

**TINGKAT KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA SEBELUM
MENGHADAPI PERTANDINGAN LIGA PENDIDIKAN
INDONESIA ANTAR PERGURUAN TINGGI
SE-YOGYAKARTA TAHUN 2015**

SKRIPSI

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



Oleh:
Rudyansyah
NIM. 10602241062

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

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul *Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi se-Yogyakarta Tahun 2015* ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan di depan Dewan Penguji.



Yogyakarta, Juni 2015

Pembimbing I,



Agus Supriyanto, M.Si

NIP. 19800118 200212 1002

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “*Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi se-Yogyakarta Tahun 2015*” yang disusun oleh Rudyansyah, NIM 10602241062 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Supriyanto, M.Si	Ketua Penguji		25-8-2015
Nawan Primasoni, M.Or	Sekretaris Penguji		25-8-2015
Herwin, M.d	Penguji I (Utama)		21-8-2015
Cukup Pahalawidi, M.Or	Penguji II (Pendamping)		24-8-2015

Yogyakarta, September 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Rudyansyah

NIM : 10602241062

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

menyatakan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ilmiah ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis,



Rudyansyah

MOTO

“Hidup itu keras dan tak mudah. Tapi aku jauh lebih keras dan tidak mudah dikalahkan!”

“Hidup itu indah. Setiap nikmat yang ada membuat kita merasa bersyukur dan setiap musibah yang datang semakin menambah alasan kita untuk terus bersyukur.”

“Impian tidak akan terwujud dengan sendirinya. Kamu harus segera bangun dan berupaya untuk mewujudkannya.”

“Jika Anda ingin melihat masa lalu, lihatlah masa sekarang. Jika Anda ingin melihat keadaan masa depan, lihatlah apa yang Anda lakukan sekarang.”

“Setiap jiwa berhak bagi kehidupan yang baik. Sabarlah. Waktu adalah penyelesaian segala sesuatu.” (Mario Teguh)

PERSEMBAHAN

Setulus hati,

Karya tulis ilmiah ini saya persembahkan kepada Ibuku tercinta Tjatur Ariningsih yang selalu mendukungku dengan doa, cinta dan kasih sayang yang tiada batas serta telah mengeraskan tekadku untuk bertahan dalam kerasnya kehidupan. kepada adikku Ronald Ardyansyah, keluarga serta Kekasihku Ika Kurniasih terimakasih atas doa, cinta, kasih sayang, kesabaran serta semangat yang selalu dicurahkan hingga akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT. karena atas rahmat, hidayah, dan inayah-Nya akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penulisan skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi se-Yogyakarta Tahun 2015” ini dapat diselesaikan karena bantuan, kontribusi, dan keterlibatan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, saya sampaikan terima kasih secara tulus kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan izin penelitian
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan ruang dan waktu serta berbagai kemudahan selama penyelesaian skripsi ini.
4. Pembimbing saya, yaitu Agus Supriyanto, M.si yang selalu memberikan kesempatan untuk berkonsultasi, dan dengan penuh dedikasi telah menyempatkan diri untuk mendidik saya meskipun dalam pertemuan yang singkat.
5. Bapak Herwin, M.Pd yang selalu memberikan bimbingan dan arahan disela kesibukannya.

6. Teman-teman pelatih UKM Sepakbola UNY dan teman-teman pelatih AFA yang tidak bisa saya sebutkan satu demi satu yang telah memberikan dukungan, kritik, motivasi dan berbagai hal positif lainnya.
7. Kepada siswa SMA N 2 Playen terima kasih sudah menjadi ruang belajar saya selama ini sehingga saya dapat memperoleh ilmu yang lebih serta sangat bermanfaat di kehidupan mendatang.
8. Kedua orang tua, adik dan keluarga atas pengorbanan, doa, dorongan serta curahan cinta dan kasih sayang sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa karya ini jauh dari kata sempurna, baik penyusunan maupun penyajiannya disebabkan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Maka kritik dan saran yang membangun dari pembaca sekalian sangat diharapkan demi pencapaian yang lebih baik.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis,



Rudyansyah

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Pengertian Sepakbola	8

2. Teknik Permainan Sepakbola	11
3. Taktik Permainan Sepakbola	17
4. Kecemasan	18
a. Definisi Kecemasan	18
b. Gejala Kecemasan	22
c. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan	24
d. Jenis-jenis Kecemasan	26
5. Liga Pendidikan Indonesia (LPI)	27
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Pikir	31
D. Pertanyaan Penelitian	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
1. Populasi Penelitian	35
2. Sampel Penelitian	36
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	36
1. Instrumen Penelitian	36
2. Ujicoba Instrumen	39
3. Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Uji Coba Penelitian	42
1. Validitas	42
a. Validitas Isi	42
b. Validitas Konstruksi	42
2. Reliabilitas	43
B. Hasil Penelitian	43
1. Tempat dan Waktu Penelitian	43
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	43
a. Faktor Kognitif	47
b. Faktor Somatif	49
C. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	55
B. Implikasi Hasil Penelitian	55
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	56
D. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 :	Sampel Penelitian 36
Tabel 2 :	Kisi-kisi Angket Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola sebelum pertandingan pada Liga Pendidikan Indonesia antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta tahun 2015 38
Tabel 3 :	Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta 44
Tabel 4 :	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta 44
Tabel 5:	Penghitungan Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Berdasarkan Faktor . 46
Tabel 6:	Penghitungan Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Berdasarkan Faktor Kognitif47
Tabel 7:	Penghitungan Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Berdasarkan Faktor Somatif49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta	45
Gambar 2 : Diagram Batang Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Berdasarkan Faktor .	46
Gambar 3 : Diagram Batang Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan LPI Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Berdasarkan Faktor Kognitif	48
Gambar 4 : Diagram Batang Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan LPI Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Berdasarkan Faktor Somatif	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Angket Ujicoba Penelitian	61
Lampiran 2 : Data Ujicoba Penelitian	65
Lampiran 3 : Validitas dan Reliabilitas	66
Lampiran 4 : Angket Penelitian	68
Lampiran 5 : Data Penelitian	72
Lampiran 6 : Deskriptif Statis	77
Lampiran 7 : Tabel r Product Moment	80
Lampiran 8 : Surat Keterangan Penelitian	81
Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian	94

**TINGKAT KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA SEBELUM
MENGHADAPI PERTANDINGAN LIGA PENDIDIKAN INDONESIA
ANTAR PERGURUAN TINGGI SE-YOGYAKARTA TAHUN 2015**

Oleh
Rudyansyah
NIM 10602241062

ABSTRAK

Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan tinggi Se-Yogyakarta Tahun 2015 sebelum bertanding belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan tinggi Se-Yogyakarta Tahun 2015.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola dari 8 besar peserta Liga Pendidikan Indonesia 2015. Jumlah subjek yang diambil datanya berjumlah 160 pemain dari setiap tim peserta Liga pendidikan Indonesia 2015 diambil 20 pemain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 8,125% (13 pemain), kategori “tinggi” sebesar 20% (32 pemain), kategori “sedang” sebesar 34,375% (55 pemain), kategori “rendah” sebesar 32,5% (52 pemain), “sangat rendah” sebesar 5% (8 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 134,74, tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dalam kategori “sedang”.

Kata kunci: tingkat kecemasan, faktor kognitif, faktor somatif

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Setiap harinya seseorang pasti selalu melakukan aktivitas olahraga meski dalam konteks gerakan yang sederhana seperti berjalan, lari dan lompat. Melakukan olahraga yang sederhana dapat menjaga kebugaran jasmani dan dapat menjadikan tubuh sehat jika saat melakukannya tidak menyalahi aturan dan berlebihan. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di berbagai negara khususnya negara Indonesia adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga beregu dan setiap regunya terdiri dari 11 orang termasuk penjaga gawang. Prinsip permainan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar lawan tidak bisa mencetak gol. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola dapat dilakukan oleh semua kalangan dan semua umur seperti anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola.

Animo masyarakat terhadap perkembangan sepakbola di tanah air begitu besar. Perkembangan sepakbola di Indonesia sampai saat ini dapat dikatakan sangat baik. Hal tersebut dapat dilihat dari antusias masyarakat menonton pertandingan sepakbola tim Nasional Indonesia pada *event* Piala AFF, AFC Cup, SEA GAMES, ASIAN GAMES, maupun kompetisi dan kejuaraan sepakbola yang ada di Indonesia seperti Liga Super Indonesia, Divisi Utama, Liga Nusantara, PON serta PORDA.

Seperti yang telah disebutkan diatas, *event* olahraga khususnya sepakbola yang ada di Indonesia sangat banyak. *Event* tersebut terbagi atas berbagai macam tingkatan. Salah satunya adalah Liga Pendidikan Indonesia atau yang biasa disingkat LPI. Definisi LPI yang diakses melalui situs resmi LPI (<http://lipio.com>) adalah kompetisi sepakbola antar sekolah SMP dan SMA sederajat serta Perguruan Tinggi se-Indonesia. Liga Pendidikan Indonesia diselenggarakan secara berjenjang, mulai dari tingkat Kabupaten Kota, Provinsi, Wilayah hingga tingkat Nasional. Pelaksanaan kegiatan Liga Pendidikan Indonesia ini di luar jam sekolah atau pada hari-hari libur sekolah dengan mengutamakan unsur pendidikan. *Event* LPI ini merupakan kerjasama antara Departemen Pendidikan Nasional RI – Kementerian Pemuda dan Olahraga RI serta Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia dengan tujuan memperebutkan Piala Presiden.

Event Liga Pendidikan Indonesia tingkat Perguruan Tinggi sampai saat ini masih diselenggarakan diberbagai Kota, Provinsi maupun Nasional. Salah satu Provinsi di Indonesia yang rutin menyelenggarakan *event* LPI,

yaitu Provinsi Yogyakarta. LPI di Yogyakarta merupakan kompetisi tingkat perguruan tinggi yang diikuti oleh sebagian besar perguruan tinggi baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Liga Pendidikan Indonesia di Yogyakarta ini dilaksanakan setiap tahun.

Pertandingan sepakbola bukan hanya soal sebelas pemain lawan sebelas pemain di lapangan tetapi masih ada pemain yang mempengaruhi menariknya suatu pertandingan sepakbola yaitu penonton yang bisa menyemangati atau bisa membuat pemain merasa tertekan secara psikis. Seringkali para pemain merasa pesimis atau kurang percaya diri saat bertandang ke kandang (stadion) lawan. Rasa kurang percaya diri, rasa takut, ragu serta fokus menurun biasanya timbul karena penonton atau suporter lawan yang telah memadati stadion untuk mendukung tim kebanggaannya. Sebaliknya jika suatu tim sedang berlaga di kandangnya sendiri maka biasanya akan timbul perasaan semangat bertanding, merasa percaya diri dan fokus akan meningkat. Hal tersebut dapat memicu para pemain mengalami tekanan psikis.

Tekanan psikis itu dapat muncul sebelum bertanding, pada saat bertanding serta bahkan terjadi ketika sesudah bertanding. Tekanan psikis yang muncul sebelum bertanding biasanya dirasakan oleh sebagian pemain berupa rasa takut terhadap lawan yang akan dihadapi, gugup terhadap teriakan-teriakan penonton, dan merasa cemas dengan hasil pertandingan yang dicapai. Hal tersebut seringkali berdampak pada kondisi tubuh pemain seperti ingin buang air kecil atau besar sebelum bertanding, keringat dingin

yang tiba-tiba keluar dari tubuh dan lain sebagainya. Tekanan psikis juga dapat terjadi pada saat bertanding yang biasa dirasakan oleh sebagian pemain berupa perasaan rasa takut salah terhadap intruksi pelatih, rasa takut *control* bola, merasa ragu dengan kemampuan dirinya. Hal tersebut juga berdampak pada kondisi tubuh pemain seperti badan yang tiba-tiba terasa panas atau dingin, denyut nadi yang menjadi meningkat bahkan dapat berpengaruh terhadap pengaturan nafas pemain tersebut. Tekanan psikis juga dapat terjadi setelah menghadapi pertandingan berupa rasa kecewa (jika timnya kalah) dengan hasil yang dicapai, merasa bangga (jika timnya menang) sekaligus merasa beban bertambah dengan pertandingan-pertandingan selanjutnya, merasa rekan-rekan lain kecewa dengan penampilannya dan lain sebagainya. Selain itu, tekanan psikis juga dapat muncul ketika atlet masih dalam masa persiapan pertandingan seperti mengalami gangguan tidur pada malam hari yang akan berdampak pada penampilan atlet tersebut.

