

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS PADA ATLET  
TENIS LAPANGAN PON REMAJA I DI SURABAYA TAHUN 2014**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Disusun Oleh:**

**Nurmalita Ruwi Aliffahmawati**

**NIM. 11602241045**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Kecemasan dan Stress pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja I di Surabaya Tahun 2014“ ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, 25 Juni 2015  
Yang menyatakan,



Nurmala Ruwi Aliffahmawati  
NIM 11602241045

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Tingkat Kecemasan dan *Stress* Pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja I di Surabaya Tahun 2014” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 25 Juni 2015

Pembimbing,



Abdul Alim, M.Or.  
NIP 19821129 200604 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan Stress Pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja I di Surabaya Tahun 2014” yang disusun oleh Nurmatalita Ruwi Aliffahmawati, NIM 11602241045, telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 3 Juli 2015.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Abdul Alim, M.Or	Ketua Pengaji		8/7/2015
Ratna Budiarti, M.Or	Sekretaris Pengaji		8/7/2015
Dr. Mansur	Pengaji I (Utama)		7/7/2015
Endang Rini S, M.S	Pengaji II (Pendamping)		8/7/2015

Yogyakarta, .....Juli 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan



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

## **MOTTO**

- ❖ “Masalah bukan untuk di keluhkan, jadikan itu sebagai tantangan yang mengasikkan” (Penulis)
- ❖ “Keadaan tidak berubah ,kita yang berubah” (Penulis)
- ❖ “Ikhlas menerima kesalahan, dan belajar dari setiap kesalahan karena itu yang akan menjadikanmu kuat dalam menjalani hidup” (Imelda Saputra)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Mama saya tercinta Yuni Astuti dan Bapak Nyono yang selalu memberikan dukungan, nasehat, dan tidak bosan-bosannya mendoakan.
2. Sahabat-sahabat terbaik ku Joko Daryanto, Riza Galih Mustika Rini, Anita Rusyana Dewi, Risti Nurfadilah dan Ahmad Rizal P yang selalu membantu dan memberikan dukungan.
3. Teman-teman PKO 2011 yang setia memberikan motivasi.

## **Tingkat Kecemasan dan *Stress* pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja I di Surabaya Tahun 2014**

Oleh  
Nurmalita Ruwi Aliffahmawati  
NIM 11602241045

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* pada atlet tenis lapangan PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey*. Populasi yang digunakan adalah seluruh atlet tenis lapangan PON Remaja I di Surabaya tahun 2014. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis lapangan yang mengikuti pertandingan pada PON Remaja I di Surabaya tahun 2014 sejumlah 58 atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Analisis data dengan cara deskriptif dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet tenis lapangan putra pada PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya sebanyak 6,6% (2 orang atlet) mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi, 23,3% (7 orang atlet) pada kategori tinggi, 29,9% (9 orang atlet) pada kategori sedang, 36,6% (11 orang atlet) pada kategori rendah, dan 3,3% (1 orang atlet) pada kategori sangat rendah. Sedangkan kecemasan pada atlet putri 7,2% (2 orang atlet) atlet tenis lapangan putri mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi, 21,4% (6 orang atlet) pada kategori tinggi, 50% (14 orang atlet) pada kategori sedang, 10,7% (3 orang atlet) pada kategori rendah, dan 10,7% (3 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

Hasil penelitian tingkat *stress* atlet tenis lapangan putra pada PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya menunjukkan bahwa 6,7% (2 orang atlet) mempunyai tingkat *stress* pada kategori sangat tinggi, 16,7% (5 orang atlet) pada kategori tinggi, 33,3% (10 orang atlet) pada kategori sedang, 36,6% (11 orang atlet) pada kategori rendah, dan 6,7% (2 orang atlet) pada kategori sangat rendah. Sedangkan *stress* pada atlet putri 3,6% sebanyak 1 orang atlet tenis lapangan putri mempunyai tingkat *stress* pada kategori sangat tinggi, 14,3% (4 orang atlet) pada kategori tinggi, 50% (14 orang atlet) pada kategori sedang, 25% (7 orang atlet) pada kategori rendah, dan 7,1% (2 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

**Kata kunci : Kecemasan, Stress, Atlet Tenis Lapangan, PON Remaja**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Tingkat Kecemasan dan *Stress* pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja I Tahun 2014 di Surabaya”

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan saya kesempatan untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Endang Rini Sukamti, M.S selaku Ketua Jurusan PKL dan Prodi PKO FIK UNY, yang telah memberikan izin dan masukan dalam penelitian ini.
4. Abdul Alim, M.Or selaku Dosen Pembimbing skripsi dan Dosen Pembimbing Akademik yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
5. Seluruh Panitia dan atlet tenis lapangan pada PON Remaja I di Surabaya tahun 2014 yang telah banyak membantu dalam pengambilan data.
6. Teman-teman UKM Tenis lapangan yang telah banyak membantu dalam pengambilan data penelitian.

7. Teman-teman PKO 2011, terima kasih atas bantuan dan dukungannya.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia kepelatihan.

Yogyakarta, 25 Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Kecemasan .....	8
a. Definisi Kecemasan .....	8
b. Akibat yang Ditimbulkan Kecemasan .....	9
c. Faktor yang Menyebabkan Kecemasan .....	10
2. Hakikat <i>Stress</i> .....	16
a. Definisi <i>Stress</i> .....	16
b. Pertanda Atlet Mengalami <i>Stress</i> .....	20
c. Teknik Mengurangi Kepekaan Terhadap <i>Stress</i> .....	21
3. Hakikat Atlet .....	22
4. Hakikat Bermain Tenis Lapangan .....	22
5. Karakteristik Remaja .....	24
6. PON Remaja .....	26
B. Penelitian Relevan .....	28
C. Kerangka Berfikir .....	29

D. Pertanyaan Penelitian .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	34
1. Uji Coba Instrumen .....	37
2. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Subyek dan Data Penelitian.....	41
B. Hasil Uji Coba Instrumen .....	41
C. Deskripsi Data Penelitian .....	46
1.Tingkat Kecemasan Atlet .....	46
2.Tingkat <i>Stress</i> Atlet .....	49
D. Hasil Analisis Data .....	52
E. Pembahasan .....	70
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	74
B. Implikasi .....	74
C. Keterbatasan Penelitian .....	75
D. Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Cabang Olahraga Yang Diperlombakan .....	26
Tabel 2. Kisi-kisi Angket Uji Coba .....	36
Tabel 3. Skala Lima Kategori .....	40
Tabel 4. Validitas Butir Instrumen kecemasan .....	43
Tabel 5. Validitas Butir Instrumen <i>stress</i> .....	44
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	45
Tabel 7. Deskripsi Statistik Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra .....	47
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra ..	47
Tabel 9. Deskripsi Statistik Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri .....	48
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri ..	48
Tabel 11. Deskripsi Statistik <i>Stress</i> Atlet Tenis Lapangan Putra .....	49
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Stress</i> Atlet Tenis Lapangan Putra .....	50
Tabel 13. Deskripsi Statistik <i>Stress</i> Atlet Tenis Lapangan Putri .....	51
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Stress</i> Atlet Tenis Lapangan Putri .....	51
Tabel 15. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra Berdasarkan Faktor Intrinsik .....	52
Tabel 16. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra Berdasarkan Faktor Ekstrinsik .....	54
Tabel 17. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri Berdasarkan Faktor Intrinsik .....	55
Tabel 18. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri Berdasarkan Faktor Ekstrinsik .....	57
Tabel 19. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra .....	58
Tabel 20. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri .....	59
Tabel 21. Frekuensi dan Persentase Tingkat <i>Stres</i> Atlet Tenis Lapangan Putra Berdasarkan Faktor Intrinsik .....	61
Tabel 22. Frekuensi dan Persentase Tingkat <i>Stress</i> Atlet Tenis Lapangan Putra Berdasarkan Faktor Ekstrinsik .....	63
Tabel 23. Frekuensi dan Persentase Tingkat <i>Stress</i> Atlet Tenis Lapangan Putri Berdasarkan Faktor Intrinsik .....	65
Tabel 24. Frekuensi dan Persentase Tingkat <i>Stress</i> Atlet Tenis Lapangan Putri Berdasarkan Faktor Ekstrinsik .....	66
Tabel 25. Frekuensi dan Persentase Tingkat <i>Stress</i> Atlet Tenis Lapangan Putra .....	68
Tabel 26. Frekuensi dan Persentase Tingkat <i>Stres</i> Atlet Tenis Lapangan Putri .....	68

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan pada Faktor Intrinsik .....	50
Gambar 2. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan pada Faktor Ekstrinsik .....	52
Gambar 3. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan pada Faktor Intrinsik .....	53
Gambar 4. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan pada Faktor Ekstrinsik .....	55
Gambar 5. Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Putra dan Atlet Putri .....	57
Gambar 6. Histogram Distribusi Persentase Tingkat <i>Stress</i> Atlet Tenis Lapangan Putra pada Faktor Intrinsik .....	59
Gambar 7. Histogram Distribusi Persentase Tingkat <i>Stress</i> Atlet Tenis Lapangan Putra pada Faktor Ekstrinsik .....	61
Gambar 8. Histogram Distribusi Persentase Tingkat <i>Stress</i> Atlet Tenis Lapangan Putri pada Faktor Intrinsik .....	63
Gambar 9. Histogram Distribusi Persentase Tingkat <i>Stress</i> Atlet Tenis Lapangan Putri pada Faktor Ekstrinsik .....	64
Gambar 10. Frekuensi Tingkat <i>Stress</i> Atlet Putra dan Putri .....	66

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin .....	81
Lampiran 2. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	82
Lampiran 3. Angket Uji Coba.....	86
Lampiran 4. Data Uji Coba. ....	91
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	92
Lampiran 6. Angket Penelitian .....	94
Lampiran 7. Data Penelitian.....	99
Lampiran 8. Deskripsi Statistik.....	101
Lampiran 9. Dokumentasi.....	103

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya *event-event* pertandingan khususnya di cabang tenis lapangan. Tenis lapangan adalah cabang olahraga yang ada di kejuaraan *multievent*, diantaranya seperti: POPDA, POPNAS, PORPROV/PORDA, PON, maupun ASEAN GAMES, SEA GAMES, dan Olimpiade. Kejuaraan *multievent* untuk siswa SMP dan SMA diantaranya adalah POPDA dan POPNAS, sementara kejuaraan *multievent* untuk kelompok umum adalah PORDA dan PON.

Seiring berkembangnya dunia olahraga dan tingkat kompetisi yang tinggi, maka akan diselenggarakan PON Remaja. PON Remaja (Pekan Olahraga Nasional Remaja) adalah kejuaraan *multievent* untuk pelajar atau usia remaja di tingkat nasional dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga nasional sekaligus menarik minat dan bakat olahraga pelajar. Untuk dapat mengikuti kejuaraan yang besar seperti PON Remaja ini diperlukan persiapan yang matang seperti teknik, taktik, fisik dan mental agar saat bertanding atlet dapat berjalan dengan baik dan pencapaian prestasi atlet yang maksimal.

Tujuan diadakan pertandingan tenis lapangan selain untuk meningkatkan motivasi dalam berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga tenis lapangan pada khalayak umum agar dapat lebih dikenal dan dinikmati masyarakat umum. Walau demikian, cabang olahraga tenis lapangan yang

sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menuju atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan dan *stress* pada saat menghadapi suatu pertandingan.

Usaha dalam mencapai prestasi maksimal membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung, Bompa dalam (Sukadiyanto, 2011:1) pengetahuan pendukung antara lain: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi. Disebutkan bahwa ilmu psikologi dibutuhkan dalam proses melatih, dalam prosesnya psikologi menjadi ilmu yang dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimalnya.

Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik, namun jika fikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding. Gejala-gejala rasa cemas dan *stress* dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun dalam suatu pertandingan. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri.

Pada saat berlatih atlet kemampuan atlet bisa dikatakan lebih baik karena jarang melakukan kesalahan namun pada saat bertanding kesalahan-kesalahan sering dilakukan oleh atlet. Hal ini salah satunya dikarenakan oleh

faktor mental, pada saat berlatih atlet jarang mendapatkan tekanan emosi seperti pada situasi pertandingan.

Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental menjelang bertanding, karena salah satu pengaruh aspek mental khusus terlihat saat menjelang pertandingan. Seorang atlet yang telah menyiapkan fisik, taktik, teknik yang baik dan dapat diprediksi memperoleh kemenangan, namun apabila atlet tersebut mengalami kecemasan yang terlalu tinggi maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah akan menjadi susah. Misalnya seorang atlet yang mengalami kecemasan dan *stress* pada saat bertanding, kemampuan teknik, taktik dan fisik yang dipersiapkan dengan baik akan kacau di lapangan. Atlet tidak dapat menampilkan performa terbaiknya karena kecemasan dan *stress* yang dialami. Setiap atlet dalam menghadapi pertandingan memiliki kadar kecemasan dan *stress* yang berbeda-beda. Perbedaan ini dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam mengatasi kecemasan dan *stress* yang atlet alami. Seorang atlet diharapkan dapat melatih aspek mental sejak dini agar bisa mengatasi masalah rasa cemas dan *stress* pada saat pertandingan.

Atlet pada PON remaja adalah berusia sekitar 12 tahun hingga 16 tahun. Pada usia ini kecenderungan untuk pengontrolan emosi masih dikatakan kurang atau masih labil. Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan dan *stress*, karena kenyataanya tidak semua atlet dapat mengatasi kecemasan dan *stress* yang dihadapi. Hal ini juga menjadikan aspek mental mengenai tingkat kecemasan dan *stress* atlet

tenis lapangan menjelang pertandingan PON remaja yang akan diselenggarakan di Surabaya. Dengan adanya penelitian ini diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih juga semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk digunakan dalam proses berlatih- melatih.

Dalam uraian di atas bahwa faktor mental sangat penting dalam prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Untuk itu perlu adanya penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan dan *stress* atlet tenis lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Belum diketahui tingkat kecemasan atlet tenis lapangan menjelang pertandingan PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.
2. Belum diketahui tingkat *stress* atlet tenis lapangan menjelang pertandingan PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.
3. Belum diketahui tingkat kecemasan dan *stress* atlet putri tenis lapangan pada pertandingan PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.

4. Belum diketahui tingkat kecemasan dan *stress* atlet putra tenis lapangan pada pertandingan PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.
5. Belum diketahui seberapa banyak atlet yang belum bisa mengatasi masalah-masalah untuk mengurangi tingkat kecemasan dan *stress* menjelang pertandingan PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.
6. Tingkat kecemasan dan *stress* dapat mempengaruhi penampilan atlet tenis lapangan pada PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah terdapat berbagai masalah yang mendukung terhadap pencapaian prestasi atlet pada cabang tenis lapangan namun peneliti membatasi permasalahan pada aspek “Tingkat kecemasan dan *stress* atlet tenis lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014”.

### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Berapa besar tingkat kecemasan atlet putri tenis lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014?
2. Berapa besar tingkat kecemasan atlet putra tenis lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014?

3. Berapa besar tingkat *stress* atlet putri tenis lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014?
4. Berapa besar tingkat *stress* atlet tenis putra lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet putri tenis lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014
- 2..Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet putra tenis lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014
3. Untuk mengetahui tingkat *stress* atlet putri tenis lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014.
4. Untuk mengetahui tingkat *stress* atlet putra tenis lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014.

## **F. Manfaat Penelitian**

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

- 1) Bagi Pelatih
  - a) Sebagai bahan masukan untuk membuat program latihan.
  - b) Sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tingkat kecemasan dan *stress* atlet.

2) Bagi atlet

Diharapkan dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan *stress*.

