67) sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan. Berikut ini merupakan sumber-sumber kecemasan atlet.

### **a. Sumber dari dalam**

- 1) Atlet terlalu terpacu pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, pikiran seorang atlet didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
- 2) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negative tersebut menyebabkan atlet harus mengantisipasi suatu kejadian negative.
- 3) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan dalam diri atlet. Padahal hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul

perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

b. Sumber dari luar

1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan.

Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.

2) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga ketegangan yang ada pada atlet menjadi positif. Dalam keadaan yang demikian atlet akan baik. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan gerakan atau pukulan yang luar biasa, seakan-akan secara tiba-tiba muncul kekuatan baru. Sebaliknya, reaksi massa juga dapat berdampak negative, yaitu jika penonton berada dalam suasana emosi yang meluap-luap dan menuntut sehingga mengeluarkan teriakan yang negative. Hal ini menyebabkan atlet menjadi serba salah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.

- 3) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaannya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negatif, seperti: “jika saya gagal dalam pertandingan ini, maka saingan saya yang nantinya akan maju” atau “jika saya kalah dalam pertandingan ini, maka saya akan dicoret sebagai anggota tim inti dari regu ini, lalu saingan saya akan menggantikan posisi saya”.
- 4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahamibahwa atlet sudah berusaha sebaik-baiknya. Pelatih seperti inisering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian atlet tersebut.
- 5) Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

## **6. Jenis-Jenis Kecemasan**

Jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan. Menurut Wiramiharja (Wisnu Haruman, 2013: 23) beberapa jenis gangguan kecemasan yang dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Panic disorder* yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut

- orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa. *Agrofobia* yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik mauppun psikologis untuk melepas diri.
- b. *Phobia* lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak realistis.
  - c. *Obsesive-compulsive* yaitu suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.
  - d. Gangguan kecemasan yang tergeneralisasikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang eksematik dan kronis dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*.

Menurut Husdarta (2010: 80) kecemasan dapat dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*).

Kecemasan adalah perasaan subjektif yang sulit dipahami penyebabnya oleh penderita. Ibrahim dan Komarudin (Fauzul Iman, 2012: 22) menjelaskan bahwa: "Istilah *Anxiety* (kecemasan) merupakan suatu perasaan subjektif berupa kekhawatiran dan meningkatkan ketegangan secara psikologis. Konsep ini hampir sama dengan rasa takut yang memiliki objek yang jelas, tetapi kecemasan atau kekhawatiran tidak memiliki objek yang jelas.

## 7. POMNAS XIII Tahun 2013 DIY

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) merupakan *event* kejuaraan olahraga mahasiswa tingkat Nasional yang diselenggarakan setiap 2 (dua) tahun sekali. POMNAS pertama diselenggarakan pada tahun 1990 di Yogyakarta. Berikut adalah daftar tahun penyelenggaraan dan tuan rumah POMNAS dalam ([www.dikti.go.id](http://www.dikti.go.id)):

**Tabel 2.1 Daftar penyelenggaraan 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

Pada tahun 2013 Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) diselenggarakan di Yogyakarta pada tanggal 24 November – 1 Desember 2013. Tercantum dalam buku panduan Pomnas yang dibuat oleh panitia

POMNAS DIY XII bahwa POMNAS diselenggarakan mempunyai dasar, yaitu:

- a. Undang-undang RI No.20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional.
- b. Undang-undang No.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahrgaan 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 Penyelenggaraan 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 (Polbangmawa) Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Tahun 2006.
- j. SK Dirjen Dikti Noo.1838/DIKTI/Kep/2011 tentang Penetapan UNY melalui Pengprov BAPOMI DIY sebagai pelaksana POMNAS XIII.

Tujuan penyelenggaraan POMNAS XIII Tahun 2013 DIY 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.

Dengan tema “POMNAS XIII TAHUN 2013 DIY SEBAGAI AJANG PENINGKATAN PRETASI OLAHRAGA MAHASISWA INDONESIA MENUJU PRESTASI DUNIA” diharapkan bisa dimanfaatkan oleh semua mahasiswa atau yang terlibat dalam *event* ini untuk bisa berprestasi ditingkat Nasional bahkan prestasi Dunia dengan sportivitas yang diutamakan.

Tempat dan pelaksanaan pertandingan/perlombaan cabang POMNAS XIII Tahun 2013 DIY:

**Tabel 2.2 Pertandingan/ cabang POMNAS XIII 2013 DIY**

NO	CABANG OLAHRAGA	VENEUS
1	ATLETIK	Stadion Madya UGM
2	BOLABASKET	GOR UII
3	BOLAVOLI INDOOR	GOR UNY

4	BOLAVOLI PANTAI	Lap. Bolavoli Pantai UNY
5	BULUTANGKIS	Auditorium STIE YKPN
6	CATUR	Auditorium USD
7	FUTSAL	GOR Amongrogo
8	KARATE	Gedung <i>Multi-Purpose UIN</i>
9	PANAHAN	Lap. Panahan UNY
10	PENCAK SILAT	Auditorium UPN
11	RENANG	Kolam Renang UNY
12	SEPAKBOLA	Stadion UNY dan Stadion Pancasila UGM
13	TENIS LAPANGAN	Lap. Tenis UGM dan Lap. Tenis UNY
14	TENIS MEJA	<i>Hall</i> Tenis Meja UNY

## B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh Deddy Andrianto. (2006) Dengan Judul “Tingkat Kecemasan Pemain PSIM Yogyakarta Sebelum Bertanding”. Metode penelitian ini adalah metode penelitian survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase tingkat kecemasan pemain PSIM Yogyakarta sebelum bertanding yang terbagi dalam: faktor intrinsik sebesar 60,09% dengan rincian: (1) faktor moral sebesar 56,14%, (2) faktor pengalaman bertanding 68,42%, (3) faktor pikiran negatif sebesar 55,26%, (4) faktor pikiran puas diri sebesar 60,52%. Sedangkan persentase untuk faktor ekstrinsik sebesar 65,79% dengan rincian: (1) faktor pelatih dan manajemen sebesar 62,40%, (2) faktor penonton sebesar 70,05%, (3) faktor lawan sebesar 55,26%, (4) faktor wasit sebesar 71,05%, (5) faktor sarana prasarana sebesar 73,68%, (6) faktor cuaca sebesar 63,16%.

2. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Endang Murti Sulistyowati. (2010) dengan judul “Tingkat Kecemasan dan *Stress* Atlet Ritmik Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009”. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik *statistic* deskriptif, dan teknik perhitungan menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan *stress* atlet pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 di D.I. Yogyakarta termasuk kategori rendah. Tingkat kecemasan atlet berada pada rendah yaitu sebesar 68,57% sedangkan *stress* atlet berada pada kategori rendah yaitu sebesar 37,10%. Gabungan antara tingkat kecemasan dan *stress* tergolong pada kategori rendah sebesar 71,40%. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dan *stress* adalah psikologi atlet. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan *stress* terhadap pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 tergolong dalam kategori rendah.

### C. Kerangka Berfikir

Dalam olahraga sepakbola ada beberapa hal yang menunjang agar permainan bisa dilakukan dengan baik dan meraih hasil yang maksimal, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor mental merupakan faktor penentu dalam keberhasilan suatu pertandingan bagi seorang atlet. Ketahanan mental merupakan sebuah keterampilan mental yang harus dimiliki atlet. Dengan demikian, atlet yang memiliki ketahanan mental berarti atlet tersebut memiliki keterampilan mental yang baik untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya.

Kecemasan sering muncul ketika menjelang bertanding, kecemasan merupakan hal yang paling terberat bagi seorang pemain sepakbola, karena harus siap menghadapi apapun yang terjadi dalam pertandingan. Hal ini pasti dapat mempengaruhi mental pemain dalam penampilannya. Dalam menghadapi pertandingan, pemain tidak mungkin bisa menghindari dari pengaruh rasa cemas yang timbul dalam diri pemain.

Sumber kecemasan yang dialami seorang atlet dapat berasal dari dalam diri atlet dan dapat berasal dari luar diri atlet. Seorang pemain sepakbola wajar jika mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, karena kecemasan bisa meningkatkan kewaspadaan pemain dalam menghadapi lawan, penonton, dan hal lainnya yang dapat mengakibatkan kecemasan. pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Berapa Besar Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan?”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Menurut Saifuddin Azwar (2012: 7) penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Menurut Syofian Siregar (2010: 2) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berkenaan dengan bagaimana cara mendeskripsikan, menggambarkan, menjabarkan, atau menguraikan data sehingga mudah dipahami

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Saifuddin Azwar (2012: 74) definisi operasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristi-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan atlet cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi POMNAS. Adapun kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan yang disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta.

#### **C. Populasi Dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Populasi menurut Sugiyono (2010: 117) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik

tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet POMNAS XIII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola.

## 2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2010: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet POMNAS XIII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepak bola yang berjumlah 183 atlet, yang terdiri dari 18 atlet Provinsi DKI Jakarta, 15 atlet Provinsi Jawa Tengah, 18 atlet Provinsi Papua Barat, 14 atlet Provinsi Sumatera Barat, 13 atlet Provinsi Nusa Tenggara Timur, 18 atlet Provinsi Sulawesi Selatan, 18 atlet Provinsi Banten, 18 atlet Provinsi Riau, 18 atlet Provinsi Sulawesi Tenggara, 15 atlet Provinsi Papua, 18 atlet Provinsi Nusa Tenggara Barat.