Menurut Sukadiyanto (2010: 5) gejala psikis yang akan terjadi yaitu rasa cemas pada atlet. Rasa cemas berasal dari dalam diri atlet sendiri dan dari luar atlet. Sumber kecemasan dalam diri atlet yaitu rasa percaya diri yang berlebihan, pikiran yang negatif, mudah merasa puas, penampilan yang tidak sesuai dengan harapan. Sedangkan sumber kecemasan yang berasal dari luar atlet yaitu rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media masa, lawan yang bukan tandingannya, kehadiran dan tidak kehadiran pelatih, sarana prasarana, cuaca. Sukadiyanto (2010: 7) dalam kenyataannya kondisi atlet saat mengalami kecemasan bisa terlihat dari fisik seperti otot tegang,

nafas tersengal-sengal, denyut jantung naik, keringat dingin. Sedangkan pada psikologis seperti gelisah, mondar-mandir, tidak tenang, sensitif, mudah terganggu, tidak memiliki perhatian, sulit konsentrasi.

Berdasarkan uraian di atas menjelaskan bahwa aspek mental sangat mempengaruhi prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Setelah melihat latar belakang menarik untuk di teliti tentang “Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Tingkat Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Tahun 2015”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pengaruh penonton terhadap tingkat kecemasan pemain sepakbola Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta.
2. Tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta.
3. Tingkat kecemasan pemain sepakbola saat menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta.
4. Tingkat kecemasan pemain sepakbola sesudah menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar bisa memfokuskan pada penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dibatasi pada “Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Tahun 2015”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka masalah dapat dirumuskan menjadi “Berapa Besar Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui “Seberapa Besar Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan untuk perkembangan pengetahuan, khususnya untuk mahasiswa FIK UNY di bidang kepelatihan serta umumnya bagi semua masyarakat pecinta olahraga.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan kajian untuk melakukan penelitian terhadap kecemasan atlet dengan permasalahan lebih luas.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pemain, dapat mengetahui seberapa besar pengaruh penonton terhadap kecemasan dirinya sebelum menghadapi pertandingan.
- b. Bagi penonton, dapat mengetahui apa yang seharusnya mereka lakukan agar para pemain dapat mengatasi kecemasan dalam bertanding.
- c. Bagi organisasi, dapat menjadi bahan pertimbangan untuk merekrut pemain yang berkualitas.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di dunia pada umumnya dan di Indonesia pada khususnya saat ini. Sepakbola juga merupakan olahraga yang tidak mengenal kasta, siapa saja boleh bermain sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000: 7). Pendapat tersebut dipertegas oleh Luxbacher (2004: 2) yang menyatakan bahwa sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan menjebol gawang lawan.

Luxbacher (2004: 2) juga menambahkan bahwa setiap tim dalam permainan sepakbola memiliki penjaga gawang yang mempunyai tugas menjaga gawang. Penjaga gawang diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya didalam garis akhir sedangkan pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola melainkan menggunakan kaki, tungkai, kepala atau anggota badan lainnya kecuali tangan. Gol diciptakan dengan menendang atau menyundul bola ke gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu, dan tim yang paling banyak menciptakan gol, maka tim tersebut memenangkan pertandingan.

Menurut Muhajir (2004: 22) menyatakan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya kecuali lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengan dan kaki.

Soedjono (1985: 103) menambahkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh 11 orang termasuk penjaga gawang. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin serta berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan dilakukan dengan cara menyepak bola yang kemudian bola tersebut diperebutkan diantara pemain-pemain serta mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan bola. Gol diciptakan dengan menendang atau menyundul bola ke gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu,

dan tim yang paling banyak menciptakan gol, maka tim tersebut memenangkan pertandingan.

Sepakbola dimainkan di atas lapangan yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebar lapangan (garis gawang) ditengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang berhadapan dengan ukuran 7,32 x 2,44 meter. Dalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan. Permainan dipimpin oleh 4 orang, yaitu wasit utama dan wasit cadangan serta dibantu 2 orang penjaga garis. Permainan sepakbola dilakukan selama 2 x 45 menit dengan 15 menit istirahat. Tujuan masing-masing kesebelasan adalah berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang (Soekatamsi, 2001: 3).

Daya tarik permainan sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan usaha yang sungguh-sungguh penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan-kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya. Prinsip dari permainan sepakbola sederhana yaitu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawannya untuk melindungi atau menjaga agar gawangnya tidak kemasukkan bola.

2. Teknik Permainan Sepakbola

Menurut Komarudin (2005: 38) secara garis besar teknik sepakbola terdiri dari:

a. Kontrol Bola

1) Kontrol Dasar

Kontrol dasar adalah kemampuan pemain saat menerima bola, kemudian berusaha menguasainya sampai saat pemain tersebut akan mengoperkan bola kepada temannya. Penguasaan bola dapat dilakukan dengan semua bagian tubuh yang diperbolehkan dalam peraturan, yaitu kaki, paha, dada, dan kepala.

2) Menggiring Bola

Salah satu tontonan menarik dalam sepak bola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan menggiring bola melewati musuhnya (*dribbling*). Tujuan dari menggiring bola adalah melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan. Menurut Mielke (2007: 1) *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menggiring dapat dilakukan pemain menggunakan sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar serta punggung kaki.

b. Menendang Bola (*Passing*)

Menurut Mielke (2007: 19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik adalah menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Ada beberapa *passing* yang dapat dilakukan diantaranya sebagai berikut:

1) Operan Pendek (*Short Passing*)

Operan pendek yang bagus adalah operan menyusur tanah atau bawah dan bola berputar stabil. Operan pendek dapat dilakukan dengan baik saat sikap kedua kaki berada diposisi yang benar.

2) Operan Panjang Atas (*Long Passing*)

Operan ini dilakukan pada saat pemain menendang bola melambung ke sasaran, sasaran tendangan biasanya mempunyai jarak yang relatif jauh dibandingkan dengan operan pendek. Sasaran tendangan adalah teman satu tim atau langsung penempatan ke gawang untuk mencetak gol. Biasanya tendangan ini dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, tendangan gawang, tendangan penjuru, serta umpan lambung dari sisi samping lapangan yang sering memudahkan *striker* mencetak gol.

3) Menendang Bola ke Gawang (*Shooting*)

Terjadinya gol adalah saat yang paling dinantikan oleh penggemar sepakbola di dunia. Lebih dari 70 % dari gol-gol tersebut berasal dari tembakan atau *shooting*. Menendang bola ke gawang dengan kaki dapat dilakukan semua bagian kaki, namun secara

teknik agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

Tendangan ke arah gawang menurut Sugiyanto (1997: 17) adalah:

- a. Ada awalan sebelum tendangan
- b. Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30° di samping bola
- c. Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* di samping hampir sejajar dengan bola
- d. Sesaat akan menendang, kaki ayun manarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan
- e. Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki
- f. Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran
- g. Setelah melepas tendangan masih ada gerakan lanjutan agar diperhatikan tidak putus-putus

Menurut Sucipto (2000: 20), analisa gerak-gerak *shotting* dengan punggung kaki adaah sebagai berikut:

- a. Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut agak sedikit ditekuk
- b. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran
- c. Kaki tandang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
- d. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan
- e. Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke sasaran
- f. Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran

Menurut Soedjono (1985: 64) *shooting* atau menembak dapat dilakukan terhadap bola yang bergerak menggulir di atas tanah atau

terhadap bola yang memantul. Ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting*, yaitu:

- a. Mengamati posisi penjaga gawang
- b. Memilih ruang gawang yang paling mudah diterobos tembakan
- c. Konsentrasi pada ketepatan (akurasi)
- d. Kepala menunduk ke bawah untuk memperhatikan bagian bola yang akan bertemu dengan kaki
- e. Tendangan bagian tengah bola

Menendang bola adalah faktor terpenting dalam permainan sepakbola. Menendang bola adalah salah satu teknik menggunakan bola yang sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Keberhasilan dalam menendang bola ke gawang dengan baik terletak pada pemain yang harus menguasai serangkaian kemahiran yang bisa dipelajari. Penendang bola harus bisa menembak dengan tepat dan kencang. Bola yang diam, terguling, melambung dan melayang harus bisa diarahkannya ke gawang dengan kaki atau kepala dan dari posisi yang bermacam-macam.

c. Menyundul Bola (*Heading*)

Salah satu teknik dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan adalah menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan menggunakan kepala. Teknik ini dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola serta melakukan sundulan untuk mencetak gol. Menurut Mielke (2007: 53), melakukan *heading* bisa menjadi senjata yang sangat ampuh saat melakukan serangan dan merupakan keterampilan pertahanan yang cekatan.

Menyundul bola memerlukan koordinasi yang baik antara kedua lengan, bahu, leher, kepala, serta kaki sebagai tumpuan atau tolakan saat berduel di udara. Perkenaan bola saat menyentuh kepala yang baik adalah tepat dibagian dahi atau kening, namun bagian lain dari kepala juga dapat dipergunakan.

d. Merebut Bola (*Sliding Tackle-shielding*)

Merebut bola dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai selama pemain yang akan merebut bola betul-betul mengenai bola yang sedang dikuasai oleh lawan. Tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain lawan menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, menghalau bola ke luar lapangan permainan serta untuk melakukan serangan balik. Dalam merebut bola dapat dilakukan dengan berdiri, melayang ataupun sambil menjatuhkan tubuh baik dari dengan, samping atau belakang.

e. Lemparan ke Dalam (*Throw In*)

Pada saat bola melewati garis samping lapangan yang dilakukan oleh pemain tim A, maka pemain tim B harus melakukan lemparan ke dalam agar permainan dapat kembali dilanjutkan. Jadi tujuan melempar bola adalah menghidupkan kembali permainan setelah bola keluar lapangan permainan melewati garis samping.

Mielke (2007: 39) menyatakan bahwa lemparan ke dalam dapat menjadi senjata yang ampuh dalam rencana serangan sebuah tim. Sebuah lemparan ke dalam yang sangat kuat dapat mendorong bola dari

garis pinggir ke tengah-tengah lapangan, menyusuri sisi lapangan, atau ke depan gawang.

f. Penjaga Gawang

Mencetak gol memang mutlak diperlukan untuk memenangkan sebuah pertandingan, namun penjaga gawang yang baik akan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kebobolan. Karena menjadi tembok pertahanan yang terakhir, peran penjaga gawang sangat dibutuhkan dalam permainan ini. Cara untuk menjaga gawang yang dilakukan oleh seorang penjaga gawang, yaitu sebagai berikut:

- a. Menjaga gawang dari serangan pemain yang menguasai bola dapat dilakukan dengan memperhatikan sikap awal yaitu dengan memperhatikan sikap kaki dan tangan
- b. Kedua kaki agak dibuka selebar bahu
- c. Kedua lutut menekuk dan rileks
- d. Mata tetap dalam keadaan tertuju pada posisi bola
- e. Konsentrasi
- f. Memperhatikan arah bola dalam keadaan bergulir menyusur tanah atau melayang
- g. Merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola karena gangguan di depan gawang semakin banyak sehingga diperlukan ketepatan untuk merebut atau menangkap bola

3. Taktik Permainan Sepakbola

Menurut Risyad (2011) taktik yang biasa dipakai oleh klub-klub sepak bola adalah sebagai berikut:

- a. 4-4-2 (klasik: empat pemain belakang/ *skipper*)
- b. 4-4-2 (dengan dua gelandang sayap)
- c. 4-4-1-1 (2 pasang gelandang sayap, satu gelandang serang dan *striker* tunggal)
- d. 4-2-4 (2 sayap)
- e. 4-3-2-1 (3 pemain gelandang tengah, 2 gelandang serang, dan *striker* tunggal)
- f. 4-3-1-2 (4 bek, 3 gelandang bertahan, 1 penyerang lubang dan 2 *striker*)
- g. 4-5-1 (4 bek, 2 sayap, 3 gelandang dan 1 *stiker*)
- h. 4-3-3 (4 bek, 3 gelandang bertahan, 2 *striker* sayap, dan 1 *striker* tengah)
- i. 4-2-3-1 (2 bek tengah, 2 bek sayap, 2 *winger*, 1 penyerang lubang, dan 1 *striker*)
- j. 4-3-3 (2 bek sayap, 2 bek tengah, 2 sayap, 1 gelandang bertahan dan 3 *striker* tengah)
- k. 4-1-4-1 (4 bek, 1 gelandang bertahan, 4 gelandang, dan 1 *striker*)
- l. 3-4-3 (dengan *winger*)
- m. 3-5-2 (dengan *libero*/sweeper)
- n. 3-5-2 (tanpa *libero*/sweeper)
- o. 3-6-1

p. 5-4-1

Taktik yang dipakai oleh sebuah tim selalu berubah tergantung dari kondisi yang terjadi selama permainan berlangsung. Pada intinya ada tiga taktik yang digunakan, yaitu bertahan, menyerang, dan normal.

4. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) merupakan permasalahan psikologi yang biasa muncul pada setiap individu. Keadaan tersebut akan lebih mudah dirasakan saat menghadapi permasalahan. Perasaan atau emosi memegang peranan penting dalam hidup manusia. Semua gejala emosional seperti rasa takut, marah, cemas, stress, penuh harap, rasa senang, dan sebagainya dapat mempengaruhi perubahan kondisi fisik seseorang. Perasaan atau emosi dapat memberi pengaruh fisiologis seperti ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, dan pernafasan.

Menurut Lindgren (melalui Agus Tri Santoso, 2005: 7) definisi kecemasan sebagai suatu situasi emosi yang kompleks dan kronis yang ditandai oleh perasaan takut gelisah dan mengalami kecemasan, hal ini sama seperti yang diungkapkan oleh Zakiah Daradjat (melalui Agus Tri Santoso, 2005: 7) bahwa kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).

Menurut Lazarus (melalui Dedy Andrianto, 2006: 9) kecemasan biasa muncul sebagai respons dan sebagai suatu *intervening variable*. Kecemasan sebagai suatu respon adalah kecemasan yang terjadi sebagai reaksi bertahap pengalaman tertentu yang bisa diketahui dari apa yang dikatakan individu, sedangkan kecemasan sebagai suatu *intervening variable* (sifatnya tidak dapat dilihat, diukur, dan dimanipulasi) adalah kecemasan sebagai suatu kondisi hipotesis yang disebabkan oleh stimulus dan menimbulkan akibat-akibat lain yang lebih lanjut, lebih jauh Lazarus menyatakan bahwa kecemasan disebabkan adanya ancaman simbolik. Ancaman bersifat simbolik dalam arti bahwa objek dan situasi yang menimbulkan kecemasan memiliki arti khusus bagi individu yang mengalaminya. Berbeda dengan ketakutan, dimana ancaman dapat dijelaskan secara tepat dan dapat diperkirakan oleh individu, dalam kecemasan ancaman diterima individu secara kacau sebagai reaksi yang diberikan individu tidak sesuai dengan ancaman yang ada.

Menurut Singgih D. Gunarsa (1996) kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur, atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan mengakibatkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan dan penampilan dalam pertandingan. Singgih D. Gunarsa (1996) menyebutkan bahwa kecemasan sebagai suatu keadaan *stress*

tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada syaraf otonom dan gangguan pada pencernaan.

Menurut Rita L. Atkinson (1983: 212) kecemasan emosi adalah yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang terkadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda dalam kecemasan, orang dapat menggunakan tenaga emosional dari pada yang mereka sadari.

Menurut Quick (melalui Dedy Andrianto, 2006: 10) bahwa masing-masing keadaan emosi akan menimbulkan dampak pada setiap individu. *Stress* yang bersifat positif (*eustress*) merupakan respon yang sehat, positif, dan bersifat membangun. Respon ini berdampak pada kesejahteraan individu dan berkaitan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan beradaptasi serta tingkat untuk kerja yang tinggi. Emosi negatif (*distress*) merupakan respon yang tidak sehat dan bersifat merusak. Respon ini menimbulkan dampak yang merugikan bagi individu yang beraktivitas. Selain itu, Fisher (melalui Dedi Andrianto, 2006: 10) menyatakan bahwa emosi yang bersifat negatif salah satunya yaitu kecemasan (*anxiety*), kemunculan emosi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kesepian diri, lawan tanding, kondisi cuaca, wasit, lapangan, penonton, dan hasil yang dicapai nantinya baik berupa kemenangan atau kekalahan.

Menurut Sudibyo Setyabrata (1993: 110) rasa cemas adalah suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan

secara fisiologis. Menurut Branca (1965: 437) kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman-ancaman terhadap keamanan baik yang nyata maupun imajinasi. Menurut Monty P. Satiadarma (2000: 95) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem ketubuhan. Ada pendapat lain yang dikemukakan, bahwa kecemasan merupakan suatu gejala psikologi yang tidak dimengerti penyebabnya seperti pendapat yang dikemukakan oleh W.Surachmad dan R.Murray Thomas (melalui Agus Tri Santosa, 2005: 8) bahwa kecemasan adalah sebagai ketidaktenangan atau ketakutan yang umum tidak mengerti apa-apa yang ditakutinya.

Menurut Saporinah dan Sumanto Markam (melalui Dedi Andrianto, 2006: 23) kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan yang dapat mengurangi atau dapat meniadakan potensi yang dimiliki atlet. Keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuhnya baik secara somatif maupun kognitif. Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan secara umum adalah psikologis yang berupa berupa rasa takut, tegang, frustrasi, dan konflik batin yang tidak dimengerti penyebabnya baik yang nyata maupun hanya imajinasi.

b. Kecemasan Somatik dan Kecemasan Kognitif

Leunes, dkk (2002) menyatakan bahwa pengaruh kecemasan dibagi menjadi dua yaitu kecemasan somatik (*somatic anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*). Kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ini mempengaruhi perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Kecemasan somatik ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan, tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-munta, pupil mata melebar, dan otot menegang, sedangkan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain khawatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau merasa malu. Pikiran-pikiran tersebut membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas.

Menurut Komarudin (2005: 13) kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan. Sedangkan kecemasan kognitif (*cognitive*

anxiety) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keraguraguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

Mark (1990) menjelaskan teori ini merupakan kecemasan dalam pertandingan yang diubah ke dalam komponen kognitif dan komponen somatik. Kedua komponen tersebut, mempunyai perbedaan pengaruh pada penampilan. Komponen kognitif mempunyai ekspektasi negatif dan dipusatkan kepada kemampuan seseorang untuk menampilkan kegagalan. Sedangkan komponen somatik mempunyai pengaruh fisiologi pada penampilan terutama pengalaman cemas seseorang seperti meningkatnya kesiagaan, pada aspek fisiologi yang bersifat negatif seperti detak jantung cepat, meningkatnya ketegangan otot, susah bernapas, tangan terasa dingin dan mual-mual.

Pendapat serupa juga dijelaskan oleh Vincent (2012: 67) bahwa kecemasan somatik mengacu pada perubahan seseorang dirasakan dalam dirinya atau fisiologisnya, seperti detak jantung meningkat, darah tekanan dan ketegangan otot. Kecemasan kognitif adalah mental komponen kecemasan, di mana seseorang mengalami kekhawatiran,

keraguan, tak terduga mengancam, pikiran negatif, takut gagal, hilangnya kepercayaan diri dan konsentrasi.

c. Gejala Kecemasan

Kecemasan atlet dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Menurut Harsono (melalui Yestisa, 2007: 18) Gejala-gejala dibedakan menjadi dua yaitu sebagai berikut:

- 1) Gejala Fisik
 - a) Adanya perubahan dramatis pada tingkah laku, seperti gelisah/tidak tenang, susah tidur, dan sebagainya.
 - b) Terjadinya peregangan pada otot, pundak, leher, perut, dagu, dahi, sekitar rahang dan mata.
 - c) Terjadinya perubahan irama pernafasan yang semakin dangkal.
 - d) Debaran jantung, tekanan darah dan denyut jantung nadi menjadi tinggi.
 - e) Kepala pusing, terasa lemas, sering buang air kecil dan buang air besar, serta dahing sering menyeringai, dan sebagainya.
- 2) Gejala psikis
 - a) Adanya gangguan pada perhatian dan daya tahan konsentrasi.
 - b) Perubahan emosi, gampang tersinggung dan mudah marah.
 - c) Menurunnya rasa percaya diri dan harga diri.
 - d) Timbul obsesi pada pikiran.
 - e) Rendahnya motivasi, harga diri dan sebagainya.

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

sendiri maupun dari luar diri atlet, jadi kemungkinan besar gejala-gejala kecemasan akan muncul kepada setiap pemain sepakbola sebelum bertanding, saat bertanding maupun saat menjelang akhir pertandingan.

d. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kecemasan

Kecemasan yang timbul pada seseorang tentu saja disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor turunan atau akibat rangsangan-rangsangan yang menyebabkan kecemasan. Rangsangan tersebut dapat berupa tekanan psikologis, trauma atau penyebab lain yang tidak jelas. Menurut Stuart (melalui Wisnu, 2013: 21) berbagai teori telah dikembangkan untuk menjelaskan tentang asal terjadinya kecemasan. Teori tersebut akan dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Dalam aspek pandangan *psikoanalisis*, kecemasan adalah kepribadian atas 3 sistem aspek *id* sistem aspek biologis, ego aspek psikologis, super ego sistem sosiologis. Meskipun ketiga sistem ini mempunyai fungsi, sifat, komponen, prinsip kerja, dan dinamika masing-masing namun ketiganya berkaitan erat sehingga sukar dikisahkan satu sama lain.
- 2) Menurut pandangan *interpersonal*, *anxiety* timbul dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal. *Anxiety* juga berhubungan dengan perkembangan trauma seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kerentanan tertentu individu dengan harga diri rendah terutama rentan mengalami *anxiety* berat.
- 3) Menurut pandangan perilaku, *anxiety* merupakan frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan ahli teori perilaku lain menganggap *anxiety* sebagai suatu dorongan yang diperelajari yang berdasarkan keinginan dari dalam diri untuk menghindari kesedihan, ahli teori pembelajaran meyakini bahwa individu yang biasa sejak kecil dihadapkan pada ketakutan yang berlebihan lebih sering menunjukkan kecemasan pada kehidupan selanjutnya.
- 4) Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk *benzodiazepin*, obat-obatan yang meningkatkan *neuro regulator* inhibisi asam gama-aminobutirat (GABA), yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan *anxiety*. Selain itu, kesehatan umum individu dan riwayat *anxiety*

pada keluarga memiliki efek nyata sebagai predisposisi *anxiety*. *Anxiety* disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi *stressor*.

Menurut Ibrahim dan Komarudin (melalui Wisnu, 2013: 22) bahwa proses terjadinya *anxiety* dan ketegangan dalam diri seseorang dimulai dari adanya tuntutan objektif terhadap seseorang yang dipersepsi oleh individu yang bersangkutan sebagai sebuah ancaman, yang pada akhirnya direspon sebagai reaksi keadaan cemas oleh yang bersangkutan.

e. Jenis-Jenis Kecemasan

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

- 1) *Panic disorder* yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa. *Agrofobia* yaitu suatu keadaan seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepas diri.
- 2) *Phobia* lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak realistis.
- 3) *Obsesive-compulsive* yaitu suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.

4) Gangguan kecemasan yang tergeneralisasikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang eksematik dan kronis dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*.