## **BAB II** **KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Kecemasan**

##### **a. Definisi Kecemasan**

Menurut Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2014: 73), “ kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik”. Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Adapun menurut Singgih (2004: 63) Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Sehubungan dengan ansietas tersebut, Charles Spielberger (1966) dalam Singgih (2004: 74) membagi ansietas menjadi dua bagian yaitu *trait anxiety* (mempersepsikan lingkungan yang mengancamnya) dan *state anxiety* (ketegangan dan ketakutan yang terjadi tiba-tiba serta diikuti perubahan fisiologis)

Dari pendapat para ahli seperti yang telah diuraikan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa definisi kecemasan adalah

perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini atlet, dapat menimbulkan tekanan emosi meliputi: kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu, misalnya saat menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas ini muncul dalam diri atlet dapat disebabkan oleh faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

#### **b. Akibat yang Ditimbulkan Dari Kecemasan**

Seorang atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasi menjadi berkurang. Menurut Gunarsa (2004: 64), menyatakan beberapa pertanda atlet yang mengalami ketegangan adalah sebagai berikut; (1) bibir yang terkatup sehingga sulit berbicara, (2) sakit perut, (3) panas badan meninggi, (4) buang-buang air besar atau diare, (5) menjadi peka (lebih mudah tersinggung, mudah marah) (6) menyendiri dari pelatih maupun teman–temannya di klub, (7) tidak bisa tidur (*insomnia*)

Berdasarkan uraian mengenai akibat yang ditimbulkan dari rasa cemas yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi pertandingan,

penelitian ini lebih mengarahkan pada kecemasan yang dialami atlet sebelum pertandingan. Akibat-akibat yang ditimbulkan karena kecemasan yang dialami oleh atlet antara lain: denyut jantung menjadi lebih cepat, sulit tidur, konsentrasi menurun, kelelahan, gangguan pencernakan, rasa gugup, kekhawatiran gangguan psikologis lainnya sehingga dapat mengurangi penampilan atlet tenis lapangan dalam persiapannya menghadapi suatu pertandingan.

### c. Faktor – faktor yang Menyebabkan Kecemasan

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

Menurut Harsono (1998: 226) ada lima faktor yang menyebabkan kecemasan antara lain:

- 1) Takut kalau gagal dalam pertandingan.  
Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- 2) Takut cidera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya.  
Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- 3) Takut akan akibat sosial atau mutu prestasi mereka.  
Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah.

- Pengakuan sekolah, persetujuan teman dekat dan pemberitahuan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.
- 4) Takut akan akibat agresi fisik yang dilakukan oleh lawan maupun oleh diri sendiri.
  - 5) Takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2014:80).

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

Menurut Singgih (2014: 67) seorang atlet biasanya takut sebelum menghadapi pertandingan. Takut gagal memenuhi harapan pelatih, teman dan keluarga. Walaupun ada kemungkinan takut mengalami cedera atau mungkin takut oleh perasaan diasingkan, di hina dan lainnya apabila

gagal dalam suatu pertandingan. Seorang atlet yang terlalu cemas menghadapi suatu pertandingan adalah atlet yang tidak mampu mengatasi permasalahannya dengan baik. Atlet tersebut secara psikologis sudah kalah sebelum bertanding, namun kecemasan yang dialami atlet tidak selamanya mengganggu atau merugikan dalam keadaan tertentu kecemasan dapat memberi nilai lebih bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal.

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

1) Berasal dari dalam diri atlet

a) Moral

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

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

merupakan contoh moral yang kurang baik. Dan merupakan pertanda atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan

b) Pengalaman Bertanding

Menurut Singgih (1995: 112) perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Seorang atlet yang kurang bahkan belum pernah bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya tinggi sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam pertandingan, begitu pula atlet yang sudah terbiasa bertanding dapat mengalami kecemasan walaupun relatif kecil karena sudah pernah mengalami dan dapat menguasainya.

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

c) Adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi

Singgih (2004: 67) mengemukakan bahwa di cemooh atau dimarahi adalah sumber dari dalam diri atlet. Dampaknya akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan bertahan sehingga menjadi suatu yang menimbulkan frustasi yang mengganggu penampilan pelaksanaan pertandingan. Perasaan takut dimarahi oleh

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

d) Adanya pikiran puas diri

Menurut Singgih (2004: 67) Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadarinya telah tertanam kecemasan. Atlet dituntut oleh dirinya sendiri untuk mewujudkan suatu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Harapan yang terlalu tinggi padahal tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya membuat atlet tenis lapangan tidak waspada menjadi lengah, tingkat konsentrasi menjadi menurun dan lain sebagainya.

2) Berasal dari luar diri atlet

a) Penonton

Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya. Atlet seolah-olah mengikuti apa kata penonton dan bagaimana petenis bermain sehingga menurunkan kepercayaan dirinya. Akan tetapi dalam diri hal-hal tertentu kehadiran penonton dapat menjadi hal positif misalnya atlet menjadi lebih semangat karena adanya yang mendukung dalam menghadapi suatu pertandingan.

b) Pengaruh lingkungan keluarga

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

c) Saingan yang bukan tandingannya

Lawan tanding yang dihadapi merupakan pemain berprestasi akan menimbulkan kecemasan. Menurut Singgih (2004: 69) Atlet yang mengatahui lawan yang dihadapinya adalah pemain nasional atau lebih unggul dari dirinya, maka hati kecil seorang atlet tersebut timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang.

d) Peranan pelatih

Menurut Singgih (2004: 69) Sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah petenis takut cedera, dan gemtar saat bertanding sehingga cenderung bertahan daripada untuk menyerah dan merebut poin/angka. Begitu pula dengan ketidakhadiran pelatih dalam pertandingan akan mengurangi penampilan atlet, hal ini disebabkan karena atlet merasa tidak ada yang memberi dorongan atau dukungan pada saat yang diperlukan. Selain itu apabila terjadi hubungan yang tidak baik serasi

antara atlet dan pelatih, atlet tidak dapat berkomunikasi dengan baik dengan pelatih, tidak ada keterbukaan mengenai gangguan-gangguan mental yang dialaminya dan hal ini akan menjadi beban seorang atlet.

e) Cuaca panas

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

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

## 2. Hakikat Stress

### a. Definisi Stress

Setiap orang pastu mengalami *stress*. *Stress* dapat terjadi pada siapa saja dan dimana saja tidak terkecuali pada atlet yang melakukan aktivitas. Menurut Husdarta, (2014: 80) *Stress* yaitu tertekan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam dirinya mupun

dari luar. Menurut Husdarta (2014: 70) ketegangan adalah segala sesuatu yang dirasakan mendesak dan menekan diri seseorang. Setiap atlet yang bertanding dalam suatu kegiatan pertandingan olahraga, akan merasakan adanya ketegangan yang menghinggapinya, berupa dorongan emosional serta berupaya untuk mengantisipasinya situasi pertandingan yang dihadapinya.

Singer yang dikutip Husdarta (2010: 90) mengemukakan bahwa, “aktivitas penuh ketegangan tidak selalu jelek bagi seorang atlet”. Ditinjau dari macam reaksi mental dan emosional, Singer menjelaskan adanya dua gejala yang berhubungan dengan emosi yaitu; tidak adanya kesiapan dan penuh kesiapan. Tidak adanya kesiapan atau *under readiness*, berhubungan dengan kurangnya motivasi untuk berbuat, sedangkan penuh kesiapan, berhubungan dengan kuatnya motivasi untuk menang atau penampilan buruk, takut kalah dan sebagainya.

Seperti halnya otot atlet mengalami ketegangan karena melakukan pekerjaan fisik maka atlet dapat mengalami ketegangan psikis yang disebut *stress* seperti ketegangan otot tidak dapat dielakkan dalam kehidupan manusia sehari-hari. Atlet tidak dapat menghindarkan ketegangan psikis atau *stress*. Beberapa ketegangan diperlukan dan beberapa ketegangan tidak diperlukan dalam penampilan dan melakukan tugas (Harsono,1996: 50).

Setiap atlet bertanding suatu peristiwa olahraga merasakan adanya peningkatan ketegangan emosional untuk mengantisipasi situasi

pertandingan yang dihadapi. Setiap atlet memiliki kesiapan atau *readiness* yang berbeda-beda. Menurut Sukadiyanto (2010: 19) Kesiapan harus disesuaikan dengan usia olahragawan/atlet, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan atlet. Sebab kesiapan seorang atlet berbeda-beda antara atlet yang satu dengan yang lainnya meskipun di antara atlet memiliki usia yang sama.

*Stress* atau ketegangan psikis bentuknya dapat beraneka macam. Menghadapi *stress*, ada pengerahan atau “*arousal*” system syaraf otonom tertentu. Jadi gejala *stress* tersebut dapat lebih bervariasi dibanding ”*tension*” atau ketegangan fisik yang dialami seseorang.

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

Menurut Singgih (2004: 67) sumber *stress* dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu :

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

Menurut Singgih (2008: 68) *stress* merupakan gejala yang berubah-ubah pada saat olahragawan beranjak dari penampilan tingkat rendah ke tingkat yang lebih tinggi. Tekanan yang disebabkan oleh harapan-harapan dan keinginan menciptakan yang terbaik serta keinginan bertanding di depan penonton sangat berperan dalam menimbulkan *stress*.

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

Menurut Smith (Yuanita Nasution, 2007) dalam makalahnya mengatakan bahwa, “*stress* merupakan gejala keseimbangan diri untuk dapat beradaptasi terhadap adanya perubahan baik dari luar maupun dari dalam diri atlet itu sendiri “. *Stress* akan selalu terjadi pada diri individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat tantangan, sehingga kemungkinan tidak tercapai harapan tersebut menghantui pikirannya. *Stress* berarti suatu situasi yang berpotensi dalam meninggalkan kegelisahan dan kebangkitan. Menurut Husdarta (2014:70) ketegangan yang berlebihan dapat mengganggu gerak dan suatu situasi yang sama dapat dirasakan sebagai ancaman bagi seorang atlet, tetapi hanya

merupakan tantangan bagi atlet lain, dan bahkan tidak berarti apa-apa bagi atlet lain.

Kondisi psikologis dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu menunjang penampilan dan yang menghambat penampilan untuk meraih prestasi. Aspek yang menunjang antara lain: motivasi, kepercayaan diri, kepribadian, kematangan. Sedangkan aspek yang mengganggu prestasi atlet antara lain: *stress*, kecemasan, motivasi yang rendah, mudah emosi, keraguan dan ketakutan, (Husdarta, 2014: 79).

Menurut Husdarta (2014: 81) *arousal* adalah gejala psikologis yang menunjukkan adanya penggerahan peningkatan aktivitas psikis. Terjadinya gejala *arousal* tidak dapat dielakkan dalam aktivitas olahraga dapat dikatakan terdapat korelasi yang erat antara *arousal* dengan penampilan atlet. Terjadi gejala “*arousal*” biasanya berjalan sejajar dengan terjadinya peningkatan penampilan atlet dengan kata lain ada korelasi positif antara “*arousal*” dengan penampilan atlet.

### **b. Pertanda Atlet Mengalami Stress**

Menurut Harsono (1989: 274) akibat yang ditimbulkan *stress* antara lain: (1) badan gemeteran, (2) berjalan mondar-mandir. (3) pikiran tidak karuan, (4) bingung, (5) pesimis, (6) detak jantung lebih keras, (7) keringat dingin, (8) sering ke belakang/toilet, (9) rasa capek, (10) mudah tersinggung.

### c. Teknik-teknik Mengurangi Kepekaan Terhadap Stress

Menurut Husdarta (2014: 71) tentang teknik-teknik untuk mengurangi kepekaan terhadap stress antara lain:

- 1) Teknik Jacobson antara lain: (a) mengurangi arti penting pertandingan, (b) mengurangi ancaman bagi atlet bila mengalami kegagalan/kekalahannya dalam bertanding.
- 2) Latihan Pernapasan Prinsipnya mengambil napas dalam-dalam dan pelan, sehingga dalam pernapasan cepat menjadi lambat dan memburu.
- 3) Mediasi sebaiknya dilakukan di tempat yang sepi atau ruangan tertutup dan tenang. Latihan ini dianjurkan 2 kali sehari selama 15 menit.
- 4) Teknik pemasukan perhatian yaitu teknik yang dimaksudkan untuk menyingkirkan aneka macam pikiran-pikiran yang mengganggu dan memusatkan perhatian hanya kepada tugas yang dihadapi.
- 5) Pembiasaan yaitu menterbiasakan atlet dalam situasi pertandingan dan biasanya dilakukan melalui latihan simulasi.
- 6) Teknik *autogenic relaxation* yaitu latihan relaksasi mandiri dengan memberikan fungsi kepada diri sendiri untuk memperoleh ketenangan.
- 7) Teknik pendekatan individual yaitu kedekatan atlet dengan pelatih sangat menentukan keberhasilan teknik ini. Pelatih dari hati ke hati dapat mengetahui apa yang dirasakan atlet atau masalah –masalah atlet.
- 8) *Training Models* yaitu menciptakan model latihan sebagai paya megalola atau mengatasi kecemasan dan *stress* antara lain (a) menciptakan ketegangan yang tiba-tiba, (b) *isolation training*, (c) *interval training* menyerupai atau mirip pada saat pertandingan,d) latihan secara total, (e) *technical stress*, (f) *tactical stress*, (g) *audience stress*, (h) *handicapped training*.

Selain teknik diatas ada teknik visualisasi. Visualisasi adalah latihan mental yang melibatkan penggunaan pengindraan meliputi pikiran, perasaan, emosi, pendengaran dan membayangkan suatu pertandingan (singgih, 2008:103)

### **3. Hakikat Atlet**

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

### **4. Hakikat Bermain Tenis Lapangan**

Tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua orang pemain yang disebut partai tunggal atau dapat dilakukan dengan empat orang pemain yang disebut partai ganda. Menurut Arma Abdoellah dan Soediarso (1981: 501) tenis merupakan salah satu macam olahraga yang mempergunakan bola kecil dan setiap pemainnya memakai raket sebagai alat pemukul bola. Senada dengan itu Robert Scharff yang dialih bahasa Almatsier (1985: 6) mengemukakan, tenis adalah olahraga jaring (net) dan raket, yang dimainkan oleh dua pemain (*single*) satu dengan yang lain berhadapan, atau empat pemain (*double*) yang bermain dua lawan dua.

Ide dasar bermain tenis lapangan adalah memukul bola sebelum atau sesudah memantul di lapangan dengan melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan Sukadiyanto (1991: 97), permainan

ini dilakukan dengan menggunakan raket sebagai bentuk perpanjangan tangan, bola kecil, lapangan yang luas untuk dijangkau dan dibatasi oleh net dan garis. Olahraga ini termasuk jenis olahraga terbuka, apabila kedua orang yang bermain tenis lapangan itu tidak sama-sama mampu membaca arah datangnya bola.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tenis merupakan cabang olahraga yang bisa dimainkan secara tunggal atau ganda menggunakan bola kecil dan raket sebagai pemukul bola yang dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang yang membagi dua sama besar oleh sebuah net.

Menurut Soediharso yang dikutip Awan Hariono, (1998: 37) “teknik dasar pukulan dalam permainan tenis lapangan ada empat yaitu teknik *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*), *volley*, *smash*, dan *servis*, Seorang petenis harus menguasai keempat teknik pukulan dasar bermain tenis dengan baik, selain itu juga diperlukan faktor fisik dan mental yang baik pula. Untuk grip atau pegangan terdapat empat jenis yaitu *eastern*, *western*, *continental* dan *extreme*.

Lapangan tenis dibagi dua oleh sebuah jarring yang ditengah-tengahnya tinggi persis 91,4 cm dan di pinggirnya 107 cm. Setiap paruh lapangan permainan dibagi menjadi tiga sesi: sebuah segi belakang dan dua segi depan (untuk *service*). Lapangan dan beberapa seginya dipisahkan dengan garis-garis putih yang merupakan bagian dari lapangan tempat bermainan tenis.

## **5. KARAKTERISTIK REMAJA**

### **a. Pengertian Remaja**

Masa remaja adalah masa peralihan dimana perubahan secara fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Hurlock, 2003). Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial. Perubahan fisik mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik (Sarwono, 2006).

Muagman (1980) dalam Sarwono (2006) mendefinisikan remaja berdasarkan definisi konseptual World Health Organization (WHO) yang mendefinisikan remaja berdasarkan 3 (tiga) kriteria, yaitu : biologis, psikologis, dan sosial ekonomi.