**Tabel 3.1 Sampel Penelitian**

No	Provinsi	Jumlah Atlet
1	DKI Jakarta	18
2	Jawa Tengah	15
3	Papua Barat	19
4	Sumatra Barat	14
5	Nusa Tenggara Timur	13
6	Sulawesi Selatan	19
7	Banten	18
8	Riau	18
9	Sulawesi Tenggara	19
10	Papua	15
11	Nusa Tenggara Barat	18
Jumlah		186

## **D. Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Setelah mendapatkan izin dari institusi pendidikan, peneliti akan mengadakan pendekatan kepada kontingen. Data yang dikumpulkan berupa data primer dengan menggunakan data angket. Proses pengumpulan data ini dilakukan dengan membagikan angket tertutup kepada seluruh responden, untuk memperoleh data tentang kecemasan terhadap responden.

### **2. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2010: 148) adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam proses penelitian agar mendapatkan data penelitian secara cermat dan sistematis. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup. Angket tertutup digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi POMNAS XIII Tahun 2013 DIY.

Menurut Sugiyono (2010: 149) menyatakan titik tolak dari penyusunan adalah variable-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Dari variable-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan.

Untuk mempermudah penyusunan instrument, maka perlu digunakan matrik pengembangan instrument atau kisi-kisi instrument.

Pada penelitian ini kisi-kisi intrumen penelitian mengacu pada teorinya Sukadiyanto (2006: 5) dan (Husdarta, 2010: 12).

**Tabel 3.2 Kisi-kisi intrumen penelitian.**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah
			Favourable (+)	Anfavourable (-)	
Kecemasan	Intrinsik	Moral	-	17, 25, 26, 27	4
		Pengalaman Bertanding	12	14	2
		Pikiran negatif	1,6	-	2
		Pikiran puas diri	5, 22	-	2
	Ekstrinsik	Pelatih dan Manajer	2, 9, 16	7, 10, 21	6
		Penonton	11, 20	15, 23, 24	5
		Lawan	4, 8	-	2
		Wasit	18, 28	-	2
		Sarana Prasarana	13	3	2
		Cuaca	-	19	1

## E. Uji Coba Instrumen

Dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Tujuan utama yang ingin dicapai melalui uji coba ini adalah mengetahui kesahihan dan kehandalan butir-butir pertanyaan yang terdapat dalam instrumen. Uji coba instrumen penelitian ini akan di lakukan pada tanggal 18 November 2013 di Yogyakarta dengan responden pemain POMNAS DIY sebanyak 18 pemain.

### 1. Perhitungan Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 211) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu

instrument. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Dalam penelitian ini untuk menguji validitas instrumen menggunakan *point biserial correlation* atau korelasi *point biserial*. Suharsimi Arikunto (2010: 326) *Point biserial* digunakan apabila hendak mengetahui korelasi antara dua variabel, yang satu berbentuk variabel kontinu, sedang yang lain variabel diskrit murni.

Salah satu teknik analisis korelasi bivariat yang biasanya digunakan untuk mencari korelasi antara 2 variabel, yang satu berbentuk kontinum (jumlah keseluruhan angket). Variabel kedua berbentuk dikotomi (berupa skor 1 untuk jawaban ya dan 0 untuk jawaban tidak).

Rumus korelasi point biserial adalah

$$r_{pbis} = \frac{\overline{M_p} - \overline{M_t}}{S_t} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

Keterangan:

- $r_{pbis}$  = koefisien korelasi point biserial
- $\overline{M_p}$  = rerata nilai untuk kelompok yang berskor 1
- $\overline{M_t}$  = mean skor total (skor rata-rata dari seluruh pengikut tes)
- $S_t$  = standar deviasi skor total
- $p$  = porposi subjek yang menjawab betul item tersebut atau berskor 1
- $q$  = proporsi subjek yang berskor 0 (1 - q)

## 2. Perhitungan Reliabilitas

Reliabilitas suatu instrumen menunjukkan bahwa instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2010: 221). Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 229) Angket alternatif yang di klasifikasikan dengan skor 1 dan 0 atau 2 dan 1 menggunakan teknik Kuder dan Richardson 20 (K – R 20).

Rumus K – R 20 adalah

$$r_{11} = \left( \frac{K}{K-1} \right) \frac{V_t - \sum pq}{V_t}$$

Keterangan

- $r_{ii}$  = Reliabilitas instrumen
- $k$  = Banyaknya butir pertanyaan/ banyaknya soal
- $V_t$  = varians total
- $P$  = proporsi subjek yang menjawab betul pada suatu butir (proporsi subjek yang mendapatkan skor 1)
- $q$  = proporsi subjek yang mendapatkan skor 0 ( $q=1 - p$ )

## 3. Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif dengan persentase. Data yang telah didapat selanjutnya data akan dianalisis menggunakan persentase dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2006: 43).

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

Keterangan:

- $P$  = Persentase yang dicari
- $F$  = Frekuensi
- $N$  = *Number of Cases* (jumlah individu).

#### **4. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 November 2013 – 21 November 2013. Tempat penelitian dilaksanakan di hotel setiap kontingen. Pengambilan data dilakukan sebelum menghadapi POMNAS XII. Hal ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui tingkat kecemasan sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Uji Coba Instrument**

##### **1. Uji Validitas**

Sampel uji coba yang digunakan dalam penelitian ini adalah kontingen POMNAS XIII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola DIY yang berjumlah 18 pemain yang dilaksanakan tanggal 13 November 2013. Butir-butir instrumen dianalisis dengan menggunakan bantuan *computer excel*. Kriteria untuk menentukan valid tidaknya setiap butir pertanyaan yaitu dikatakan valid apabila mempunyai korelasi lebih besar atau sama dengan  $r_{tabel}$  yaitu 0.296, dengan taraf signifikan 5% pada  $N = 18$  dan dinyatakan tidak valid apabila nilai butir-butir mempunyai korelasi lebih kecil dari  $r_{tabel}$ .

Berdasarkan uji coba yang sudah dilakukan dari 28 butir yang terdiri dari faktor moral sebanyak 4 butir pernyataan No soal (17, 25, 26, 27) butir yang gugur yaitu No 26 dan 27, faktor pengalaman bertanding sebanyak 2 butir pernyataan No soal (12, 14) butir yang gugur yaitu No 14, faktor pikiran negatif sebanyak 2 butir pernyataan No soal (1, 6) butir yang gugur yaitu No 6, faktor pikiran puas diri sebanyak 2 butir pernyataan No soal (5, 22) butir yang gugur yaitu No 5, faktor pelatih dan manajer sebanyak 6 butir pernyataan No soal (2, 7, 9, 10, 12, 16) butir yang gugur yaitu No 2 dan 7, faktor penonton sebanyak 5 pernyataan No

soal (11, 15, 20, 23, 24) butir yang gugur yaitu No 15, 20, 23, dan 24, faktor lawan sebanyak 2 pernyataan No soal (4, 8) tidak ada butir pernyataan yang gugur, faktor wasit sebanyak 2 butir pernyataan No soal (18, 28) butir yang gugur yaitu No 28, faktor sarana prasarana sebanyak 2 butir pernyataan No soal (3, 13) butir yang gugur yaitu No 3, faktor cuaca sebanyak 1 butir pernyataan No soal (19) tidak ada butir pernyataan yang gugur. Terdapat 14 butir yang dinyatakan valid dan 14 butir dinyatakan tidak valid. Selanjutnya instrumen yang valid tersebut akan digunakan untuk mengungkapkan tingkat kecemasan atlet cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta.

## 2. Perhitungan Reliabilitas

Uji reliabilitas butir tes menggunakan perhitungan menggunakan rumus K-R 20 (Suharsimi Arikunto, 2010: 230). Hasil perhitungan reliabilitas diperoleh nilai koefisien alpha untuk instrumen penelitian sebesar 0,535. Oleh karena nilai koefisien alpha lebih besar dari 0,6. Maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner penelitian ini adalah tidak reliabel.

## **B. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang hanya melukiskan keadaan objek. Data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik angket. Sebelum memberikan angket penelitian ini peneliti memberi masukan dan pengumuman maksud dan tujuan penelitian ini, peneliti menyampaikan bahwa hasil penelitian ini tidak akan berpengaruh kepada

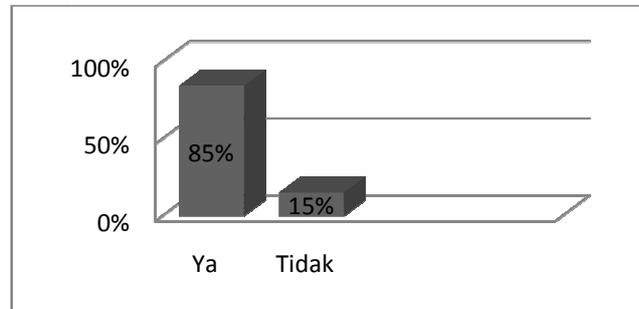
atlet POMNAS XIII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola, hal ini dilakukan agar atlet dapat mengisi angket sesuai dengan keadaan sebenarnya. Penyebaran angket dimulai pada tanggal 21 November 2013, dengan sampel penelitian sejumlah 186 responden yaitu atlet POMNAS XIII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola. Pengambilan data dengan cara mendatangi sendiri penginapan atau hotel setiap Provinsi yang mengikuti POMNAS XIII 2013 Yogyakarta dan memberikan angket dibantu oleh beberapa pengurus setiap provinsi. Dari angket yang berjumlah 220 angket yang kembali hanya 183, karena setiap Provinsi tidak sama dalam jumlah membawa pemain. Deskripsi analisis jawaban hasil penelitian yang dilakukan perhitungan secara manual dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Data Induk Penelitian