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

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

5. Liga Pendidikan Indonesia (LPI)

Definisi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) yang diakses melalui situs resmi LPI (<http://lipio.com>) adalah Kompetisi sepakbola antar sekolah SMP dan SMA sederajat serta Perguruan Tinggi se Indonesia. LPI diselenggarakan secara berjenjang, mulai dari Kabupaten Kota, Provinsi, Wilayah hingga tingkat Nasional. Pada tingkat nasional kompetisi ini akan memperebutkan Piala Presiden, tingkat wilayah memperebutkan Piala Menteri dan tingkat kabupaten memperebutkan Piala Bupati atau Walikota. Pelaksanaan kegiatan LPI di luar jam sekolah atau pada hari-

hari libur sekolah dengan mengutamakan unsur pendidikan. LPI diselenggarakan dengan prinsip industri olahraga. LPI ini terbentuk atas kerjasama Departemen Pendidikan Nasional RI – Kementerian Pemuda dan Olahraga RI serta Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia. Tujuan utama kegiatan ini sebagai wadah pembinaan, pondasi pembinaan olahraga sepakbola, budaya sepakbola, industri sepakbola dan prestasi.

a. Peserta LPI

Peserta LPI adalah Sekolah SMP sederajat dan SMA sederajat serta Perguruan Tinggi di Wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Setiap tim peserta: terdiri dari 20 (dua puluh) pemain dan 5 (lima) *Official*. Peserta berhak mendaftarkan lebih dari 1 tim peserta (laman <http://lipio.com>).

b. Pemain

Pemain pada Liga Pelajar Indonesia adalah murid atau mahasiswa yang tercatat belajar secara aktif di Sekolah/Perguruan Tinggi peserta. Memiliki nilai rata-rata akademik: 7 (tujuh). Mahasiswa dengan IP Kumulatif: 2,5 (dua koma lima). SMP sederajat: umur maksimum 15 tahun. SMA sederajat: umur maksimum 18 tahun. Perguruan Tinggi: umur maksimum 23 tahun. Pemain yang didaftarkan diharuskan memiliki Kartu Komunitas Liga Pendidikan Indonesia (laman <http://lipio.com>).

c. Pemain Tidak Sah

Pemain tidak sah terjadi apabila Sekolah/Perguruan Tinggi peserta yang memainkan pemain yang bukan murid/mahasiswanya. Murid/Mahasiswa yang bermain pada Sekolah/Perguruan Tinggi peserta yang bukan Sekolah/Perguruan Tingginya (laman <http://lipio.com>).

d. Official

Guru/Dosen dan atau Pembina Olahraga Sekolah/Perguruan Tinggi peserta. *Official* yang didaftarkan diharuskan memiliki Kartu Komunitas Liga Pendidikan Indonesia (laman <http://lipio.com>).

e. Pertandingan dengan Sistem Berjenjang

Pertandingan dalam LPI yang diakses melalui laman <http://lipio.com> dimulai dari tingkat Kabupaten Kota ke tingkat Provinsi ke tingkat Wilayah ke tingkat Nasional dengan penjelasan sebagai berikut:

- 1) Peserta Tingkat Kabupaten Kota adalah Sekolah Peserta yang berada di wilayah Kabupaten Kota setempat.
- 2) Peserta Tingkat Provinsi adalah Sekolah Peserta yang menjadi Juara di Tingkat Kabupaten pada Wilayah Provinsi setempat.
- 3) Peserta dari Perguruan Tinggi langsung ke Tingkat Provinsi.
- 4) Peserta Tingkat Wilayah adalah Sekolah Peserta yang menjadi Juara di Tingkat Provinsi.

f. Pembagian Tingkat Wilayah

Pembagian tingkat wilayah *event* Liga Pendidikan Indonesia menurut situs resmi LPI (<http://lipio.com>) adalah sebagai berikut:

- Wilayah 1, meliputi: (1) NAD; (2) Sumatera Utara; (3) Sumatera Barat dan (4) Riau.
- Wilayah 2, meliputi: (1) Bangka Belitung; (2) Sumatera Selatan; (3) Jambi dan (4) Kepulauan Riau.
- Wilayah 3, meliputi: (1) Bengkulu; (2) Lampung; (3) Banten dan (4) DKI Jakarta.
- Wilayah 4, meliputi: (1) Jawa Barat; (2) Jawa Tengah; (3) D.I Yogyakarta dan (4) Jawa Timur.
- Wilayah 5, meliputi: (1) Kalimantan Barat; (2) Kalimantan Timur; (3) Kalimantan Tengah dan (4) Kalimantan Selatan.
- Wilayah 6, meliputi: (1) Bali; (2) NTT; (3) NTB dan (4) Sulawesi Selatan.
- Wilayah 7, meliputi: (1) Gorontalo; (2) Sulawesi Utara; (3) Sulawesi Barat; (4) Sulawesi Tenggara dan (5) Sulawesi Tengah.
- Wilayah 8, meliputi: (1) Maluku; (2) Maluku Utara; (3) Papua dan (4) Irian Jaya Barat.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh Deddy Andrianto. (2006) dengan judul “Tingkat Kecemasan Pemain PSIM Yogyakarta sebelum Bertanding”. Metode penelitian ini adalah metode penelitian survei. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa persentase tingkat kecemasan pemain PSIM Yogyakarta sebelum bertanding yang terbagi dalam: faktor intrinsik sebesar 60,09% dengan rincian: (1) faktor moral sebesar 56,14%, (2) faktor pengalaman bertanding 68,42%, (3) faktor pikiran negatif sebesar 55,26%, (4) faktor pikiran puas diri sebesar 60,52%. Sedangkan persentase untuk faktor ekstrinsik sebesar 65,79% dengan rincian: (1) faktor pelatih dan manajemen sebesar 62,40%, (2) faktor penonton sebesar 70,05%, (3) faktor lawan sebesar 55,26%, (4) faktor wasit sebesar 71,05%, (5) faktor sarana prasarana sebesar 73,68%, (6) faktor cuaca sebesar 63,16%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Alfian Afandi (2010) dengan judul “Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Sebelum Bertanding pada Peserta Liga Futsal Antar Instansi Kota Yogyakarta Tahun 2010. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor kognitif dari keseluruhan responden (135 pemain) tampak 25 orang pemain (18,52 %) memiliki tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan kategori rendah, sebanyak 88 orang pemain (65,18 %) memiliki kategori sedang dan 22 orang pemain (16,30 %) memiliki kategori tinggi. Sedangkan faktor somatif dari keseluruhan responden (135 pemain) tampak 23 orang pemain (17,04 %) memiliki tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan kategori rendah, sebanyak

89 orang pemain (65,92 %) memiliki kategori sedang dan 23 orang pemain (17,04 %) memiliki kategori tinggi.

C. Kerangka Pikir

Salah satu faktor penunjang dalam olahraga sepakbola agar dapat dilakukan dengan baik dan meraih hasil yang maksimal, yaitu faktor psikologi. Faktor psikologi merupakan faktor penentu dalam keberhasilan suatu pertandingan bagi seorang atlet.

Kecemasan sering muncul ketika menjelang pertandingan, kecemasan merupakan hal yang paling berat bagi seorang pemain sepakbola, karena harus siap menghadapi apapun yang terjadi dalam pertandingan. Hal ini pasti dapat mempengaruhi mental pemain dalam penampilannya saat menghadapi pertandingan, pemain tidak mungkin bisa mengindari dari pengaruh rasa cemas yang timbul dalam diri pemain. Seorang pemain sepakbola wajar jika mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, karena kecemasan bisa meningkatkan kewaspadaan pemain dalam menghadapi lawan, penonton, dan hal lainnya yang dapat mengakibatkan kecemasan.

Rasa cemas dapat terjadi pada saat sebelum bertanding. Kecemasan bisa muncul karena pengaruh lawan, penonton, pengaruh lingkungan, sarana prasarana dan lain-lain.

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Berapa Besar Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi se-Yogyakarta Tahun 2015?”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survei. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner yang disusun merupakan penjabaran setiap variabel menjadi sub-variabel yang lebih spesifik dan tunggal (Suharsimi Arikunto, 2013: 268). Kuesioner yang digunakan berupa kuesioner tertutup yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Kuesioner tersebut nantinya akan diisi oleh pemain sepakbola pada peserta Liga Pendidikan Indonesia antar perguruan tinggi se-Yogyakarta tahun 2015 yang kemudian akan digunakan sebagai data dalam penelitian ini. Penelitian dilakukan pada Liga Pendidikan Indonesia antar perguruan tinggi se-Yogyakarta tahun 2015 yang dilaksanakan di lapangan Mandala Krida. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Mei 2015.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk mencapai tujuan dalam penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya, karena variabel adalah segala yang akan menjadi objek penelitian atau faktor yang berperan dalam peristiwa yang akan diukur, secara garis besar variabel penelitian yang akan diteliti adalah tingkat kecemasan pemain pada Liga Pendidikan Indonesia antar perguruan tinggi se-Yogyakarta tahun 2015.

Tingkat kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan psikologis pemain sepakbola yang berupa perasaan khawatir, merasa ragu, konsentrasi menurun, perasaan tertekan dari adanya suara-suara teriakan penonton, perasaan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri dalam menghadapi Liga Pendidikan Indonesia antar perguruan tinggi se-Yogyakarta tahun 2015. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan kuesioner. Kuesioner tersebut merupakan kuesioner tertutup yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini tergolong kuesioner *check list*, yaitu sebuah daftar dimana responden tinggal membubuhkan tanda *check* (✓) pada kolom yang sesuai.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Keseluruhan subyek penelitian sering disebut populasi. Menurut Sugiyono (2012: 80) populasi adalah keseluruhan obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah peneliti, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 2013: 173). Populasi penelitian ini adalah tim peserta Liga Pendidikan Indonesia antar perguruan tinggi se-Yogyakarta tahun 2015.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2012: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah tim peserta Liga Pendidikan Indonesia antar perguruan tinggi se-Yogyakarta tahun 2015. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 160 pemain yang diambil dari 8 besar perguruan tinggi yang mengikuti Liga Pendidikan Indonesia tahun lalu. Adapun 8 besar perguruan tinggi tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Perguruan Tinggi	Jumlah Atlet
1.	Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)	20 pemain
2.	Universitas Gadjah Mada (UGM)	20 pemain
3.	Universitas Sanata Dharma (USD)	20 pemain
4.	Universitas Pembangunan Nasional (UPN)	20 pemain
5.	Sekolah Tinggi Teknologi Adisutjipto	20 pemain
6.	Universitas Atma Jaya Yogyakarta(UAJY)	20 pemain
7.	Universitas Ahmad Dahlan (UAD)	20 pemain
8.	Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga (UIN)	20 pemain
Jumlah		160 pemain

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 203). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Menurut E.T.Ruseffendi (melalui Agus Tri Santoso, 2005: 25) angket adalah

sekelompok pertanyaan atau pernyataan yang harus dilengkapi oleh responden dengan memilih jawaban atau menjawab pertanyaan atau pernyataan tersebut melalui jawaban yang sudah disediakan atau melengkapi kalimat dengan jawaban yang sudah disediakan atau melengkapi kalimat dengan jalan mengisi. Sebelum menyusun angket, maka harus membuat kisi-kisi terlebih dahulu, berikut rincian kisi-kisi angket kecemasan pemain sepakbola sebelum bertanding pada Liga Pendidikan Indonesia antar perguruan tinggi se-Yogyakarta tahun 2015.