### **b. Ciri-ciri Masa Remaja**

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Disimpulkan adanya perubahan fisik maupun psikis pada diri remaja, kecenderungan remaja akan mengalami masalah dalam penyesuaian diri dengan lingkungan. Hal ini diharapkan agar remaja dapat menjalani tugas perkembangan dengan baik-baik dan penuh tanggung jawab.

a) Tahap Perkembangan Masa Remaja

Semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Monks, 2009).

b) Perkembangan Fisik

Pada masa remaja, pertumbuhan fisik berlangsung sangat pesat. Dalam perkembangan seksualitas remaja, ditandai dengan dua ciri yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Berikut ini adalah uraian lebih lanjut mengenai kedua hal tersebut.

1. Ciri-ciri seks primer

Dalam modul kesehatan reproduksi remaja (Depkes, 2003) disebutkan bahwa ciri-ciri seks primer pada remaja adalah :

1. Remaja laki-laki

Remaja laki-laki sudah bisa melakukan fungsi reproduksi bila telah mengalami mimpi basah. Mimpi basah biasanya terjadi pada remaja laki-laki usia 10-15 tahun

2. Remaja perempuan

Jika remaja perempuan sudah mengalami menarche (menstruasi), menstruasi adalah peristiwa keluarnya cairan darah dari alat kelamin perempuan berupa luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung darah.

b. Ciri-ciri seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder pada masa remaja adalah sebagai berikut :

1. Remaja laki-laki

a. Bahu melebar, pinggul menyempit

- b. Pertumbuhan rambut di sekitar alat kelamin, ketiak, dada,tangan, dan kaki
  - c. Kulit menjadi lebih kasar dan tebal
  - d. Produksi keringat menjadi lebih banyak
2. Remaja perempuan
- a. Pinggul lebar, bulat dan membesar, putting susu membesar dan menonjol, serta berkembangnya kelenjar susu, payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.
  - b. Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat, lubang pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif lagi.
  - c. Otot semakin besar dan semakin kuat, terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa
  - d. Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu

## **6. Hakikat PON REMAJA**

Menurut buku panduan PON Remaja (2014) PON Remaja merupakan Pekan Olahraga Nasional untuk kategori remaja. PON Remaja ini baru pertama kali diadakan di Surabaya. Tujuan diadakan PON Remaja adalah menjaring remaja potensial, mepererat tali persaudaraan atlet remaja dalam rangka mewujudkan persatuan dan kesatuan bangsa, memantapkan kesinambungan pembinaan atlet remaja, membangun karakter bangsa dan meningkatkan ketahanan nasional, menyiapkan atlet remaja menghadapi *event* olahraga internasional baik *single* maupun *multi event*, meningkatkan prestasi olahraga nasional, sebagai tolok ukur hasil pembibitan dan pembinaan atlet remaja di daerah yang merupakan bagian dari pembangunan keolahragaan nasional. Sekitar kurang lebih 15 cabang olahraga yang akan diadakan. PON Remaja ini akan diikuti oleh

seluruh provinsi yang ada di Indonesia. Masing-masing provinsi akan mengirimkan kontingenya. Adapun Cabang Olahraga yang dilombakan sebagai berikut.

**Tabel. 1 Daftar cabang olahraga yang dilombakan**

No	Cabang Olahraga	Nomor pertandingan			Jumlah nomor
		Pa	Pi	Campuran	
1	Anggar	3	3		6
2	Atletik	19	19		38
3	Bola Basket	1	1		2
4	Bola Voli Pantai	1	1		2
5	Bulutangkis	1	1	1	3
6	Judo	3	3		6
7	Loncat Indah	3	3		6
8	Menembak	2	2		4
9	Panahan	4	4		8
10	Pencak Silat	4	4		8
11	Renang	14	14		28
12	Senam -Artistik -Ritmik	7	5 3		12 3
13	Sepakbola	1			1
14	Tenis Lapangan	1	1	1	3
15	Tenis Meja	1	1	1	3
<b>JUMLAH</b>		<b>65</b>	<b>65</b>	<b>3</b>	<b>133</b>

Pada cabang tenis lapangan terdapat 3 kategori pertandingan yaitu tunggal putri, tunggal putra dan ganda campuran yang diikuti oleh 58 atlet, terdiri dari 30 atlet putra dan 28 atlet putri yang berasal 28 kontingen dari provinsi Kalimantan Timur, Bali, Riau, Sulawesi Utara, Jakarta, Kepulauan Riau, Jawa Timur, Kalimantan Selatan, Lampung, Jambi, Sumatera Utara, Banten, Kalimantan Utara, NTB, Jawa Barat, Kepulauan Bangka Belitung, Sulawesi Barat, Gorontalo, Sumatera Barat,

D.I Yogyakarta, Aceh, Papua, Jawa Tengah, Papua Barat, Sulawesi Tengah, Maluku Utara, Sulawesi Selatan, Bengkulu, Sumatera Selatan.

## **B. PENELITIAN YANG RELEVAN**

1. Penelitian Aditya Rangga Yudharta (2001) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo antara Sebelum dan Sesudah Bertanding” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah bertanding tidak berbeda secara signifikan. Dari hasil perhitungan prosentase secara keseluruhan variable tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding adalah 48,28%. Dengan demikian hasil tersebut masuk dalam kategori kurang cemas karena <40%. Sedangkan perhitungan presentase secara keseluruhan variable tingkat kecemasan sesudah bertanding adalah 49,87%. Dengan demikian hasil tersebut masuk dalam kategori kurang cemas karena <40 %.
2. Penelitian Febiaji (2014) mengenai kecemasan erat kaitannya dengan suatu pertandingan salah satunya adalah penelitian yang berjudul, “Tingkat Kecemassan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan”. Subyek penelitian terdiri dari 183 atlet. 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%, artinya kecemasan atlet sebelum pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Sedangkan hasil analisis faktor

ekstrinsik dalam kategori tinggi 78,06%, artinya kecemasan atlet sepakbola sebelum bertanding sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

3. Penelitian 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 POPNAS 2009 di D.I Yogyakarta termasuk kategori 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 POPNAS 2009 tergolong dalam kategori rendah.

## C. KERANGKA BERFIKIR

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

kecemasan. Namun apabila seorang petenis mengalami kecemasan yang berlebihan itu dapat mengganggu penampilan dalam bertanding. Hal ini disebabkan karena perhatian atlet yang terpecah-pecah sehingga atlet tidak fokus pada pertandingan.

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

Berdasarkan hal tersebut diatas penulis akan menindak lanjuti atlet pada PON Remaja I di Surabaya tahun 2014 untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan dan *stress* yang mereka alami. Penulis akan menetapkan atlet tenis lapangan sebagai responden dengan memberikan pertanyaan angket yang didalamnya dijabarkan berbagai permasalah berhubungan dengan kecemasan dan *stress* menjelang pertandingan berlangsung. Semua hal tersebut di atas akan dijadikan sumber data dalam penelitian.

#### **D. PERTANYAAN PENELITIAN.**

Berdasarkan pemikiran di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu:

1. Berapa besar tingkat kecemasan atlet putri tenis lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014?
2. Berapa besar tingkat kecemasan atlet putra tenis lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014?
3. Berapa besar tingkat *stress* atlet putri tenis lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014?
4. Berapa besar tingkat *stress* atlet tenis putra lapangan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mencari gambaran tentang keadaan-keadaan nyata sekarang dengan menggunakan metode *survey*. Menurut Hadari (2007: 67) “penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subyek atau obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak”.

Penelitian deskriptif ini mempunyai maksud untuk mengetahui dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya serta memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan dan *stress* atlet tenis lapangan di PON remaja I di Surabaya tahun 2014. Pada umumnya penelitian deskriptif tidak untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang tingkat kecemasan dan *stress*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey*. Metode *survey* menurut Hadari (2007: 68) adalah penelitian yang dilakukan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* atlet tenis lapangan menjelang pertandingan pada PON remaja I di Surabaya tahun 2014.

## **B. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Sumadi Suryabrata (2013: 29), “definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisi yang dapat diamati (diobservasi)”. Adapun menurut Sugiyono (2009: 38), “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan”.

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan adalah kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu sebelum menghadapi pertandingan. Kecemasan ini meliputi ketakutan akan kekalahan, cidera, ejekan penonton, tuntutan pelatih dan takut terhadap lawan yang bukan tandinganya pada PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya.
2. *Stress* adalah tekanan yang dialami secara terus menerus pada diri seseorang. *Stress* ini akan mempengaruhi psikis atlet seperti gemetar, keringat dingin, pernafasan tidak teratur dalam menghadapi suatu pertandingan pada PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.
3. Atlet Tenis Lapangan adalah seseorang yang menekuni dan aktif dalam latihan olahraga tenis lapangan dengan tujuan untuk meraih prestasi. Atlet dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan peserta PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2009: 119) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis lapangan yang mengikuti PON Remaja I di Surabaya tahun 2014 yang berjumlah 58 atlet.

### **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2009: 120), “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) menyebutkan bahwa sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Adapun teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu sampel yang digunakan adalah total populasi (Notoadmodjo, 2002:130). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis lapangan dari seluruh provinsi di Indonesia yang terdiri dari 28 atlet putri dan 30 atlet putra pada PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.

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

### **1. Instrumen**

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

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

Angket disusun menggunakan skala *likert*. Menurut Sugiyono (2011: 92) skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dari setiap butir instrument yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat dijabarkan dengan kata-kata sebagai berikut: Bagi jawaban dengan gradasi sangat positif (1) jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 4; (2) jawaban

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

**Tabel 2. Kisi-kisi Angket Uji Coba**

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

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode *survey* dan teknik pengumpulan data menggunakan angket yang diwujudkan dalam bentuk pernyataan.

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini

menggunakan kuesioner. Menurut Sugiyono (2011:142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab. Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan angket kepada responden, karakteristik responden tingkat kecemasan dan *stress* atlet tenis lapangan kompetisi PON Remaja I di Surabaya tahun 2014

Angket pada penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), dengan dua kategori pernyataan yaitu positif dan negatif. “Skala Likert dengan empat alternatif jawaban dirasakan sebagai hal yang paling tepat” Haryadi Sarjono (2011: 6).

## **1. Uji Coba Instrumen**

Uji coba instrumen dilakukan pada tanggal 2 Desember 2014 dengan responden atlet-atlet UKM tenis lapangan UNY yang berjumlah 30 atlet tenis lapangan.

### **a. Uji Validitas (Kesahihan) Butir**

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

diukur. Menggunakan rumus korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh Pearson, yang di kenal dengan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2010:213). Sedangkan perhitungannya dengan menggunakan Seri Program Statistik (SPSS 17).

Analisa pada data uji coba menggunakan bantuan komputer Seri Program Statistik SPSS 17.0 *Version for windows* menunjukkan bahwa butir angket 9, 35 dan 36 dinyatakan gugur. Artinya butir tersebut tidak sah/tidak valid, sehingga data pada nomor tersebut dibuang dan tidak di ikut sertakan dalam analisis. Dengan demikian dari 42 pernyataan yang dapat digunakan 39 pernyataan sah. Hal ini diperoleh dari hasil perbandingan antara nilai r hitung dengan r tabel. Seperti yang dijelaskan oleh Haryadi Sarjono (2011: 45), “suatu item pernyataan dinyatakan VALID jika *Corrected Item-Total Correlation* (r-hitung) lebih besar daripada r tabel”. Hasil pada penelitian didapat nilai r tabel pada signifikan 5% dengan N = 28 didapat sebesar 0,381 (Sugiyono, 2013: 333). Analisa selengkapnya ada pada lampiran validitas dan reliabilitas.

### **b. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui tingkat reliabilitas pada suatu instrumen. Menurut Sumadi Suryabrata (2012: 58), “reliabilitas instrumen merujuk kepada konsistensi hasil perekaman data (pengukuran) kalau instrumen itu digunakan oleh orang atau kelompok orang yang sama dalam waktu berlainan atau kalau instrumen itu digunakan oleh orang atau kelompok orang yang berbeda dalam waktu yang sama atau dalam waktu

yang berlainan". Sedangkan menurut Sugiyono (2013: 168), "instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama". Untuk mengukur teknik pengujian reliabilitas menggunakan komputer seri *alpha cronbach* program statistik (SPSS 17).

Untuk mengukur teknik pengujian keterandalan instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Menurut Haryadi Sarjono (2011: 45), "suatu kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60". Hasil pada penelitian didapat nilai *Alpha* sebesar kecemasan 0,744 dan *stress* 0,753. Dengan demikian disimpulkan bahwa butir-butir instrumen penelitian tersebut dapat diandalkan/*reliable*, karena pada kecemasan  $0,744 > 0.60$  dan *stress*  $0,753 > 0,60$ . Perhitungan uji keandalan instrumen dapat dilihat pada lampiran tabel validitas dan reliabilitas.

Uji coba instrument akan dilakukan pada tanggal 2 Desember 2014 dengan responden atlet-atlet UKM tenis lapangan UNY yang berjumlah 30 atlet tenis lapangan

## **2. Teknik Analisis Data**

Setelah semua data terkumpul, langkah yang ditempuh selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif menggunakan prosentase. Sebelumnya akan dikategorikan berdasarkan nilai mean dan standar deviasi ideal. Pengkategorian data

tersebut menggunakan kriteria sebagai berikut: (Saifudin Azwar, 2000: 106).

**Tabel 3. Skala Lima Kategori**

Kategori kurva normal	Kategori
Mi+1.5 Sdi ke atas	Sangat tinggi
Mi +0.5 Sdi s.d Mi+ 1.5 Sdi	Tinggi
Mi– 0.5 Sdi s.d Mi + 0.5 Sdi	Sedang
Mi – 1,5 Sdi s.d Mi– 0.5 Sdi	Rendah
Mi – 1,5 Sdi ke bawah	Sangat Rendah

Menurut Sugiyono (2009: 148), “penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, piktogram, penghitungan mean, modus, median, penghitungan desil, presentil, penghitungan penyebaran data, penghitungan rata-rata dan standar deviasi dan perhitungan persentase”. Setelah data dianalisis 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

## **BAB IV** **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Lokasi, Subyek dan Data Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di lapangan tenis Kodam Brawijaya V Surabaya Jawa Timur, yang merupakan tempat pertandingan cabang tenis lapangan PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.

Subyek dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti perlombaan tenis lapangan pada PON Remaja I di Surabaya tahun 2014. Pengambilan data dilakukan pada hari Rabu 10 Desember 2014–Kamis 11 Desember 2014.

Dalam proses pengambilan data, angket disebar keseluruhan atlet tenis lapangan yang mengikuti pertandingan PON Remaja I di Surabaya tahun 2014 sebanyak 58 atlet yang terdiri dari 30 atlet putra dan 28 atlet putri untuk dijadikan sampel penelitian.

### **B. Hasil Uji Coba Instrumen**

Sebelum dilakukan pengambilan data yang sebenarnya, uji coba angket dilakukan pada tanggal 2 Desember 2014 dengan responden atlet-atlet UKM tenis lapangan UNY yang berjumlah 30 atlet tenis lapangan. Uji coba angket tersebut bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan.

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

Instrumen penelitian yang berupa soal *test* perlu divalidasi untuk mengetahui apakah butir-butir pernyataan yang digunakan telah valid atau tidak. Analisa pada data uji coba menggunakan bantuan komputer Seri

Program Statistik SPSS 17.0 *Version for windows*. Hasil pengujian validitas mendapatkan nilai r-hitung. Apabila r-hitung yang diperoleh lebih besar dari r-tabel maka dapat dinyatakan bahwa butir tersebut valid. Sebaliknya, apabila r-hitung yang diperoleh lebih kecil dari r-tabel maka butir pertanyaan dinyatakan gugur.

Angket tingkat kecemasan terdiri dari 28 butir pertanyaan yang setelah diuji validitasnya terdapat 1 butir yang memiliki r-hitung lebih kecil dari r-tabel yaitu pada nomor 9, sehingga butir tersebut dinyatakan gugur dan didapatkan jumlah butir yang valid sebanyak 27 butir. Angket *stress* terdiri dari 14 butir pertanyaan yang setelah di uji validitasnya terdapat 2 butir yang memiliki r-hitung lebih kecil dari r-tabel, yaitu pada nomor 35 dan 36. Kedua butir tersebut gugur sehingga didapatkan jumlah butir valid sebanyak 12 butir.