No Soal	No Butir	Ya		Tidak		Jumlah	
		F	%	F	%	N	%
1	1	148	79,57%	38	20,43%	186	100
2	2	183	98,38%	3	1,62%	186	100
3	3	185	99,46%	1	0,54%	186	100
4	4	160	86,02%	26	13,98%	186	100
5	5	128	68,82%	58	31,18%	186	100
6	6	182	97,85%	4	2,15%	186	100
7	7	186	100%	0	0%	186	100
8	8	181	97,31%	5	2,69%	186	100
9	9	140	75,27%	46	24,73%	186	100
10	10	159	85,48%	27	14,52%	186	100
11	11	170	91,40%	16	8,60%	186	100
12	12	136	73,12%	50	26,88%	186	100
13	13	76	40,86%	110	59,14%	186	100
14	14	169	90,86%	17	9,14%	186	100
<b>Jumlah</b>	14	2203	84,60%	401	15,40%	2604	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas frekuensi dari data induk tingkat kecemasan atlet POMNAS XIII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi

POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan 4.1 berikut ini:



Bagan 4.1 Diagram Data Induk Penelitian

### C. Hasil Penelitian

Dari tabel 4.1 data induk di atas, maka tingkat kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, berdasarkan faktor yang mengkontrak kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta yaitu:

#### 1. Faktor Intrinsik

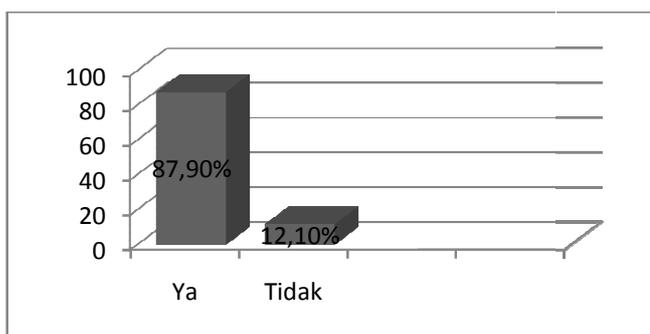
##### a. Faktor Moral

Hasil perhitungan mencari persentase butir dalam faktor moral dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2 Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Moral

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
-	10	158	84,95	28	15,05	28
-	14	169	90,86	17	9,14	17
Jumlah		327	175,81	45	24,19	45/372
Persentase (%)		87,90%		12,10%		12,10

Frekuensi jawaban faktor moral yang menyebabkan kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada bagan 4.2 berikut ini:



Bagan 4.2 Diagram Data Induk Penelitian

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola dari Faktor Moral diperoleh persentase sebesar 12,10%.

b. Faktor Pengalaman Bertanding

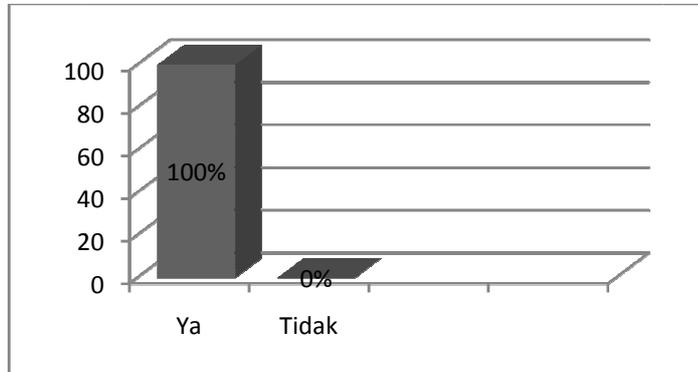
Hasil perhitungan mencari persentase butir dalam faktor pengalaman bertanding dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3 Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Pengalaman Bertanding

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	7	186	1	0	0	186
Jumlah		186	1	0	0	186/186
Persentase (%)		100%		0%		100

Frekuensi jawaban faktor pengalaman bertanding yang menyebabkan kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta

sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada bagan 4.3 berikut ini:



**Bagan 4.3 Diagram Data Induk Penelitian**

Berdasarkan tabel 4.3 di atas diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 100%.

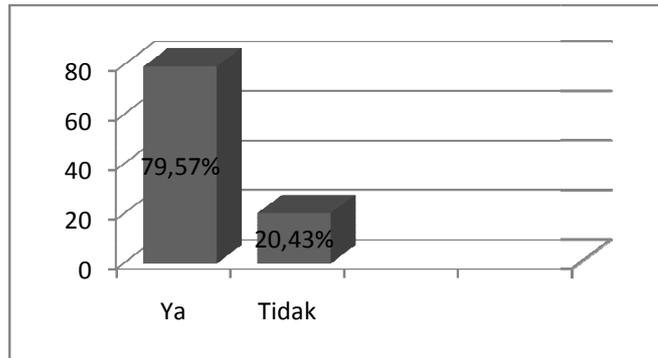
c. Faktor Pikiran Negatif

Hasil perhitungan mencari persentase butir dalam faktor pikiran negatif dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.4 Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Pikira Negatif**

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	1	148	79,57	38	20,43	148
Jumlah		148	79,57	38	20,43	148/186
Persentase (%)		79,57%		20,43%		79,57

Frekuensi jawaban faktor pikiran negatif yang menyebabkan kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada bagan 4.4 berikut ini:



Bagan 4.4 Diagram Data Induk Penelitian

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 79,57%.

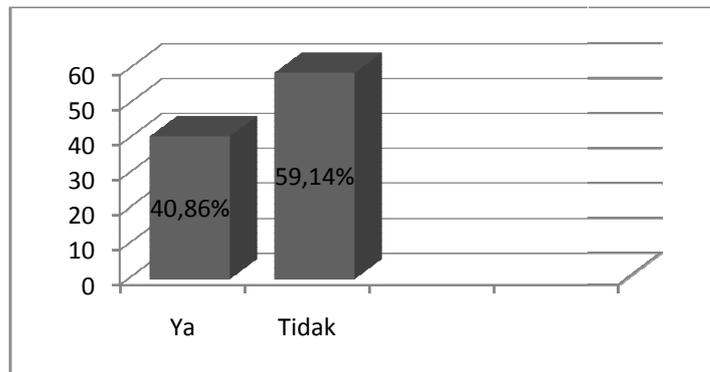
d. Faktor Pikiran Puas Diri

Hasil perhitungan mencari persentase butir dalam faktor pikiran puas diri dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Puas Diri

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	13	76	40,86	110	59,14	13
Jumlah		76	40,86	110	59,14	13/186
Persentase (%)		40,86%		59,14%		6,99

Frekuensi jawaban faktor pikiran puas diri yang menyebabkan kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada bagan 4.5 berikut ini:



Bagan 4.5 Diagram Data Induk Penelitian

Berdasarkan tabel 4.5 di atas diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 6,99%.

## 2. Faktor Ekstrinsik

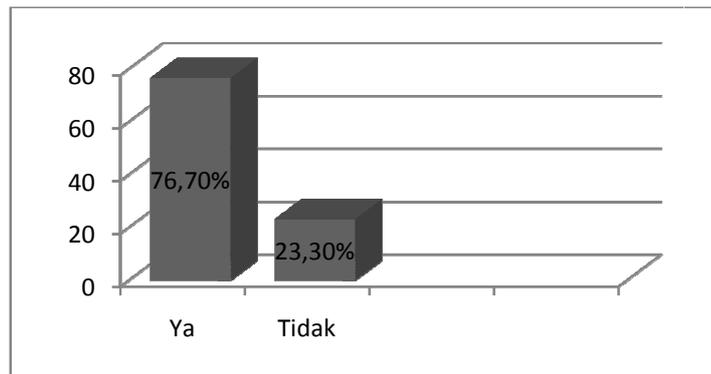
### a. Faktor Pelatih dan Manajer

Hasil perhitungan mencari persentase butir dalam faktor pelatih dan manajer dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6 Frekuensi dan Persentase Untuk Pelatih dan Manajer

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	4	160	86,02	26	13,98	160
-	5	128	68,82	58	31,18	58
+	9	140	75,27	46	24,73	140
Jumlah		428	230,11	130	69,89	358/558
Persentase (%)		76,70%		23,30%		64,16

Frekuensi jawaban faktor pikiran puas diri yang menyebabkan kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada bagan 4.6 berikut ini:



Bagan 4.6 Diagram Data Induk Penelitian

Berdasarkan tabel 4.6 di atas diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 64,16%.

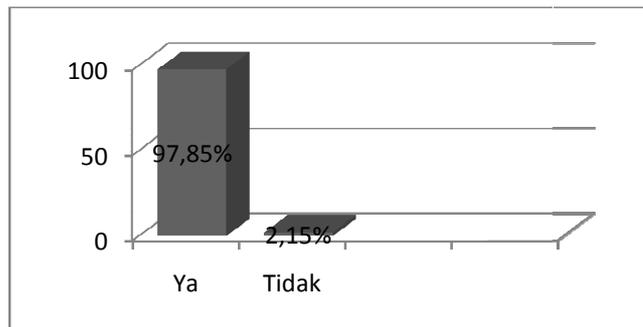
b. Faktor Penonton

Hasil perhitungan mencari persentase butir dalam faktor penonton dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7 Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Penonton

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	6	182	97,85	4	2,15	182
Jumlah		182	97,85	4	2,15	182/186
Persentase (%)		97,85%		2,15%		97,85

Frekuensi jawaban faktor penonton yang menyebabkan kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada bagan 4.7 berikut ini:



**Bagan 4.7 Diagram Data Induk Penelitian**

Berdasarkan tabel 4.7 di atas diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 97,85%.