Angket dalam penelitian ini terdiri dari 48 pernyataan. Dalam penelitian ini pengukuran variabel dengan menggunakan angket kutipan dari Richard H. Cox, Mathew P. Martens, dan William D, Russel (2003: 533) yang telah dimodifikasi, angket disajikan dalam bentuk tertutup dengan empat pilihan jawaban dan dijawab langsung oleh responden. Adapun setiap butir pernyataan terdiri dari 4 alternatif jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Pernah (P), Sering (S), dan Selalu (SL). Jawaban diberikan dengan tanda check (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

Untuk keperluan analisis lebih lanjut, dari empat jawaban yang disediakan masing-masing diberikan:

Skor 4 untuk jawaban Tidak Pernah (TP)

Skor 3 untuk jawaban Pernah (P)

Skor 2 untuk jawaban Sering (S)

Skor 1 untuk jawaban Selalu (SL)

Tabel 2. Kisi-kisi Angket Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola sebelum pertandingan pada Liga Pendidikan Indonesia antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta tahun 2015

Variabel	Faktor	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding	Kognitif	a. Perasaan khawatir yang berlebihan	1,2,3,4	5,6	6
		b. Merasa ragu	7,8	9,10	4
		c. Konsentrasi menurun	11,12	13,14	4
		d. Perasaan tertekan dari adanya suara-suara teriakan penonton	15,16,17	18,19	5
		e. Perasaan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri	20,21,22	23,24,25, 26	7
	Somatif	a. Badan terasa kaku	27,28	29,30	4
		b. Perut terasa tegang	31,32,33	34	4
		c. Detak jantung berdetak kencang	35,36,37	38,39	5
		d. Perubahan suhu badan	40,41,42		3
		e. Badan terasa tidak nyaman	43,44,45, 46	47,48	6
Jumlah					48

2. Ujicoba Instrumen

Ujicoba instrumen adalah uji coba untuk mengkaji tingkat validitas empiris instrumen, hal ini diujicobakan pada sasaran dalam penelitian (Suharsimi Arikunto, 2013: 211). Ujicoba ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah yang disusun benar-benar instrumen yang baik. Baik buruknya suatu instrumen ditentukan oleh tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reabilitas). Adapun teknik pelaksanaan pengambilan data ujicoba yaitu dengan cara peneliti mendatangi responden pada pertandingan Liga Pendidikan Indonesia. Angket ujicoba disebarakan kepada pemain. Setelah data ujicoba instrumen terkumpul, maka langkah berikutnya sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Menurut Sutrisna Hadi (1991: 1), validitas adalah suatu instrumen yang diketahui untuk melihat seberapa jauh alat pengukuran mampu untuk mengukur apa saja yang hendak diukur, dan dapat menebak dengan jitu gejala-gejala atau bagian-bagian yang hendak diukur. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 211), instrumen dikatakan valid atau sah apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan mampu mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Untuk menguji validitas data dicari dengan menganalisa setiap butir dapat diketahui dengan pasti butir-butir manakah yang memenuhi syarat dan yang tidak memenuhi syarat. Untuk mengukur validitas menggunakan *Product moment* dari Karl Pearson dengan korelasi

signifikan 0,01 dan 0,05. Sesuai dengan hasil analisis validitas instrumen tersebut maka taraf signifikan uji validitasnya harus kurang dari 0,050, apabila terdapat taraf signifikan lebih dari atau sama dengan 0,050 maka butir tersebut dinyatakan gugur.

b. Uji reabilitas dan Keandalan Instrumen

Uji Reabilitas dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan alasan karena skor untuk penelitian tidak menggunakan 0 dan 1, tetapi jawaban yang disediakan dalam setiap item pernyataan lebih dari dua yaitu empat alternatif jawaban. Reabilitas menunjuk pada pengertian apakah sebuah instrumen dapat mengukur sesuatu yang diukur secara konsisten dari waktu ke waktu. Berdasarkan perhitungan reabilitas secara keseluruhan diperoleh koefisien alpha (rtt) sebesar 0,950. Dari hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa angket reliabel (andal) dan siap digunakan sebagai instrumen dalam pengambilan data.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner. Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan angket kepada manajer/pelatih dari masing-masing tim peserta untuk kemudian angket tersebut dibagikan kepada semua pemain pada peserta Liga Pendidikan Indonesia antar perguruan tinggi se-Yogyakarta tahun 2015. Peneliti memberikan angket sekaligus surat izin penelitian, dan surat rekomendasi penelitian dan pengambilan data dari panitia. Kemudian

angket tersebut diambil kembali sesuai kesepakatan yaitu setelah pertandingan selesai.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif dengan persentase. Menurut Pangestu Subagyo (melalui Agus Tri Santoso, 2005: 30) “statistik deskriptif adalah bagian dari statistik yang bertujuan menyajikan data, menentukan nilai-nilai statistik, pembuatan diagram atau gambar mengenai suatu hal sehingga data mudah dibaca dan dipahami”.

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah mencari metode atau rumus untuk mengklasifikasi jawaban responden. Metode atau rumus untuk mengklasifikasi jawaban responden yaitu menggunakan Penilaian Acuan Norma skala tiga yaitu:

Kategori Rendah: $\geq \text{Mean} + \text{SD}$

Kategori Sedang: $\text{Mean} - \text{SD} \leq \text{s.d} < \text{Mean} + \text{SD}$

Kategori Tinggi: $\leq \text{Mean} - \text{SD}$

Adapun teknik perhitungan untuk masing-masing butir dalam angket menggunakan persentase yang dapat diperoleh dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \left(\frac{f}{N} \right) \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi pengamatan; P = persentase; N = jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Uji Coba Penelitian

Ujicoba dilakukan pada tanggal 25 April 2015 di stadion sepakbola FIK UNY dengan responden atlet UKM sepak bola UNY sebanyak 30 atlet, dan mempunyai karakteristik yang sama dengan subjek yang diteliti. Hasil uji coba sebagai berikut:

1. Validitas

a. Validitas Isi

Menurut Nana Sudjana (1992: 13) “validitas isi berkenaan dengan kesanggupan alat penilaian dalam mengukur isi yang seharusnya”. Bukti validitas isi diperoleh dengan melakukan kesepakatan dari para ahli (*expert judgment*) terhadap instrumen yang digunakan yang digunakan. Dosen ahli dalam penelitian ini yaitu Bapak Herwin, M.Pd.

b. Validitas Konstruk

Uji validitas yang digunakan dalam instrumen ini adalah validitas internal berupa validitas butir soal. Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sah atau valid. Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa terdapat dua butir gugur, yaitu nomor 26 dan 43, sehingga terdapat 46 butir valid. (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 3 halaman 64).

2. Reliabilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen angket reliabel, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,988. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 79.

B. Hasil Penelitian

1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 April 2015. Responden merupakan 8 besar perguruan tinggi yang mengikuti Liga Pendidikan Indonesia yang berjumlah 160 pemain dari 8 tim.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta, yang diungkapkan dengan 46 pernyataan dan terdapat dua faktor, yaitu faktor kognitif dan somatif.

Hasil analisis data tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 114,0, skor tertinggi (*maksimum*) 164,0, rerata (*mean*) 134,74, *standar deviasi* (SD) 9,33. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta

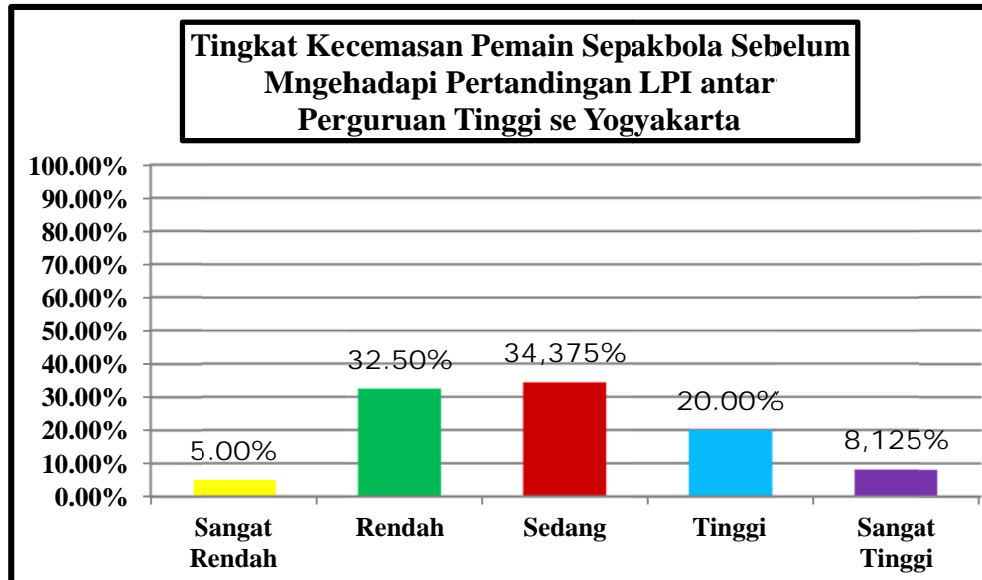
Statistik	
<i>N</i>	160
<i>Mean</i>	134,7438
<i>Median</i>	134,0000
<i>Mode</i>	130,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	9,33125
<i>Minimum</i>	114,00
<i>Maximum</i>	164,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$148,74 < X$	Sangat Tinggi	13	8,125%
2	$139,41 < X \leq 148,74$	Tinggi	32	20%
3	$130,08 < X \leq 139,41$	Sedang	55	34,375%
4	$120,75 < X \leq 130,08$	Rendah	52	32,5%
5	$X \leq 120,75$	Sangat Rendah	8	5%
Jumlah			160	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta tampak pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta

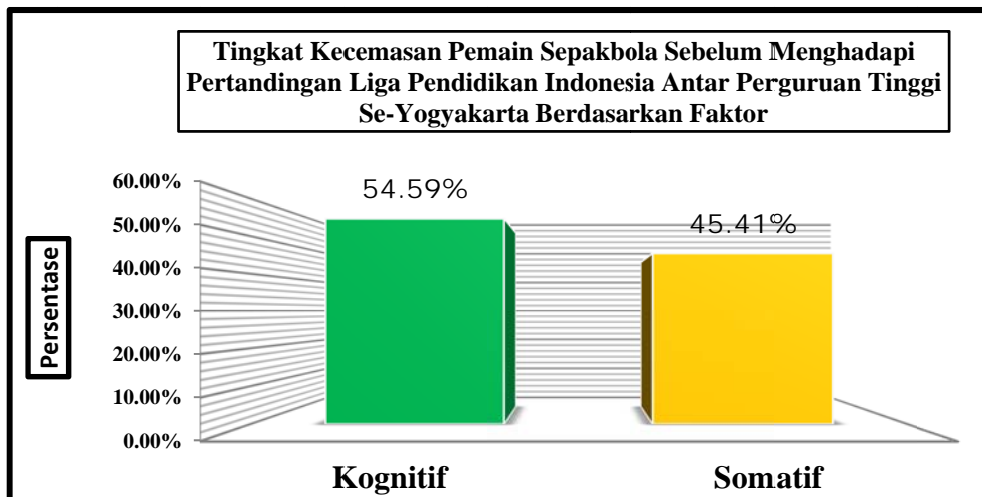
Berdasarkan tabel 6 dan grafik 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 8,125% (13 pemain), kategori “tinggi” sebesar 20% (32 pemain), kategori “sedang” sebesar 34,375% (55 pemain), kategori “rendah” sebesar 32,5% (52 pemain), “sangat rendah” sebesar 5% (8 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 134,74, tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dalam kategori “sedang”.

Secara rinci, persentase tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berdasarkan faktor kognitif dan somatif dijelaskan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Penghitungan Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Berdasarkan Faktor

Faktor	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Kognitif	11769	21559	54,59%	Tinggi
Somatif	9790		45,41%	Tinggi
Total	21559		100%	Tinggi

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berdasarkan faktor, tampak pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Berdasarkan Faktor Berdasarkan Faktor

Berdasarkan tabel 7 dan grafik 2 di atas menunjukkan bahwa persentase tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dari faktor kognitif persentase sebesar 54,59% masuk kategori tinggi dan somatif persentase sebesar 45,41% masuk kategori tinggi.