**Tabel 4. Hasil pengujian validitas instrumen tingkat kecemasan**

Butir	corrected item-Total Correlation	R-table (N-2) 30-2= 28	Keterangan
Item_1	,418	0,381	Valid
Item_2	,385	0,381	Valid
Item_3	,582	0,381	Valid
Item_4	,534	0,381	Valid
Item_5	,419	0,381	Valid
Item_6	,382	0,381	Valid
Item_7	,418	0,381	Valid
Item_8	,689	0,381	Valid
Item_9	-,261	0,381	Gugur
Item_10	,534	0,381	Valid
Item_11	,689	0,381	Valid
Item_12	,689	0,381	Valid
Item_13	,382	0,381	Valid
Item_14	,689	0,381	Valid
Item_15	,534	0,381	Valid
Item_16	,689	0,381	Valid
Item_17	,670	0,381	Valid
Item_18	,710	0,381	Valid
Item_19	,684	0,381	Valid
Item_20	,468	0,381	Valid
Item_21	,479	0,381	Valid
Item_22	,543	0,381	Valid
Item_23	,582	0,381	Valid
Item_24	,419	0,381	Valid
Item_25	,670	0,381	Valid
Item_26	,710	0,381	Valid
Item_27	,684	0,381	Valid
Item_28	,468	0,381	Valid

**Tabel 5. Hasil pengujian validitas instrumen tingkat Stress**

Butir	Corrected Item-Total Correlation	R-table (N-2) 30-2= 28	Keterangan
Item_29	,712	0,381	Valid
Item_30	,727	0,381	Valid
Item_31	,712	0,381	Valid
Item_32	,624	0,381	Valid
Item_33	,702	0,381	Valid
Item_34	,655	0,381	Valid
Item_35	,156	0,381	Gugur
Item_36	-,070	0,381	Gugur
Item_37	,655	0,381	Valid
Item_38	,702	0,381	Valid
Item_39	,624	0,381	Valid
Item_40	,702	0,381	Valid
Item_41	,624	0,381	Valid
Item_42	,702	0,381	Valid

**Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian setelah Uji Coba**

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

Setelah uji coba pernyataan *favorable* terdapat pada butir 17, 16, 26, 6, 13, 18, 25, 1, 10,24, 27, 2, 23, 34, 32, 37, 38, 30, dan 39

sedangkan pernyataan *unfavorable* terdapat pada butir 7, 22, 20, 14,3, 4, 9, 19, 8, 12, 11, 21, 15, 5, 36, 28, 28, 33, 31, dan 35.

### C. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diamati dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan *stress* atlet tenis lapangan pada PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya. Data diperoleh dari jawaban pernyataan dalam angket yang diisi oleh atlet yang terdiri dari 27 butir kecemasan dan 12 butir *stress* total 39 butir valid. hasil analisis deskriptif data tingkat kecemasan dan *stress* atlet tenis lapangan pada PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya adalah sebagai berikut:

#### 1. Deskripsi Data Tingkat Kecemasan

Deskripsi data tingkat kecemasan diperoleh dari jawaban atlet pada 27 butir pertanyaan kecemasan yang sudah valid. Deskripsi data tingkat kecemasan dijelaskan dalam dua kategori yaitu: (a) tingkat kecemasan atlet tenis lapangan putra, dan (b) tingkat kecemasan atlet tenis lapangan putri.

##### a. Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra

Hasil analisis deskriptif tingkat kecemasan atlet tenis lapangan putra menunjukkanrata sebesar 79,20; median sebesar 78,50; modus 76; standar deviasi sebesar 5,64; nilai minimum 68; dan nilai maksimum 92. Berikut tabel deskripsi statistik kecemasan atlet tenis lapangan putra:

Tabel 7. Deskripsi Statistik Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra

Statistik	
Rerata	79,20
Median	78,50
Modus	76
Standar Deviasi	5,64
Nilai Minimum	68
Nilai Maksimum	92

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan putra.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra.

No.	Interval	Frekuensi
1	65 - 70	1
2	71 -75	6
3	76 - 80	9
4	81- 85	11
5	86 – 90	1
6	91 - 95	2
TOTAL		30

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 1 atlet yang memiliki skor antara 65-70, 6 atlet memiliki skor antara 71-75, 9 atlet memiliki skor antara 76-80, 11 atlet memiliki skor antara 81-85, 1 atlet memiliki skor antara 86-90, dan 2 atlet memiliki skor antara 91-95.

### **b. Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri**

Hasil analisis deskriptif tingkat kecemasan atlet tenis lapangan putri menunjukkan rerata sebesar 81,39; median sebesar 81; modus 79; standar deviasi sebesar 4,7; nilai minimum 73; dan nilai maksimum 91. Berikut tabel deskripsi statistik kecemasan atlet tenis lapangan putri:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri

Statistik	
Rerata	81,39
Median	81
Modus	79
Standar Deviasi	4,079
Nilai Minimum	73
Nilai Maksimum	91

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan putri.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri.

No.	Interval	Frekuensi
1	73 - 76	4
2	77 - 80	9
3	81 - 84	7
4	85- 88	6
5	89 – 92	2
TOTAL		28

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 4 atlet yang memiliki skor antara 73-76, 9 atlet memiliki skor antara 77-80, 7 atlet memiliki skor antara 81-84, 6 atlet memiliki skor antara 85-88, 2 atlet memiliki skor antara 89-92.

## 2. Deskripsi Data *Stress*

Deskripsi data *stress* diperoleh dari jawaban atlet pada 12 butir pertanyaan *stress* yang sudah valid. Deskripsi data *stress* dijelaskan dalam dua kategori yaitu: (a) tingkat *stress* atlet tenis lapangan putra, dan (b) tingkat *stress* atlet tenis lapangan putri.

### a. Tingkat *Stress* Atlet Tenis Lapangan Putra

Hasil analisis deskriptif tingkat *stress* atlet tenis lapangan putra menunjukkan rerata sebesar 34,13; median sebesar 34; modus 33; standar deviasi sebesar 2,11; nilai minimum 30; dan nilai maksimum 39. Berikut tabel deskripsi statistik *stress* atlet tenis lapangan putra:

Tabel 11. Deskripsi Statistik *Stress* Atlet Tenis Lapangan Putra

Statistik	
Rerata	34,13
Median	34
Modus	33
Standar Deviasi	2,113
Nilai Minimum	30
Nilai Maksimum	39

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi tingkat *stress* atlet tenis lapangan putra.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat *Stress* Atlet Tenis Lapangan Putra.

No.	Interval	Frekuensi
1	30–32	4
2	33– 35	19
3	36 –38	5
4	39 –41	2
TOTAL		30

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 4 atlet yang memiliki skor antara 30-32, 19 atlet memiliki skor antara 33-35, 5 atlet memiliki skor antara 36-38, dan 2 atlet memiliki skor antara 39-41.

**b. Tingkat *Stress* Atlet Tenis Lapangan Putri**

Hasil analisis deskriptif tingkat *stress* atlet tenis lapangan putri menunjukkan rerata sebesar 34,07; median sebesar 35; modus 35; standar deviasi sebesar 2,12; nilai minimum 30 dan nilai maksimum 40. Berikut tabel deskripsi statistik *stress* atlet tenis lapangan putri:

Tabel 13. Deskripsi Statistik *Stress* Atlet Tenis Lapangan Putri

Statistik	
Rerata	34,07
Median	35
Modus	35
Standar Deviasi	2,124
Nilai Minimum	30
Nilai Maksimum	40

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi tingkat *stress* atlet tenis lapangan putri.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat *Stress* Atlet Tenis Lapangan Putri.

No.	Interval	Frekuensi
1	30 – 32	9
2	33 – 35	14
3	36 – 38	4
4	39 – 41	1
TOTAL		28

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 9 atlet yang memiliki skor antara 30-32, 14 atlet memiliki skor antara 33-35, 4 atlet memiliki skor antara 36-38, dan 1 atlet memiliki skor antara 39-41.

## D. Hasil Analisis Data Penelitian

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif. Adapun teknik perhitungannya menggunakan persentase, yang dibuat dalam bentuk lima kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Pengkategorian dibuat berdasarkan *mean ideal* dan *standar deviasi ideal* hasil perhitungan deskriptif yang telah dilakukan sebelumnya.

Penjelasan persentase tingkat kecemasan dan *stress* dijabarkan berdasarkan kategori atlet tenis lapangan putra dan atlet tenis lapangan putri yang berlandaskan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik pada tingkat kecemasan dan *stress*, sehingga diperoleh data sebagai berikut:

### 1. Tingkat Kecemasan

#### a. Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra

##### 1) Faktor Intrinsik

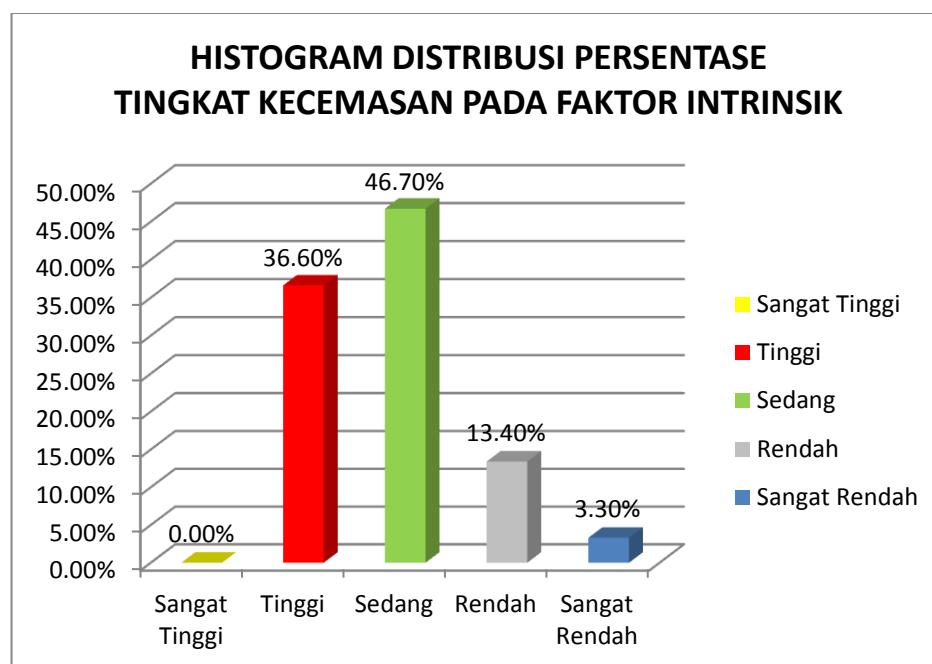
Hasil perhitungan persentase tingkat kecemasan atlet tenis lapangan putra berdasarkan faktor instrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 15. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra Berdasarkan Faktor Intrinsik

Interval Skor	F	Kategori	%
>35,52	0	Sangat Tinggi	0%
30,26 s/d 35,52	11	Tinggi	36,6%
28 s/d 30,25	14	Sedang	46,7%
25,74 s/d 27,99	4	Rendah	13,4%
<25,74	1	Sangat Rendah	3,3%
Total	30	Total	100%

Tabel 15 diatas menunjukkan bahwa pada faktor intrinsik terdapat 36,6% atlet tenis lapangan putra yaitu sebanyak 11 orang atlet mempunyai tingkat kecemasan dengan kategori tinggi, 46,7% (14 orang atlet) pada kategori sedang, 13,4% (4 orang atlet) pada kategori rendah, dan 3,3% (1 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada faktor intrinsik atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Pada Faktor Intrinsik.

## 2) Faktor Ekstrinsik

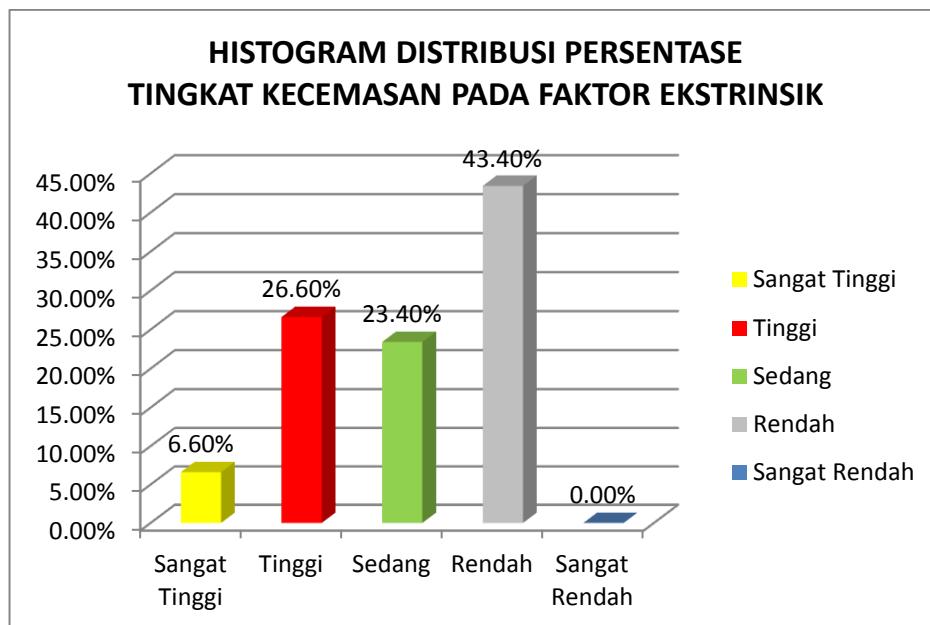
Hasil perhitungan persentase tingkat kecemasan atlet tenis lapangan putra berdasarkan faktor ekstrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 16. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Interval Skor	F	Kategori	%
>55,71	2	Sangat Tinggi	6,6%
51,95 s/d 55,71	8	Tinggi	26,6%
48,19 s/d 51,94	7	Sedang	23,4%
44,43 s/d 48,18	13	Rendah	43,4%
<44,43	0	Sangat Rendah	0%
Total	30	Total	100%

Tabel 16 diatas menunjukkan bahwa pada faktor ekstrinsik terdapat 6,6% atlet tenis lapangan putra yaitu sebanyak 2 orang atlet mempunyai tingkat kecemasan dengan kategori sangat tinggi, 26,6% (8 orang atlet) pada kategori tinggi, 23,4% (7 orang atlet) pada kategori sedang, dan 43,3% (13 orang atlet) pada kategori rendah.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada faktor ekstrinsik atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Pada Faktor Ekstrinsik.

### b. Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri

#### 1) Faktor Intrinsik

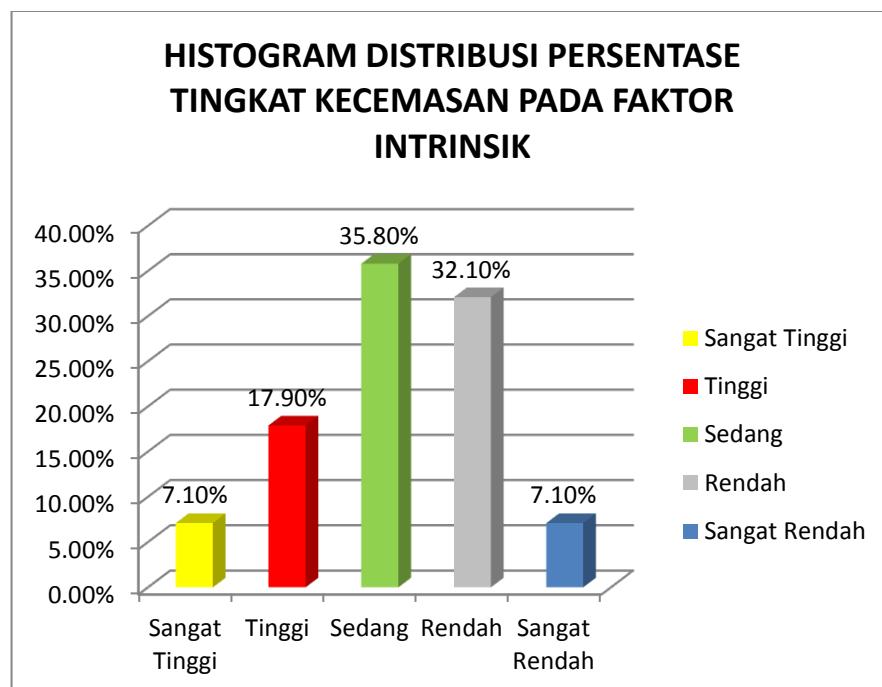
Hasil perhitungan persentase tingkat kecemasan atlet tenis lapangan putri berdasarkan faktor intrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 17. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri Berdasarkan Faktor Intrinsik

Interval Skor	F	Kategori	%
>32,53	2	Sangat Tinggi	7,1%
30,37 s/d 32,53	5	Tinggi	17,9%
28,21 s/d 30,36	10	Sedang	35,8%
26,05 s/d 28,20	9	Rendah	32,1%
<26,05	2	Sangat Rendah	7,1%
Total	28	Total	100%

Tabel 17 diatas menunjukkan bahwa pada faktor intrinsik terdapat 7,1% atlet tenis lapangan putri yaitu sebanyak 2 orang atlet mempunyai tingkat kecemasan dengan kategori sangat tinggi, 17,9% (5orang atlet) pada kategori tinggi, 35,8% (10 orang atlet) pada kategori sedang, dan 32,1% (9 orang atlet) pada kategori rendah, serta 7,1% (2 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada faktor intrinsik atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Pada Faktor Intrinsik.

