

**MANAJEMEN STRES ATLET PENCAK SILAT INDONESIA DALAM
MENGHADAPI PANDEMI COVID-19**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Dian Permatasari
NIM. 16602244014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**MANAJEMEN STRES ATLET PENCAK SILAT INDONESIA DALAM
MENGHADAPI PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:

Dian Permatasari
NIM. 16602244014

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juni 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukanti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing.



Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes., AIFO.
NIP. 197203 199903 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Permatasari

NIM : 16602244014

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Judul TAS : MANAJEMEN STRES ATLET PENCAK SILAT
INDONESIA DALAM MENGHADAPI PANDEMI
COVID-19

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

Yogyakarta, Juni 2020
Yang Menyatakan,



Dian Permatasari
NIM. 16602244014

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**MANAJEMEN STRES ATLET PENCAK SILAT INDONESIA DALAM
MENGHADAPI PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:

Dian Permatasari
NIM. 16602244014

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 Juni 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes., AIFO. Ketua Penguji/Pembimbing		29 Juni 2020
Faidillah Kurniawan, M.Or. Sekretaris		29 Juni 2020
Agung Nugroho, M.Si. Penguji		29 Juni 2020

Yogyakarta, 29 Juni 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. “Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang tidak boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri” (Ibu Kartini)
2. Jika kau tak suka sesuatu, ubahlah! Jika tak bisa, maka ubahlah cara pandangmu tentangnya (Maya Angelou)
3. Kebijakan dan kebajikan adalah perisai terbaik (Aspiral)
4. Sukses adalah saat persiapan dan kesempatan bertemu.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Saudara-saudaraku yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini bisa terselesaikan.
3. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi suport saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

MANAJEMEN STRES ATLET PENCAK SILAT INDONESIA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Oleh:
Dian Permatasari
NIM. 16602244014

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Indonesia. Sampel penelitian ini adalah atlet pencak silat Indonesia berjumlah 300 atlet yang diambil dengan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu angket yang dibagikan menggunakan *google form*. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 2,33% (7 orang), “cukup” sebesar 22,00% (66 orang), “baik” sebesar 45,00% (135 orang), dan “sangat baik” sebesar 30,67% (92 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 75,67% atlet pencak silat Indonesia mampu mengatasi stres dengan baik.

Kata kunci: manajemen stres, atlet pencak silat Indonesia, pandemi Covid-19

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan Bapak Dr. Fauzi, M.Si selaku Sekretaris Jurusan, beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.

6. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juni 2020
Penulis,



Dian Permatasari
NIM. 16602244014

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Stres	7
2. Manajemen Stres	23
3. Hakikat Pencak Silat	33
4. Hakikat Covid-19	31
B. Penelitian yang Relevan.....	68
C. Kerangka Berpikir.....	69
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	71
B. Tempat dan Waktu Penelitian	71
C. Populasi dan Sampel Penelitian	71
D. Definisi Operasional Variabel.....	72
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	72
F. Teknik Analisis Data	73

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	75
1. Manajemen Stres Atlet Pencak Silat secara Keseluruhan	75
2. Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Berdasarkan Jenis Kelamin	77
B. Pembahasan	85
C. Keterbatasan Penelitian	89
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	91
B. Implikasi.....	91
C. Saran	91
 DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	98

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Struktur Coronavirus.....	54
Gambar 2. Ilustrasi Transmisi Coronavirus.....	56
Gambar 3. Diagram Lingkaran Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19.....	76
Gambar 4. Diagram Batang Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan.....	78
Gambar 5. Diagram Batang Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Perilaku/Tindakan.....	80
Gambar 6. Diagram Batang Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Sikap.....	82
Gambar 7. Diagram Batang Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Fisik.....	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen	72
Tabel 2. Norma Penilaian	74
Tabel 3. Deskriptif Statistik Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19	75
Tabel 4. Norma Penilaian Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19	76
Tabel 5. Deskriptif Statistik Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan	77
Tabel 6. Norma Penilaian Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan	78
Tabel 7. Deskriptif Statistik Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Perilaku/Tindakan.....	79
Tabel 8. Norma Penilaian Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Perilaku/Tindakan.....	80
Tabel 9. Deskriptif Statistik Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Sikap	81
Tabel 10. Norma Penilaian Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Sikap	82
Tabel 11. Deskriptif Statistik Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Fisik.....	83

Tabel 12. Norma Penilaian Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Fisik.....	84
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	99
Lampiran 2. Instrumen Observasi Awal.....	100
Lampiran 3. Jawaban Observasi Awal.....	102
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	106
Lampiran 5. Data Penelitian.....	109
Lampiran 6. Data Penelitian Atlet Laki-Laki.....	121
Lampiran 7. Data Penelitian Atlet Perempuan.....	127
Lampiran 8. Karakteristik Responden.....	133
Lampiran 9. Deskriptif Statistik.....	150
Lampiran 10. Deskriptif Statistik Atlet Laki-Laki.....	155
Lampiran 11. Deskriptif Statistik Atlet Perempuan.....	160
Lampiran 12. Menghitung PAN Ideal.....	165
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	168

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini dunia sedang menghadapi wabah pandemi Covid-19. Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan cepat dan telah menyebar ke wilayah lain di Cina dan ke beberapa negara, termasuk Indonesia. Corona virus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia), *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS), dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020).

Memburuknya wabah virus Corona mengharuskan pemerintah mengambil sikap. Presiden Joko Widodo, menyarankan setiap individu menerapkan *social distancing* untuk menghadapi pandemic Covid-19. *Social distancing* merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus corona dengan menganjurkan orang-orang untuk membatasi kontak langsung atau jaga jarak dengan orang lain dan membatasi berkunjung ke tempat ramai. Penerapan *social*

distancing menuntut seseorang agar tidak diperkenankan untuk berjabat tangan serta menjaga jarak saat berinteraksi dengan orang lain terutama orang yang sedang sakit dan beresiko tinggi menderita Covid-19.

Dampak adanya pandemi Covid-19 berlaku untuk semua orang, tidak terkecuali atlet Pencak Silat. Atlet merasakan tekanan akibat situasi yang seperti itu, hal tersebut dapat mengakibatkan stres. Mellaleu & Hanton (2009) mengemukakan stress sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi emosi dan fisik atlet, baik yang berasal dari luar diri maupun yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, dan lebih lanjut stress merupakan bentuk respon yang dirasakan oleh atlet karena dihadapkan dengan berbagai tantangan yang ada dalam upaya meraih prestasi.

Stres mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, yakni otot-otot atlet menjadi tegang. Sementara itu, ketegangan otot-otot tersebut dapat membuat atlet merasa semakin stres dan cemas (Davis, Eshelman, & McKay, 2008). Jannah (2016) menjelaskan bahwa hal ini terjadi karena mental tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, namun sebaliknya fisik dan fisiologis atlet juga turut mempengaruhi kondisi mental atlet. Salah teknik untuk menghadapi stres yaitu dengan *coping*.

Ketika *coping* stres tidak lagi dapat digunakan untuk mengatasi stres atlet, maka manajemen stres dapat diajarkan kepada atlet. Manajemen stres adalah suatu keterampilan yang menjadikan atlet mampu mengelola stres yang dirasakannya (Tngkudung, 2018: 81). Keterampilan tersebut tidak serta merta dimiliki oleh atlet sebagai bakat yang diwariskan, namun merupakan kemampuan

yang diajarkan atau dilatihkan. Manajemen stres dapat berupa latihan-latihan fisik, teknik, taktik, ataupun kognitif. Akan tetapi, teknik latihan mental juga penting untuk dilakukan; terutama saat atlet cenderung menggunakan jenis *coping* stres berupa *emotion-focused coping*. Alih-alih menghindari stresor agar dia tidak merasakan emosi-emosi negatif dan/atau emosi positifnya menurun, dengan melatih atlet beberapa teknik latihan mental, diharapkan dapat memajemen emosinya dengan cara yang lebih baik.

Manajemen stres adalah kemampuan penggunaan sumber daya (manusia) secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon). Tujuan dari manajemen stres itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik. Stress merupakan bentuk reaksi psikologis yang normal terjadi jika terjadi peningkatan beban kehidupan, seperti beban pekerjaan. Stress timbul sebagai peringatan diri sendiri bahwa otak mengalami tekanan yang berlebihan.

Stres memang sudah menjadi bagian dari kehidupan yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan seseorang, apalagi bagi atlet dan masyarakat saat adanya pandemi Covid-19. Dari fenomena-fenomena yang telah dipaparkan di atas, apabila stres tidak mendapatkan penanganan yang baik dapat menyebabkan beberapa hal yang mengancam bagi diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner terbuka kepada atlet pencak silat dengan menggunakan *google form* sebanyak 63 responden, sebagian besar menyatakan mengalami stres saat situasi pandemi Covid-19 terjadi. Stres yang dialami misalnya stres fisik, badan terasa tidak enak dan terasa kaku karena terjadi

penurunan aktivitas latihan. Aktivitas yang dilakukan atlet yaitu dengan melakukan aktivitas ringan seperti *jogging*, peregangan, dan melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu dan mengepel. Ada beberapa upaya yang dilakukan atlet untuk mengatasi stres akibat pandemi Covid-19, yaitu bermain *game*, menonton film dari *youtube*, berolahraga ringan, bersepeda, menggambar, dan melakukan aktivitas lain selama tidak membahayakan dan tetap mengikuti anjuran pemerintah. Jika hal ini terus terjadi tanpa manajemen yang baik, maka tingkat stres akan semakin meningkat.

Seperti yang diungkapkan Lazarus & Folkman (2004) apabila stres tidak ditangani dan dikelola dengan baik, maka akan memberikan efek jangka lama akan berdampak pada timbulnya penyakit, gangguan somatik, gangguan kesehatan, dan gangguan fungsi sosial. Hal ini mengarah pada pentingnya dilakukan sebuah intervensi untuk mengelola dan menangani stres, sehingga setidaknya kondisi penuh stres pada atlet dapat berkurang. Manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menangani stres dalam kehidupan (Schafer, 2000: 18)

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai **“Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Situasi akibat pandemi covid-19 dapat mengakibatkan stres yang berkepanjangan.
2. Stres yang tidak diatasi dapat berakibat negatif bagi masa depan atlet.
3. Belum diketahui manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Bagaimana manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19.

2. Secara Praktis

a. Memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti melalui penelitian ini untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.

b. Memberikan pengetahuan mengenai manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Stres

a. Pengertian Stres

Setiap orang pasti mengalami *stress*. *Stress* dapat terjadi pada siapa saja dan dimana saja tidak terkecuali pada atlet yang melakukan aktivitas. Menurut Husdarta, (2014: 80) *Stress* yaitu tertekan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar. Lebih lanjut menurut Husdarta (2014: 70) ketegangan adalah segala sesuatu yang dirasakan mendesak dan menekan diri seseorang. Setiap atlet yang bertanding dalam suatu kegiatan pertandingan olahraga, akan merasakan adanya ketegangan yang menghinggapinya, berupa dorongan emosional serta berupaya untuk mengantisipasinya situasi pertandingan yang dihadapinya.

Singer yang dikutip Husdarta (2014: 90) mengemukakan bahwa, “aktivitas penuh ketegangan tidak selalu jelek bagi seorang atlet”. Ditinjau dari macam reaksi mental dan emosional, Singer (dalam Husdarta, 2014: 90) menjelaskan adanya dua gejala yang berhubungan dengan emosi yaitu; tidak adanya kesiapan dan penuh kesiapan. Tidak adanya kesiapan atau *under readiness*, berhubungan dengan kurangnya motivasi untuk berbuat, sedangkan penuh kesiapan, berhubungan dengan kuatnya motivasi untuk menang atau penampilan buruk, takut kalah dan sebagainya.

Hawari (dalam Yusuf, 2004) berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap *stressor* yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu.

Sarafino (2011: 57) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Clonninger mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Ahli lain, Kendall dan Hammen (dalam Safaria & Saputra, 2009: 28) menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu

merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh: kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya. Compas (dalam Preece, 2011) berpendapat bahwa stres adalah suatu konsep yang mengancam dan konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan. Baum (dalam Yusuf, 2004) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasikan dampak-dampaknya.