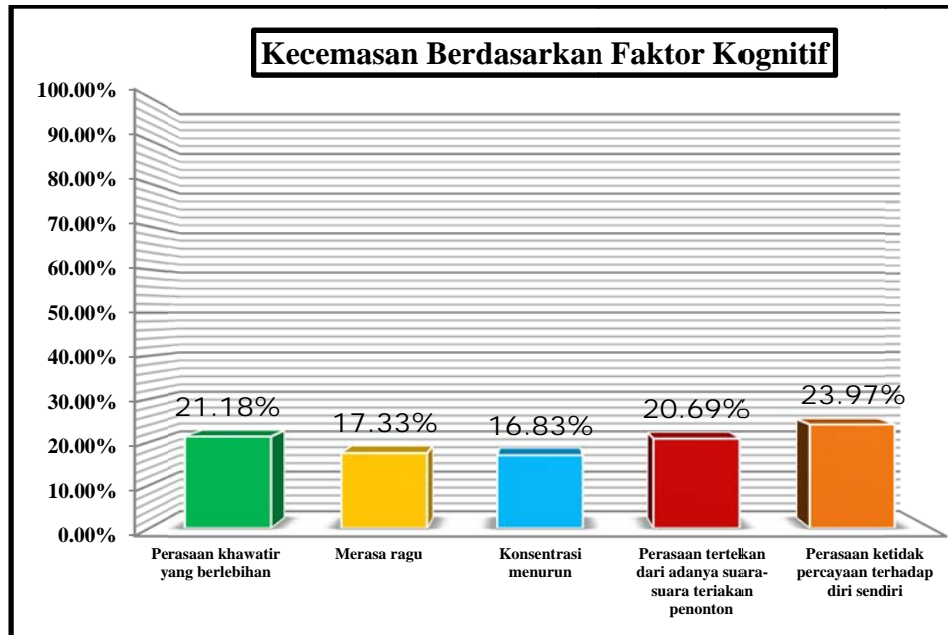
a. Faktor Kognitif

Tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berdasarkan faktor kognitif ada lima indikator, yaitu perasaan khawatir, merasa ragu, konsentrasi menurun, perasaan tertekan dari adanya suara-suara teriakan penonton, perasaan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri. Persentase tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan LPI Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dari faktor kognitif dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Penghitungan Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Berdasarkan Faktor Kognitif

Indikator	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Perasaan khawatir yang berlebihan	2493	11769	21,18%	Tinggi
Merasa ragu	2039		17,33%	Tinggi
Konsentrasi menurun	1981		16,83%	Tinggi
Perasaan tertekan dari adanya suara-suara teriakan penonton	2435		20,69%	Tinggi
Perasaan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri	2821		23,97%	Tinggi
Total	11769		100%	Tinggi

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan LPI Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berdasarkan faktor kognitif, tampak pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan LPI Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Berdasarkan Faktor Kognitif

Berdasarkan tabel 8 dan grafik 2 di atas menunjukkan bahwa persentase tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dari faktor kognitif indikator perasaan khawatir yang berlebihan persentase sebesar 21,18% masuk kategori tinggi, Merasa ragu persentase sebesar 17,33% masuk kategori tinggi, Konsentrasi menurun persentase sebesar 16,83% masuk kategori tinggi, Perasaan tertekan dari adanya suara-suara teriakan penonton persentase sebesar 20,69% masuk kategori tinggi, dan Perasaan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri persentase sebesar 23,97% masuk kategori tinggi.

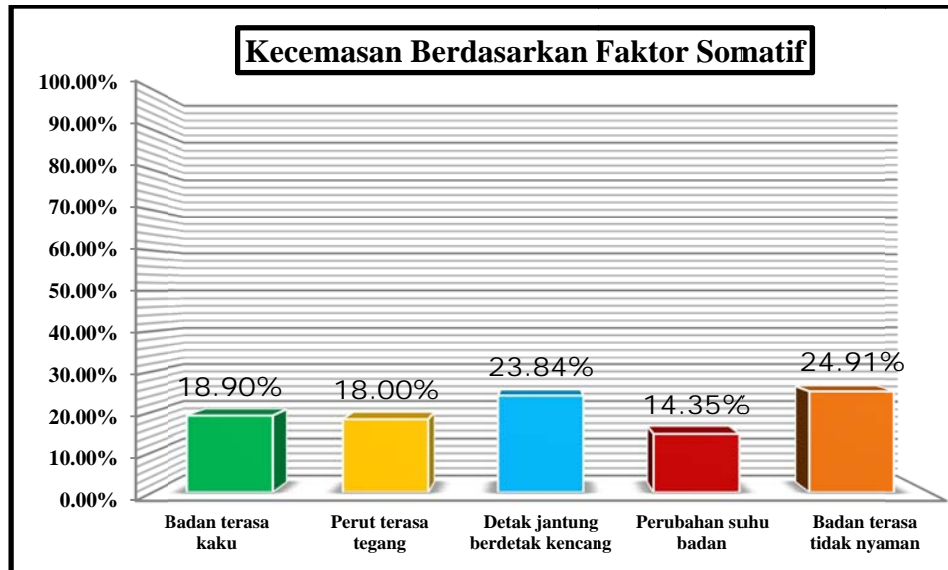
b. Faktor Somatif

Tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berdasarkan faktor somatif ada lima indikator, yaitu badan terasa kaku, perut terasa tegang, detak jantung berdetak kencang, perubahan suhu badan, badan terasa tidak nyaman. Persentase tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dari faktor somatif dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Penghitungan Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Berdasarkan Faktor Somatif

Indikator	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Badan terasa kaku	1850	9790	18,90%	Tinggi
Perut terasa tegang	1762		18,00%	Tinggi
Detak jantung berdetak kencang	2334		23,84%	Tinggi
Perubahan suhu badan	1405		14,35%	Tinggi
Badan terasa tidak nyaman	2439		24,91%	Tinggi
Total	9790		100%	Tinggi

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berdasarkan faktor somatif, tampak pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan LPI Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta Berdasarkan Faktor Berdasarkan Faktor Somatif

Berdasarkan tabel 9 dan grafik 2 di atas menunjukkan bahwa persentase tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dari faktor somatif indikator Badan terasa kaku persentase sebesar 18,90% masuk kategori tinggi, Perut terasa tegang persentase sebesar 18,00% masuk kategori tinggi, Detak jantung berdetak kencang persentase sebesar 23,84% masuk kategori tinggi, Perubahan suhu badan persentase sebesar 14,35% masuk kategori tinggi, dan Badan terasa tidak nyaman persentase sebesar 24,91% masuk kategori tinggi.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berdasarkan faktor kognitif dan somatif.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih cukup merasa cemas ketika akan menghadapi pertandingan, seperti ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, dan pernafasan. Ini dikarenakan pertandingan juga sudah memasuki delapan besar, sehingga tingkat kecemasan akan lebih tinggi jika dibandingkan dengan pertandingan dengan level yang lebih rendah. Seperti yang diungkapkan oleh Komarudin (2011: 21), bahwa:

jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul. Sebagai contoh, seorang pemain sepakbola tentu saja akan lebih merasa cemas dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Hal ini dikarenakan tekanan terhadap para pemain untuk level piala dunia lebih berat dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Namun, level kompetisi ini juga ditentukan oleh persepsi individual dari para atlet. Ada atlet yang menganggap penting untuk satu level kompetisi, tapi ada pula yang menganggapnya kurang penting.

Kecemasan dalam menghadapi turnamen merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, was-was, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu.

Tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dari faktor kognitif persentase sebesar 54,59% masuk kategori tinggi. Tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berdasarkan faktor kognitif ada lima indikator, yaitu perasaan khawatir, merasa ragu, konsentrasi menurun, perasaan tertekan dari adanya suara-suara teriakan penonton, perasaan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri. Indikator merasa ragu merupakan indikator dengan persentase paling tinggi, yaitu sebesar 23,97% masuk kategori tinggi.

Artinya kecemasan pemain pada saat akan menghadapi pertandingan paling besar karena pemain merasa ragu, seperti pemain merasa kurang percaya diri dapat mengalahkan lawan saya dalam pertandingan ini, pemain ragu bahwa timnya akan mendapatkan kemenangan. Kecemasan Kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: khawatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas

tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keragu-raguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

Tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dari faktor somatif persentase sebesar 45,41% masuk kategori tinggi. Tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berdasarkan faktor somatif ada lima indikator, yaitu badan terasa kaku, perut terasa tegang, detak jantung berdetak kencang, perubahan suhu badan, badan terasa tidak nyaman.

Indikator badan terasa tidak nyaman merupakan indikator dengan persentase paling tinggi, yaitu sebesar 24,91% masuk kategori tinggi. Artinya kecemasan pemain pada saat akan menghadapi pertandingan paling besar karena pemain merasa badan tidak nyaman sebelum menghadapi pertandingan.

Ketidaknyamanan ini ditunjukkan dengan pemain merasa gugup dan grogi sehingga badan saya gemetar dalam menghadapi pertandingan, Mulut dan tenggorokan terasa kering dalam menghadapi pertandingan, dan kualitas tidur juga terganggu. Kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tandatanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: Perut mual, keringat dingin,

kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan. Secara umum, kecemasan muncul karena persepsi yang terlalu berlebihan. Karena melibatkan persepsi yang merupakan proses kognitif, maka proses penanganan yang paling sering dilakukan adalah memperbaiki proses kognitif dari seorang atlet.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 8,125% (13 pemain), kategori “tinggi” sebesar 20% (32 pemain), kategori “sedang” sebesar 34,375% (55 pemain), kategori “rendah” sebesar 32,5% (52 pemain), “sangat rendah” sebesar 5% (8 pemain). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 134,74, tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dalam kategori “sedang”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan diketahui tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain sebelum menghadapi pertandingan di tempat lain.
2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta, perlu diperhatikan dan dicari

pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan kualitas pemain dalam pertandingan.

3. Pelatih dan pemain dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitasnya.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi angket.
2. Pengambilan data ini menggunakan angket tertutup, akan lebih baik lagi seandainya disertai dengan pengambilan data menggunakan angket terbuka atau wawancara.
3. Saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
4. Penelitian ini tidak dilakukan uji keabsahan data atau uji triangulasi.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta.

2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia Antar Perguruan Tinggi Se-Yogyakarta dengan menggunakan metode lain.
3. Harus ditentukan dengan jelas waktu yang tepat saat pengambilan data agar data yang dihasilkan dapat lebih dipertanggungjawabkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Tri Santoso. (2005). Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola Peserta Invitasi Sepakbola Rektor USD CUP II dalam Rangka Selekdada Tim Sepakbola Mahasiswa DIY 2005. *Skripsi*. FIK UNY.
- Alfian Afandi. (2010). Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Sebelum Bertanding pada Peserta Liga Futsal Antar Instansi Kota Yogyakarta Tahun 2010. *Skripsi*. FIK UNY.
- Anshel, Mark H. (1990). *Sport Psychology "From Theory to Practice Third Edition"*. USA: Gorsuch Scarisbrick. Publishers.
- Branca. (1965). *Psychology The Science of Behavior*. Boston: Allyn and Brown, Inc.
- Dedy Andrianto. (2006). Tingkat Kecemasan Pemain PSIM Yogyakarta Sebelum Bertanding. *Skripsi*. FIK UNY.
- Eliza Jasin. (2009). "Liga Pendidikan Indonesia", <http://elizariviera.blog.com/>. Diunduh pada tanggal 19 Januari 2015.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Depdikbud. Jakarta: Proyek Pengembangan Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: CV Alfabeta.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola, Diktat*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- . (2011). *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: UNY.
- Leunes, Arnold, & Nation Jack R. (2002). *Sport Psychology* (3rd ed.). United States of America: Wadsworth.

- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Nana Sudjana. (1992). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Parnabas, Vincent A. 2012. *Anxiety and Imagery of Green Space among Athletes*. British Journal of Arts and Social Sciences: Malaysia.
- Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia. “Liga Pendidikan Indonesia”, <http://lipio.com>. Diunduh pada tanggal 19 Januari 2015.
- Richard H. Cox, Matthew P. Martens, and William D. Russel. (2003). *Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2*. Australia: The University of Western Australian Crawley.
- Risyad. (2011). “Tentang Sepak Bola”, <http://risiyad-f-b-fisip08.web.unair.ac.id/>. Diunduh pada tanggal 12 Februari 2015.
- Rita L. Atkinson. (1983). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Singgih D. Gunarsa. (1996). *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulya.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soekatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto, *et al.* (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Sudibyo Setyobroto. (1993). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.
- Sugiyanto, S.D. (1997). *Materi dan Penilaian Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian "Suatu Pendekatan Praktik"*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Cakrawala Pendidikan Jurnal Ilmiah Pendidikan "Stres dan Cara Mengurangnya"*. Ikatan Sarjana Pendidikan Indonesia DIY. Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.
- Sutrisna Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.