## 2) Faktor Ekstrinsik

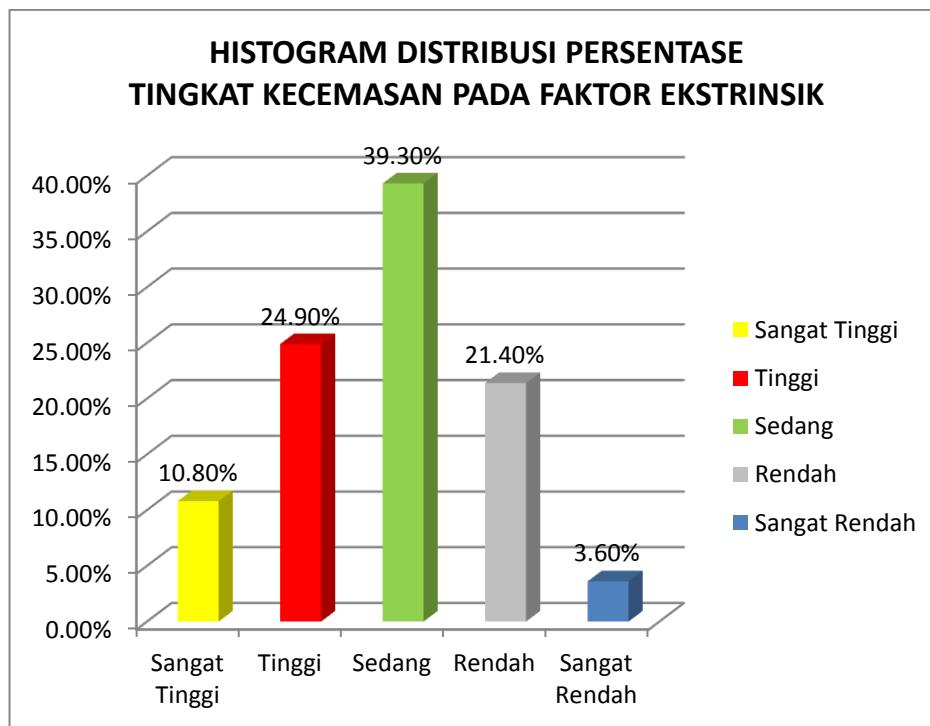
Hasil perhitungan persentase tingkat kecemasan atlet tenis lapangan putri berdasarkan faktor ekstrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 18. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Interval Skor	F	Kategori	%
>56,93	3	Sangat Tinggi	10,8%
53,72 s/d 56,93	7	Tinggi	24,9%
50,51 s/d 53,71	11	Sedang	39,3%
47,30 s/d 50,50	6	Rendah	21,4%
<47,30	1	Sangat Rendah	3,6%
Total	28	Total	100%

Tabel 18 diatas menunjukkan bahwa pada faktor ekstrinsik terdapat 10,8% atlet tenis lapangan putri yaitu sebanyak 3 orang atlet mempunyai tingkat kecemasan dengan kategori sangat tinggi, 24,9% (7 orang atlet) pada kategori tinggi, 39,3% (11 orang atlet) pada kategori sedang, dan 21,4% (6 orang atlet) pada kategori rendah, serta 3,6% (1 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada faktor ekstrinsik atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Pada Faktor Ekstrinsik.

Hasil perhitungan persentase tingkat kecemasan secara keseluruhan pada atlet tenis lapangan putra dan putri dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 19. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra

Interval Skor	F	Kategori	%
>87,66	2	Sangat Tinggi	6,6%
82,02 s/d 87,66	7	Tinggi	23,3%
76,38 s/d 82,01	9	Sedang	29,9%
70,74 s/d 76,37	11	Rendah	36,9%
<70,74	1	Sangat Rendah	3,3%
Total	30	Total	100%

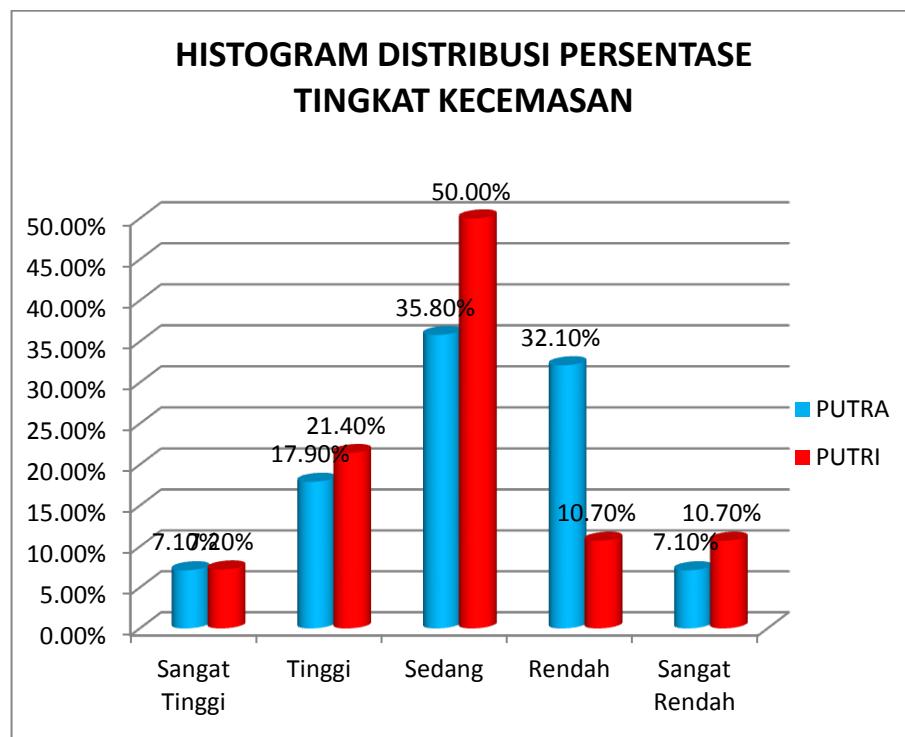
Tabel 19 diatas memberi penjelasan bahwa 6,6 % (2 orang atlet) atlet tenis lapangan putra mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi, 23,3% (7 orang atlet) pada kategori tinggi, 29,9% (9 orang atlet) pada kategori sedang, 36,6% (11 orang atlet) pada kategori rendah, dan 3,3% (1 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

**Tabel 20. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri**

Interval Skor	F	Kategori	%
>88,46	2	Sangat Tinggi	7,2%
83,75 s/d 88,46	6	Tinggi	21,4%
79,04 s/d 83,74	14	Sedang	50 %
74,33 s/d 79,03	3	Rendah	10,7%
<74,33	3	Sangat Rendah	10,7%
Total	28	Total	100%

Tabel 20 diatas memberi penjelasan bahwa 7,2% (2 orang atlet) atlet tenis lapangan putri mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi, 21,4% (6 orang atlet) pada kategori tinggi, 50 % (14 orang atlet) pada kategori sedang, 10,7% (3 orang atlet) pada kategori rendah, dan 10,7% (3 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan putra dan putri pada PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 5. Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Putra dan Atlet Putri  
Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya pada atlet putra dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 35,80%, sedangkan tingkat kecemasan atlet putri juga pada kategori sedang dengan persentase sebesar 50%.

## 2. Stress

### a. Tingkat Stress Atlet Tenis Lapangan Putra

#### 1) Faktor Intrinsik

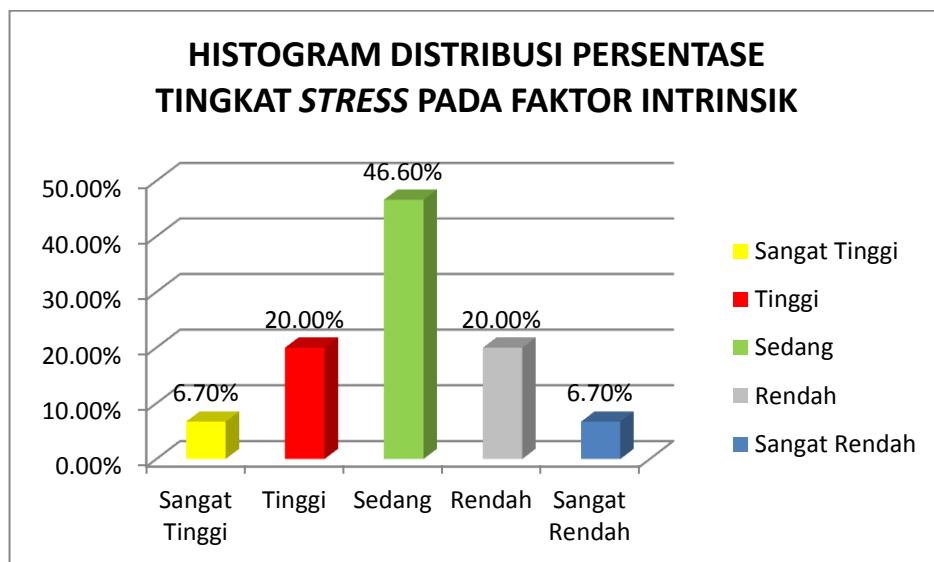
Hasil perhitungan persentase tingkat *stress* atlet tenis lapangan putra berdasarkan faktor instrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 21.Frekuenyi dan Persentase Tingkat Stress Atlet Tenis Lapangan Putra Berdasarkan Faktor Intrinsik

Interval Skor	F	Kategori	%
>21,26	2	Sangat Tinggi	6,7%
19,31 s/d 21,26	6	Tinggi	20 %
17,36 s/d 19,30	14	Sedang	46,6%
15,41 s/d 17,35	6	Rendah	20 %
<15,41	2	Sangat Rendah	6,7%
Total	30	Total	100%

Tabel 21 diatas menunjukkan bahwa pada faktor intrinsik diketahui 6,7% atlet tenis lapangan putra yaitu sebanyak 2 orang atlet mempunyai tingkat *stress* dengan kategori sangat tinggi, 20%(6 orang atlet) pada kategori tinggi, 46,6% (14 orang atlet) pada kategori sedang, 20% (6 orang atlet) pada kategori rendah, dan 6,7% ( 2 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada faktor intrinsik atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 6. Histogram Distribusi Persentase Tingkat *Stress* Atlet Tenis Lapangan Putra Pada Faktor Intrinsik.

## 2) Faktor Ekstrinsik

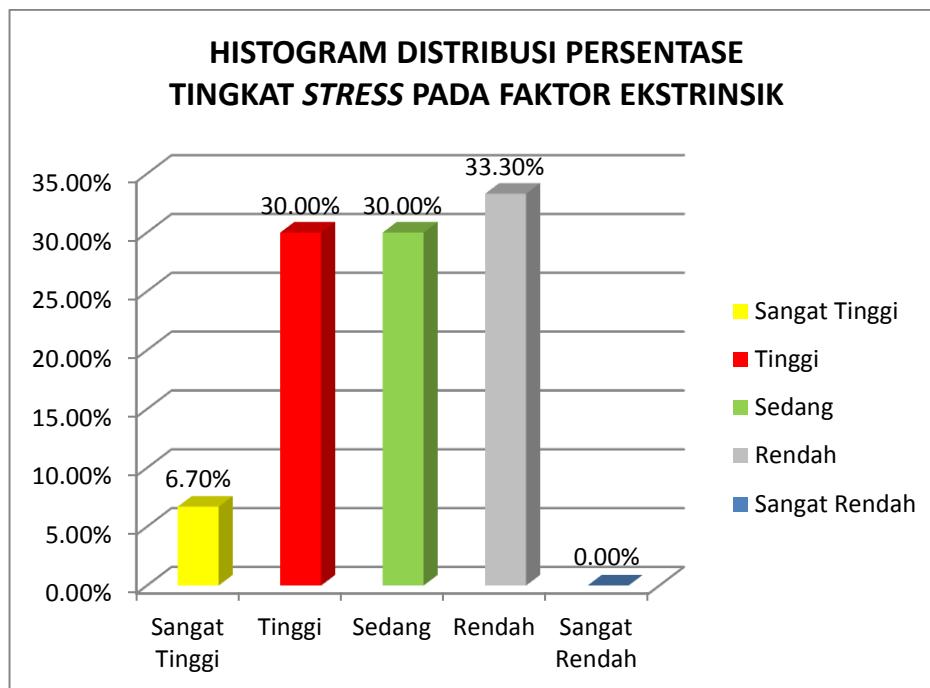
Hasil perhitungan persentase tingkat *stress* atlet tenis lapangan putra berdasarkan faktor ekstrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 22. Frekuensi dan Persentase Tingkat *Stress*  
 Atlet Tenis Lapangan Putra Berdasarkan Faktor  
 Ekstrinsik

Interval Skor	F	Kategori	%
>18,55	2	Sangat Tinggi	6,7%
16,72 s/d 18,55	9	Tinggi	30 %
14,89 s/d 16,71	9	Sedang	30 %
13,06 s/d 14,18	10	Rendah	33,3%
<13,06	0	Sangat Rendah	0 %
Total	30	Total	100%

Tabel 22 diatas menunjukkan bahwa pada faktor ekstrinsik terdapat 6,7% atlet tenis lapangan putra yaitu sebanyak 2 orang atlet mempunyai tingkat *stress* dengan kategori sangat tinggi, 30% (9 orang atlet) pada kategori tinggi, 30% (9 orang atlet) pada kategori sedang, dan 33,3% (10 orang atlet) pada kategori rendah.

Distribusi frekuensi tingkat *stress* pada faktor ekstrinsik atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 7. Histogram Distribusi Persentase Tingkat *Stress*  
Atlet Tenis Lapangan Putra Pada Faktor Ekstrinsik.