Gross & Barrett (2012), menyatakan bahwa stres merupakan hubungan tertentu antara seseorang dengan lingkungan yang dinilai oleh kebanyakan orang sebagai hal yang berat atau melebihi batas sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraannya. Morgan (2014) gejala-gejala stres antara lain selalu berpikiran negatif, merasa gelisah, sulit berkonsentrasi suasana hati tidak menentu dan merasa sulit bernapas.

Menurut Looker & Gregson (2005: 44), stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana individu memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana individu berpikir dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah individu tidak merasakan stres, merasakan *distres* (stres negatif) atau

eustres (stres positif). Tidak jauh berbeda dengan itu, Selye (dalam Lazarus & Folkman, 2004: 15) mengemukakan stres merupakan respon non-spesifik dari tubuh terhadap berbagai tuntutan.

Stres itu sendiri menurut Kaplan & Sadock (2006), adalah suatu keadaan atau respon tubuh terhadap setiap tekanan dan tuntutan yang dihasilkan oleh perubahan dalam lingkungan, baik dari kondisi menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak bisa dihindari oleh semua orang, stres atau ketegangan emosional dapat mempengaruhi sistem kardiovaskular, dan stres dipercaya sebagai faktor psikologis yang dapat meningkatkan tekanan darah (Marliani & Tantan, 2007).

Sementara itu, Helmi (dalam Safaria & Saputra, 2009: 27) memandang stres dari tiga komponen stres, yaitu stresor, proses (interaksi), dan respons stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respons stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respons stres. Melalui pendekatan respons stres, pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berkurang, sulit tidur, ataupun merokok terus. Pendekatan kedua, definisi stres dihubungkan dari sisi stresor (sumber stres). Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum. Pendekatan ketiga adalah

pendekatan interaksionis yang menitik beratkan definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.

Lain halnya dengan pendapat Kartono dan Gulo (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 28) yang menyatakan stres sebagai berikut:

- 1) Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme.
- 2) Sejenis frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi, peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.
- 3) Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
- 4) Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan keadaan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan situasi yang melebihi batas kapasitas diri, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh, baik secara fisiologis, psikologis, maupun perilaku.

b. Faktor Penyebab Stres

Stres dipengaruhi oleh beberapa faktor. Brench Grand (dalam Lifiyah, 2013: 71) menyebutkan stres ditinjau dari penyebabnya dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- 1) Stres karena penyebab makro, yaitu menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin, kebangkrutan, dan lain-lain.
- 2) Stres karena penyebab mikro, yaitu menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengkaran rumah tangga, beban pekerjaan, dan lain-lain.

Pendapat lain menurut Gunarsa (2008: 67) sumber *stress* dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

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

Senada diungkapkan Husdarta (2014: 80) bahwa sumber *stress* bisa berada dari dalam diri atlet dan bisa juga dari luar diri atlet. Dalam diri atlet misalnya; perasaan takut gagal, ragu-ragu akan kemampuan yang dimilikinya, perasaan kurang latihan maksimal dan sebagainya. Dari luar diri atlet misalnya: pengaruh penonton, ketidakhadiran keluarga, lingkungan pertandingan yang asing baginya, ketidakhadiran pelatih, rangsang yang membingungkan dan sebagainya

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino & Smith, 2011: 59) faktor penyebab stres disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

1) Faktor Personal

Faktor personal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri dalam menghadapi stimulus yang dapat menimbulkan stres. Beberapa faktor personal tersebut di antaranya adalah:

- a) *Self-esteem*, dengan *self-esteem* tinggi individu percaya bahwa dibutuhkan cara untuk menghadapi tantangan, ketika individu tersebut menemui keadaan penuh stres maka akan diartikan sebagai tantangan daripada sebuah ancaman.

- b) Motivasi, individu yang merasa tujuan pentingnya terancam maka akan lebih merasa stres.
- c) *Belief system*, individu yang memegang beberapa sistem keyakinan akan menilai sebagian besar kesusahan sebagai bahaya atau ancaman. Kecenderungan menilai hal-hal kecil sebagai masalah besar disebut dengan perfeksionis, dan cara berpikir ini tidak hanya menyebabkan *emosional distres* tetapi juga dapat menyebabkan ancaman serius terhadap kesehatan jangka panjang.

2) Faktor Situasi

Selain faktor personal, situasi-situasi dalam lingkungan juga dapat menjadi faktor penyebab stres bagi individu, beberapa di antaranya adalah sebagai berikut:

- a) Transisi kehidupan, di mana seseorang melewati satu keadaan atau fase ke keadaan yang lain, misalnya hari pertama masuk sekolah, berpindah pada komunitas baru, menjadi orang tua, keluar dari pekerjaan, dan lain-lain.
- b) Waktu yang tidak tepat, merupakan sesuatu hal yang terjadi lebih cepat atau lebih lambat daripada umumnya/ yang diharapkan, misalnya adalah ketika mempunyai anak di usia 15 tahun, memasuki perkuliahan pada usia 40 tahun, dan lain-lain.
- c) Ambiguitas, yaitu karena kurang jelasnya sebuah situasi, misalnya yaitu ketidakjelasan informasi bagi pekerja tentang fungsi/ tugas, ketidakjelasan pasien tentang status kesehatan, pilihan perawatan atau prognosis, dan lain-lain.

- d) Rasa suka yang rendah, merupakan beberapa kejadian yang tidak menyenangkan bagi sebagian besar orang, misalnya karena kehilangan rumah yang disebabkan kebakaran.
- e) Kontrol yang rendah, merupakan kejadian yang terjadi karena pengaruh tingkah laku/ kognitif, misalnya rendah kontrol kognitif, yaitu seperti tidak dapat berhenti berpikir tentang pengalaman traumatik.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab stres adalah faktor internal (berasal dari dalam diri) dan faktor eksternal (berasal dari situasi lingkungan).

c. Reaksi Stres

Setiap orang memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stres yang di alami, sehingga gejala-gejalanya juga berbeda-beda seperti yang diungkapkan oleh Munajat (2012) yaitu:

1) Gejala fisik

Gejala fisik yang mencakup nafas cepat, bibir kering, tangan lembab, merasa gerah dan panas, otot-otot tegang, diare atau sembelit, mudah lelah, sakit kepala, dan gelisah.

2) Gejala perilaku

Gejala perilaku antara lain adalah bingung, cemas, jengkel, kehilangan semangat, kesulitan dalam berkonsentrasi, kesulitan membuat keputusan, dan hilangnya kreatifitas.

Menurut Helmi (dalam Safaria & Saputra, 2009: 29) terdapat empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, kognitif, dan perilaku.

Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi dapat juga berwujud negatif. Reaksi yang bersifat negatif antara lain sebagai berikut:

- 1) Reaksi psikologis, lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
- 2) Reaksi fisiologis, muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
- 3) Reaksi kognitif, tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- 4) Reaksi perilaku, tampak dari perilaku-perilaku menyimpang, seperti mabuk, frekuensi merokok meningkat, ataupun mengindar bertemu dengan teman.

Taylor (dalam Liftiah, 2013: 69), menyatakan stres dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dari berbagai aspek berikut:

- 1) Respon fisiologis, ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- 2) Respon kognitif, terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.

- 3) Respon emosi, muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.
- 4) Respon tingkah laku, dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight* di mana menghindari situasi yang menekan.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa berbagai macam bentuk respon stres adalah respon fisiologis, respon psikologis/ emosi, respon kognitif, dan respon tingkah laku.

d. Proses Fisiologis Stres

Sharkey (2003: 30), mengutarakan pemikirannya jika sesuatu menggairahkan atau mengancam kita, *hypothalamus* memberitahukan kelenjar *pituitary anterior* (kelenjar di bawah otak) untuk mengeluarkan hormon *adrenocorticotropic* (ACTH), yaitu pembawa zat kimia yang bergerak ke adrenal *cortex* (kulit otak adrenalin) dan memerintahkan pelepasan hormon yang disebut *glucocorticoids* (misalnya, *cortisol*). Hormon ini penting untuk respon tubuh terhadap situasi yang menekan. Tanpa hormon tersebut, tubuh tidak dapat berhadapan dengan stres. Stres telah didefinisikan dengan apa saja yang meningkatkan pelepasan ACTH atau *glucocorticoid*.

Situasi yang menekan juga mendatangkan respon dalam sistem saraf simpatetik yang mengeluarkan hormon dari adrenal medula, termasuk adrenalin (*epinephrine*) dan norepinephrine. Hormon-hormon ini mengumpulkan energi dan mendukung respon kardiovaskular terhadap stresor (penyebab stres). Aspek respon stres yang dijelaskan disebut sebagai mekanisme *fight-or-flight* (Sharkey, 2003: 30). Hormon tersebut menyiapkan tubuh untuk berjuang atau berlari, tetapi

memiliki pengaruh lain yang dapat merugikan kesehatan. Epinephrine membuat gumpalan darah lebih cepat, suatu keuntungan dalam berusaha tetapi merugikan tubuh, dimana dapat mempercepat serangan jantung atau stroke (Sharkey, 2003: 30).

Kadir (2010), mengungkapkan selain epinephrine, sejumlah hormon terlibat dalam *General Stress Syndrome*. Respon hormon yang predominan adalah pengaktifan sistem CRH-ACTH-KORTISOL. Peran kortisol dalam membantu tubuh mengatasi stres, diperkirakan berkaitan dengan efek metaboliknya. Kortisol mempunyai efek metabolik yaitu meningkatkan konsentrasi glukosa darah dengan menggunakan simpanan protein dan lemak. Suatu anggapan yang logis adalah bahwa peningkatan simpanan glukosa, asam amino, dan asam lemak tersedia untuk digunakan bila diperlukan, misalnya dalam keadaan stres.

Kadir (2010) mengungkapkan, reaksi normal pada seseorang yang sehat pada keadaan darurat yang mengancam jiwanya, akan merangsang pengeluaran hormon adrenalin, hal tersebut menyebabkan meningkatnya denyut nadi, pernapasan, memperbaiki tonus otot dan rangsangan kesadaran yang semuanya akan meningkatkan kewaspadaan, siap akan kecemasan dan antisipasi yang akan di hadapi untuk kembali pada keadaan yang normal setelah suatu krisis yang dihadapinya. Walaupun kondisi ini akan dilanjutkan dengan keadaan stres yang siap akan terjadinya suatu kerusakan pada tubuh. Selanjutnya apabila suatu krisis terjadi dengan suatu kasus sangat ekstrim maka dapat menimbulkan suatu kepanikan yang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan atau cedera.

Respon stres sangat memungkinkan untuk menghasikan kinerja manusia yang ekstrem, cepat, kuat, dan penuh stamina. Dalam menanggapi respon stres tersebut, Selye (dalam Sarafino & Smith, 2011: 60) mengemukakan tiga tahap yang disebut sebagai sindrom adaptasi umum (*General Adaptation System*), yaitu:

1) Tahap Reaksi Alarm (*Alarm Reaction*)

Reaksi alarm terjadi ketika stimulasi pertama kali dari stresor yang menimbulkan ketegangan yang diterima oleh reseptor. Selama tahap ini, sistem simpatetik dan kelenjar-kelenjar tubuh mulai mengeluarkan hormon-hormonnya untuk tujuan penciptaan energi tubuh menghadapi tegangan. Jika ketegangan itu terus terjadi maka tubuh akan memasuki tahap berikutnya.

2) Tahap Resistensi (*Resistance*)

Tahap ini tubuh terus menerus mengeluarkan energinya untuk bertahan dan melawan ketegangan yang ada. Hormon-hormon stres mulai meningkat kadarnya di dalam tubuh, seperti adrenalin, noradrenalin, dan kortisol. Semua hormon-hormon tersebut digunakan untuk memberi energi pada tubuh untuk melawan ketegangan. Keadaan ini akan menyebabkan sistem-sistem pertumbuhan dalam tubuh terganggu fungsinya, dan jika ketegangan masih terus berlangsung tubuh akan masuk pada tahap terakhir.

3) Tahap Kelelahan (*Exhaustion*)

Cadangan adaptasi yang tersedia dalam organisme telah terpakai habis. Selama tahap ini tubuh telah kehabisan energi untuk terus menerus melawan ketegangan-ketegangan yang ada, sehingga jika hal ini terus berlangsung akan berdampak negatif karena rusaknya sistem-sistem pertumbuhan di dalam tubuh.