LAMPIRAN

Angket Ujicoba Penelitian

Salam Olahraga.

Disela-sela kesibukan anda saat ini, saya mohon waktu dan kerjasamanya untuk mengisi angket ini. Tujuan angket ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia antar perguruan tinggi se-Yogyakarta tahun 2015.

Jawablah pernyataan angket ini sesuai dengan keadaan dan perilaku anda sebelum melaksanakan pertandingan. Atas bantuan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

A. Identitas diri:

Nama :

Umur :

Asal Team:

B. Petunjuk pengisian angket

Berilah tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan anda sebenarnya. Adapun pilihan jawaban itu,

- Tidak Pernah (TP)
- Pernah (PN)
- Sering (SR)
- Selalu (SL)

Contoh:

No.	Pernyataan	TP	PN	SR	SL
1	Saya merasa takut dalam menghadapi pertandingan ini			√	

Kisi –kisi angket

No.	Pernyataan	TP	PN	SR	SL
1	Saya merasa takut dalam menghadapi LPI ini.				
2	Saya merasa takut terhadap hasil yang akan dicapai dalam pertandingan ini.				
3	Saya takut tim saya akan mengalami kekalahan dalam				

	pertandingan ini.				
4	Saya merasa jiwa saya tertekan dan terbebani dalam menghadapi pertandingan ini.				
5	Saya merasa tenang tentang hasil yang akan dicapai dalam pertandingan ini.				
6	Saya merasa aman, nyaman, dan senang dalam menghadapi pertandingan ini.				
7	Saya merasa kurang percaya diri pada pertandingan ini.				
8	Saya merasa kurang percaya diri dapat mengalahkan lawan saya dalam pertandingan ini.				
9	Saya merasakan dapat mencapai hasil terbaik dalam pertandingan ini.				
10	Saya yakin tim saya akan menjadi juara pada <i>event</i> ini.				
11	Fokus saya menurun dalam menghadapi pertandingan ini.				
12	Saya merasa sulit berfokus dalam pertandingan ini.				
13	Fokus saya cenderung stabil dalam situasi apapun pada pertandingan ini.				
14	Saya merasa jiwa saya tenang dalam menghadapi pertandingan ini.				
15	Saya merasa percaya diri dengan adanya dukungan dari penonton pada pertandingan ini.				
16	Saya percaya diri akan adanya hujatan, ejekan, cemoohan dari penonton pada pertandingan ini.				
17	Saya merasa dukungan dari penonton akan mengganggu penampilan saya dalam pertandingan ini.				
18	Tekanan (teriakan-teriakan) dari penonton membuat saya semakin bersemangat dalam pertandingan ini.				
19	Tekanan (teriakan-teriakan) dari penonton menjadi motivasi saya untuk meraih kemenangan dalam pertandingan ini.				
20	Saya merasa pesimis seandainya saya bermain buruk pada pertandingan ini.				
21	Saya merasa ragu tentang pencapaian gol pada diri saya dalam pertandingan ini.				

22	Saya percaya bahwa rekan-rekan lain akan kecewa dengan penampilan saya pada pertandingan ini.				
23	Saya merasa optimis dalam menghadapi pertandingan ini.				
24	Saya merasa yakin akan penampilan terbaik pada diri saya dalam pertandingan ini.				
25	Saya merasa yakin akan pencapaian gol seperti yang saya inginkan dalam pertandingan ini.				
26	Saya akan berusaha maksimal untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan ini meskipun tim lawan dikenal lebih tangguh.				
27	Badan saya merasa tegang dan sulit digerakkan saat menghadapi pertandingan ini.				
28	Badan saya merasa gemetar dalam menghadapi pertandingan ini.				
29	Badan saya merasa rileks/santai dalam menghadapi pertandingan ini.				
30	Refleks dan reaksi saya cenderung meningkat sehingga memungkinkan gerakan saya lebih cepat dalam pertandingan ini.				
31	Saya merasa ingin buang air besar dalam menghadapi pertandingan ini.				
32	Perut saya merasa tertekan dalam menghadapi pertandingan ini.				
33	Perut saya sering mengalami gangguan pencernaan (diare) dalam menghadapi pertandingan ini.				
34	Perut saya merasa nyaman untuk mengkonsumsi makanan sumber energi yang nantinya saya gunakan dalam pertandingan ini.				
35	Detak jantung saya berdetak lebih kencang dan tidak beraturan sebelum pertandingan ini.				
36	Denyut nadi saya meningkat saat menghadapi pertandingan ini.				
37	Pengaturan nafas saya lebih cepat dan tidak beraturan saat				

	menghadapi pertandingan ini.				
38	Detak jantung saya cenderung stabil dan mudah diatur sehingga saya merasa nyaman dalam menghadapi pertandingan ini.				
39	Pengaturan nafas saya cenderung stabil dan mudah diatur sehingga saya merasa nyaman dalam pertandingan ini.				
40	Tangan saya terasa dingin dan basah sebelum pertandingan ini.				
41	Badan saya terasa panas dalam menghadapi pertandingan ini.				
42	Badan saya terasa dingin dalam menghadapi pertandingan ini.				
43	Seluruh tubuh saya gemetar dan muka pucat sebelum pertandingan ini.				
44	Saya merasa gugup dan grogi sehingga badan saya gemetar dalam menghadapi pertandingan ini.				
45	Mulut dan tenggorokan saya terasa kering dalam menghadapi pertandingan ini.				
46	Saya sering mengalami gangguan tidur/insomnia pada malam hari sebelum pertandingan.				
47	Badan saya terasa nyaman dan siap untuk bertanding sehingga memungkinkan untuk meraih hasil yang maksimal dalam pertandingan ini.				
48	Kualitas tidur saya terjaga sehingga memungkinkan untuk tampil maksimal dalam pertandingan ini.				

Lampiran Validitas dan Reliabilitas

VALIDITAS
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
BUTIR 1	230.1000	3735.610	.744	Valid
BUTIR 2	230.1000	3717.541	.927	Valid
BUTIR 3	230.1000	3735.610	.744	Valid
BUTIR 4	230.6333	3693.620	.867	Valid
BUTIR 5	230.1000	3717.541	.927	Valid
BUTIR 6	230.1000	3717.541	.927	Valid
BUTIR 7	230.4667	3767.982	.849	Valid
BUTIR 8	229.8333	3728.695	.892	Valid
BUTIR 9	230.3333	3733.333	.781	Valid
BUTIR 10	230.3333	3733.333	.781	Valid
BUTIR 11	229.8333	3728.695	.892	Valid
BUTIR 12	230.1000	3741.817	.766	Valid
BUTIR 13	230.1333	3691.016	.936	Valid
BUTIR 14	230.4000	3679.903	.959	Valid
BUTIR 15	230.5000	3730.397	.873	Valid
BUTIR 16	230.0000	3732.966	.785	Valid
BUTIR 17	230.1000	3717.541	.927	Valid
BUTIR 18	230.4000	3679.903	.959	Valid
BUTIR 19	229.8333	3728.695	.892	Valid
BUTIR 20	230.6333	3693.620	.867	Valid
BUTIR 21	230.1333	3691.016	.936	Valid
BUTIR 22	230.4000	3679.903	.959	Valid
BUTIR 23	230.4000	3679.903	.959	Valid
BUTIR 24	230.4000	3690.938	.876	Valid
BUTIR 25	230.1000	3717.541	.927	Valid
BUTIR 26	230.0667	3814.064	-.043	Gugur
BUTIR 27	230.4667	3767.982	.849	Valid
BUTIR 28	230.5000	3741.431	.751	Valid
BUTIR 29	230.3333	3733.333	.781	Valid
BUTIR 30	230.3333	3733.333	.781	Valid
BUTIR 31	230.4000	3713.421	.805	Valid
BUTIR 32	230.1000	3717.541	.927	Valid
BUTIR 33	230.1000	3717.541	.927	Valid
BUTIR 34	230.2667	3735.030	.796	Valid
BUTIR 35	230.2667	3735.030	.796	Valid
BUTIR 36	230.4667	3765.499	.662	Valid
BUTIR 37	230.4000	3713.421	.805	Valid
BUTIR 38	230.3333	3743.609	.716	Valid
BUTIR 39	230.3333	3741.471	.698	Valid

BUTIR 40	230.1333	3727.982	.819	Valid
BUTIR 41	230.1333	3730.671	.753	Valid
BUTIR 42	230.4000	3775.076	.550	Valid
BUTIR 43	229.9667	3824.102	-.152	Gugur
BUTIR 44	230.1333	3759.775	.527	Valid
BUTIR 45	230.1333	3759.775	.527	Valid
BUTIR 46	230.5000	3790.672	.423	Valid
BUTIR 47	230.1333	3759.775	.527	Valid
BUTIR 48	230.3000	3765.390	.507	Valid
Total	116.3333	952.644	1.000	.985

Keterangan: $r \text{ hitung} > r \text{ tabel} (df=30=0,349) = \text{valid}$

RELIBILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.988	46

Angket Penelitian

Salam Olahraga.

Disela-sela kesibukan anda saat ini, saya mohon waktu dan kerjasamanya untuk mengisi angket ini. Tujuan angket ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan Liga Pendidikan Indonesia antar perguruan tinggi se-Yogyakarta tahun 2015.

Jawablah pernyataan angket ini sesuai dengan keadaan dan perilaku anda sebelum melaksanakan pertandingan. Atas bantuan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

A. Identitas diri:

Nama :

Umur :

Asal Team:

B. Petunjuk pengisian angket

Berilah tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan anda sebenarnya. Adapun pilihan jawaban itu,

- Tidak Pernah (TP)
- Pernah (PN)
- Sering (SR)
- Selalu (SL)

Contoh:

No.	Pernyataan	TP	PN	SR	SL
1	Saya merasa takut dalam menghadapi pertandingan ini			√	

Kisi-kisi angket

No.	Pernyataan	TP	PN	SR	SL
1	Saya merasa takut dalam menghadapi LPI ini.				
2	Saya merasa takut terhadap hasil yang akan dicapai dalam pertandingan ini.				
3	Saya takut tim saya akan mengalami kekalahan dalam				

	pertandingan ini.				
4	Saya merasa jiwa saya tertekan dan terbebani dalam menghadapi pertandingan ini.				
5	Saya merasa tenang tentang hasil yang akan dicapai dalam pertandingan ini.				
6	Saya merasa aman, nyaman, dan senang dalam menghadapi pertandingan ini.				
7	Saya merasa kurang percaya diri pada pertandingan ini.				
8	Saya merasa kurang percaya diri dapat mengalahkan lawan saya dalam pertandingan ini.				
9	Saya merasakan dapat mencapai hasil terbaik dalam pertandingan ini.				
10	Saya yakin tim saya akan menjadi juara pada <i>event</i> ini.				
11	Fokus saya menurun dalam menghadapi pertandingan ini.				
12	Saya merasa sulit berfokus dalam pertandingan ini.				
13	Fokus saya cenderung stabil dalam situasi apapun pada pertandingan ini.				
14	Saya merasa jiwa saya tenang dalam menghadapi pertandingan ini.				
15	Saya merasa percaya diri dengan adanya dukungan dari penonton pada pertandingan ini.				
16	Saya percaya diri akan adanya hujatan, ejekan, cemoohan dari penonton pada pertandingan ini.				
17	Saya merasa dukungan dari penonton akan mengganggu penampilan saya dalam pertandingan ini.				
18	Tekanan (teriakan-teriakan) dari penonton membuat saya semakin bersemangat dalam pertandingan ini.				
19	Tekanan (teriakan-teriakan) dari penonton menjadi motivasi saya untuk meraih kemenangan dalam pertandingan ini.				
20	Saya merasa pesimis seandainya saya bermain buruk pada pertandingan ini.				
21	Saya merasa ragu tentang pencapaian gol pada diri saya dalam pertandingan ini.				