**b. Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri**

**1) Faktor Intrinsik**

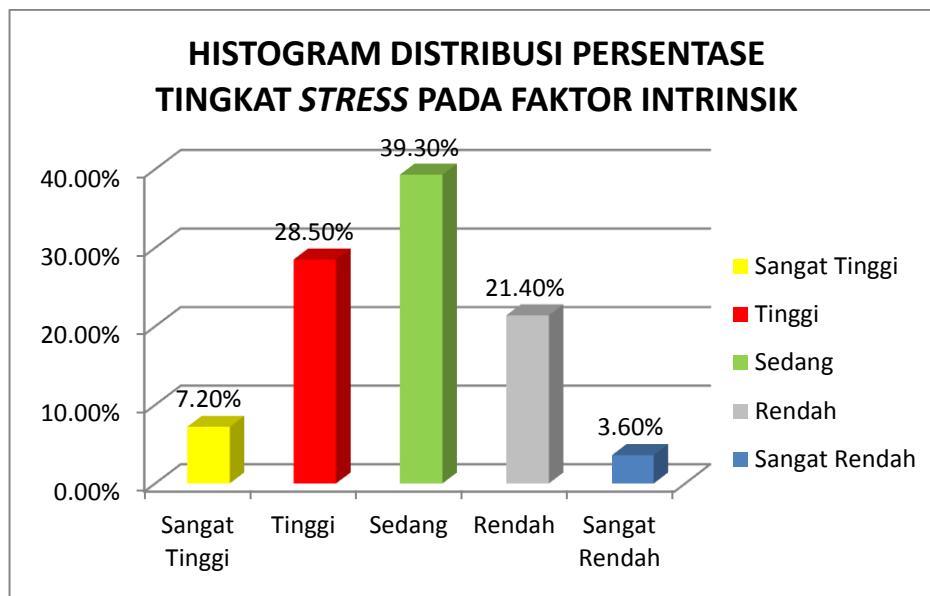
Hasil perhitungan persentase tingkat *stress* atlet tenis lapangan putri berdasarkan faktor instrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 23. Frekuensi dan Persentase Tingkat *Stress*  
Atlet Tenis Lapangan Putri Berdasarkan Faktor  
Intrinsik

Interval Skor	F	Kategori	%
>18,76	2	Sangat Tinggi	7,2%
16,85 s/d 18,76	8	Tinggi	28,5%
14,94 s/d 16,84	11	Sedang	39,3%
13,03 s/d 14,93	6	Rendah	21,4%
<13,03	1	Sangat Rendah	3,6%
Total	28	Total	100%

Tabel 23 diatas menunjukkan bahwa pada faktor intrinsik diketahui 7,2% atlet tenis lapangan putri yaitu sebanyak 2 orang atlet mempunyai tingkat *stress* dengan kategori sangat tinggi, 28,5% (8 orang atlet) pada kategori tinggi, 39,3% (11 orang atlet) pada kategori sedang, 21,4% (6 orang atlet) pada kategori rendah, dan 3,6% (1 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

Distribusi frekuensi tingkat *stress* pada faktor intrinsik atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 8. Histogram Distribusi Persentase Tingkat *Stress* Atlet Tenis Lapangan Putri Pada Faktor Intrinsik.

## 2) Faktor Ekstrinsik

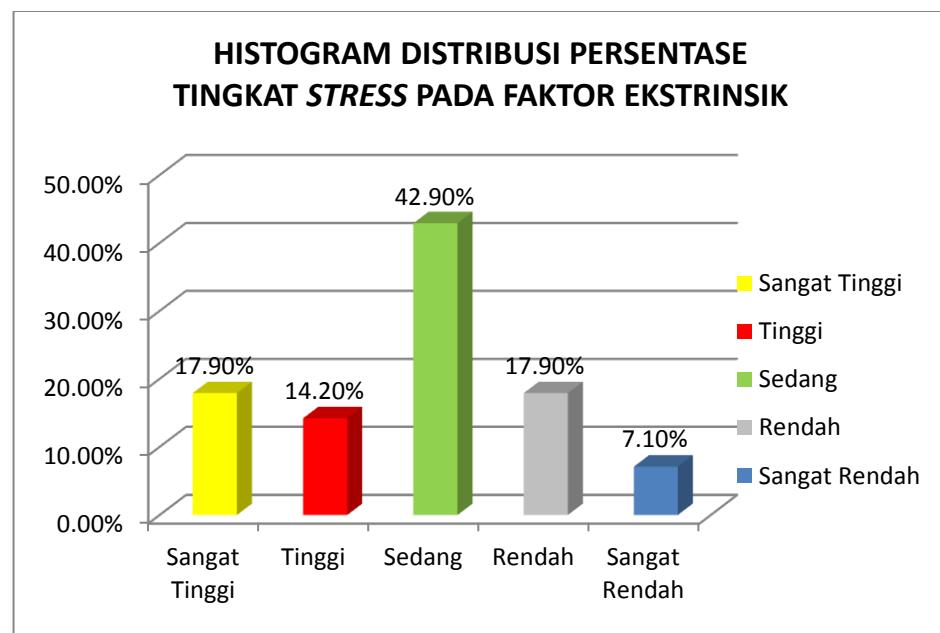
Hasil perhitungan persentase tingkat *stress* atlet tenis lapangan putri berdasarkan faktor ekstrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 24. Frekuensi dan Persentase Tingkat *Stress* Atlet Tenis Lapangan Putri Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Interval Skor	F	Kategori	%
>19,92	5	Sangat Tinggi	17,9%
18,76 s/d 19,92	4	Tinggi	14,2%
17,60 s/d 18,75	12	Sedang	42,9%
16,44 s/d 17,59	5	Rendah	17,9%
<16,44	2	Sangat Rendah	7,1%
Total	28	Total	100%

Tabel 24 diatas menunjukkan bahwa pada faktor ekstrinsik diketahui 17,9% atlet tenis lapangan putri yaitu sebanyak 5 orang atlet mempunyai tingkat *stress* dengan kategori sangat tinggi, 14,2% (4 orang atlet) pada kategori tinggi, 42,9% (12 orang atlet) pada kategori sedang, 17,9% (5 orang atlet) pada kategori rendah, dan 7,1% (2 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

Distribusi frekuensi tingkat *stress* pada faktor ekstrinsik atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 9. Histogram Distribusi Persentase Tingkat *Stress* Atlet Tenis Lapangan Putri pada Faktor Ekstrinsik.

Hasil perhitungan persentase tingkat *stress* secara keseluruhan pada atlet tenis lapangan putra dan putri dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 25. Frekuensi dan Persentase Tingkat *Stress*  
Atlet Tenis Lapangan Putra

Interval Skor	F	Kategori	%
>37,30	2	Sangat Tinggi	6,7%
35,19 s/d 37,29	5	Tinggi	16,7%
33,08 s/d 35,18	10	Sedang	33,3%
30,97 s/d 33,07	11	Rendah	36,6%
<30,97	2	Sangat Rendah	6,7%
Total	30	Total	100%

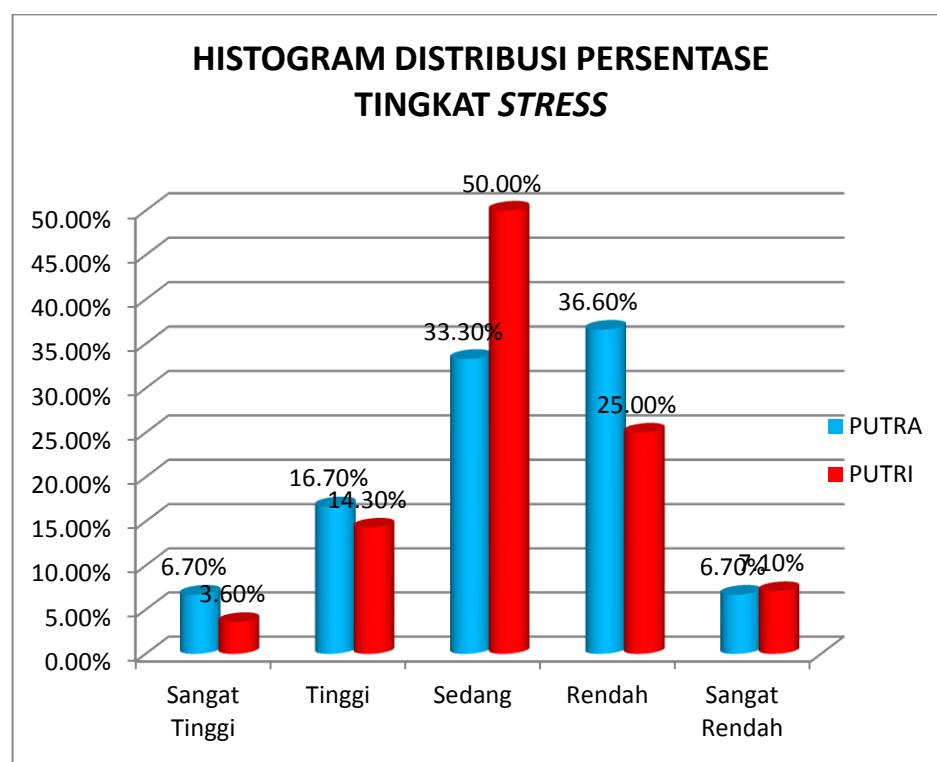
Tabel 25 diatas memberi penjelasan bahwa 6,7% sebanyak 2 orang atlet tenis lapangan putra mempunyai tingkat *stress* pada kategori sangat tinggi, 16,7% (5 orang atlet) pada kategori tinggi, 33,3% (10 orang atlet) pada kategori sedang, 36,6% (11 orang atlet) pada kategori rendah, dan 6,7% (2 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

Tabel 26. Frekuensi dan Persentase Tingkat *Stress*  
Atlet Tenis Lapangan Putri

Interval Skor	F	Kategori	%
>37,25	1	Sangat Tinggi	3,6%
35,13 s/d 37,24	4	Tinggi	14,3%
33,01 s/d 35,12	14	Sedang	50 %
30,89 s/d 33	7	Rendah	25 %
<30,89	2	Sangat Rendah	7,1%
Total	28	Total	100%

Tabel 26 diatas memberi penjelasan bahwa 3,6% sebanyak 1 orang atlet tenis lapangan putri mempunyai tingkat *stress* pada kategori sangat tinggi, 14,3% (4 orang atlet) pada kategori tinggi, 50% (14 orang atlet) pada kategori sedang, 25% (7 orang atlet) pada kategori rendah, dan 7,1% (2 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

Distribusi frekuensi tingkat *stress* atlet tenis lapangan putra dan putri pada PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 10. Frekuensi Tingkat *Stress* Atlet Putra dan Putri

Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat *stress* atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di

Surabaya pada atlet putra dalam kategori rendah dengan persentase 36,6%, sedangkan tingkat *stress* atlet putri dalam kategori sedang dengan persentase 50%.

## E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* atlet tenis lapangan pada PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya sebelum menghadapi perandingan. Kecemasan pada dasarnya adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam.

Hasil analisis kecemasan pada atlet putra terdapat 6,6 % (2 orang atlet) atlet tenis lapangan putra mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi, 23,3% (7 orang atlet) pada kategori tinggi, 29,9% (9 orang atlet) pada kategori sedang, 36,6% (11 orang atlet) pada kategori rendah, dan 3,3% (1 orang atlet) pada kategori sangat rendah. Sedangkan kecemasan pada atlet putri 7,2% (2 orang atlet) atlet tenis lapangan putri mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi, 21,4% (6 orang atlet) pada kategori tinggi, 50 % (14 orang atlet) pada kategori sedang, 10,7% (3 orang atlet) pada kategori rendah, dan 10,7% (3 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

Dari hasil yang telah didapat, dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet pada tenis lapangan PON Remaja I di Surabaya tahun 2014 berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet PON remaja I di Surabaya tahun 2014 perlu meningkatkan porsi latihan mental agar mencapai kondisi mental yang lebih baik.

Tingkat kecemasan atlet tenis lapangan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya persiapan sebelum mengikuti perlombaan, kondisi fisik maupun kesehatan dan hal-hal lain yang dapat mengganggu kondisi psikologi atlet sehingga atlet merasa tidak baik saat berada dilapangan. Atlet yang belum dapat mengendalikan rasa cemas pada saat bertanding akan selalu merasa sulit dalam berbagai situasi pertandingan di lapangan, walaupun keadaan pertandingan sebenarnya tidak sesulit seperti yang atlet tersebut bayangkan.

Dari hasil penelitian tingkat *stress* atlet tenis lapangan putra PON Remaja I di Surabaya tahun 2014 menunjukkan bahwa. 6,7% sebanyak 2 orang atlet tenis lapangan putra mempunyai tingkat *stress* pada kategori sangat tinggi, 16,7% (5 orang atlet) pada kategori tinggi, 33,3% (10 orang atlet) pada kategori sedang, 36,6% (11 orang atlet) pada kategori rendah, dan 6,7% (2 orang atlet) pada kategori sangat rendah. Sedangkan *stress* pada atlet putri 3,6% sebanyak 1 orang atlet tenis lapangan putri mempunyai tingkat *stress* pada kategori sangat tinggi, 14,3% (4 orang atlet) pada kategori tinggi, 50% (14 orang atlet) pada kategori sedang, 25% (7 orang atlet) pada kategori rendah, dan 7,1% (2 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

Sebagian besar atlet tenis lapangan putra mempunyai tingkat *stress* yang rendah, sedangkan atlet putri sebagian besar pada kategori sedang. Tingkatan *strees* yang dialami atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sudah mampunya menanggulangi rasa *stress* yang terjadi, sehingga sebagian besar

atlet putra memiliki tingkat *stress* yang rendah, sedangkan tingkat *stress* pada atlet perempuan masih pada kategori sedang.

*Stress* adalah tertekan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang (Husdarta, 2014: 80). *Stress* dapat muncul apabila terdapat tuntutan yang terlalu banyak yang mengancam kesejahteraan dan integritas seseorang. *Stress* dapat diakibatkan oleh beberapa hal yang disebut dengan *stressor*. *Stressor* adalah situasi atau simulasi adanya tekanan fisik maupun psikologi atau bahaya dalam suatu tingkat tertentu. *Stressor* dapat memicu terjadinya *stress* yang dapat mengakibatkan ketegangan. Ketegangan ini yang dapat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan manusia sehari-hari.

Seorang atlet tenis lapangan yang merasa *stress* akan membuat dirinya merasa takut, gelisah, dan tidak ada kenyamanan dalam dirinya. Sehingga dibutuhkan persiapan untuk menghadapi suatu pertandingan dari jauh-jauh hari. Persiapan diperlukan untuk mengurangi ketegangan pada atlet yang diakibatkan oleh kecemasan dan *stress* yang dialami atlet menjelang pertandingan berlangsung.

Tingginya tingkat kecemasan dan *stress* atlet tenis lapangan membuat atlet menjadi tidak percaya diri dalam menghadapi pertandingan. Faktor-faktor yang dapat menekan tingkat kecemasan dan *stress* atlet tenis lapangan dapat digunakan sebagai masukan bagi pihak lain untuk mengurangi tingginya tingkat kecemasan dan *stress* yang dialami oleh atlet menjelang dilangsungkannya pertandingan, sehingga dapat dibentuk atlet yang kuat secara mental serta memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Ada beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dan *stress* yang dialami oleh atlet pada saat akan bertanding seperti melakukan olah pernafasan, fokus pertandingan, *self talk*, dan bisa berkonsultasi pada pelatih soal kecemasan dan *stress* yang dialami atlet. Dalam proses berlatih-melatih untuk mengajarkan atlet menekan kecemasan dan *stress* atlet bisa dilatihkan dengan menggunakan metode visualisasi jadi atlet berlatih dengan situasi pertandingan. Seorang pelatih juga bisa mendekatkan diri pada atlet agar pada saat atlet merasakan sesuatu yang tidak enak atau mengalami kecemasan dan *stress* atlet tersebut tidak segan untuk bercerita kepada pelatih.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dideskripsikan bahwa tingkat kecemasan atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya pada atlet putra dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 35,80%, sedangkan tingkat kecemasan atlet putri juga pada kategori sedang dengan persentase sebesar 50%, sedangkan tingkat *stress* atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya pada atlet putra dalam kategori rendah dengan persentase 36,6%, sedangkan tingkat *stress* atlet putri dalam kategori sedang dengan persentase 50%.

### **B. Implikasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet tenis lapangan PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya dalam kategori sedang dan tingkat *stress* dalam kategori rendah dan sedang. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat berimplikasi praktis, terutama bagi pihak-pihak yang berperan dalam pengembangan cabang olahraga tenis lapangan.

Penelitian ini juga merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi para atlet tenis lapangan, bahwa betapa pentingnya seorang atlet dalam mengatasi rasa cemas dan *stress* saat bertanding agar dapat memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh individu atlet itu sendiri. Selain itu juga penelitian ini sangat bermanfaat bagi seorang pelatih atau pembina cabang olahraga tenis lapangan sebagai bahan kajian untuk mengetahui dan

memahami tentang permasalahan psikologis atletnya dalam perlombaan. Sudah saatnya pelatih menyadari bahwa dalam memberikan program latihan, pelatih tidak hanya memberikan program fisik saja, program latihan secara psikologis juga harus dimasukkan dalam proses latihan. Dengan demikian diharapkan pelatih dan atlet dapat mengatasi permasalahan-permasalahan dalam lapangan yang menyangkut tentang aspek psikologis atlet.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diupayakan secara maksimal, tetapi keterbatasan penelitian tidak dapat dihindarkan. Keterbatasan penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya sebatas mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* atlet tenis lapangan pada PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.
2. Pada saat uji coba penelitian karakteristik atlet UKM tenis lapangan FIK UNY berbeda dengan karakteristik atlet tenis lapangan PON Remaja I di Surabaya tahun 2014.
3. Dalam penelitian ini hanya didasarkan dengan isian pernyataan pada angket saja sehingga memungkinkan adanya unsur kurang obyektif dalam proses pengisian pernyataan pada angket, seperti adanya saling kerjasama dalam mengisi angket.
4. Dalam penelitian ini hanya ada satu jenis angket, tidak ada perbedaan angket untuk putra dan putri.
5. Peneliti kurang memperhatikan kondisi pada atlet putri dalam masa menstruasi atau tidak.