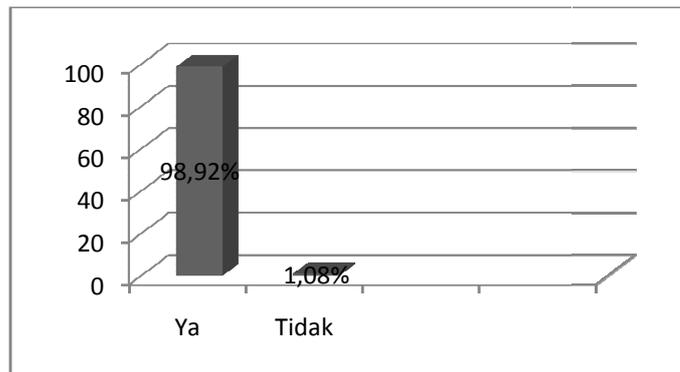
c. Faktor Lawan

Hasil perhitungan mencari persentase butir dalam faktor lawan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.8 Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Lawan**

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	2	183	98,39	3	1,61	183
+	3	185	99,46	1	0,54	185
Jumlah		368	197,85	4	2,15	368/372
Persentase (%)		98,92%		1,08		98,92

Frekuensi jawaban faktor lawan yang menyebabkan kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada bagan 4.8 berikut ini:



**Bagan 4.8 Diagram Data Induk Penelitian**

Berdasarkan tabel 4.8 di atas diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 97,85%.

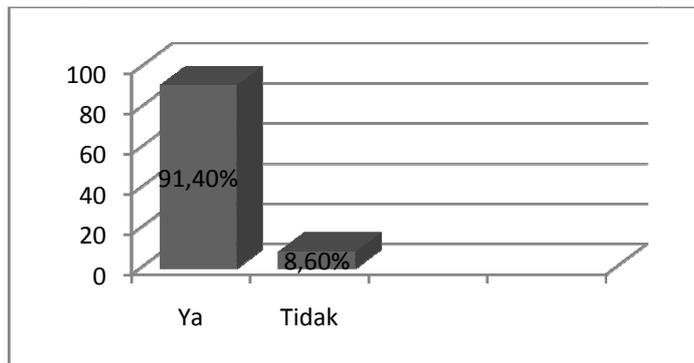
d. Faktor Wasit

Hasil perhitungan mencari persentase butir dalam faktor lawan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.9 Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Lawan

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	11	170	91,40	16	8,60	170
Jumlah		170	91,40	16	8,60	170/186
Persentase (%)		91,40%		8,60%		91,40

Frekuensi jawaban faktor wasit yang menyebabkan kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada bagan 4.9 berikut ini:



Bagan 4.9 Diagram Data Induk Penelitian

Berdasarkan tabel 4.9 diatas diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 91,40%.

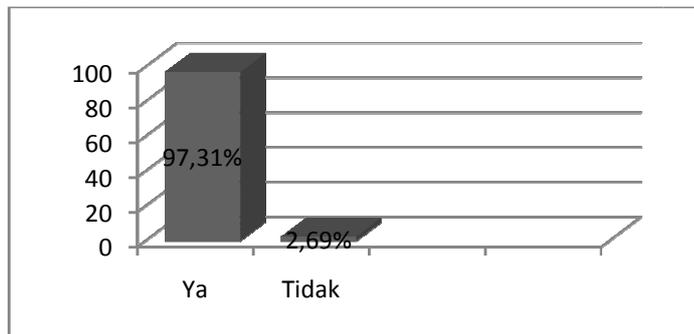
e. Faktor Sarana Prasarana

Hasil perhitungan mencari persentase butir dalam faktor sarana prasarana dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.10 Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Sarana Prasarana

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	8	181	97,31	5	2,69	181
Jumlah		181	97,31	5	2,69	181/186
Persentase (%)		97,31		2,69		97,31

Frekuensi jawaban faktor sarana prasarana yang menyebabkan kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada gambar 12 berikut ini:



Bagan 4.10 Diagram Data Induk Penelitian

Berdasarkan tabel 4.10 di atas diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 97,31%.

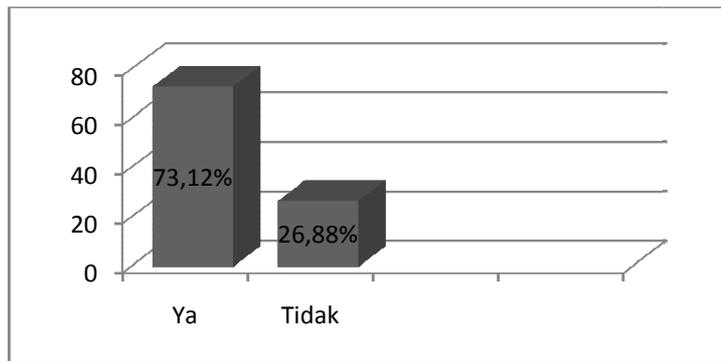
f. Faktor Cuaca

Hasil perhitungan mencari persentase butir dalam faktor cuaca dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.11 Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Lawan

Sifat	No Butir	Jumlah				Nilai
		Ya		Tidak		
		F	%	F	%	
+	12	136	73,12	50	26,88	136
Jumlah		136	73,12	50	26,88	136/186
Persentase (%)		73,12		26,88%		73,12

Frekuensi jawaban faktor cuaca yang menyebabkan kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada bagan 4.11 berikut ini:



Bagan 4.11 Diagram Data Induk Penelitian

Berdasarkan tabel 4.11 di atas diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 73,12%.

Hasil perhitungan mencari persentase dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik yang mempengaruhi kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang sepakbola sebelum menghadapi pertandingan dapat dilihat pada table di bawah ini:

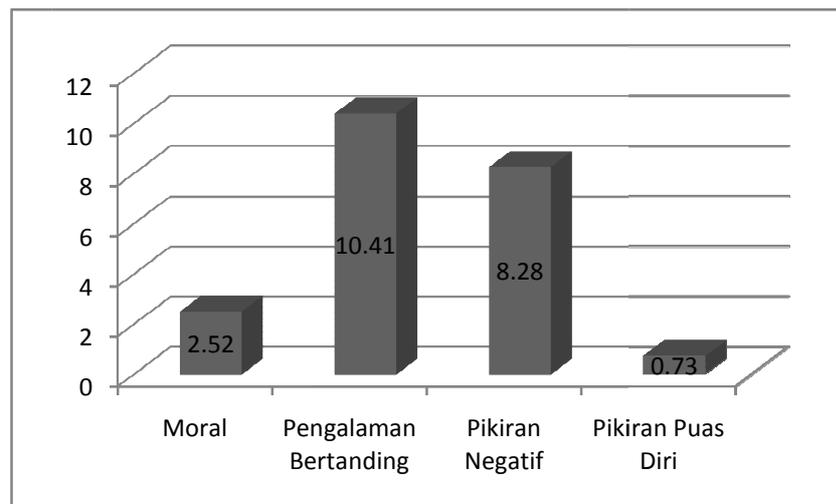
a. Faktor Intrinsik

Hasil perhitungan faktor intrinsik berupa moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif, pikiran puas diri dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.12 Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor intrinsik

Faktor Intrinsik		
Indikator	Frekuensi	%
Moral	45	2,52
Pengalaman Bertanding	186	10,41
Pikiran Negatif	148	8,28
Pikiran Puas Diri	13	0,73
<b>Jumlah</b>	<b>392</b>	<b>21,94</b>

Frekuensi jawaban faktor intrinsik yang menyebabkan kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada bagan 4.12 berikut ini:



Bagan 4.12 Diagram Data Induk Penelitian

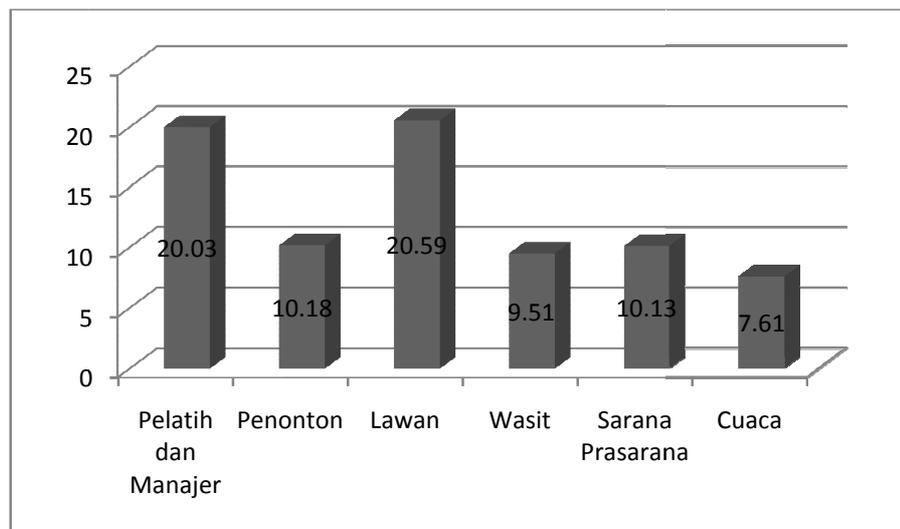
b. Faktor Ekstrinsik

Hasil perhitungan faktor ekstrinsik berupa pelatih dan manajer, penonton, lawan, wasit, sarana prasarana, dan cuaca dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.13 Frekuensi dan Persentase Untuk Faktor Ekstrinsik