Pengaktifan *General Adaptation System* (GAS) menempatkan tuntutan yang luar biasa terhadap tubuh. Semakin sering diaktifkan dan semakin lama proses GAS bekerja, maka semakin rusak mekanisme psikofisiologis pada individu. Tubuh dan otak manusia mempunyai keterbatasan, sehingga jika dituntut untuk terus menerus melawan stres akan mencapai tahap kelelahan, bahkan kematian.

Selye (dalam Safaria & Saputra, 2009: 37) menyebut reaksi pertahanan tersebut sebagai sindrom adaptasi umum karena umum berkaitan dengan dampak stresor atas beberapa bagian dari tubuh. Adaptasi diartikan sebagai suatu rancangan pertahanan untuk membantu tubuh menyesuaikan atau menanggulangi stresor. Sindrom menunjukkan bahwa bagian-bagian reaksi yang terjadi lebih kurang bersamaan prosesnya. Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa respon fisiologis tubuh dalam menghadapi stresor dibagi dalam tiga tahap, yaitu tahap reaksi alarm, tahap resistensi, dan tahap kelelahan.

e. Tanda-Tanda Stres

Para ahli psikologi mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. Definisi kontemporer menyebut stres dari lingkungan eksternal sebagai stresor, respon terhadap stresor sebagai stres. Para peneliti juga membedakan antara stres yang merugikan dan merusak yang disebut *distres*, sedangkan stres yang positif dan menguntungkan disebut *eustres*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus-menerus akibatnya menjadi negatif karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya (Safaria & Saputra, 2009: 29). Berikut ini akan diuraikan beberapa tanda dari *distres* dan *eustres*:

1) **Tanda-Tanda *Distres***

Looker & Gregson (2005: 111) mengemukakan beberapa tanda-tanda orang yang mengalami distres, yaitu:

a) Tanda Fisik

- (1) Merasakan detak jantung berdebar-debar.
- (2) Sesak nafas, gumpalan lendir di tenggorokan, nafas pendek dan cepat.
- (3) Mulut kering, “kupu-kupu” dalam perut, gangguan pencernaan, mausea.
- (4) Diare, sembelit, gembung perut (*flatulensi*).
- (5) Ketegangan otot secara keseluruhan, khususnya rahang, kertak gigi.
- (6) Kegelisahan, hiperaktif, menggigit kuku, mengetok jari, menginjakinjakkan kaki, meremas-remas tangan.
- (7) Lelah, lesu, sulit tidur, merasa sedih, sakit kepala, sering sakit seperti flu.
- (8) Berkeringat, khususnya di telapak tangan dan bibir atas, merasa gerah
- (9) Tangan dan kaki dingin.
- (10) Sering ingin kencing.
- (11) Makan berlebihan, kehilangan selera makan, merokok lebih banyak.
- (12) Makin banyak minum alkohol, hilangnya ketertarikan pada seks.

b) Tanda Mental

- (1) Distres, cemas, kecewa, menangis, rendah diri, merasa putus asa dan tanpa daya, histeris, menarik diri, merasa tak mampu mengatasi, gelisah, depresi.
- (2) Tidak sabar, mudah tersinggung dan berlebihan, marah, melawan, gelisah.
- (3) Frustrasi, bosan, merasa salah, tertolak, terabaikan, tidak aman, rentan.

- (4) Kehilangan ketertarikan pada penampilan sendiri, kesehatan, makanan, seks, harga diri rendah dan kehilangan ketertarikan pada orang lain.
- (5) Polifasis (mengerjakan banyak hal sekaligus), tergesa-gesa.
- (6) Gagal menyelesaikan tugas-tugas sebelum beralih ke tugas berikutnya.
- (7) Sulit berpikir jernih, berkonsentrasi dan membuat keputusan, pelupa, kurang kreatif, irasional, menunda-nunda pekerjaan, sulit memulai pekerjaan.
- (8) Rentan untuk membuat kesalahan dan melakukan kecelakaan.
- (9) Punya banyak hal untuk dikerjakan dan tidak tahu di mana memulainya sehingga mengakhiri segala sesuatunya tanpa hasil dan beralih dari satu tugas ke tugas lain dan tidak menyelesaikan apapun.
- (10) Hiperkritis, tidak fleksibel, tidak beralasan, over reaktif, tidak produktif, efisiensi buruk.

2) **Tanda-Tanda *Eustres***

Looker & Gregson (2005: 115) menyebutkan beberapa hal untuk tanda-tanda eustres yaitu:

- a) Euforik, terangsang, tertantang, bersemangat.
- b) Membantu, memahami, ramah, akrab, mencintai, bahagia.
- c) Tenang, terkontrol, yakin.
- d) Kreatif, efektif, efisien.
- e) Jelas dan rasional dalam pikiran, keputusan.
- f) Bekerja keras, senang, produktif, riang, sering tersenyum.

Lumongga (dalam Sukoco, 2014) menjelaskan bahwa jenis stres dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu : distress dan eustress. Distress merupakan jenis stres negatif yang sifatnya mengganggu individu yang mengalaminya, sedangkan eustress adalah jenis stres yang sifatnya positif atau membangun. Individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif.

f. Fungsi Stres

Fungsi stres beragam tergantung pada kondisi dan situasi atlet, dimana atlet yang mampu mengendalikan stres tersebut maka stres akan menjadi positif bagi diri atlet tersebut. Sebaliknya apabila atlet tidak mampu mengendalikan stres tersebut maka akan memberikan segi negatif bagi dirinya dan tim saat bertanding atau berlomba. Berikut fungsi positif dan negatif stres:

1) Fungsi Positif

Respon stres yang positif penting untuk menyiapkan atlet agar dapat berusaha semaksimal mungkin dalam perlombaan atau tantangan fisik, tetapi dapat merugikan jika dilakukan terlalu sering dalam suasana yang salah. Beberapa penelitian yang dilakukan pada tikus menyimpulkan bahwa olahraga itu sendiri adalah stresor (Sharkey, 2003: 30). Namun, hasil tersebut harus dipertimbangkan berdasarkan fakta bahwa binatang dipaksa untuk berlari di atas *treadmill* dan diberikan kejutan jika mereka mencoba beristirahat, atau dipaksa berenang hingga kelelahan pada tangki yang dalam dengan beban diekornya. Kejutan elektrik dan rasa takut akan terbenam merupakan hal sangat menekan kita. Manusia, olahraga akan menimbulkan tekanan jika bersifat kompetitif, melelahkan, atau mengancam

keselamatan. Misalnya panjat tebing akan sangat menegangkan bagi seorang pemula dan menggairahkan bagi yang telah berpengalaman. Aktivitas yang teratur dan tidak berlebihan memperkecil pengaruh stres (Sharkey, 2003: 30).

2) Fungsi Negatif

Stres yang tidak dapat diatasi dapat menimbulkan gangguan-gangguan seperti kesehatan fisik, produktivitas menurun, dan tingkah laku yang tidak sesuai. Gangguan fisik bisa berupa sakit kepala, tangan berkeringat, sulit tidur, sakit perut, dan gangguan sistem kardiovaskuler. Menurunnya energi dan produktivitasnya, gejala yang timbul adalah menurunnya konsentrasi, banyak melakukan kesalahan, mudah penat, dan cepat lupa. Kehilangan keseimbangan diri yang berakibat pada gangguan daya ingat, penalaran, dan kemampuan mengambil keputusan (Maksum, 2008: 113). Perubahan perilaku bisa berupa cepat marah, mudah emosional, merokok dan minum berlebihan, gelisah, depresi, dan perasaan kehampaan. Adakalanya stres dibutuhkan dalam situasi bertanding atau berlomba. Stres dalam tingkatan tertentu justru berpengaruh positif terhadap prestasi dan juga akan menjadikan penampilan lebih baik. Namun perlu diingat, stres yang berlebihan atau terlalu rendah justru merugikan (Maksum, 2008: 113).

2. Manajemen Stres

Istilah manajemen stres merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres dan aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stres. Smith (dalam Riskha 2012) mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari

stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan.

Hal senada juga diungkapkan oleh Margiati (1999) bahwa “manajemen stres adalah membuat perubahan dalam cara anda berpikir dan merasa, dalam cara anda berperilaku, dan sangat mungkin dalam lingkungan anda”. Manajemen stres juga sebagai kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional. Munandar (2001) mendefinisikan manajemen stres sebagai usaha untuk mencegah timbulnya stres, meningkatkan ambang stres dari individu dan menampung akibat fisiologikal dari stress. Manajemen stres menurut Taylor (2003) meliputi 3 tahap , yaitu:

- a. Tahap pertama, partisipan mempelajari apakah stres itu dan bagaimana mengidentifikasi stresor dalam kehidupan mereka sendiri.
- b. Tahap kedua, mereka memperoleh dan mempraktekan ketrampilan untuk mengatasi (koping) stres.
- c. Tahap terakhir, partisipan mempraktekan teknik manajemen stres mereka yang ditargetkan situasi penuh stres mereka dan memonitor efektivitas teknik itu.

Dalam melakukan manajemen stres terdapat beberapa cara yang digunakan untuk dapat mengelola stres. Berikut ini adalah beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stres (dalam Wade & Tavis, 2007: 302-310).

a. Strategi Fisik

Cara yang paling cepat untuk mengatasi tekanan fisiologis dari stres adalah dengan menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisik tubuh melalui meditasi atau relaksasi. Menurut Scheufele, relaksasi progresif adalah belajar untuk secara bergantian menekan dan membuat otot-otot menjadi santai, juga menurunkan tekanan darah dan hormon stres (Wade & Tavis, 2007: 302).

b. Strategi Emosional

Merupakan suatu strategi yang berfokus pada emosi yang muncul akibat masalah yang dihadapi, baik marah, cemas, atau duka cita (Wade & Tavis, 2007: 303). Beberapa waktu setelah bencana atau tragedi adalah hal yang wajar bagi individu yang mengalaminya untuk merasakan emosi-emosi tersebut. Pada tahap ini, orang sering kali butuh untuk membicarakan kejadian tersebut secara terus-menerus agar dapat menerima, memahami, dan memutuskan akan melakukan hal apa setelah kejadian tersebut selesai (dalam Wade & Tavis, 2007: 303). *Emotion focused coping* adalah sebuah strategi koping stres yang lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan, mengalihkan perhatian dari masalah.

c. Strategi Kognitif

Dalam strategi kognitif yang dapat dilakukan adalah menilai kembali suatu masalah dengan positif (*positive reappraisal problem*). Strategi *positive reappraisal* yaitu merupakan usaha kognitif untuk menganalisa dan merestrukturisasi masalah dalam sebuah cara yang positif sambil terus melakukan penerimaan terhadap realitas situasi (dalam Solichatun, 2011). *Appraisal* merupakan reaksi terhadap stres sangat tergantung pada bagaimana individu itu menafsirkan atau menilai (secara sadar atau tidak sadar) arti dari peristiwa yang mengancam atau menantang dirinya. Masalah dapat diubah menjadi tantangan dan kehilangan dapat diubah menjadi keuntungan yang tidak terduga. Selain itu teknik lain yang dapat digunakan untuk mengubah kognitif adalah dengan afirmasi positif. Afirmasi adalah cara yang paling mudah dan sederhana untuk

mempengaruhi pikiran bawah sadar seseorang. Afirmasi adalah sejumlah kalimat yang positif disusun baik itu hanya sebatas pikiran, atau dituangkan kedalam tulisan, diucapkan dengan cara berulang-ulang. Afirmasi ini berupa pernyataan pendek dan sederhana yang disampaikan terus menerus dan berulang-ulang kepada diri sendiri. Pada saat melakukan afirmasi, sesungguhnya seseorang sedang mempengaruhi keadaan pikiran bawah sadar. Afirmasi harus bersifat positif dan diwujudkan dengan kata-kata yang singkat.

d. Strategi Sosial

Dalam strategi sosial seorang individu untuk menurunkan stres dapat melakukan hal berikut ini, seperti mencari kelompok dukungan. Kelompok dukungan (*support group*) terutama sangat membantu, karena semua orang dalam kelompok pernah mengalami hal yang sama dan memahami apa yang dirasakan. Kelompok dukungan dapat memperlihatkan kepedulian dan kasih sayang. Mereka dapat membantu seseorang menilai suatu masalah dan merencanakan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Mereka merupakan sumber kelekatan dan hubungan yang dibutuhkan oleh setiap orang sepanjang hidup. Memiliki teman adalah hal yang menyenangkan dan hal ini bahkan dapat meningkatkan kesehatan seseorang. Teknik-teknik mengelola stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik relaksasi dan teknik afirmasi positif, yangmana teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan fisik yang berdampak pada perilaku dan teknik afirmasi positif untuk menetralkan pikiran dan emosi-emosi negatif menjadi lebih netral dan positif.