## **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran relevan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
  - a. Perlu adanya penelitian yang sejenis dengan variabel yang lebih kompleks sehingga tidak hanya mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* saja.
  - b. Untuk melengkapi penelitian yang sejenis sebaiknya menambahkan faktor-faktor yang lainnya.
2. Bagi Atlet
  - a. Lebih meningkatkan latihan, jam terbang perlombaan dan cara mengatasi rasa cemas dan *stress*, agar kematangan secara psikologis semakin meningkat.
  - b. Selalu berkonsultasi kepada pelatih tentang psikologis khususnya cara mengatasi kecemasan dan stress pada saat pertandingan tidak hanya mengenai program latihan fisik saja.
3. Bagi Pelatih/pembina
  - a. Memberikan latihan psikologis kedalam program latihan.
  - b. Selalu meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana cara melatihkan psikologis kepada atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Edy Wibowo. (2012). *Aplikasi Praktis SPSS dalam Penelitian*. Yogyakarta: Gava Media.
- Agung Sunarno dan R. Syaifulah D. Sihombing. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Almatsier. (1985), *Bimbingan Main Tennis Cepat dan Mudah*. Jakarta: Mutiara
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada
- Andhitya Rangga Yudharta. (2001). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo antara Sebelum dan Sesudah Bertanding*. Skripsi. FIK UNY
- Arma Abdoellah dkk. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT.Sastraa Hudaya
- Awan Hariono. (2008). Pengaruh Metode Mengajar dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Groundstroke Petenis Pemula. *Tesis*. Surakarta:USM.
- Brown, Jim. (2007). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. (2010). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Cox, Richard H. (2012). *Sport Psychology: Concepts And Applications, Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Departemen Kesehatan RI. (2003), *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Depkes
- Endang Mulyatiningsih. (1999). *Gaya Hidup Wanita di Kabupaten Sleman Yogyakarta Tinjauan dari Status Giza dan Pekerjaan*. *Tesis*. Program Pasca Sarjana
- Endang Murti S. (2010). Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Ritmik Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Febiaji. (2014). Tingkat Kemampuan Kecemasan Atlet POMNAS XII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Hadari Nawawi. (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

- Harsono. (1998). *Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan
- Husdarta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Hurlock, Elizabeth B. (1980), *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Notoadmojo. (2002), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineke Cipta
- Saiffudin Azwar. (2000). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- \_\_\_\_\_. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Scharff,R. (1985). *Bimbingan Main Tenis*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya
- Singgih.D.Gunarsa. (1989). *Pengantar Psikologi*. Jakarta. Jakarta:PT Gunung Mulia
- \_\_\_\_\_. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia
- \_\_\_\_\_. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- \_\_\_\_\_. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Sukadiyanto. (1996). Permainan Tenis Salah Satu Wahana Membina Remaja Untuk Berprestasi dan Berkepribadian. *Cakrawala Pendidikan* (No. 3. Th. XV, November). Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat: IKIP Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (1991). *Permainan Tennis dan Pembentukan Karakter*. Penelitian. Yogyakarta: UNY
- \_\_\_\_\_. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Lubuk agung

Sumadi Suryabrata. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers

Wiji,Siti. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Penerbit TERAS

Willy Ihsan R. (2014). Tingkat Kemampuan *Forehand Groundstroke* dan *Backhand Groundstroke* Tenis Lapangan Selabora FIK UNY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY

Yuanita Nasution. (2007), *Sumber Stress bagi Atlet Pelajar*.Diakses dari [www.depdknas.go.id](http://www.depdknas.go.id) 13 November 2014,Jam 13.25 WIB

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



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

Nomor : 692/UN.34.16/PP/2014 5 Desember 2014  
Lamp. : 1 Eks.  
H a l : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Ketua Panitia PON Remaja Cabang Tenis Lapangan di Surabaya.

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

Nama : Nurmalita Ruwi A  
NIM : 11602241045  
Prodi : PKO  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 9 s/d 15 Desember 2014  
Tempat/obyek : Lapangan Tenis Kodam V Brawijaya Surabaya  
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Tenis Lapangan Menjelang Pertandingan Pada PON Remaja 2014 di Surabaya

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



Dra. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 15600824 198601 1 001

Tembusan : 1.

1. Pelatih/Ofisial kontingen cabang olahraga Tenis Lapangan
  2. Kaprodi. PKO
  3. Pembimbing TAS
  4. Mahasiswa ybs

## Lampiran 2. Surat Keterangan *Expert Judgement*

### SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth.

Ibu. Endang Rini Sukamti, M.S

Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa

Nama :Nurmalita Ruwi Aliffahmawati

NIM :11602241045

Program Studi :Pendidikan Kepelatihan Olahraga

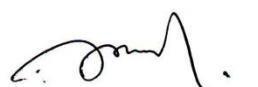
Memohon kesediaan Ibu sebagai *expert judgment* dalam mempertimbangkan dan menilai validitas isi pada instrument penelitian skripsi yang berjudul "Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Tenis Lapangan Mejelang Pertandingan Pada PON Remaja I Tahun 2014 di Surabaya"

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 4 Desember 2014

Mengetahui  
Dosen Pembimbing

Peneliti



Abdul Alim , M.Or  
NIP :198211292006041001



Nurmalita Ruwi A  
NIM.11602241045

Lampiran 1. Surat Keterangan Expert Judgement II

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Endang Rini Sukamti, M.S

Unit Kerja : FIK UNY

Bidang Ahli : Psikologi

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir skripsi saudara :

Nama : Nurmala Ruwi Aliffahmawati

NIM : 11602241045

Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan dan *Stress* Atlet Tenis Lapangan  
Mejelang Pertandingan Pada PON Remaja I Tahun 2014 di  
Surabaya

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang dapat digunakan untuk  
mengumpulkan data.

Yogyakarta, 4 Desember 2014

Yang menerangkan



Endang Rini Sukamti, M.S

NIP. 196004071986012001

## SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth.  
Bapak. Komarudin. M.A  
Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY  
Dengan hormat.

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa

Nama :Nurmalita Ruwi Aliffahmawati  
NIM :11602241045  
Program Studi :Pendidikan Kependidikan Olahraga

Memohon kesediaan Bapak sebagai *expert judgment* dalam mempertimbangkan dan menilai validitas isi pada instrument penelitian skripsi yang berjudul "Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Tenis Lapangan Mejelang Pertandingan Pada PON Remaja I Tahun 2014 di Surabaya"

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 4 Desember 2014

Mengetahui  
Dosen Pembimbing

Peneliti



Abdul Alim , M.Or  
NIP :198211292006041001



Nurmalita Ruwi A  
NIM.11602241045

Surat Keterangan *Expert Judgment I*

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Komarudin, M.A

Unit Kerja : FIK UNY

Bidang Ahli : Psikologi

Menerangkan bahwa instrument penelitian tugas akhir skripsi saudara :

Nama : Nurmala Ruwi Aliffahmawati

NIM : 11602241045

Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan dan *Stress* Atlet Tenis Lapangan Menjelang Pertandingan  
Pada PON Remaja I Tahun 2014 di Surabaya

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrument yang dapat digunakan untuk mengumpulkan  
data.

Yogyakarta, 4 Desember 2014

Yang menerangkan



Komarudin, M.A

NIP. 19740928200312 1 002

### Lampiran 3. Angket Uji Coba Penelitian

#### TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS PADA ATLET TENIS LAPANGAN PON REMAJA I DI SURABAYA TAHUN 2014

##### Biodata Atlet

###### A. Data Diri

Nama Lengkap : .....

Jenis Kelamin : L / P

Umur : .....

Asal Provinsi : .....

###### B. Petunjuk Pengisian:

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

No	PERNYATAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya siap menghadapi pertandingan tenis lapangan ini	V			

Keterangan : .....

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

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

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
12	Saya merasa tidak tenang dan gugup jika lokasi pertandingan jauh dari tempat saya menginap				
13	Saya tidak nyaman dan kecewa apabila transportasi menuju tempat pertandingan tidak memadai				
14	Saya merasa puas dan bangga dengan prestasi yang pernah saya capai saat ini				
15	Saya merasa terbebani dengan target yang tinggi dari pelatih dan pengurus kontingen				
16	Saya sulit untuk berkonsentrasi apabila mendengar suara hujan yang deras				
17	Saya lebih percaya diri karena di pertandingan sebelumnya saya berhasil menjadi juara				
.18	Saya tidak takut menghadapi even selanjutnya, walau di even sebelumnya saya gagal				
19.	Saya merasa puas dengan porsi latihan yang diberikan pelatih sebelum PON Remaja				
20	Saya merasa kecewa dan frustasi apabila keputusan wasit dan hakim garis merugikan saya				
21	Saya merasa minder melihat permainan yang bagus dari atlet-atletnya				
22	Saya merasa tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas				
23	Saya tegang dan tidak bisa berkonsentrasi apabila di cemooh penonton				
24	Saya bertambah semangat dalam pertandingan dengan kehadiran keluarga atau orang-rang terdekat				

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
25	Saya selalu focus pada lawan saya dan mengabaikan yang lainnya kecuali pelatih.				
26	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan ini				
27	Saya selalu melakukan ritual/doa sebelum pertandingan agar pikiran tenang dan member keberuntungan bagi saya.				
28	Saya menjadi percaya diri jika memakai peralatan pertandingan (raket, sepatu, topi dll) sendiri				
29	Saya merasa tidak percaya diri dan takut bila bertemu dengan lawan unggulan.				
30	Saya merasa takut dan khawatir bila tidak bisa memenangkan pertandingan.				
31	Saya lebih percaya diri apabila ada pelatih yang mendampingi				
32	Saya akan kecewa dan tidak bisa memberikan hasil yang maksimal jika tidak didampingi pelatih				
33	Saya akan mengeluarkan kemampuan terbaik saya bila bertemu dengan lawan unggulan				
34	Saya merasa bingung bila banyak masukan dari peatih, keluarga, atau teman dekat				
35	Penampilan saya tidak optimal jika pada latihan saya kurang persiapan/ latihan kurang maksimal				
36	Jantung saya berdetak kencang saat menunggu panggilan dan giliran untuk bertanding.				
37	Saya merasa tenang apabila ada tim medis di arena pertandingan atau lapangan tenis				

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	SSS
38	Saya merasa tenang dan nyaman apabila jarak penginapan ke tempat pertandingan dekat				
39	Sebagian badan saya gemetar setiap menjelang pertandingan				
40	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk menjadi juara karena latihan yang kerasa dan persiapan yang matang sebelum PON Remaja				
41	Saya merasa tenang dan nyaman menghadapi pertandingan apabila tempat pertandingan jauh dari keramaian yang bising				
42	Saya merasa bingung dan sulit berkonsentrasi apabila banyak suara dari penonton, wasit, dan suar dari meja pertandingan				

## Lampiran 4. Data Uji Coba

HASIL uji coba angket

TYPE	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	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	jmlH
ORANG 1	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	127				
ORANG 2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	2	4	3	125						
ORANG 3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	113							
ORANG 4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	106							
ORANG 6	3	3	3	1	2	3	3	2	3	1	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	105							
ORANG 7	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	108							
ORANG 8	3	4	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	2	4	3	3	3	128					
ORANG 9	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	114						
ORANG 10	3	4	3	2	2	3	3	4	3	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	4	3	3	1	3	4	3	4	4	3	138							
ORANG 11	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	108							
ORANG 12	4	3	4	4	2	4	4	3	1	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	2	4	4	2	3	2	4	141							
ORANG 13	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	4	1	1	2	1	4	3	4	1	2	3	1	2	2	1	3	4	2	101						
ORANG 14	2	4	3	4	2	3	2	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	2	3	4	1	4	2	3	4	3	2	136					
ORANG 15	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	112						
ORANG 16	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	127					
ORANG 17	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	2	4	3	125						
ORANG 18	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	113							
ORANG 19	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	109							
ORANG 20	3	3	3	3	2	4	3	2	2	4	2	3	2	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	2	3	2	3	4	2	2	4	3	3	2	126						
ORANG 21	3	3	3	1	1	3	3	2	4	1	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	106						
ORANG 22	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	108						
ORANG 23	3	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	130						
ORANG 24	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	121							
ORANG 25	3	4	3	2	2	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	3	4	4	4	3	139								
ORANG 26	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	1	1	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	1	3	2	99								
ORANG 27	4	3	4	4	2	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	2	4	143									
ORANG 28	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	1	1	2	1	3	4	1	2	2	1	3	1	2	98									
ORANG 29	2	4	3	4	2	3	2	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	1	4	2	3	4	3	2	2	133									
ORANG 30	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	114								

## Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas

### Tingkat Kecemasan

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,744	29

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	159,93	366,685	,418	,738
Item_2	159,40	367,421	,385	,738
Item_3	159,70	366,976	,582	,737
Item_4	160,07	359,237	,534	,732
Item_5	160,73	367,720	,419	,738
Item_6	159,87	364,671	,382	,737
Item_7	159,93	366,685	,418	,738
Item_8	159,93	355,375	,689	,729
Item_9	159,70	384,355	-,261	,753
Item_10	160,07	359,237	,534	,732
Item_11	159,93	355,375	,689	,729
Item_12	159,93	355,375	,689	,729
Item_13	159,87	364,671	,382	,737
Item_14	159,93	355,375	,689	,729
Item_15	160,07	359,237	,534	,732
Item_16	159,93	355,375	,689	,729
Item_17	159,30	363,597	,670	,735
Item_18	159,40	363,972	,710	,735
Item_19	159,13	362,878	,684	,734
Item_20	159,13	367,016	,468	,738
Item_21	159,87	358,740	,479	,733
Item_22	160,10	361,886	,543	,734
Item_23	159,70	366,976	,582	,737
Item_24	160,73	367,720	,419	,738
Item_25	159,30	363,597	,670	,735
Item_26	159,40	363,972	,710	,735
Item_27	159,13	362,878	,684	,734
Item_28	159,13	367,016	,468	,738
jumlah	81,33	94,092	1,000	,904

## Tingkat Stress

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,753	15

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
type_29	72,80	138,786	,712	,726
type_30	72,73	143,789	,727	,735
type_31	72,80	138,786	,712	,726
type_32	72,80	143,200	,624	,735
type_33	72,87	144,947	,702	,737
type_34	72,80	142,648	,655	,733
type_35	73,60	152,248	,156	,754
type_36	73,20	155,890	-,070	,762
type_37	72,80	142,648	,655	,733
type_38	72,87	144,947	,702	,737
type_39	72,80	143,200	,624	,735
type_40	72,87	144,947	,702	,737
type_41	72,80	143,200	,624	,735
type_42	72,87	144,947	,702	,737
jumlah	37,80	38,786	1,000	,874

Lampiran 6. Angket Penelitian

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS PADA ATLET  
TENIS LAPANGAN PON REMAJA I DI SURABAYA TAHUN 2014**

**Biodata Atlet**

**A. Data Diri**

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin : L / P

Umur :

Asal Provinsi :

**B. Petunjuk Pengisian:**

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

No	PERNYATAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya siap menghadapi pertandingan tenis lapangan ini	V			

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya akan bertambah semangat apabila atlet yang mengikuti PON Remaja semakin banyak.				
2.	Saya merasa nyaman dalam bertanding apabila cuaca cerah (tidak panas atau hujan).				
3.	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan beratnya pertandingan yang akan dihadapi.				
4.	Saya merasa kurang bersemangat jika hadiah dalam pertandingan kecil.				
5.	Pikiran saya merasa terbebani apabila ada perselisihan dengan keluarga atau orang terdekat.				
6.	Saya tetap semangat dan berusaha memberikan hasil yang maksimal walaupun perjalanan dari asal provinsi saya ke tempat di selenggarakan PON Remaja jauh.				
7.	Saya merasa grogi jika suara penonton sangat keras saat borsorak.				
8.	Penampilan saya kurang maksimal apabila fasilitas dan keadaan lapangan tidak sesuai yang diharapkan (angin, lapangan licin, cahaya silau,dll).				
9.	Penampilan saya menurun apabila dalam latihan terakhir dimarahi pelatih karena sering melakukan kesalahan.				
10	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit nasional.				
11	Saya merasa tidak tenang dan gugup jika lokasi pertandingan jauh dari tempat saya menginap.				