Faktor Ekstrinsik		
Indikator	Frekuensi	%
Pelatih dan Manajer	358	20,03
Penonton	182	10,18
Lawan	368	20,59
Wasit	170	9,51
Sarana Prasarana	181	10,13
cuaca	136	7,61
<b>Jumlah</b>	<b>1395</b>	<b>78,06</b>

Frekuensi jawaban faktor ekstrinsik yang menyebabkan kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada bagan 4.13 berikut ini:



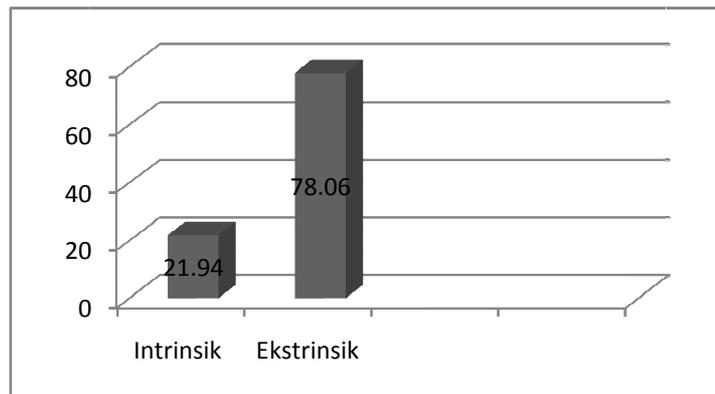
Bagan 4.13 Diagram Data Induk Penelitian

Hasil perhitungan mencari persentase keseluruhan Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.14 Frekuensi dan Persentase Untuk Tingkat Kecemasan

Skor Tertinggi	Jumlah			
	Intrinsik		Ekstrinsik	
	F	%	F	%
1787	392	21.94	1395	78.06
Jumlah	392	21.94	1395	78.06
Persentase (%)	21.94%		78.06%	

Frekuensi tingkat kecemasan atlet POMNAS XII 2013 Yogyakarta sebelum menghadapi POMNAS XIII 2013 Yogyakarta, dapat dilihat pada bagan 4.14 berikut ini:



Bagan 4.14 Diagram Data Induk Penelitian

Berdasarkan tabel 4.14 di atas diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola dari faktor intrinsik sebesar 21,94% dan faktor ekstrinsik 78,06.

#### **D. Pembahasan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan. Kecemasan pada dasarnya adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah 21,94%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Terdapat indikator yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan. Indikator tersebut adalah moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif, pikiran puas diri.

#### 1. Moral

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola dari Faktor Moral diperoleh persentase sebesar 12,10%. Pemain sepakbola yang selalu ingin membalas perlakuan kasar terhadap pemain lain yang berbuat kasar pada pemain tersebut atau rekan satu tim dan pemain yang tidak disiplin mencari hiburan di luar sampai tengah malam sebelum pertandingan, sehingga akan mengakibatkan konsentrasi menurun merupakan contoh moral yang kurang baik dan merupakan pertanda pemain sepakbola tersebut mengalami kecemasan.

#### 2. Pengalaman Bertanding

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 100%. Seorang pemain sepakbola yang kurang pengalaman bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya akan tinggi, sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan sebaliknya jika pemain sepakbola yang sering

bertanding akan mengalami kecemasan relatif rendah karena sudah pernah terbiasa dengan pertandingan yang sering dilakukan.

### 3. Pikiran Negatif

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 79,57%. Perasaan kurang percaya diri yang dialami pemain sepakbola akan berdampak pada tidak dapat berkembangnya permainan pemain tersebut dikarenakan adanya pikiran-pikiran kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, yang mengakibatkan pemain tersebut akan merasa cemas.

### 4. Pikiran Puas Diri

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 6,99%. Bila dalam diri atlet ada pikiran puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadarinya telah tertanam kecemasan. Pikiran puas diri ini seperti tidak perlu menambah jam latihan lagi, bangga dengan prestasi yang sudah dimiliki sampai saat ini.

Hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 78,06%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik. Terdapat indikator yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum menghadapi

pertandingan. Indikator tersebut adalah pelatih dan manajer, penonton, lawan, wasit, sarana prasarana, cuaca.

#### 1. Pelatih dan Manajer

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 64,16%. Pelatih merupakan panutan, guru, pembimbing, orang tua, bahkan model bagi atletnya. Seorang pelatih mempunyai tugas yang sangat penting yang harus dilaksanakan dengan baik. Begitu juga dengan manajer yang harus bekerja sesuai dengan kapasitasnya yaitu mengurus keperluan yang dibutuhkan pemain seperti fasilitas, bonus. Hal-hal yang dapat mengganggu penampilan pemain dilapangan adalah kinerja pelatih yang kurang baik seperti menyalahkan tindakan yang dilakukan atlet ketika melakukan kesalahan, sedangkan dari manajer di antaranya tidak diberikan bonus pertandingan.

#### 2. Penonton

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 97,85%. Penonton mempunyai pengaruh yang sangat besar sekali terhadap konsentrasi pemain dilapangan. Dalam suatu pertandingan penonton bisa memberi semangat yang lebih bagi pemain, tetapi penonton juga bisa membuat pemain merasa cemas dan tidak fokus. Tindakan yang dimaksud tidak didasari akal sehat yaitu emosi yang berlebihan sehingga keterampilan teknik dan taktik dalam pertandingan

menjadi kacau. Bahkan ketika penonton mulai melakukan tindakan anarkis, hal ini jelas mempengaruhi penampilan pemain, karena pemain merasa takut dalam melaksanakan pertandingan.

### 3. Lawan

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 97,85%. Saat menghadapi suatu pertandingan, lawan sangatlah mudah menimbulkan gangguan-gangguan pada pikiran atlet yang akan selalu terbayang oleh lawan yang akan dihadapi. Lawan tanding yang mempunyai rekor pertandingan baik selalu memenangkan pertandingan akan mempengaruhi kepercayaan pemain dengan kemampuan yang dimilikinya, hal ini menyebabkan putus asa dan kecemasan sebelum bertanding akan lebih tinggi. Sebaliknya jika menghadapi lawan yang lebih lemah kadang membuat pemain merasa *over-confidence*, sehingga konsentrasi terhadap pertandingan kurang akibatnya menjadi lemah.

### 4. Wasit

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 91,40%. Wasit merupakan pengadil dalam suatu pertandingan dan sebagai faktor keberhasilan lancarnya suatu pertandingan. Keputusan-keputusan yang diambil oleh seorang wasit biasanya sangat mempengaruhi pemain didalam lapangan. Keputusan yang

cenderung merugikan salah satu tim akan berakibat negatif terhadap tim lain. Pemain akan lebih emosional ketika timnya dirugikan oleh keputusan wasit yang akan berdampak pada menurunnya konsentrasi pemain tersebut. Sebaliknya jika wasit memimpin di lapangan dengan baik dan sesuai aturan maka berdampak pada ketenangan pemain dan rasa aman pemain dalam bertanding.

#### 5. Sarana Prasarana

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 97,31%. Faktor sarana prasana sangat penting dalam kesuksesan seorang pemain dalam suatu pertandingan. Lapangan pertandingan yang digunakan menjadi faktor utama dan penting, pemain akan bersemangat apabila lapangan tidak becek, tidak bergelombang karena pemain akan merasa nyaman saat melaksanakan pertandingan. Sebaliknya jika kondisi lapangan becek, bergelombang akan membuat pemain tidak nyaman dalam melakukan teknik-teknik permainan karena pemain merasa takut cedera.

#### 6. Cuaca

Hasil analisis diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi POMNAS XII 2013 Yogyakarta cabang olahraga sepakbola diperoleh persentase 73,12%. Cuaca saat bertanding yang panas akan menyebabkan pemain cepat lelah sehingga konsentrasi menurun mengakibatkan hilangnya konsentrasi dalam pertandingan. Cuaca di

tempat pertandingan harus diperhatikan sehingga waktu-waktu latihan bisa menyesuaikan dengan waktu pertandingan agar pemain sudah terbiasa dengan cuaca pertandingan.

Secara keseluruhan analisis dapat disimpulkan bahwa faktor intrinsik dalam kategori rendah 21,94%, karena faktor intrinsik merupakan faktor yang ada pada dalam diri atlet sehingga bisa dilatihkan selama proses latihan. Indikator yang mempengaruhi faktor intrinsik adalah moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif, pikiran puas diri. Sedangkan faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 78,06%, karena faktor ekstrinsik merupakan faktor yang ada pada luar diri atlet sehingga kecemasan bisa terjadi kapan saja di luar dugaan atlet. Indikator yang mempengaruhi faktor ekstrinsik adalah pelatih dan manajer, penonton, lawan, wasit, sarana prasarana, cuaca.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah 21,94%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Sedangkan Hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 78,06%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XIII Cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

#### **B. KETERBATASAN PENELITIAN**

Dalam pelaksanaan pengambilan data ada beberapa keterbatasan yang dialami oleh peneliti antara lain:

1. Penyebaran angket terlalu mendekati hari pertandingan.
2. Pengambilan data dilakukan menjelang hari pertandingan karena kendala pemain tiba di Jogja mendekati pertandingan dan surat perijinan dengan pihak BAPOMI Yogyakarta.