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

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

Tangkudung (2018: 81) menjelaskan terdapat beberapa teknik latihan mental yang dapat digunakan untuk manajemen stres yang dirasakan oleh atlet, di antaranya sebagai berikut:

a. Relaksasi

Latihan relaksasi memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan fisiologis dan fisik atlet yang pada akhirnya turut meminimalkan ketegangan mental yang atlet rasakan. Pada dasarnya, sebelum memulai melakukan jenis-jenis latihan mental lainnya, atlet terlebih dahulu harus melakukan relaksasi agar tubuh dan pikirannya dapat tenang dan fokus untuk menjalankan prosedur latihan mental

tersebut dengan baik. Setidaknya terdapat dua jenis teknik latihan relaksasi yang sering digunakan dalam latihan mental, khususnya untuk manajemen stres. Pertama adalah *progressive muscle relaxation*, sedangkan yang kedua adalah *autogenic training* (Jannah, 2016).

Stres mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, yakni otot-otot atlet menjadi tegang. Sementara itu, ketegangan otot-otot tersebut dapat membuat atlet merasa semakin stres dan cemas. Jannah (2016) menjelaskan bahwa hal ini terjadi karena mental tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, namun sebaliknya fisik dan fisiologis atlet juga turut mempengaruhi kondisi mental atlet. Berangkat dari asumsi itulah, maka prosedur *progressive muscle relaxation* dibuat (Jannah, 2016).

Progressive Muscle Relaxation merupakan teknik latihan mental yang dilakukan dengan cara membuat otot menjadi tegang dan kemudian menjadikannya rileks (Komarudin, 2013). Dari definisi tersebut, terangkum dua komponen utama dalam prosedur *progressive muscle relaxation*. Komponen pertama adalah membuat otot menjadi tegang yang disebut dengan *systematic tensing* dan komponen kedua ialah merilekskan otot yang tadi dibuat tegang yang disebut dengan *relaxing of various muscle group* (Komarudin, 2013; Jannah, 2016).

Autogenic training adalah teknik latihan mental yang juga termasuk dalam latihan relaksasi. Oleh karena itu, *autogenic training* memiliki kesamaan dengan *progressive muscle relaxation*. Di antaranya dalam prosedur keduanya terdapat teknik visualisasi, relaksasi, dan verbalisasi (Jannah, 2016). Selain itu, *autogenic*

training juga memiliki persamaan dengan teknik latihan mental lain, yakni self-hypnosis yang sama-sama menggunakan relaksasi untuk mencapai kondisi alfa. Meskipun begitu, dalam prosedur *autogenic training* tidak menggunakan pemberian sugesti melainkan *auto suggestion* yang dikembangkan dari Mantra Yoga (Tangkudung, 2018: 83) untuk enam komponen dalam prosedurnya. Keenam komponen dalam prosedur *autogenic training*, yakni “*heaviness in the extremities, warmth in the extremities, regulation of cardiac activity, regulation of breathing, abdominal warmth, dan cooling of the forehead*” (Tangkudung, 2018: 83). Berbeda dengan prosedur *progressive muscle relaxation* yang membuat otot-otot menjadi tegang dan kemudian menjadikannya rileks, dalam *autogenic training* yang ditekankan adalah sensasi berat, hangat, dingin, dan rileks pada tiap anggota tubuh sesuai urutan dalam prosedurnya.

b. Hipnosis

Pada dasarnya, hipnosis merupakan teknik latihan mental yang dalam prosedurnya terdapat pemberian sugesti saat atlet berada dalam kondisi alfa. Sama seperti hipnosis pada umumnya, *selfhypnosis* juga menekankan pemberian sugesti dan pencapaian kondisi alfa dalam tiap prosedurnya. *Self-hypnosis* merupakan tindakan melakukan prosedur hipnosis tanpa melibatkan orang lain sebagai hypnotist (Jannah, 2016). Jadi diri sendirilah yang memberikan sugesti-sugesti tersebut.

c. *Imagery Training*

Imagery adalah keterampilan memvisualisasikan suatu pengalaman di dalam pikiran (Komarudin, 2013). Dalam konteks olahraga, biasanya

pengalaman-pengalaman yang divisualisasikan adalah yang berhubungan dengan performa atlet di lapangan, baik saat latihan maupun pertandingan. Contoh dari pengalaman-pengalaman yang dimaksud adalah atlet membayangkan dirinya mampu melakukan beberapa gerakan olahraga yang sebelumnya sulit dia praktikkan, dapat mempraktikkan berbagai teknik dan taktik dalam situasi pertandingan, serta memiliki keterampilan psikologis untuk menjadikan tekanan dan tuntutan yang dirasakan sebagai sebuah tantangan yang menggugahnya untuk menampilkan performa optimal dan bukan sebagai ancaman yang membuatnya stres dan cemas.

d. *Self-Talk*

Self-talk adalah verbalisasi atau dialog internal yang dilakukan dan ditujukan kepada diri sendiri (Tangkudung, 2018: 83). Dialog internal tersebut dapat berupa pernyataan atau kalimat yang positif ataupun negatif; masing-masing disebut dengan *positive self-talk* dan *negative self-talk* (Jannah, 2016; Komarudin, 2013). *Positive self-talk* adalah bentuk *self-talk* yang positif, mendukung, dan memotivasi atlet. Kata-kata yang digunakan dalam *positive self-talk* misalnya “aku yakin aku bisa menang hari ini”, “aku bisa mengalahkan lawanku”, atau “aku adalah atlet yang hebat”. Sementara itu, *negative self-talk* dicirikan dengan kalimat pernyataan yang sifatnya negatif dan mengkritik atlet. Contohnya, “aku adalah atlet gagal”, “performaku pasti buruk”, atau “aku akan kalah”.

Positive self-talk dan *negative self-talk* memiliki pengaruh berbeda pada atlet. Smith dan Kays (Tangkudung, 2018: 83) menjelaskan bahwa melakukan *positive self-talk* dapat menjadikan mood dan emosi atlet turut positif pula. Atlet

menjadi rileks, percaya diri, dan *enjoy* dalam berlatih serta bertanding. *Negative self-talk* sebaliknya. *Negative self-talk* membuat emosi negatif atlet menjadi meningkat sehingga dia menjadi semakin rentan mengalami stres (Jannah, 2016).

Berkaitan dengan latihan mental untuk meningkatkan performa, dalam latihan self-talk, atlet dilatih untuk meningkatkan frekuensi penggunaan *positive self-talk* dan mengurangi *negative selftalk*. Selain itu, atlet juga dilatih untuk mengasah kepekaan dalam mengenali situasi dan kondisi apa yang menjadi stresor baginya, sehingga dia reflek melakukan *negative self-talk*. Kepekaan ini selanjutnya membuat atlet menjadi dapat mengubah *negative self-talk* tersebut menjadi *positive self-talk*.

e. Meditasi

Meditasi merupakan teknik latihan yang digunakan untuk meregulasi emosi dan fokus (Tangkudung, 2018: 84). Meskipun meditasi sering dikaitkan dengan praktik keagamaan tertentu, namun dalam konteks psikologis, meditasi telah digunakan sebagai teknik latihan mental, terutama karena manfaatnya dalam menenangkan, serta membuat individu mendapatkan insight mengenai kehidupannya sehingga dapat mencapai kondisi well-being.

Salah satu jenis meditasi adalah *mindfulness meditation*, yakni suatu latihan meditasi yang dapat meningkatkan fokus dan kesadaran terhadap pengalaman atau peristiwa yang sedang terjadi tanpa melibatkan pemberian kritik terhadapnya (Salmon Tangkudung, 2018: 83). Bishop, dkk. (Tangkudung, 2018: 83) menjelaskan bahwa ada dua komponen dalam prosedur *mindfulness meditation*, yaitu *self-regulation of attention dan orientation to experience*. *Self-*

regulation of attention adalah kemampuan atlet dalam meregulasi emosi dan perhatian, termasuk dalam mengasah kepekaannya mengenai kondisi emosional, pikiran, dan sensasi fisik yang dia rasakan. Dengan begitu, atlet dapat menenangkan pikiran dan perasaannya ketika emosi negatifnya mulai meningkat dan fokusnya terganggu, sehingga dia mampu menjaga emosinya tetap positif dan perhatiannya terfokus pada satu hal dalam satu waktu. *Orientation to experience* adalah komponen kedua dalam prosedur mindfulness meditation. Pada komponen ini, atlet dilatih agar mampu menerima pengalaman yang sedang terjadi secara objektif, terbuka, dan tanpa memberikan kritik terhadapnya (Tangkudung, 2018: 83) sehingga atlet lebih tahan terhadap paparan stresor dan tidak rentan mengalami distress.

f. *Goal setting*

Goal setting adalah suatu keterampilan merumuskan tujuan- tujuan yang ingin dicapai dalam periode waktu tertentu (Komarudin, 2013). Adanya batas waktu dalam perumusan tujuan tersebut membuat atlet lebih terpacu untuk mencapainya dengan tetap konsisten menjaga komitmennya dalam berlatih dan berusaha. Berkaitan dengan latihan mental, goal setting melatih atlet untuk mengetahui tujuan-tujuan perbaikan dan kemajuan dalam karirnya sebagai seorang atlet serta usaha apa saja yang diperlukan untuk mewujudkan keinginan itu.

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

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manajemen stress merupakan suatu kemampuan menggunakan sumber daya dengan efektif dalam mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang timbul karena tanggapan atau respon. Memanajemen stress bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup seseorang agar menjadi lebih baik.

3. Hakikat Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Menurut Kriswanto (2015: 13) Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat. Istilah resmi pencak silat di beberapa daerah berbeda-beda, contohnya:

- 1) Sumatera Barat dengan istilah *Silek* dan *Gayuang*.
- 2) Di pesisir timur Sumatra Barat dan Malaysia dengan istilah *Bersilat*.
- 3) Jawa Barat dengan istilah *Maempok* dan *Penca*.
- 4) Jawa Tengah, Yogyakarta, dan Jawa Timur dengan istilah *Pencak*.
- 5) Madura dan Pulau Bawean dengan istilah *Mancak*.
- 6) Bali dengan istilah *Mancak* atau *Encak*.
- 7) Kabupaten Dompu dan NTB dengan istilah *Mpaa Sila*.

Kamus bahasa Indonesia, pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga di dalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran, dan pengamatan.

Vertonghen & Theeboom (2010: 529) *The popularity of martial arts has helped contribute to a growing interest in martial arts research over the years, which can be illustrated through a number of ways. Firstly, there are indications that in recent years more papers on martial arts are presented at sports scientific congresses.* Bahwa Popularitas seni bela diri telah membantu memberikan kontribusi untuk kepentingan yang berkembang dalam penelitian seni bela diri selama bertahun-tahun, yang dapat digambarkan melalui beberapa cara. Pertama, ada indikasi bahwa dalam beberapa tahun terakhir lebih makalah tentang seni bela diri disajikan di dalam kongres olahraga.

Pencak silat telah diakui sebagai sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia dalah kewajiban khususnya insan olahraga untuk melestarikan nya dan mengembangkannya. Proses pelestarian dan pengembangan itu dilaksanakan melalui upaya pendidikan. Menurut Maryono (1999: 4) pencak silat berarti “permainan (keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata”. Pencak silat pada mulanya adalah metode perkelahian yang efektif, dimana manusia yang menguasai metode tersebut di satu sisi akan dapat mengalah dan menaklukkan lawan nya dengan mudah (Nugroho, 2004: 17).

Menurut Kriswanto (2015: 19) Ditinjau dari identitas dan kaidahnya, pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur. Penerapan tentang hakikat dari belajar pencak silat itu harus mengandung arti bahwa:

- 1) Manusia sebagai makhluk Tuhan harus mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ketuhanan dan keagamaan, baik secara vertikal maupun horizontal.
- 2) Manusia sebagai makhluk individu atau makhluk pribadi wajib meningkatkan dan mengembangkan kualitas kepribadiannya untuk mencapai kepribadian yang luhur, yakni kepribadian yang bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat dan ajaran agama.
- 3) Manusia sebagai makhluk sosial wajib memiliki pemikiran, orientasi, wawasan, pandangan, motivasi, sikap, tingkah laku, dan perbuatan sosial yang luhur, dalam arti bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat.
- 4) Manusia sebagai makhluk alam semesta berkewajiban untuk melestarikan kondisi dan keseimbangan alam semesta yang memberikan kemajuan, kesejahteraan, dan kebahagiaan kepada manusia sebagai karunia Tuhan.