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
12	Saya tidak nyaman dan kecewa apabila transportasi menuju tempat pertandingan tidak memadai.				
13	Saya merasa puas dan bangga dengan prestasi yang pernah saya capai saat ini.				
14	Saya merasa terbebani dengan target yang tinggi dari pelatih dan pengurus kontingen				
15	Saya sulit untuk berkonsentrasi apabila mendengar suara hujan yang deras.				
16	Saya lebih percaya diri karena di pertandingan sebelumnya saya berhasil menjadi juara.				
17	Saya tidak takut menghadapi even selanjutnya, walau di even sebelumnya saya gagal.				
18	Saya merasa puas dengan porsi latihan yang diberikan pelatih sebelum PON Remaja.				
19	Saya merasa kecewa dan frustasi apabila keputusan wasit dan hakim garis merugikan saya.				
20	Saya merasa minder melihat permainan yang bagus dari atlet-atletnya.				
21	Saya merasa tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas.				
22	Saya tegang dan tidak bisa berkonsentrasi apabila di cemooh penonton.				
23	Saya bertambah semangat dalam pertandingan dengan kehadiran keluarga atau orang-rang terdekat.				
24	Saya selalu focus pada lawan saya dan mengabaikan yang lainnya kecuali pelatih.				

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
25	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan ini.				
26	Saya selalu melakukan ritual/doa sebelum pertandingan agar pikiran tenang dan member keberuntungan bagi saya.				
27	Saya menjadi percaya diri jika memakai peralatan pertandingan (raket, sepatu, topi dll) sendiri.				
28	Saya merasa tidak percaya diri dan takut bila bertemu dengan lawan unggulan.				
29	Saya merasa takut dan khawatir bila tidak bisa memenangkan pertandingan.				
30	Saya lebih percaya diri apabila ada pelatih yang mendampingi.				
31	Saya akan kecewa dan tidak bisa memberikan hasil yang maksimal jika tidak didampingi pelatih				
32	Saya akan mengeluarkan kemampuan terbaik saya bila bertemu dengan lawan unggulan.				
33	Saya merasa bingung bila banyak masukan dari pelatih, keluarga, atau teman dekat.				
34	Saya merasa tenang apabila ada tim medis di arena pertandingan atau lapangan tenis.				
35	Saya merasa tenang dan nyaman apabila jarak penginapan ke tempat pertandingan dekat.				
36	Sebagian badan saya gemetar setiap menjelang pertandingan.				
37	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk menjadi juara karena latihan yang kerasa dan persiapan yang matang sebelum PON Remaja.				

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
38	Saya merasa tenang dan nyaman menghadapi pertandingan apabila tempat pertandingan jauh dari keramaian yang bising.				
39	Saya merasa bingung dan sulit berkonsentrasi apabila banyak suara dari penonton, wasit, dan suar dari meja pertandingan.				

## Lampiran 7. Data Penelitian

### HASIL DATA PENELITIAN DI PON REMAJA I 2014

soal/nama	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	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	jumlah	cemas	stress
Daffa Abidar A	4	4	3	4	3	4	3	4	3	1	1	1	2	2	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	1	3	4	4	4	120	ST	T	
M.Reza Fakhriadi	4	4	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	4	3	4	2	2	3	2	109	T	S				
Steven Hariantoro P	2	4	4	1	2	3	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	109	T	S					
Padma Negara	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	2	1	3	2	1	4	3	4	115	ST	R	
Dyvac Akbar F	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	113	T	S			
Bagus Laksono S	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	116	T	ST				
James Rio S	4	4	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	4	3	4	2	2	3	2	109	T	S					
Cristian Alvin	2	4	4	2	2	3	2	2	3	3	2	1	4	2	3	2	3	3	1	2	2	2	4	4	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	105	S	S					
Heriady Usman	4	4	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	2	4	3	4	2	2	3	2	109	T	S				
Iswandaru	2	4	1	2	2	3	2	3	3	2	3	1	4	2	3	2	3	3	1	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	103	S	T		
M.Aditia Amirudin	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	125	ST	T				
Alvin Pratama	3	4	3	4	3	4	3	1	3	2	1	1	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	1	3	4	4	4	119	T	T	
M.Rahardian Hidayat	3	4	4	2	2	3	2	3	3	4	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	2	4	4	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	111	T	R					
M.Nursalim Yahya	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	115	T	S				
Willy A.Paembongan	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	2	1	3	2	4	3	3	2	2	118	ST	T				
Lukman Yazid	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	2	4	4	4	2	3	2	3	4	4	3	2	3	1	3	4	4	2	2	120	ST	T						
Haekal Ramadhan	3	3	3	4	2	3	2	2	3	1	2	2	4	3	2	3	3	3	1	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	1	3	4	3	3	113	T	T					
Andre Elifitra W	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	116	T	ST					
Robertus Kurniawan	4	4	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	2	4	3	4	2	2	3	2	109	T	S				
Hendrawan Susanto	2	4	4	2	2	3	2	2	3	3	2	1	4	2	3	2	3	3	1	2	2	2	4	4	4	2	2	2	3	2	4	3	3	3	105	S	S					
Fahrid Rhumbaru	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	126	ST	T				
Patrick G Manuhi	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	115	T	T		
Agung Wigaksono	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	2	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	3	2	2	4	3	3	1	3	4	4	4	2	120	ST	T		
M.Rifqi Fitriadi	3	4	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	2	4	3	4	2	2	3	2	108	T	S				
Indra Wahyu A.	3	1	4	1	2	3	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	4	3	4	2	3	3	2	4	3	4	2	2	3	2	108	S	T			
Sahrudin	4	4	3	4	3	4	3	1	3	1	1	1	2	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	1	3	4	4	4	117	T	T	
Rafidiyah	2	1	4	1	2	3	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107	S	T				
Muhammad Waiz A	4	4	3	4	3	4	3	4	3	1	1	1	2	2	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	1	4	2	3	1	3	4	4	4	120	ST	T		
Alex Niko	4	4	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	3	1	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	2	4	3	4	2	2	3	2	2	109	T	S				
Alfandi Radjak F	3	4	4	2	2	3	2	3	3	4	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	111	T	R				
Jesica Audina	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116	T	T				
Angela Stefani N	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	116	ST	T	
Reka Belinda H	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115	T	T				
Anadeleyda k	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	1	4	3	122	ST	T			
Rini Puspitasari	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118	ST	T				
Almira Rachman	3	4	3	2	2	4	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3	4	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	114	T	T				
Aisyah Purnama	3	4	3	4	1	4	3	3	2	4	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	115	ST	S				
Salima	3	4	3	3	2	3	3	2	4	2	3	1	2	3	3	3	2	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	2	3	2	112	T	T				
Kintan Pratiwi	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	1	2	2	2	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	105	S	S				
KD Ayu Sri	4	3	3	2	2	4	3	1	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116	T	S				
Khana Amalia R	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118	ST	T				
Rema Rofaida Q.	4	4	3	4	3	4	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1						

Firdha Rezki D.A.R	4	4	3	4	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	4	3	3	2	122	ST	T	
Thalia Acid E	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	121	ST	T
Novita Merlinda K	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115	T	T	
Kadek Gita P	4	4	3	4	1	4	3	3	2	2	3	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	2	1	4	4	4	1	1	4	3	118	ST	S		
Domitila Chelsea	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	4	3	3	2	3	3	3	3	122	ST	T		
Cici Rosita	4	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	2	114	T	T		
Nur Yustriyah A	3	4	3	4	1	4	3	3	2	4	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	2	1	3	2	3	4	3	115	ST	S		
Kharisma A.	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	1	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	4	2	2	3	2	112	T	T		
Faiza Salsabila	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	2	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	3	2	2	4	3	4	2	2	3	2	111	T	S			
Setia Indri Harti	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	4	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	3	4	2	2	3	1	3	3	2	3	2	103	S	R			

**Lampiran 8. Analisis Deskripsi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putra**

**Frequencies**

**Statistics**

**KECEMASAN PUTRA**

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		79,20
Median		78,50
Mode		76
Std. Deviation		5,641
Variance		31,821
Minimum		68
Maximum		92
Sum		2376

**KECEMASAN PUTRA**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	68	1	3,3	3,3
	72	3	10,0	13,3
	73	1	3,3	16,7
	75	2	6,7	23,3
	76	5	16,7	40,0
	77	3	10,0	50,0
	80	1	3,3	53,3
	81	4	13,3	66,7
	82	1	3,3	70,0
	83	2	6,7	76,7
	84	3	10,0	86,7
	85	1	3,3	90,0
	86	1	3,3	93,3
	91	1	3,3	96,7
	92	1	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0

## Lampiran Analisis Deskripsi Tingkat Stress Atlet Tenis Lapangan Putra

### Frequencies

#### Statistics

##### STRESS PUTRA

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		34,13
Median		34,00
Mode		33
Std. Deviation		2,113
Variance		4,464
Minimum		30
Maximum		39
Sum		1024

##### STRESS PUTRA

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
30	2	6,7	6,7	6,7
31	1	3,3	3,3	10,0
32	1	3,3	3,3	13,3
33	9	30,0	30,0	43,3
Valid	34	13,3	13,3	56,7
35	6	20,0	20,0	76,7
36	5	16,7	16,7	93,3
39	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

## Lampiran Analisis Deskripsi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Putri

### Frequencies

#### Statistics

KECEMASAN PUTRI

N	Valid	28
	Missing	0
Mean		81,39
Median		81,00
Mode		79 <sup>a</sup>
Std. Deviation		4,709
Variance		22,173
Minimum		73
Maximum		91
Sum		2279

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

KECEMASAN PUTRI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
73	3	10,7	10,7	10,7
76	1	3,6	3,6	14,3
78	2	7,1	7,1	21,4
79	4	14,3	14,3	35,7
80	3	10,7	10,7	46,4
81	3	10,7	10,7	57,1
Valid	83	14,3	14,3	71,4
	85	3,6	3,6	75,0
	86	14,3	14,3	89,3
	87	3,6	3,6	92,9
	90	3,6	3,6	96,4
	91	3,6	3,6	100,0
Total	28	100,0	100,0	

## Lampiran Analisis Deskripsi Tingkat Stress Atlet Tenis Lapangan Putri

### Frequencies

#### Statistics

##### STRESS PUTRI

N	Valid	28
	Missing	0
Mean		34,07
Median		35,00
Mode		35
Std. Deviation		2,124
Variance		4,513
Minimum		30
Maximum		40
Sum		954

##### STRESS PUTRI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
30	2	7,1	7,1	7,1
32	7	25,0	25,0	32,1
34	4	14,3	14,3	46,4
Valid	35	35,7	35,7	82,1
36	4	14,3	14,3	96,4
40	1	3,6	3,6	100,0
Total	28	100,0	100,0	

**LAMPIRAN DESKRIPSI STATISTIK FAKTOR INTRINSIK DAN EKSTRINSIK KECEMASAN,  
STRESS ATLET TENIS LAPANGAN PUTRA DAN PUTRI**

**1. TINGKAT KECEMASAN**

**a. ATLET TENIS LAPANGAN PUTRA**

**Statistics**

**KECEMASAN INTRINSIK**

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		29,13
Median		28,00
Mode		28
Std. Deviation		2,255
Minimum		24
Maximum		34
Sum		874

**KECEMASAN INTRINSIK**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	3,3	3,3
	26	2	6,7	10,0
	27	2	6,7	16,7
	28	11	36,7	53,3
	29	2	6,7	60,0
	30	1	3,3	63,3
	31	6	20,0	83,3
	32	4	13,3	96,7
	34	1	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0

### Statistics

#### KECEMASAN EKSTRINSIK

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		50,07
Median		50,00
Mode		48
Std. Deviation		3,759
Minimum		44
Maximum		60
Sum		1502

#### KECEMASAN EKSTRINSIK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
44	2	6,7	6,7	6,7
45	1	3,3	3,3	10,0
46	2	6,7	6,7	16,7
47	2	6,7	6,7	23,3
48	6	20,0	20,0	43,3
50	5	16,7	16,7	60,0
Valid	51	6,7	6,7	66,7
52	1	3,3	3,3	70,0
53	4	13,3	13,3	83,3
54	3	10,0	10,0	93,3
57	1	3,3	3,3	96,7
60	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

## b. ATLET TENIS LAPANGAN PUTRI

**Statistics**

KECEMASAN INTRINSIK

N	Valid	28
	Missing	0
Mean		29,29
Median		29,00
Mode		27 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2,158
Minimum		26
Maximum		34
Sum		820

a. Multiple modes exist. The  
smallest value is shown

KECEMASAN INTRINSIK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26	2	7,1	7,1
	27	5	17,9	25,0
	28	4	14,3	39,3
	29	5	17,9	57,1
	30	5	17,9	75,0
	31	1	3,6	78,6
	32	4	14,3	92,9
	33	1	3,6	96,4
	34	1	3,6	100,0
	Total	28	100,0	100,0

### Statistics

#### KECEMASAN EKSTRINSIK

N	Valid	28
	Missing	0
Mean		52,11
Median		51,00
Mode		51
Std. Deviation		3,213
Minimum		45
Maximum		57
Sum		1459

#### KECEMASAN EKSTRINSIK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45	1	3,6	3,6
	47	2	7,1	10,7
	49	1	3,6	14,3
	50	3	10,7	25,0
	51	9	32,1	57,1
	52	1	3,6	60,7
	53	1	3,6	64,3
	54	2	7,1	71,4
	55	2	7,1	78,6
	56	3	10,7	89,3
	57	3	10,7	100,0
Total	28	100,0	100,0	

## 2. STRESS

### a. ATLET TENIS LAPANGAN PUTRA

**Statistics**

**STRESS INTRINSIK**

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		18,33
Median		19,00
Mode		19
Std. Deviation		1,953
Minimum		14
Maximum		22
Sum		550

**STRESS INTRINSIK**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	2	6,7	6,7
	16	4	13,3	20,0
	17	2	6,7	26,7
	18	6	20,0	46,7
	19	8	26,7	73,3
	20	6	20,0	93,3
	22	2	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0

### **Statistics**

#### **STRESS EKSTRINSIK**

N	Valid	30
	Missing	0
Mean	15,80	
Median	16,00	
Mode	14	
Std. Deviation	1,827	
Minimum	14	
Maximum	22	
Sum	474	

#### **STRESS EKSTRINSIK**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
14	10	33,3	33,3	33,3
15	4	13,3	13,3	46,7
16	5	16,7	16,7	63,3
Valid	17	30,0	30,0	93,3
19	1	3,3	3,3	96,7
22	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

## b. ATLET TENIS LAPANGAN PUTRI

### Statistics

#### STRESS INTRINSIK

N	Valid	28
	Missing	0
Mean		15,89
Median		16,00
Mode		16
Std. Deviation		1,912
Minimum		12
Maximum		20
Sum		445

#### STRESS INTRINSIK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	3,6	3,6
	13	2	7,1	10,7
	14	4	14,3	25,0
	15	4	14,3	39,3
	16	7	25,0	64,3
	17	4	14,3	78,6
	18	4	14,3	92,9
	19	1	3,6	96,4
	20	1	3,6	100,0
	Total	28	100,0	100,0

### **Statistics**

#### **STRESS EKSTRINSIK**

N	Valid	28
	Missing	0
Mean		18,18
Median		18,00
Mode		18
Std. Deviation		1,156
Minimum		16
Maximum		20
Sum		509

#### **STRESS EKSTRINSIK**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
16	2	7,1	7,1	7,1
17	5	17,9	17,9	25,0
18	12	42,9	42,9	67,9
19	4	14,3	14,3	82,1
20	5	17,9	17,9	100,0
Total	28	100,0	100,0	

Lampiran 9. Dokumentasi