3. Pengambilan data tidak bisa langsung dilakukan karena tidak diijinkan oleh manajer dengan alasan pemain masih capek namun solusi yang di ambil yaitu menitipkan angket kepada manajer dan akan disebarakan ke pemain besok harinya.

### **C. SARAN**

1. Seorang pelatih dan manajer harus mampu mengetahui dan memahami aspek psikologi pada setiap atletnya, karena aspek psikologis sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam pertandingan.
2. Bagi seorang atlet hendaknya dapat mengatasi semua aspek-aspek yang mengganggu selama bertanding terutama aspek psikologis agar bisa mempermudah pencapaian prestasi yang maksimal.
3. Dalam memberikan porsi latihan pelatih harus bisa sesuai dengan periodisasi latihan agar pencapaian prestasi atlet tidak ada hambatan yang berarti baik didalam lapangan maupun di luar lapangan.

### **D. IMPLIKASI**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan yang bermanfaat bagi pemain, pelatih, dan manajer sebagai bahan kajian agar bisa memahami permasalahan psikologi pemain. Dengan harapan atlet bisa mencapai prestasi yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisti, Prisna. 2010. *Personality Plus For Teens*. Yogyakarta: Pustaka Grhatama.
- Andrianto, Deddy. (2006). *Tingkat Kecemasan Pemain PSIM Yogyakarta Sebelum Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Firmansyah, Reza. (2011). *Hubungan Manajemen Pelatihan Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Terhadap Peningkatan Prestasi Di Universitas Pendidikan Indonesia*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gunarsa, D Singgih. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Haruman, Wisnu. (2013). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Anggar Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hustdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Iman, Fauzul. (2012). *Tingkat Anxiety Atlet Ditinjau Dari Pelaksanaan Teknik Take Off Dalam Cabang Olahraga Paralyang*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Luxbacher, A Joseph. (2012). *Soccer: Step To Success*. (Alih bahasa: Agusta Wibawa). Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Nugraha, Cipta Andi. (2013). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendikia
- Putri, Eka Yetisa. (2007). *Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencaksilat Seluruh Indonesia*. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Renjana, Giri. (2013). *Perbandingan Latihan Menggunakan Bola Plastik dan Bola Karet Terhadap Hasil Dribbling Dalam permainan Sepak Bola Untuk Anak 10-11 Tahun*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

- Siregar, Syofian. (2010). *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. AFC “B” Certificate Coaching Course. “*Stress dan Kecemasan*”. Diakses dari <http://staf.uny.ac.id/sites/default/files/AFC-Stress.pdf> pada tanggal 01 Maret 2014, Jam 17.38 WIB.
- Susilowati, M Endang. (2010). *Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Ritmik Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widodo, Sumardi. (2005). *Manajemen Pembinaan Sepakbola Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Tengah*. Tesis. Semarang: Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang.

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : FEBIAJI  
Nomor Mahasiswa : 10602241029  
Program Studi : KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Judul Skripsi : TINGKAT KECEMASAN ATLET CABANG  
OLAHRAGA SEPAKBOLA SEBELUM MENGHADAPI  
POMNAS XIII TAHUN 2013 DIY

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 18 November 2013 s/d 21 November 2013  
Tempat / objek : Yogyakarta / Atlet Pomnas

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 18 - November 2013

Yang mengajukan,

Febiaji  
NIM. 10602241029

Ketua Jurusan *DKL*

*Endang Rini Sukarati*  
Endang Rini Sukarati, M.S  
NIP. 19600407198602001

Mengetahui :

Dosen Pembimbing,

*Sukadiyanto*  
Prof. Dr. Sukadiyanto  
NIP. 196112071987021001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

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

Nomor : 536/UN.34.16/PP/2013 18 November 2013  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : 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 : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 18 November s.d. 21 November 2013  
Tempat/obyek : Yogyakarta/atlet Pomnas  
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pomnas XIII Tahun 2013 DIY.

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



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

Tembusan :  
1. Kajur. PKO  
2. Pembimbing TAS  
3. Mahasiswa ybs.



BADAN PEMBINA OLAHRAGA MAHASISWA INDONESIA  
(BAPOMI)

DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Sekretariat : Kantor Wakil Rektor III UNY Kampus Karangmalang Yogyakarta 55281  
Telp./Fax. (0274) 548205, Website : [www.bapomidiv.org](http://www.bapomidiv.org), E-mail: [bapomidiv@yahoo.co.id](mailto:bapomidiv@yahoo.co.id)

PENGURUS  
BAPOMI - DIY  
2010 - 2013

Pelindung  
Rektor UNY  
Rektor UGM  
Rektor UIN  
Rektor UPN  
Rektor UMY  
Rektor UII  
Rektor UAD  
Rektor USD  
Rektor UAJY  
Ketua Umum KONI DIY  
Koordinator Kopertis DIY  
Ketua Aptisi DIY  
Penasehat  
Iwan DwiPrahasto UGM  
Herminarto Sofyan UNY  
Ketua Umum  
Sumaryanto UNY  
WКУ  
Rumpis Agus Sudarko UNY  
WКУ I  
Sajul Rochdyanto UGM  
WКУ II  
Agus S. Suryabroto UNY  
WКУ III  
Mansur UNY  
Sekretaris Umum  
Hari Yulianto UNY  
Wk. Sekretaris I  
Abdul Alim UNY  
Wk. Sekretaris II  
Wanyu Suparwo UGM  
Bendahara Umum  
Bombang Priyonoadi UNY  
Kabid. Pembinaan Prestasi  
AM Agung Nugroho UNY  
Wakabid Pembinaan Prestasi  
Endang Rini Sukanti UNY  
Anggota  
Suhaedi UNY  
Komarudin UNY  
Kabid. Organisasi  
Ervan Setyo Kriswanto UNY  
Wakabid Organisasi  
Sekar Ayu Aryani UIN  
Anggota  
Sari Bahagiarti K. UPN  
Murdomo UJB  
Sri Almaja UMY  
Fauzi UNY  
Kabid. Dana  
Hadi Pangestu R. UST  
Wakabid Dana  
Surya Darmawan UTY  
Anggota  
Bachnas UII  
G. Kuntoro Adi USD  
Syarifuddin ISI  
Mario Antonius Birowo UAJY  
Muhammad Idris Purwanto STMIK AMIKOM  
Abdul Fadil UAD  
Sigit Handoko UPY  
Wisanu Adi Yulianto UMBY  
Miftahul salam IST AKPRIND  
Dr. Amara Nugrahani STTNAS  
Widy Hari Mardiyanto STPMD APMD  
Pangung Sutapa UNY  
Sumarjo UNY  
Kabid. Litbang  
PAI. Wara Kushartanti UNY  
Wakabid Litbang  
Singgih Wibowo UGM  
Anggota  
Moch Noerhadi UNY  
R. Gagak D. Satria UGM  
Sekretariat  
Vedino Chrisnarno UNY  
Yudik Prasetyo UNY  
Syamsu Rahmadi UNY  
Budi Sulistya UNY  
Susijèn Pramono UNY

21 November 2013

Nomor : 078/BAPOMI DIY/VIII/2013

Lamp. : -

Hal : **Izin Penelitian Skripsi**

Kepada Yth. Bapak Dekan FIK UNY  
di Yogyakarta

Dengan hormat,

Menunjuk surat Bapak nomor: 536/UN.34.16/PP/2013 tanggal 18 November 2013 tentang Permohonan Izin Penelitian, kami pada prinsipnya tidak keberatan dan memberikan izin kepada mahasiswa Bapak atas nama:

Nama : Febiaji

NIM : 10602241029

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK

Judul : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS XIII Tahun 2013 DIY"

untuk mengambil data skripsi pada atlet POMNAS XIII 2013 DIY Cabang Olahraga Sepakbola pada tanggal 18-21 November 2013 di Stadion Sepakbola UNY.

Demikian atas perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih.



Ketua Umum BAPOMI DIY,

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

Tembusan Yth.:

1. Kaprodi PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa yang Bersangkutan

## Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Prodi : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan uji coba instrument kepada atlet POMNAS DIY cabang olahraga sepakbola guna keperluan tugas akhir (skripsi)

Judu skripsi : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS 2013."

Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 13 November 2013  
Tempat : Stadion Atletik dan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta

Demikian surat ini kami buat

Yogyakarta, 13 November 2013

Pelatih Kepala



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd

## ANGKET UJI COBA PENELITIAN

Sehubungan dengan penelitian yang saya buat tentang tingkat kecemasan pemain POMNAS 2013 cabang olahraga Sepakbola maka saya memohon saudara untuk mengisi angket di bawah ini dengan sebenar-benarnya dengan keadaan dan perilaku anda sebelum melaksanakan pertandingan. Segala data yang anda tulis kerahasiannya akan terjaga. Atas bantuan yang diberikan saya ucapkan terima kasih.

### A. IDENTITAS DIRI

Nama :

Umur :

### B. PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Berilah tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan anda sebenarnya.