Lebih lanjut menurut Kriswanto (2015: 20-22) terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu:

- 1) Aspek Mental Spiritual
Aspek mental spiritual meliputi sikap dan sifat bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, cinta tanah air, penuh persaudaraan dan tanggung jawab, suka memaafkan, serta mempunyai rasa solidaritas tinggi dengan menjunjung tinggi kebenaran, kejujuran, dan keadilan.
- 2) Aspek Seni
Aspek seni dari pencak silat merupakan wujud kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak dan irama, sehingga perwujudan taktik ditekankan kepada keselarasan, keseimbangan dan keserasian antara raga, irama, dan rasa.
- 3) Aspek Bela Diri
Aspek beladiri meliputi sifat dan sikap kesiagaan mental dan fisikal yang dilandasi dengan sikap kesatria, tanggap dan selalu melaksanakan atau mengamalkan ilmu bela dirinya dengan benar, menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong dan menjauhkan diri dari rasa dendam.
- 4) Aspek Olahraga
Aspek olahraga meliputi sifat dan sikap menjamin kesehatan jasmani dan rohani serta berprestasi di bidang olahraga. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Pencak Silat adalah sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa

Indonesia dan merupakan sistem bela diri yang mempunyai empat nilai, yaitu: etis, teknis, estetis, dan atletis.

b. Kategori dalam Pencak Silat

Kejuaraan-kejuaraan pencak silat berdasarkan peraturan yang dibuat oleh IPSI dimulai sejak tahun 1970-an baik di level daerah maupun nasional. Baru pada tahun 1978 semenjak IPSI resmi menjadi anggota KONI pencak silat secara resmi dipertandingkan di Pekan Olahraga Nasional (PON) VIII yang diselenggarakan di Jakarta. Pertandingan pencak silat Indonesia dilakukan berdasarkan rasa persaudaraan dan jiwa ksatria dengan menggunakan unsur-unsur beladiri, seni dan olahraga pencak silat dapat menjunjung tinggi Prasetya Pesilat Indonesia (Munas IPSI, 2012). Pertandingan dimainkan sesuai dengan ketentuan kategori yang diatur dalam peraturan pertandingan dan dipimpin oleh pelaksana teknis pertandingan yang sah.

Berdasarkan peraturan pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada Munas 2012, pertandingan pencak silat terbagi dalam empat kategori terdiri dari: (1) Kategori Tunggal, (2) Kategori Ganda, (3) Kategori Regu dan (4) Kategori Tanding.

Kategori Tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat yang memperagakan kemahirannya dalam Jurus Tunggal Baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal. Kategori Ganda adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan jurus serang bela yang dimiliki.

Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerak lambat penuh penjiwaan yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda.

Kategori Regu adalah kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam Jurus Regu Baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu.

Kategori Tanding adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus.

Berdasarkan Munas PB IPSI pada tahun 2012, ditetapkan peraturan pertandingan sebagai perbaikan/revisi dari peraturan sebelumnya. Pada penggolongan pertandingan pencak silat dikategorikan menurut umur, jenis kelamin dan berat badan. Kategori ini terdiri atas:

- 1) Pertandingan golongan usia dini untuk putra dan putri, berumur lebih dari 10 tahun sampai 12 tahun.

Pembagian kelas untuk usia dini dibagi menjadi tanding putra dan putri usia dini dengan selisih berat badan 2 kg disetiap kelas dimulai dari kelas A berat

badan 26 kg s/d 28 kg sampai dengan kelas P berat badan 56 kg s/d 58 kg dan kelas bebas untuk berat badan diatas 58 kg s/d 60 kg.

2) Pertandingan golongan pra-remaja untuk putra dan putri, berumur lebih dari 12 tahun sampai 14 tahun.

Pembagian kelas untuk pra-remaja dibagi menjadi tanding putra dan pra-remaja dini dengan selisih berat badan 3 kg disetiap kelas dimulai dari kelas A berat badan 30 kg s/d 33 kg sampai dengan kelas N berat badan 69 kg s/d 72 kg dan kelas bebas untuk berat badan diatas 72 kg s/d 75 kg.

3) Pertandingan golongan remaja untuk putra dan putri, berumur lebih dari 14 tahun sampai 17 tahun.

Pembagian kelas untuk remaja dibagi menjadi tanding putra dan putri remaja dengan selisih berat badan 4 kg disetiap kelas dimulai dari kelas A berat badan 39 kg s/d 42 kg sampai dengan kelas L berat badan 83 kg s/d 87 kg dan kelas bebas untuk berat badan diatas 87 kg s/d 99 kg untuk putra. Untuk putri dimulai dari kelas A berat badan 39 kg s/d 42 kg sampai dengan kelas J berat badan 75 kg s/d 79 kg dan kelas bebas untuk berat badan diatas 79 kg s/d 91 kg.

4) Pertandingan golongan dewasa untuk putra dan putri, berumur lebih dari 17 tahun sampai 35 tahun.

Pembagian kelas untuk dewasa dibagi menjadi tanding putra dan putri dewasa dengan selisih berat badan 5 kg disetiap kelas dimulai dari kelas A berat badan 45 kg s/d 50 kg sampai dengan kelas J berat badan 90 kg s/d 95 kg dan kelas bebas untuk berat badan di atas 95 kg untuk putra. Untuk putri dimulai dari

kelas A berat badan 45 kg s/d 50 kg sampai dengan kelas F berat badan 70 kg s/d 75 kg dan kelas bebas untuk berat badan diatas 75 kg.

5) Pertandingan Pertandingan golongan master-I untuk putra dan putri, berumur lebih dari 35 tahun sampai 45 tahun (acara tersendiri).

Pembagian kelas untuk master-I dibagi menjadi tanding putra dan putri dewasa dengan selisih berat badan 5 kg disetiap kelas dimulai dari kelas A berat badan 45 kg s/d 50 kg sampai dengan kelas J berat badan 90 kg s/d 95 kg dan kelas bebas untuk berat badan diatas 95 kg untuk putra. Untuk putri dimulai dari kelas A berat badan 45 kg s/d 50 kg sampai dengan kelas F berat badan 70 kg s/d 75 kg dan kelas bebas untuk berat badan diatas 75 kg.

6) Pertandingan golongan master-II untuk putra dan putri, berumur lebih dari 45 tahun ke atas (acara tersendiri).

Pembagian kelas untuk master-II dibagi menjadi tanding putra dan putri dewasa dengan selisih berat badan 5 kg disetiap kelas dimulai dari kelas A berat badan 45 kg s/d 50 kg sampai dengan kelas J berat badan 90 kg s/d 95 kg dan kelas bebas untuk berat badan di atas 95 kg untuk putra. Untuk putri dimulai dari kelas A berat badan 45 kg s/d 50 kg sampai dengan kelas F berat badan 70 kg s/d 75 kg dan kelas bebas untuk berat badan diatas 75 kg.

c. Nilai-Nilai Pencak Silat

Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa. banyak manfaat yang diperoleh dalam

pembelajaran pencak silat, seperti pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor. Kemampuan kognitif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan konsep pencak silat, proses berpikir cepat dalam menghadapi permasalahan yang segera dipecahkan dan pengambilan keputusan secara tepat dan akurat.

Kemampuan afektif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan yang mengarah pada sikap sportivitas, saling menghargai/ menghormati sesama teman latihan-tanding, disiplin, rendah hati sesuai dengan falsafah pencak silat dan masih banyak lagi sikap yang lainnya. Kemampuan psikomotor berkembang sejalan dengan diberikannya latihan-latihan yang mengarah dengan aktivitas jasmani, seperti pembelajaran pencak silat yang dinamis, menantang dan menyenangkan. Beberapa nilai positif yang diperoleh dalam pencak silat antara lain: percaya diri, melatih ketahanan mental, mengembangkan kewaspadaan diri, jiwa kesatria, serta disiplin dan keuletan yang lebih tinggi. Menanamkan nilai-nilai yang ada dalam pencak silat juga merupakan bagian dari pelestarian nilai-nilai budaya bangsa yang selama ini dijunjung tinggi oleh masyarakat sejak jaman dulu sampai sekarang. Selain kaya akan teknik-teknik perlindungan diri, pencak silat juga sarat akan nilai-nilai luhur (Gristyutawati, dkk 2012: 130).

Nuraida (2016: 60) menyatakan bahwa pendidikan pencak silat dapat mengembangkan lima nilai karakter yang khas yakni karakter taqwa, tangguh, trengginas, tanggap, dan tanggon. "Tanggap berarti memiliki intelektualitas yang tinggi, keahlian, kemampuan, pengetahuan, dan profesionalisme. *Tanggon*, memiliki mental yang membaja, tangguh, *tough*; dan *Trengginas*, memiliki fisik

dalam arti luas bisa mengemban tugas-tugas di berbagai medan, situasi, di berbagai keadaan.

Siswantoyo (2008) menjelaskan taqwa, tangguh, trengginas, tanggap, dan tanggon sebagai berikut:

- 1) Taqwa berarti beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa
- 2) Tanggap adalah peka, peduli, antisipatif, proaktif, dan mempunyai kesiapan diri terhadap setiap perubahan dan perkembangan yang terjadi berikut semua kecenderungan, tuntutan, dan tantangan yang menyertai berdasarkan sikap berani mawas diri dan terus meningkatkan kualitas diri.
- 3) Tangguh adalah keuletan, pantang menyerah dan sanggup mengembangkan kemampunay dalam menjawab tantangan dalam menaggulangi demi menegakkan kebenaran, kejujuran dan keadilan.
- 4) Tanggon adalah tahan uji terhadap segala godaan dan cobaan yang mempunyai raa harga diri dan kepribadian yang tebal, penuh perhitungan dalam bertindak, berdisiplin, dan bertanggungjawab serta mentaati norma-norma hukum, sosial dan agama.
- 5) Trengginas adalah energik, aktif, kreatif, berpikir ke masa depan dan mau bekerja keras untuk mengejar kemajuan yang bermanfaat bagi diri dan masyarakat berdasarkan sikap kesediaan untuk membangun diri dan sikap rasa tanggung jawab atas pembangunan masyarakat.

Mulyana (2014) menyatakan lima pilar pendidikan karakter dalam pencak silat, yaitu:

1) Taqwa

Taqwa berarti beriman Teguh kepada pemilik alam semesta, yakni Allah SWT. bertaqwa artinya meyakini akan kebesaran Allah SWT dan menjalankan seluruh ajarannya secara Kaffah atau total. Manusia sebagai makhluk tuhan memang diciptakan untuk beribadah dan menjalankan perintah Allah SWT. berbagai karakter yang harus dimiliki oleh setiap orang menurut Alquran antara lain: “serulah manusia kepada Jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik, dan berdebatlah (berdiskusilah) kamu dengan mereka

menurut cara yang lebih baik (QS An Nahl : 125). selanjutnya dalam Surat An-Nahl Ayat 90 Allah berfirman ” Sesungguhnya Allah memerintahkan berbuat adil, baik dan memberi bantuan kepada kerabat”.

Manusia berasal dari Tuhan, oleh karena itu Manusia adalah makhluk yang mulia. Agar manusia dengan status mulianya dapat diterima oleh Tuhan dengan sebaik-baiknya jika pada waktunya nanti kembali kepadanya, manusia harus menjadi makhluk yang bertakwa yakni percaya dan berserah diri kepada Allah SWT dengan cara mengamalkan ajaran ajaran Allah. Semua itu harus dilakukan secara konsisten, konsekuen, dan berkelanjutan. Sesungguhnya tujuan hidup manusia adalah untuk mendapatkan ridho Allah. Manifestasi kejiwaan dalam wujud moral individual dari keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan adalah budi pekerti luhur.