22	Saya percaya bahwa rekan-rekan lain akan kecewa dengan penampilan saya pada pertandingan ini.				
23	Saya merasa optimis dalam menghadapi pertandingan ini.				
24	Saya merasa yakin akan penampilan terbaik pada diri saya dalam pertandingan ini.				
25	Saya merasa yakin akan pencapaian gol seperti yang saya inginkan dalam pertandingan ini.				
26	Badan saya merasa tegang dan sulit digerakkan saat menghadapi pertandingan ini.				
27	Badan saya merasa gemetar dalam menghadapi pertandingan ini.				
28	Badan saya merasa rileks/santai dalam menghadapi pertandingan ini.				
29	Refleks dan reaksi saya cenderung meningkat sehingga memungkinkan gerakan saya lebih cepat dalam pertandingan ini.				
30	Saya merasa ingin buang air besar dalam menghadapi pertandingan ini.				
31	Perut saya merasa tertekan dalam menghadapi pertandingan ini.				
32	Perut saya sering mengalami gangguan pencernaan (diare) dalam menghadapi pertandingan ini.				
33	Perut saya merasa nyaman untuk mengkonsumsi makanan sumber energi yang nantinya saya pergunakan dalam pertandingan ini.				
34	Detak jantung saya berdetak lebih kencang dan tidak beraturan sebelum pertandingan ini.				
35	Denyut nadi saya meningkat saat menghadapi pertandingan ini.				
36	Pengaturan nafas saya lebih cepat dan tidak beraturan saat menghadapi pertandingan ini.				
37	Detak jantung saya cenderung stabil dan mudah diatur sehingga saya merasa nyaman dalam menghadapi				

	pertandingan ini.				
38	Pengaturan nafas saya cenderung stabil dan mudah diatur sehingga saya merasa nyaman dalam pertandingan ini.				
39	Tangan saya terasa dingin dan basah sebelum pertandingan ini.				
40	Badan saya terasa panas dalam menghadapi pertandingan ini.				
41	Badan saya terasa dingin dalam menghadapi pertandingan ini.				
42	Saya merasa gugup dan grogi sehingga badan saya gemetar dalam menghadapi pertandingan ini.				
43	Mulut dan tenggorokan saya terasa kering dalam menghadapi pertandingan ini.				
44	Saya sering mengalami gangguan tidur/insomnia pada malam hari sebelum pertandingan.				
45	Badan saya terasa nyaman dan siap untuk bertanding sehingga memungkinkan untuk meraih hasil yang maksimal dalam pertandingan ini.				
46	Kualitas tidur saya terjaga sehingga memungkinkan untuk tampil maksimal dalam pertandingan ini.				

35	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	1	4	4	4	131
36	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	4	4	4	4	128		
37	3	2	1	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	1	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	134			
38	4	1	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	143					
39	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	1	4	2	135			
40	3	1	1	2	2	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	2	4	4	131		
41	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	4	4	137		
42	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	147		
43	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	128			
44	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	129		
45	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	139	
46	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	123	
47	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	122		
48	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	118	
49	3	2	1	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	133		
50	3	1	1	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	149		
51	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	4	3	135			
52	1	1	1	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	133
53	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	130	
54	1	2	1	2	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	131	
55	1	1	4	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	4	3	2	4	2	2	1	4	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	127
56	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	132
57	3	2	1	2	2	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	1	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	127		
58	3	1	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	1	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	1	2	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	128			
59	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	1	2	4	2	4	2	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	141		
60	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	120		
61	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	130				
62	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	123		
63	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	135			
64	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	147	
65	1	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	146		
66	1	2	1	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	132	
67	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	135	
68	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	3	133	
69	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	136
70	1	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	138	
71	1	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	144		
72	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	4	2	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	142
73	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	4	3	2	4	2	2	2	2	2	4	1	4	3	3	3	3	130			
74	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	3	1	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	128			
75	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3</																

78	1	2	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	4	4	130				
79	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	138				
80	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	159				
81	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	143					
82	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	148					
83	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	149					
84	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	149					
85	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	146			
86	1	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	148	
87	3	1	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	146		
88	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	3	1	3	2	4	2	2	3	2	4	4	3	133		
89	3	1	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	1	3	2	4	2	2	3	2	4	2	2	127		
90	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	2	3	3	2	2	4	4	3	127				
91	2	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	4	2	4	4	139			
92	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	119			
93	3	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	2	1	4	4	3	2	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	136		
94	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	137		
95	2	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	1	4	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	147		
96	3	2	1	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	2	2	139		
97	3	1	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	152			
98	1	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	146		
99	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	3	2	4	4	4	129			
100	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	143	
101	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	144	
102	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	137		
103	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	142	
104	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	4	2	3	2	2	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	3	3	137		
105	1	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	141
106	1	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	1	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	152	
107	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	132	
108	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	137		
109	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	4	2	2	2	2	4	1	4	4	2	2	3	3	3	134		
110	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	1	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	130		
111	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	139		
112	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	1	2	1	3	4	4	3	4	2	3	1	3	2	122	
113	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	4	2	4	2	4	2	4	129	

114	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	1	2	3	2	4	124		
115	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	1	2	4	2	2	3	4	3	2	1	1	2	3	2	3	1	1	2	3	2	3	121			
116	2	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	3	2	4	129			
117	2	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	1	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	4	2	3	4	1	4	1	2	2	2	3	4	135		
118	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	4	3	2	4	2	3	2	1	2	118			
119	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	4	4	2	2	3	4	3	3	2	3	2	4	2	4	2	129	
120	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	2	4	2	2	4	2	2	2	3	3	4	1	2	127		
121	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	1	4	127	
122	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	2	4	3	4	134			
123	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	1	2	1	3	4	2	4	2	119		
124	2	2	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	1	3	4	4	4	2	2	2	4	1	1	4	4	124		
125	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	2	1	3	2	2	2	3	3	4	4	4	128			
126	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	4	2	3	2	4	3	3	2	1	4	2	3	2	3	4	3	2	2	141			
127	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	4	3	3	3	2	123
128	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	4	1	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	130		
129	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	4	4	4	2	3	4	3	2	2	3	3	3	1	2	128			
130	1	1	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	4	4	3	4	4	4	125	
131	2	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	1	3	2	3	2	4	3	3	4	4	2	3	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3	4	139		
132	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	1	4	3	3	1	4	4	4	1	2	3	4	2	3	3	127	
133	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	124		
134	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	4	2	4	3	1	3	2	4	4	131		
135	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	2	2	4	1	2	2	2	2	2	3	3	123			
136	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	1	2	2	2	4	4	4	4	129		
137	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	1	2	1	2	4	2	2	1	2	3	3	3	2	116	
138	3	2	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	4	4	125		
139	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	130
140	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	147

141	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	122						
142	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	133						
143	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	143						
144	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	140							
145	3	1	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	141						
146	1	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	134			
147	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	142			
148	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	134		
149	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	130	
150	1	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	137		
151	1	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	150	
152	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	128	
153	3	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	2	1	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	128
154	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	137	
155	3	1	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	1	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	144
156	2	3	1	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	137	
157	3	1	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	151	
158	2	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	164		
159	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	146
160	1	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156	

Lampiran Deskriptif Statistik

Statistics

		Tingkat Kecemasan	Faktor Kognitif	Faktor Somatif
N	Valid	160	160	160
	Missing	0	0	0
Mean		134.7438	73.5562	61.1875
Median		134.0000	73.0000	61.0000
Mode		130.00 ^a	71.00	58.00
Std. Deviation		9.33125	5.18191	6.50320
Minimum		114.00	61.00	47.00
Maximum		164.00	88.00	76.00
Sum		21559.00	11769.00	9790.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tingkat Kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	114	1	.6	.6	.6
	116	1	.6	.6	1.2
	118	2	1.2	1.2	2.5
	119	3	1.9	1.9	4.4
	120	1	.6	.6	5.0
	121	3	1.9	1.9	6.9
	122	4	2.5	2.5	9.4
	123	5	3.1	3.1	12.5
	124	3	1.9	1.9	14.4
	125	2	1.2	1.2	15.6
	127	8	5.0	5.0	20.6
	128	8	5.0	5.0	25.6
	129	9	5.6	5.6	31.2
	130	10	6.2	6.2	37.5
	131	4	2.5	2.5	40.0
	132	5	3.1	3.1	43.1
	133	6	3.8	3.8	46.9
	134	7	4.4	4.4	51.2
	135	8	5.0	5.0	56.2
	136	6	3.8	3.8	60.0
137	10	6.2	6.2	66.2	
138	3	1.9	1.9	68.1	
139	6	3.8	3.8	71.9	
140	4	2.5	2.5	74.4	

141	4	2.5	2.5	76.9
142	3	1.9	1.9	78.8
143	4	2.5	2.5	81.2
144	3	1.9	1.9	83.1
145	1	.6	.6	83.8
146	6	3.8	3.8	87.5
147	4	2.5	2.5	90.0
148	3	1.9	1.9	91.9
149	4	2.5	2.5	94.4
150	1	.6	.6	95.0
151	1	.6	.6	95.6
152	2	1.2	1.2	96.9
153	2	1.2	1.2	98.1
156	1	.6	.6	98.8
159	1	.6	.6	99.4
164	1	.6	.6	100.0
Total	160	100.0	100.0	

Faktor Kognitif

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 61	1	.6	.6	.6
62	1	.6	.6	1.2
63	1	.6	.6	1.9
64	1	.6	.6	2.5
65	2	1.2	1.2	3.8
66	4	2.5	2.5	6.2
67	1	.6	.6	6.9
68	12	7.5	7.5	14.4
69	13	8.1	8.1	22.5
70	13	8.1	8.1	30.6
71	17	10.6	10.6	41.2
72	11	6.9	6.9	48.1
73	12	7.5	7.5	55.6
74	6	3.8	3.8	59.4
75	11	6.9	6.9	66.2
76	6	3.8	3.8	70.0
77	13	8.1	8.1	78.1
78	6	3.8	3.8	81.9
79	9	5.6	5.6	87.5
80	3	1.9	1.9	89.4
81	6	3.8	3.8	93.1

82	2	1.2	1.2	94.4
83	3	1.9	1.9	96.2
84	2	1.2	1.2	97.5
86	2	1.2	1.2	98.8
88	2	1.2	1.2	100.0
Total	160	100.0	100.0	

Faktor Somatif

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 47	1	.6	.6	.6
48	1	.6	.6	1.2
49	1	.6	.6	1.9
50	3	1.9	1.9	3.8
51	3	1.9	1.9	5.6
52	5	3.1	3.1	8.8
53	5	3.1	3.1	11.9
54	9	5.6	5.6	17.5
55	7	4.4	4.4	21.9
56	4	2.5	2.5	24.4
57	7	4.4	4.4	28.8
58	15	9.4	9.4	38.1
59	8	5.0	5.0	43.1
60	8	5.0	5.0	48.1
61	8	5.0	5.0	53.1
62	12	7.5	7.5	60.6
63	6	3.8	3.8	64.4
64	5	3.1	3.1	67.5
65	9	5.6	5.6	73.1
66	10	6.2	6.2	79.4
67	6	3.8	3.8	83.1
68	4	2.5	2.5	85.6
69	5	3.1	3.1	88.8
70	4	2.5	2.5	91.2
71	4	2.5	2.5	93.8
72	2	1.2	1.2	95.0
73	2	1.2	1.2	96.2
75	2	1.2	1.2	97.5
76	4	2.5	2.5	100.0
Total	160	100.0	100.0	

Lampiran 7. Tabel r Product Moment

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran Foto Ujicoba Angket



Lampiran Foto Ambil Data