Contoh:

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Sebelum bertanding saya selalu merasa cemas	X	

No	Butir pernyataan	YA	TIDAK
1	Saya akan memenangkan setiap pertandingan dengan cara apapun agar pelatih, manajemen dan penonton puas dan bangga.		
2	Jika sikap manajemen yang tidak profesional seperti keterlambatan gaji, membuat saya tetap bersemangat dalam membela tim ini		
3	Tempat penginapan yang berukuran kecil dan kurang nyaman membuat konsentrasi saya kurang fokus dalam menghadapi pertandingan.		
4	Lawan tanding yang lebih bagus dan diunggulkan tidak mempengaruhi semangat saya dalam bertanding.		
5	Saya merasa puas dan bangga dengan prestasi individu yang pernah saya capai sampai saat ini.		
6	Saya selalu siap apabila diturunkan dalam pertandingan walaupun kondisi saya tidak bugar.		
7	Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan.		
8	Saya selalu optimis akan memenangkan pertandingan apabila menghadapi lawan tanding yang lebih kuat.		
9	Walaupun pelatih tidak mendampingi dipinggir lapangan, tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding.		

10	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu penampilan saya karena saya tidak menghiraukan.		
11	Segala macam bentuk ejekan, cemoohan yang diberikan penonton kepada saya, tidak akan mempengaruhi penampilan saya untuk memberikan yang terbaik saat bertanding.		
12	Setiap selesai bertanding saya akan selalu evaluasi diri agar kedepannya bisa lebih baik.		
13	Bila lapangan becek atau keras serta bergelombang saya akan tetap berusaha untuk memenangkan pertandingan.		
14	Kompetisi ini merupakan penampilan perdana bagi saya sehingga saya masih kurang bebas dalam bertanding.		
15	Apabila pertandingan digelar tanpa penonton membuat semangat bertanding lebih tinggi dan merasa rileks dalam bertanding.		
16	Jika bonus pertandingan yang tidak diberikan tidak mempengaruhi semangat dan penampilan saya dalam pertandingan.		
17	Saya akan membalas perlakuan kasar pemain lawan terhadap saya dan rekan saya.		
18	Jika wasit selalu membuat keputusan yang kontroversial, saya akan berusaha bermain baik dan tidak emosional.		
19	Jika cuaca panas saat bertanding membuat saya cepat lelah sehingga konsentrasi saya dalam bertanding menurun.		

20	Saya takut dalam bertanding apabila penonton brutal emosional bahkan menjurus pada tindakan anarkis.		
21	Pelatih yang tidak pernah meurunkan saya dalam pertandingan membuat saya lebih emosional dan kurang percaya diri ketika saya bertanding.		
22	Materi latihan yang diberikan pelatih saat ini cukup baik dan memadai sehingga saya tidak perlu menambah jam latihan lagi.		
23	Tuntutan penonton yang selalu menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran saya sehinggapenampilan dalam bertanding saya menurun.		
24	Semangat bertanding saya menurun apabila tidak disaksikan oleh orang tua, teman dekat atau keluarga dekat lainnya.		
25	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur sehingga membuat saya akan mencari hiburan diluar sampai tengah malam agar tetap rileks.		
26	Sebelum bertanding saya melakukan ritual tertentu untuk menenangkan pikiran agar dapat memenangkan pertandingan, atau membawa benda keberuntungan bagi saya.		
27	Penampilan saya akan menurun apabila dalam latihan terakhir sebelum bertanding selalu dimarahi pelatih dan rekan satu tim karena sering melakukan kesalahan.		
28	Apabila pertandingan dipimpin oleh wasit berlisensi FIFA,		

	lebih membuat penampilan saya semakin baik dari pada dipimpin oleh wasit dengan berlisensi Nasional.		
--	--	--	--

## Jawaban Responden

Responden	Butir Pertanyaan																												Skor		
	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	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	16
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	23
3	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	20	
4	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	21	
5	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	
6	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	20	
7	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	19
8	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	10	
9	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23
10	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	16
11	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	21	
12	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	18
13	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	18
14	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	22	
15	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	24	
16	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	21
17	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	25
18	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	22

Uji validitas Dengan Menggunakan Rumus Korelasi Point Biserial

Butir Pernyataan	Responden																		n	p	q	Mp	Mt	St
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	0.6	0.4	20.8	19.8	3.4
2	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	9	0.5	0.5	19.2	19.8	3.4
3	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	9	0.5	0.5	20.8	19.8	3.4
4	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	13	0.7	0.3	20.7	19.8	3.4
5	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	9	0.5	0.5	20.3	19.8	3.4
6	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	10	0.5	0.5	20.6	19.8	3.4
7	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	13	0.7	0.3	20.3	19.8	3.4
8	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0.9	0.1	20.4	19.8	3.4
9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0.9	0.1	20.4	19.8	3.4
10	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	10	0.5	0.5	20.9	19.8	3.4
11	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15	0.8	0.2	20.4	19.8	3.4
12	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0.9	0.1	20.4	19.8	3.4
13	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0.9	0.1	20.4	19.8	3.4
14	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	14	0.7	0.3	20.2	19.8	3.4
15	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	0.7	0.3	20.1	19.8	3.4
16	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	11	0.6	0.4	21	19.8	3.4
17	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	0.6	0.4	20.9	19.8	3.4
18	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	15	0.8	0.2	20.9	19.8	3.4
19	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	10	0.5	0.5	21.7	19.8	3.4
20	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	9	0.5	0.5	20.6	19.8	3.4
21	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	10	0.5	0.5	20.7	19.8	3.4
22	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	10	0.5	0.5	20.9	19.8	3.4
23	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	0.8	0.2	20.1	19.8	3.4

24	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	0.7	0.3	19.6	19.8	3.4	
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0.9	0.1	20.4	19.8	3.4	
26	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	12	0.6	0.4	20.3	19.8	3.4	
27	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	0.8	0.2	20	19.8	3.4	
28	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	12	0.6	0.4	19.8	19.8	3.4	
Skor	16	23	20	21	19	20	19	10	23	16	21	18	18	18	22	24	21	25						
Skor <sup>2</sup>	256	529	400	441	361	400	361	100	529	256	441	324	484	576	441	625	484	484						

Uji validitas dengan menggunakan rumus Korelasi Point Biserial

Butir Pernyataan	Responden																		rpbis
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0,389392
2	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	-0,19436
3	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0,291539
4	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0,413842
5	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0,129573
6	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0,231787
7	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0,196876
8	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,699228
9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,699228
10	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0,329572
11	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0,376653
12	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,699228
13	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,699228
14	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0,216436
15	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0,138519
16	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0,444209
17	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0,372846
18	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0,680873
19	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0,590332
20	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0,226752
21	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0,264382
22	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0,329572
23	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,194696
24	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	-0,13419
25	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,699228
26	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0,183243
27	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0,143159
28	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	-0,02291
Skor	16	23	20	21	19	20	19	10	23	16	21	18	18	22	24	21	25	22	358

Butir pertanyaan	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	status
1	0.3894	0.296	Valid
2	-0.2944	0.296	Gugur
3	0.2915	0.296	Gugur
4	0.4138	0.296	Valid
5	0.1296	0.296	Gugur
6	0.2318	0.296	Gugur
7	0.1969	0.296	Gugur
8	0.6992	0.296	Valid
9	0.6992	0.296	Valid
10	0.3296	0.296	Valid
11	0.3767	0.296	Valid
12	0.6992	0.296	Valid
13	0.6992	0.296	Valid
14	0.2164	0.296	Gugur
15	0.1385	0.296	Gugur
16	0.4442	0.296	Valid
17	0.3728	0.296	Valid
18	0.6809	0.296	Valid
19	0.5903	0.296	Valid
20	0.2268	0.296	Gugur
21	0.2644	0.296	Gugur
22	0.3296	0.296	Valid
23	0.1947	0.296	Gugur
24	-0.1342	0.296	Gugur
25	0.6992	0.296	Valid
26	0.1832	0.296	Gugur
27	0.1432	0.296	Gugur
28	-0.0229	0.296	Gugur

Uji Reliabilitas Menggunakan Rumus K – R 20

Butir Pernyataan	Responden																		n	p	q	pq	St
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12	0.6	0.4	0.24	3.4
2	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	9	0.5	0.5	0.25	3.4
3	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	9	0.5	0.5	0.25	3.4
4	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	13	0.7	0.3	0.21	3.4
5	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	9	0.5	0.5	0.25	3.4
6	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	10	0.5	0.5	0.25	3.4
7	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	13	0.7	0.3	0.21	3.4
8	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0.9	0.1	0.09	3.4
9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0.9	0.1	0.09	3.4
10	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	10	0.5	0.5	0.25	3.4
11	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15	0.8	0.2	0.16	3.4
12	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0.9	0.1	0.09	3.4
13	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0.9	0.1	0.09	3.4
14	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	14	0.7	0.3	0.21	3.4
15	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	0.7	0.3	0.21	3.4
16	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	11	0.6	0.4	0.24	3.4
17	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	0.6	0.4	0.24	3.4
18	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15	0.8	0.2	0.16	3.4
19	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10	0.5	0.5	0.25	3.4
20	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	9	0.5	0.5	0.25	3.4
21	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	10	0.5	0.5	0.25	3.4
22	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	10	0.5	0.5	0.25	3.4
23	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	0.8	0.2	0.16	3.4
24	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	14	0.7	0.3	0.21	3.4
25	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0.9	0.1	0.09	3.4
26	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	12	0.6	0.4	0.24	3.4
27	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	16	0.8	0.2	0.16	3.4
28	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	12	0.6	0.4	0.24	3.4

Skor	16	23	20	21	19	20	19	20	19	10	23	16	21	18	18	22	24	21	25	22	358	5.59
------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	------

$$V_t = St^2$$

$$V_t = 3,4^2$$

$$V_t = 11,56$$

$$r_{11} = \left( \frac{K}{K-1} \right) \frac{V_t - \sum pq}{V_t}$$

$$= \left( \frac{28}{28-1} \right) \frac{11,56 - 5,59}{11,56}$$

$$= 1,037 \times 0,516$$

$$= 0,535$$

## ANGKET PENELITIAN

Sehubungan dengan penelitian yang saya buat tentang tingkat kecemasan pemain POMNAS 2013 cabang olahraga Sepakbola maka saya memohon saudara untuk mengisi angket di bawah ini dengan sebenar-benarnya dengan keadaan dan perilaku anda sebelum melaksanakan pertandingan. Segala data yang anda tulis kerahasiannya akan terjaga. Atas bantuan yang diberikan saya ucapkan terima kasih.