Dalam kaitannya dengan proses pendidikan dalam pencak silat Taqwa berarti selalu memohon kekuatan lahir dan batin, serta perlindungan bimbingan dan petunjuk Allah SWT. Seorang pesilat harus selalu memohon petunjuk Allah agar memiliki keunggulan kompetitif yang senantiasa terukur dan terkendali sehingga tidak berdampak negatif dengan orang lain. dengan demikian, seorang pesilat harus mampu mewujudkan perdamaian dan persahabatan Yang abadi dengan siapapun, dan semua itu berlandaskan pada iman yang Teguh kepada Tuhan

2) Tanggap

Tanggap Berarti peka peduli antisipatif proaktif dan mempunyai kesiapan diri terhadap perubahan dan perkembangan yang terjadi berikut semua

kecenderungan tuntutan dan tantangan yang menyertainya berdasarkan sikap berani mawas diri dan terus meningkatkan kualitas diri.

Sikap tanggap yang harus dimiliki oleh seorang pesilat diajarkan bersamaan dengan keterampilan pencak silat. pesilat yang tanggap artinya memiliki kepekaan kecerdasan dan kecerdikan dalam mengantisipasi serta memahami situasi yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Tanggap berarti pula seorang pesilat memiliki kemampuan untuk menyusun kekuatan dan kiat untuk mengungguli kekuatan lawan secara cepat dan tepat. Semua itu berlandaskan pada sikap hati-hati waspada dan kecermatan yang tinggi.

3) Tangguh

Tangguh berarti sikap ulet dan sanggup mengembangkan kemampuan diri dalam menghadapi dan menjawab setiap tantangan serta dapat mengatasi setiap persoalan hambatan dan gangguan dengan baik. Seorang pesilat yang tangguh terhadap lingkungan yang terjadi bertujuan untuk menjawab segala persoalan dengan sikap ksatria yang pantang menyerah. Dalam kaitannya dengan proses pendidikan dalam pencak silat tangguh berarti banyak inisiatif dan kreatif dan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengatasi permasalahan atau kesulitan yang dihadapi sebagai upaya untuk mengungguli lawan.

4) Tanggon

Tanggon berasal dari bahasa Jawa yang artinya teguh, tegar, konsisten, dan konsekuen dalam memegang prinsip penegakan keadilan kejujuran dan kebenaran. Tanggon berarti mempunyai harga diri dan kepribadian yang kuat penuh perhitungan dalam bertindak disiplin dan tahan uji serta tahan terhadap

godaan dan cobaan yang dihadapinya. Dalam kaitan dengan penginerjaan pencak silat, Tanggon berarti tahan uji tegar dan tegas tidak mudah terpancing oleh provokasi yang dapat merusak. Semua sikap tersebut dilandasi oleh rasa percaya diri yang kokoh dan moral yang tinggi.

5) Trengginas

Trengginas dalam bahasa Jawa berarti energik aktif, kreatif, dan inovatif berpikir luas serta sanggup bekerja keras untuk mengejar kemajuan yang bermutu dan bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat berdasarkan sikap kesediaan untuk membangun diri sendiri dan sikap bertanggung jawab atas pembangunan masyarakatnya.

Dalam konteks pembinaan pencak silat trengginas berarti cerdas aktif, dan kreatif serta inisiatif mencari peluang peluang untuk mengungguli lawan. Trengginas berarti pula lincah Gesit dan tangkas mengeluarkan jurus-jurus yang dikuasainya, sehingga membuat lawan tidak berdaya dan berkutik menghadapinya semua tindakan itu berlandaskan pada sikap yang pantang menyerah.

Kholis (2016: 79) menyatakan nilai luhur dalam pencak silat dikembangkan empat aspek dalam satu kesatuan, yaitu: aspek *spiritual*, aspek seni gerak, aspek beladiri, dan aspek olahraga. Dalam empat aspek tersebut terdapat makna yang terkandung di dalamnya. Adapun makna yang terkandung adalah pengendalian diri, gerakan seni, dan sportifitas. Dengan pengamalan tersebut maka pemebentukan moralitas bangsa dapat ditingkatkan dengan ikut aktif kegiatan olahraga, khususnya olahraga pencak silat.

1) Aspek Pengembangan Mental Spiritual

Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semedi, tapa atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tinggi ilmunya (Bila dilihat zaman dahulu). Saat ini pengembangan aspek spiritual dalam pencak silat yang harus diajarkan adalah pengembangan aspek mental. Adapun aspek mental sebagai berikut:

- a) bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, yang artinya seorang pesilat berkewajiban melaksanakan segala perintah dan menjahui larangan agama. Selain itu seorang pesilat berbudi luhur dengan menghormati orang tua dan berperilaku sopan santun dalam pergaulan. serta cinta Tanah Air dan Bangsa.
- b) percaya diri, tenggang rasa dan disiplin yang artinya seorang pesilat berkewajiban tidak bertindak sewena-wena, suka menolong, berani dan tabah menjalani tantangan hidup, tidak putus asa dan patuh pada norma-norma yang mengatur kehidupan.
- c) persaudaraan, pengendalian diri dan tanggung jawab social yang artinya seorang pesilat menjalani kerukunan, gotong royong, keselarasan hidup dalam masyarakat, mampu mengatasi masalah dengan musyawarah, dan menempatkan kepentingan umum diatas kepentingan pribadi dan golongan.

2) Aspek pengembangan seni budaya.

Aspek seni diharapkan seorang pesilat memiliki ketrampilan gerak yang serasi dan menarik. Mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa

Indonesia yang mencerminkan luhur, guna memperkuat kepribadian bangsa, mempertebal rasa nasionalisme dan memperkuat persatuan. Serta mampu menyaring nilai-nilai budaya asing yang negatif dan menyerap nilai yang positif guna perbaharuan dalam proses pembangunan.

3) Aspek pengembangan beladiri.

Pengembangan aspek beladiri artinya bahwa pesilat harus terampil dalam melakukan gerakan secara efektif dan efisien untuk menjamin kesiapan fisik dan mental, yang dilandasi sikap kesatria, tanggap, dan kemampuan mengendalikan diri. Diharapkan seorang pesilat memiliki kewajian untuk:

- a) berani menegakkan kejujuran
- b) tahan ujian dan godaan dalam menghadapi cobaan
- c) tangguh dan ulut dalam meraih cita-cita dan usaha
- d) tanggap, cermat, cepat dan tepat dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan
- e) selalu melaksanakan “Ilmu Padi” tidak sombong dan takabur
- f) menggunakan keahlian perkelahiannya hanya dalam keadaan terpaksa untuk keselamatan diri dan menjaga harga diri.

4) Aspek pengembangan olahraga.

Aspek olahraga diharapkan seorang pesilat mempunyai ketrampilan gerak untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kematangan rohani yang dilandaskan pada hidup sehat. Maka pesilat harus memiliki kesadaran untuk:

- a) berlatih dan melaksanakan olahraga pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari,

- b) selalu menyempurnakan prestasi jika latihan dan pelaksanaan olahraga tersebut terbentuk pertandingan,
- c) menjunjung tinggi.

Sifat dan sikap ideal tersebut sebagai satu kesatuan dapat diringkas sebagai sifat dan taqwa, tanggap, tangguh, tangon, dan trengginas. Sifat dan sikap ideal sebagai materi pendidikan yang terkandung dalam empat aspek sebagai satu kesatuan adalah nilai-nilai luhur pencak silat dan merupakan penjabaran Pancasila. Dapat dikatakan tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan pencak silat adalah untuk membentuk manusia seutuhnya yang berlandaskan pada Pancasila dan UUD 1945.

Pencak silat memiliki peranan cukup penting dalam meningkatkan sikap, mental dan kualitas generasi muda. Hal ini tentu saja akan terkait dengan tujuan pengembangan generasi muda yang berkesinambungan, sehingga pencak silat menjadi suatu peluang bagi lembaga-lembaga pendidikan untuk ikut membantu meningkatkan kualitas peserta didik melalui pelatihan sikap mental dan kedisiplinan sehingga akan mencetak generasi muda yang berj

d. Teknik Dasar Pencak Silat

Menurut Aj (2010: 17) Teknik adalah sistem atau cara melakukan suatu gerakan atau tidak melakukan apa-apa dalam pencak silat. Diam, atau tidak melakukan apa-apa juga merupakan suatu teknik, contohnya adalah sikap tenang dengan memandang tajam ke arah lawan. Ada ratusan bahkan ribuan teknik dalam pencak silat yang mencakup beragam gaya dan bentuk. Contoh : teknik memukul, pukulan lurus ke depan bisa dilakukan dengan tangan terkepal atau jari terbuka,

menggunakan buku jari tangan, dan sebagainya yang disesuaikan dengan tujuan/sasaran dan kondisi lawan. Teknik memukul tidak selalu ke depan, bisa menyamping/diagonal, ke atas, vertikal, atau mengayun dari atas ke bawah dan dari kiri ke kanan atau sebaliknya. Masing-masing aliran/perguruan mempunyai teknik sendiri dan kemungkinan kesamaan dengan pencak silat lainnya.

Lebih lanjut Aj (2010: 17-18) menambahkan secara umum teknik dalam pencak silat dapat dibagi menjadi:

- 1) Sikap: sikap di sini berarti keadaan seorang pesilat dalam sebuah pertarungan, apakah itu pertandingan atau pertarungan sebenarnya. Sikap kadang disebut juga sebagai “sikap pasang”, *style*, gaya berdiri, ataupun kuda-kuda. Sikap tiap pesilat akan berbeda tergantung aliran yang dipelajarinya. Ada yang bersikap tenang dengan berdiri teguh, ada yang tampak bersahaja, ada yang berdiri dengan kuda-kuda kokoh, dan sebagainya. Seorang pesilat yang berpengalaman akan mudah menilai lawannya dari sikap yang ditunjukkannya.
- 2) Teknik menyerang (memukul, menendang, menjatuhkan): penyerangan dalam pencak silat mempunyai gaya dan pola yang teratur dan terarah, yang membedakannya dari serangan *ngawur* orang awam. Menyerang dapat dilakukan dengan seluruh anggota badan dan ke seluruh anggota badan lawan. Di sinilah letak perbedaan antara pencak silat yang dipertandingkan dengan pencak silat tradisional. Pencak silat *sport* memiliki aturan tertentu yang melarang petanding untuk menyerang daerah berbahaya lawan seperti kemaluan, daerah serangan adalah sekitar badan yang terlindung *body protector*. Sedangkan pencak silat tradisional yang pada dasarnya untuk membela diri dalam keadaan sesungguhnya menghalalkan segala cara menyerang dan bagian tubuh untuk diserang.
- 3) Teknik menghindar: ada banyak ragam teknik menghindar, misalnya serangan lurus ke depan bisa dihindari dengan mundur satu langkah, bergerak menyamping, atau merundukan tubuh yang dikombinasikan dengan gerakan kaki yang terpola.
- 4) Teknik menangkis: menangkis umumnya menggunakan tangan, tetapi bisa juga menggunakan kaki, untuk menangkis tendangan. Pesilat Cimande terkenal dengan kekuatan otot dan tulangnya yang dilatih secara khusus dengan metode tertentu. Tangkisan yang dilakukan oleh seorang pesilat Cimande dengan mengadu tulang (tangan atau kaki) dapat mematahkan tulang lawannya. Tangkisan seorang pesilat yang mengandalkan rasa, akan terasa lembut tapi mematikan. Menangkis kadang diikuti dengan menangkap tangan lawan.

- 5) Teknik melangkah: secara umum melangkah dalam pencak silat menuju arah empat mata angin (biasa nya disebut *pancer*), yaitu ke depan, ke belakang, ke kanan dan ke kiri. Pola langkah sangat variatif bentuk dan teknik nya, ada langkah segitiga, langkah segi empat, pola langkah tapal kuda, langkah melingkar, dan sebagai nya. Masing-masing teknik dan pola langkah akan berbeda antara satu pencak silat dengan pencak silat lainnya. Tujuan utama dari melangkah adalah “memenangkan posisi” dan mendapatkan kelemahan lawan, dengan demikian pola langkah yang terlatih akan sangat membantu dalam sebuah pertarungan. Melangkah dalam pencak silat bisa dilakukan secara normal (memindahkan posisi kaki seperti berjalan), dengan meloncat, atau dengan langkah *s eser*, yaitu perpindahan posisi kaki dengan tidak mengangkat kaki, tetapi menggeser menyusuri lantai. Masing-masing teknik itu mempunyai tujuan tertentu.

Menurut Lubis & Wardoyo (2014: 18-43) ada beberapa keterampilan dalam pencak silat, antara lain: (1) kuda-kuda, (2) sikap pasang, (3) pola langkah, (4) belaan, (5) hindaran, (6) serangan. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik pencak silat di antaranya yaitu sikap, teknik menyerang, teknik menghindar, teknik menangkis, dan teknik melangkah. Semua teknik tersebut harus dikuasai dengan baik oleh seorang pesilat agar bisa berprestasi dengan baik.

e. Perlengkapan Gelanggang

Gelanggang yang digunakan adalah matras tebal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, berukuran 10 x 10 m dengan warna dasar hijau dan bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 meter. Pada tengah-tengah dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 meter, lebar garis 5 cm, dengan sudut merah dan biru, serta sudut netral (Lubis, 2004: 37). Menurut Kriswanto (2015: 151) perlengkapan gelanggang yang wajib disediakan oleh panitia pelaksana terdiri atas:

- 1) meja dan kursi pertandingan,
- 2) meja dan kursi wasit juri,
- 3) formulir pertandingan dan alat tulis menulis,
- 4) jam pertandingan, gong (alat lainnya yang sejenis) dan bel,
- 5) lampu babak atau alat lainnya untuk menentukan babak,
- 6) lampu isyarat berwarna merah, biru, dan kuning untuk memberikan isyarat yang diperlukan sesuai dengan proses pertandingan yang berlangsung,
- 7) bendera warna merah dan biru, bertangkai, masing-masing dengan ukuran 30 cm x 30 cm untuk juri tanding dan bendera dengan ukuran yang sama, warna kuning untuk pengamat waktu,
- 8) papan informasi catatan waktu peragaan pesilat kategori tunggal, ganda dan regu,
- 9) tempat senjata,
- 10) papan nilai dan atau alat sistem penilaian digital atau penilaian secara manual,
- 11) timbangan,
- 12) perlengkapan pengeras suara (*sound system*),
- 13) ember, kain pel, keset kaki,
- 14) alat perekam suara/gambar, operator, dan perlengkapannya (alat ini tidak merupakan alat bukti yang sah dalam menentukan kemenangan),
- 15) papan nama: ketua pertandingan, dewan wasit juri, sekretaris pertandingan, pengamat waktu, dokter pertandingan, juri sesuai dengan urutannya (1 sampai 5). Bila diperlukan istilah tersebut dapat diterjemahkan ke dalam bahasa lain yang dituliskan di bagian bawah.

Nugroho (2004: 51) menjelaskan gelanggang pertandingan kategori Tunggal, Ganda, dan Regu (TGR) dapat di lantai dilapisi matras dengan tebal 5 cm, permukaan rata, dan tidak memantul, boleh ditutup alas yang tidak licin, berukuran 10 x 10 m dengan warna hijau dan garis putih. Untuk kategori tanding bidang gelanggang sama dengan TGR ukuran 10 x 10 m, bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 m.

4. Hakikat Covid-19

a. Pengertian Coronavirus

Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: iii) menyatakan *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV2) adalah virus baru yang

pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Tiongkok Tengah dan telah menyebar ke dua kota domestik serta ke beberapa negara. Kondisi ini meningkatkan kekhawatiran kasus corona mirip seperti SARS yang melanda Tiongkok hampir dua dekade lalu. Kasus pertama mengenai corona virus ini dilaporkan pada 31 Desember 2019, di Wuhan, tetapi saat itu belum jelas apa yang ada di balik virus yang menyebabkan penyakit pneumonia. Pengetahuan tentang COVID19 ini masih terbatas dan berkembang terus. Sebagai bagian dari coronavirus ternyata sejauh ini pneumonia karena coronavirus ini tidak lebih mematikan dibandingkan dengan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Pada akhirnya WHO memberikan nama COVID-19 pada penyakit akibat coronavirus jenis baru tersebut. Penyakit ini mendorong pihak berwenang di banyak negara untuk mengambil tindakan pencegahan.

Pada tanggal 31 Desember 2019, Tiongkok melaporkan kasus pneumonia misterius yang tidak diketahui penyebabnya. Dalam 3 hari, pasien dengan kasus tersebut berjumlah 44 pasien dan terus bertambah hingga saat ini berjumlah ribuan kasus (WHO, 2020). Pada awalnya data epidemiologi menunjukkan 66% pasien berkaitan atau terpajan dengan satu pasar *seafood* atau *live market* di Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 1). Sampel isolat dari pasien diteliti dengan hasil menunjukkan adanya infeksi coronavirus, jenis betacoronavirus tipe baru, diberi nama 2019 novel Coronavirus (2019-nCoV). Pada tanggal 11 Februari 2020, World Health Organization memberi nama virus baru tersebut *Severa acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya sebagai *Coronavirus*

disease 2019 (COVID-19). Pada mulanya transmisi virus ini belum dapat ditentukan apakah dapat melalui antara manusia-manusia. Jumlah kasus terus bertambah seiring dengan waktu. Selain itu, terdapat kasus 15 petugas medis terinfeksi oleh salah satu pasien. Salah satu pasien tersebut dicurigai kasus “*super spreader*” (Wang, Qiang, & Ke, 2020). Akhirnya dikonfirmasi bahwa transmisi pneumonia ini dapat menular dari manusia ke manusia. Sampai saat ini virus ini dengan cepat menyebar masih misterius dan penelitian masih terus berlanjut.

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah COVID-19, ada 6 jenis coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu *alphacoronavirus 229E*, *alphacoronavirus NL63*, *betacoronavirus OC43*, *betacoronavirus HKU1*, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus (SARS-CoV)*, dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV)* (Riedel, et al, 2020).

Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV)*. Novel coronavirus (2019- nCoV) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus corona adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS-CoV ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia dan MERS-CoV dari unta ke manusia. Beberapa

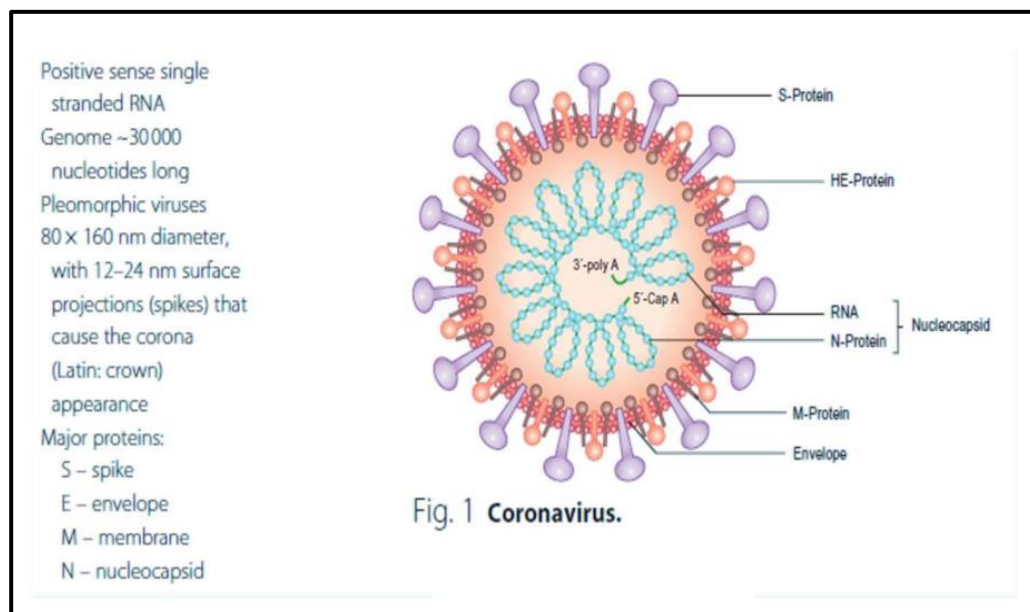
coronavirus yang dikenal beredar pada hewan namun belum terbukti menginfeksi manusia (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020: 4).

Pada kasus COVID-19, trenggiling diduga sebagai reservoir perantara. Strain coronavirus pada trenggiling adalah yang mirip genomnya dengan coronavirus kelelawar (90,5%) dan SARS-CoV-2 (91%).¹⁸ Genom SARS-CoV-2 sendiri memiliki homologi 89% terhadap coronavirus kelelawar ZXC21 dan 82% terhadap SARS-CoV (Chan, et al, 2020). Coronavirus yang menjadi etiologi COVID-19 termasuk dalam genus betacoronavirus. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan coronavirus yang menyebabkan wabah *Severe Acute Respiratory Illness* (SARS) pada 2002-2004 silam, yaitu *Sarbecovirus*.¹⁵ Atas dasar ini, *International Committee on Taxonomy of Viruses* mengajukan nama SARS-CoV-2 (Gorbalenya, et al, 2020).

Coronavirus merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. *Coronavirus* tergolong *ordo Nidovirales*, keluarga *Coronaviridae*. *Coronaviridae* dibagi dua subkeluarga dibedakan berdasarkan serotipe dan karakteristik genom. Terdapat empat genus yaitu *alpha coronavirus*, *betacoronavirus*, *deltacoronavirus* dan *gamma coronavirus* (Huang, et al, 2020 dan Fehr & Perlman, 2015). *Coronavirus* memiliki kapsul, partikel berbentuk bulat atau elips, sering pleimorfik dengan diameter sekitar 50-200m (Wang, Qiang, & Ke 2020). Semua virus *ordo Nidovirales* memiliki kapsul, tidak bersegmen, dan virus positif RNA serta memiliki genom RNA sangat panjang (Fehr & Perlman, 2015).

Struktur coronavirus membentuk struktur seperti kubus dengan protein S berlokasi di permukaan virus. Protein S atau *spike protein* merupakan salah satu protein antigen utama virus dan merupakan struktur utama untuk penulisan gen. Protein S ini berperan dalam penempelan dan masuknya virus ke dalam sel host (interaksi protein S dengan reseptornya di sel inang) (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 1).

Struktur genom virus ini memiliki pola seperti coronavirus pada umumnya (Gambar 1). Sekuens SARSCoV-2 memiliki kemiripan dengan coronavirus yang diisolasi pada kelelawar, sehingga muncul hipotesis bahwa SARS-CoV-2 berasal dari kelelawar yang kemudian bermutasi dan menginfeksi manusia.17 Mamalia dan burung diduga sebagai reservoir perantara (Rothan & Byrareddy, 2020).



Gambar 1. Struktur *Coronavirus* (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 3)

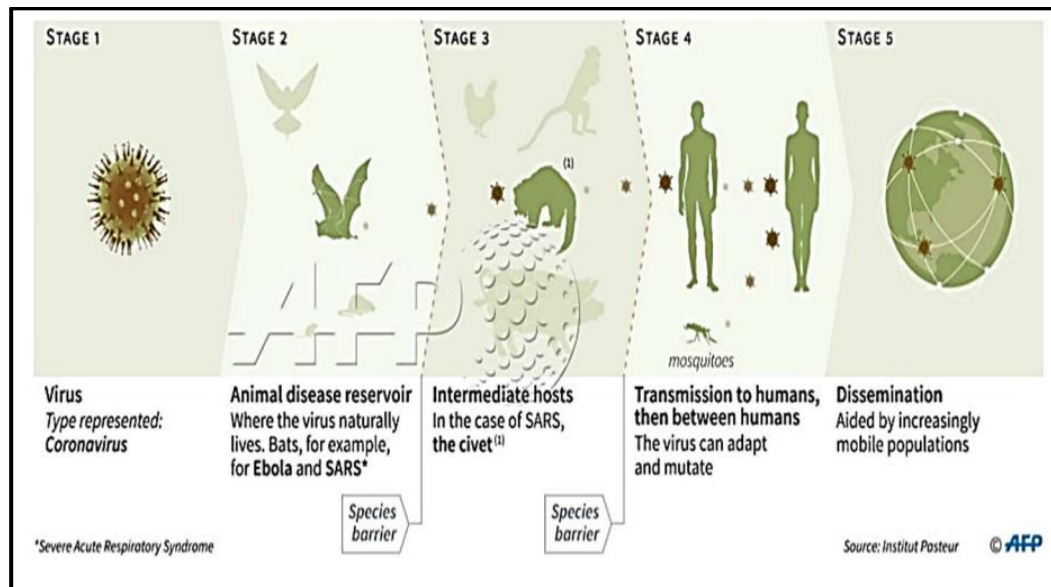
Coronavirus bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat diinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C

selama 30 menit, eter, alkohol, asam perioksiasetat, detergen non-ionik, formalin, *oxidizing agent* dan kloroform. Klorheksidin tidak efektif dalam menonaktifkan virus (Korsman, et al, 2012).

b. Patogenesis dan Patofisiologi Coronavirus

Kebanyakan *Coronavirus* menginfeksi hewan dan bersirkulasi di hewan. *Coronavirus* menyebabkan sejumlah besar penyakit pada hewan dan kemampuannya menyebabkan penyakit berat pada hewan seperti babi, sapi, kuda, kucing dan ayam. Coronavirus disebut dengan virus zoonotik yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia. Banyak hewan liar yang dapat membawa patogen dan bertindak sebagai vektor untuk penyakit menular tertentu (Guan, 2003).