### C. IDENTITAS DIRI

Nama :

Umur :

### D. PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Berilah tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan anda sebenarnya.

Contoh:

NO	PERTANYAN	YA	TIDAK
1	Sebelum bertanding saya selalu merasa cemas	X	

No	Butir pernyataan	YA	TIDAK
1	Saya akan memenangkan setiap pertandingan dengan cara apapun agar pelatih, manajemen dan penonton puas dan bangga.		
2	Lawan tanding yang lebih bagus dan diunggulkan tidak mempengaruhi semangat saya dalam bertanding.		
3	Saya selalu optimis akan memenangkan pertandingan apabila menghadapi lawan tanding yang lebih kuat.		
4	Walaupun pelatih tidak mendampingi dipinggir lapangan, tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding.		
5	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu penampilan saya karena saya tidak menghiraukan.		
6	Segala macam bentuk ejekan, cemoohan yang diberikan penonton kepada saya, tidak akan mempengaruhi penampilan saya untuk memberikan yang terbaik saat bertanding.		
7	Setiap selesai bertanding saya akan selalu evaluasi diri agar kedepannya bisa lebih baik.		
8	Bila lapangan becek atau keras serta bergelombang saya akan tetap berusaha untuk memenangkan pertandingan.		
9	Jika bonus pertandingan yang tidak diberikan tidak mempengaruhi semangat dan penampilan saya dalam pertandingan.		

10	Saya akan membalas perlakuan kasar pemain lawan terhadap saya dan rekan saya.		
11	Jika wasit selalu membuat keputusan yang kontroversial, saya akan berusaha bermain baik dan tidak emosional.		
12	Jika cuaca panas saat bertanding membuat saya cepat lelah sehingga konsentrasi saya dalam bertanding menurun.		
13	Materi latihan yang diberikan pelatih saat ini cukup baik dan memadai sehingga saya tidak perlu menambah jam latihan lagi.		
14	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur sehingga membuat saya akan mencari hiburan diluar sampai tengah malam agar tetap rileks.		

Jawaban Responden Penelitian

Responden	Butir Pertanyaan														Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
2	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	11
3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
7	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11
8	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
11	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
12	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
13	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11
14	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
15	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13
17	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
19	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
21	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11
22	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
24	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
25	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
27	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12
28	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
29	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
31	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
32	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
33	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
35	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
36	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
37	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
38	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
39	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11

40	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	9
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	10
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
45	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	9
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	12
49	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	10
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
52	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
53	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	10
54	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	10
55	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	10
56	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
57	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	11
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	10
60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	10
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	12
62	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10
63	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	9
64	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
65	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
66	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11
67	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11
68	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
69	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
70	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
73	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
74	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12
75	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	10
76	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10
77	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11
78	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	7
79	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	11
80	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11
81	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12

82	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	9
83	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	8
84	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11
85	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11
86	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	11
87	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
88	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
90	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13
91	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	9
92	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	8
93	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11
94	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
95	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	12
97	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
98	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
99	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
101	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12
102	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
103	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
104	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	10
105	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12
106	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
107	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	10
108	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
109	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
110	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	12
112	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
113	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11
114	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
115	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12
116	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
117	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12
118	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12
119	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	11
120	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12
121	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
122	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10
123	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11

124	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	11
125	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11
126	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
127	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12
128	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	10
129	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	9
130	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
131	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
132	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
133	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
134	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
135	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
136	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12
137	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	11
138	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	10
139	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12
140	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12
141	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12
142	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
143	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	10
144	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	12
145	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
146	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
147	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	12
148	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11
149	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
150	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
151	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	12
152	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12
153	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12
154	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
155	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
156	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
157	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11
158	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11
159	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
160	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13
161	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13
162	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
163	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12
164	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	11
165	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	10

166	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
167	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	12	
168	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	
169	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	
170	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	
171	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	
172	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
173	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
174	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	
175	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	
176	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11	
177	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	
178	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	
179	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
180	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	10	
181	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	
182	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
183	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	10	
184	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	
185	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
186	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
jumlah	148	183	185	160	128	182	186	181	140	158	170	136	76	169	2202	

## Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Prodi : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet POMNAS Provinsi Jawa Tengah cabang olahraga sepakbola guna keperluan tugas akhir (skripsi)

Judu skripsi : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS 2013."

Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 21 November 2013  
Tempat : University Hotel

Demikian surat ini kami buat

Yogyakarta, 21 November 2013

Pelatih Kepala/Manajer



DAPIAR SUTOM

## Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Prodi : Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet POMNAS Provinsi Papua cabang olahraga sepakbola guna keperluan tugas akhir (skripsi)

Judu skripsi : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS 2013."

Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 20 November 2013  
Tempat : Hotel Family Sejahtera

Demikian surat ini kami buat

Yogyakarta, 20 November 2013

Pelatih Kepala/Manajer

  
Daniel Wamsiwor, S.pd. M.P.

## Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Prodi : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet POMNAS Provinsi Nusa Tenggara Barat cabang olahraga sepakbola guna keperluan tugas akhir (skripsi)

Judu skripsi : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS 2013."

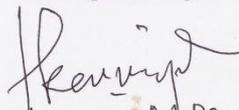
Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 19 November 2013  
Tempat : Asrama UGM Residence

Demikian surat ini kami buat

Yogyakarta, 19 November 2013

Pelatih Kepala/Manajer

  
Herman M. P.

## Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Prodi : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet POMNAS Provinsi Sulawesi Tenggara cabang olahraga sepakbola guna keperluan tugas akhir (skripsi)

Judu skripsi : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS 2013."

Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 20 November 2013  
Tempat : MM UGM

Demikian surat ini kami buat

Yogyakarta, 20 November 2013

Pelatih Kepala/Manajer

  
LAODE ABUL HAMDAN HARIM

## Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Prodi : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet POMNAS Provinsi Riau cabang olahraga sepakbola guna keperluan tugas akhir (skripsi)

Judul skripsi : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS 2013."

Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 21 November 2013  
Tempat : Hotel Satya Nugraha

Demikian surat ini kami buat

Yogyakarta, 21 November 2013

Pelatih Kepala/Manajer



Deffy Masti S. Gos

## Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Prodi : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet POMNAS Provinsi Banten cabang olahraga sepakbola guna keperluan tugas akhir (skripsi)

Judu skripsi : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS 2013."

Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 21 November 2013  
Tempat : Hotel Sriwedari

Demikian surat ini kami buat

Yogyakarta, 21 November 2013

Pelatih Kepala/Manajer



Ahmad Patoni S.Pd

## Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Prodi : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet POMNAS Provinsi Nusa Tenggara Timur cabang olahraga sepakbola guna keperluan tugas akhir (skripsi)

Judul skripsi : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS 2013."

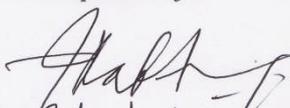
Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 21 November 2013  
Tempat : Hotel Bener

Demikian surat ini kami buat

Yogyakarta, 21 November 2013

Pelatih Kepala/Manajer

  
Dr. Robert H. A. Serang, M.Si

## Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Prodi : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet POMNAS Provinsi Sumatera Barat cabang olahraga sepakbola guna keperluan tugas akhir (skripsi)

Judu skripsi : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS 2013."

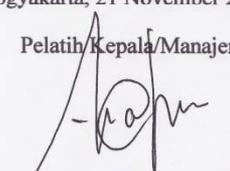
Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 21 November 2013  
Tempat : Hotel Silendra

Demikian surat ini kami buat

Yogyakarta, 21 November 2013

Pelatih/Kepala/Manajer



ALDO HAZA PUTRA

## Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Prodi : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet POMNAS Provinsi Sulawesi Selatan cabang olahraga sepakbola guna keperluan tugas akhir (skripsi)

Judu skripsi : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS 2013."

Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 21 November 2013  
Tempat : Asrama Haji Yogyakarta

Demikian surat ini kami buat

Yogyakarta, 21 November 2013

Pelatih Kepala/Manajer

  
LIDEMAR HALIDE

## Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Prodi : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet POMNAS Provinsi Papua Barat cabang olahraga sepakbola guna keperluan tugas akhir (skripsi)

Judu skripsi : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS 2013."

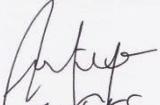
Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 21 November 2013  
Tempat : Hotel MMTC

Demikian surat ini kami buat

Yogyakarta, 21 November 2013

Pelatih Kepala/Manajer

  
AGUS T

## Surat Keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Febiaji  
NIM : 10602241029  
Prodi : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet POMNAS Provinsi DKI Jakarta cabang olahraga sepakbola guna keperluan tugas akhir (skripsi)

Judul skripsi : "Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi POMNAS 2013."

Yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 21 November 2013  
Tempat : Hotel Sahid Rich

Demikian surat ini kami buat

Yogyakarta, 21 November 2013

Pelatih Kepala/Manajer



.....  
A.