Berdasarkan penemuan, terdapat tujuh tipe *Coronavirus* yang dapat menginfeksi manusia saat ini yaitu dua *alphacoronavirus* (229E dan NL63) dan empat *betacoronavirus*, yakni OC43, HKU1, *Middle East respiratory syndrome-associated coronavirus* (MERS-CoV), dan *severe acute respiratory syndrome-associated coronavirus* (SARSCoV). Yang ketujuh adalah *Coronavirus* tipe baru yang menjadi penyebab kejadian luar biasa di Wuhan, yakni *Novel Coronavirus* 2019 (*2019-nCoV*). Isolat 229E dan OC43 ditemukan sekitar 50 tahun yang lalu. NL63 dan HKU1 diidentifikasi mengikuti kejadian luar biasa SARS. NL63 dikaitkan dengan penyakit akut laringotrakeitis (*croup*) (Wang, Qiang, & Ke, 2020).



Gambar 2. Ilustrasi Transmisi *Coronavirus* (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 5)

Coronavirus terutama menginfeksi dewasa atau anak usia lebih tua, dengan gejala klinis ringan seperti *common cold* dan faringitis sampai berat seperti SARS atau MERS serta beberapa strain menyebabkan diare pada dewasa. Infeksi *Coronavirus* biasanya sering terjadi pada musim dingin dan semi. Hal tersebut terkait dengan faktor iklim dan pergerakan atau perpindahan populasi yang cenderung banyak perjalanan atau perpindahan. Selain itu, terkait dengan karakteristik *Coronavirus* yang lebih menyukai suhu dingin dan kelembaban tidak terlalu tinggi (Wang, Qiang, & Ke, 2020)

Infeksi 2019-nCoV dapat menyebabkan gejala ISPA ringan sampai berat bahkan sampai terjadi *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS), sepsis dan syok septik. Deteksi dini manifestasi klinis akan menentukan waktu yang tepat penerapan tatalaksana dan PPI. Pasien dengan gejala ringan, rawat inap tidak diperlukan kecuali ada kekhawatiran untuk perburukan yang cepat. Deteksi 2019-nCoV sesuai dengan definisi operasional surveilans 2019- nCoV. Pertimbangkan

2019-nCoV sebagai etiologi ISPA berat. Semua pasien yang pulang ke rumah harus memeriksakan diri ke rumah sakit jika mengalami perburukan (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020: 30).

Semua orang secara umum rentan terinfeksi. Pneumonia *Coronavirus* jenis baru dapat terjadi pada pasien *immunocompromis* dan populasi normal, bergantung paparan jumlah virus. Jika kita terpapar virus dalam jumlah besar dalam satu waktu, dapat menimbulkan penyakit walaupun sistem imun tubuh berfungsi normal. Orang-orang dengan sistem imun lemah seperti orang tua, wanita hamil, dan kondisi lainnya, penyakit dapat secara progresif lebih cepat dan lebih parah. Infeksi *Coronavirus* menimbulkan sistem kekebalan tubuh yang lemah terhadap virus ini lagi, sehingga dapat terjadi re-infeksi.

c. Gejala Klinis Coronavirus

Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu $>38^{\circ}\text{C}$), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, *fatigue*, mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain. Setengah dari pasien timbul sesak dalam satu minggu. Pada kasus berat perburukan secara cepat dan progresif, seperti ARDS, syok septik, asidosis metabolik yang sulit dikoreksi dan perdarahan atau disfungsi sistem koagulasi dalam beberapa hari. Pada beberapa pasien, gejala yang muncul ringan, bahkan tidak disertai dengan demam (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 12)

Kebanyakan pasien memiliki prognosis baik, dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal. SARS-CoV-2 telah terbukti menginfeksi saluran

cerna berdasarkan hasil biopsi pada sel epitel gaster, duodenum, dan rektum. Virus dapat terdeteksi di feses, bahkan ada 23% pasien yang dilaporkan virusnya tetap terdeteksi dalam feses walaupun sudah tak terdeteksi pada sampel saluran napas. Kedua fakta ini menguatkan dugaan kemungkinan transmisi secara fekal-oral. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: 13-15) menjelaskan sindrom klinis yang dapat muncul jika terinfeksi antara lain:

1) Tidak berkomplikasi

Kondisi ini merupakan kondisi ringan. Gejala yang muncul berupa gejala yang tidak spesifik. Gejala utama tetap muncul seperti demam, batuk, dapat disertai dengan nyeri tenggorok, kongesti hidung, malaise, sakit kepala, dan nyeri otot. Perlu diperhatikan bahwa pada pasien dengan lanjut usia dan pasien *immunocompromises* presentasi gejala menjadi tidak khas atau atipikal. Selain itu, pada beberapa kasus ditemui tidak disertai dengan demam dan gejala relatif ringan. Pada kondisi ini pasien tidak memiliki gejala komplikasi diantaranya dehidrasi, sepsis atau napas pendek (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 12).

2) Pneumonia ringan

Gejala utama dapat muncul seperti demam, batuk, dan sesak. Namun tidak ada tanda pneumonia berat. Pada anak-anak dengan pneumonia tidak berat ditandai dengan batuk atau susah bernapas atau tampak sesak disertai napas cepat atau takipneu tanpa adanya tanda pneumonia berat. Definisi takipnea pada anak:

a) < 2 bulan : ≥ 60 x/menit

b) 2-11 bulan : ≥ 50 x/menit

c) 1-5 tahun : ≥ 40 x/menit. 26

3) Pneumonia berat

Pada pasien dewasa sebagai berikut:

a) **Gejala** yang muncul diantaranya demam atau curiga infeksi saluran napas

b) **Tanda** yang muncul yaitu takipnea (frekuensi napas: > 30 x/menit), distress pernapasan berat atau saturasi oksigen pasien $< 90\%$ udara luar. 26

Pada pasien anak-anak: Gejala: batuk atau tampak sesak, **ditambah satu** diantara kondisi berikut:

(1) *Sianosis central* atau SpO₂ $< 90\%$

(2) Distress napas berat (retraksi dada berat)

(3) Pneumonia dengan tanda bahaya (tidak mau menyusu atau minum; letargi atau penurunan kesadaran; atau kejang)

Dalam menentukan pneumonia berat ini diagnosis dilakukan dengan diagnosis klinis, yang mungkin didapatkan hasil penunjang yang tidak menunjukkan komplikasi.

4) *Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS)*

Onset: baru atau perburukan gejala respirasi dalam 1 minggu setelah diketahui kondisi klinis. Derajat ringan beratnya ARDS berdasarkan kondisi hipoksemia. Hipoksemia didefinisikan tekanan oksigen arteri (PaO₂) dibagi fraksi oksigen inspirasi (FIO₂) kurang dari < 300 mmHg (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 13).

Pemeriksaan penunjang yang penting yaitu pencitraan toraks seperti foto toraks, *CT Scan* toraks atau USG paru. Pada pemeriksaan pencitraan dapat

ditemukan: opasitas bilateral, tidak menjelaskan oleh karena efusi, lobar atau kolaps paru atau nodul. Sumber dari edema tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh gagal jantung atau kelebihan cairan, dibutuhkan pemeriksaan objektif lain seperti ekokardiografi untuk mengeksklusi penyebab hidrostatik penyebab edema jika tidak ada faktor risiko. Penting dilakukan analisis gas darah untuk melihat tekanan oksigen darah dalam menentukan tingkat keparahan ARDS serta terapi (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 13). Berikut rincian oksigenasi pada pasien ARDS.

Dewasa:

- a) ARDS ringan : $200 \text{ mmHg} < \text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 300 \text{ mmHg}$ (dengan PEEP atau CPAP $\geq 5 \text{ cmH}_2\text{O}$ atau tanpa diventilasi)
- b) ARDS sedang : $100 \text{ mmHg} < \text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 200 \text{ mmHg}$ dengan PEEP $\geq 5 \text{ cmH}_2\text{O}$ atau tanpa diventilasi
- c) ARDS berat : $\text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 100 \text{ mmHg}$ dengan PEEP $\geq 5 \text{ cmH}_2\text{O}$ atau tanpa diventilasi
- d) Tidak tersedia data PaO_2 : $\text{SpO}_2/\text{FiO}_2 \leq 315$ diduga ARDS (termasuk pasien tanpa ventilasi)

Anak:

- a) Bilevel NIV atau CPAP $\geq 5 \text{ cmH}_2\text{O}$ melalui masker full wajah : $\text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 300 \text{ mmHg}$ atau $\text{SpO}_2/\text{FiO}_2 \leq 264$
- b) ARDS ringan (ventilasi invasif): $4 \leq \text{oxygenation index (OI)} < 8$ or $5 \leq \text{OSI} < 7.5$

c) ARDS sedang (ventilasi invasif): $8 \leq \text{OI} < 16$ atau $7.5 \leq \text{oxygenation index using SpO}_2 \text{ (OSI)} < 12.3$

d) ARDS berat (ventilasi invasif): $\text{OI} \geq 16$ atau $\text{OSI} \geq 12.326$

5) *Sepsis*

Sepsis merupakan suatu kondisi respons disregulasi tubuh terhadap suspek infeksi atau infeksi yang terbukti dengan disertai disfungsi organ. Tanda disfungsi organ perubahan status mental, susah bernapas atau frekuensi napas cepat, saturasi oksigen rendah, keluaran urin berkurang, frekuensi nadi meningkat, nadi teraba lemah, akral dingin atau tekanan darah rendah, kulit *mottling* atau terdapat bukti laboratorium koagulopati, trombositopenia, asidosis, tinggi laktat atau *hiperbilirubinemia* (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 13).

Skor SOFA dapat digunakan untuk menentukan diagnosis sepsis dari nilai 0-24 dengan menilai 6 sistem organ yaitu respirasi (hipoksemia melalui tekanan oksigen atau fraksi oksigen), koagulasi (*trombositopenia*), liver (bilirubin meningkat), kardiovaskular (hipotensi), system saraf pusat (tingkat kesadaran dihitung dengan *Glasgow coma scale*) dan ginjal (luaran urin berkurang atau tinggi kreatinin). *Sepsis* didefinisikan peningkatan skor *Sequential (Sepsis-related) Organ Failure Assesment (SOFA)* ≥ 2 poin. Pada anak-anak didiagnosis sepsis bila curiga atau terbukti infeksi dan ≥ 2 kriteria *systemic inflammatory Response Syndrom (SIRS)* yang salah satunya harus suhu abnormal atau hitung leukosit (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 14).

6) *Syok septik*

Definisi *syok septik* yaitu hipotensi persisten setelah resusitasi volum adekuat, sehingga diperlukan vasopressor untuk mempertahankan MAP \geq 65 mmHg dan serum laktat $>$ 2 mmol/L. Definisi syok septik pada anak yaitu hipotensi dengan tekanan sistolik $<$ persentil 5 atau $>$ 2 SD di bawah rata rata tekanan sistolik normal berdasarkan usia atau diikuti dengan 2-3 kondisi berikut (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 15):

a) Perubahan status mental

b) Bradikardia atau takikardia

(1) Pada balita: frekuensi nadi $<$ 90 x/menit atau $>$ 160x/menit

(2) Pada anak-anak: frekuensi nadi $<$ 70x/menit atau $>$ 150x/menit²⁶

c) *Capillary refill time* meningkat ($>$ 2 detik) atau vasodilatasi hangat dengan *bounding pulse*

d) *Takipnea*

e) Kulit *mottled* atau petekia atau purpura

f) Peningkatan laktat

g) Oliguria

h) Hipertemia atau hipotermia

d. Pencegahan Infeksi Coronavirus

Deteksi dini dan pemilahan pasien yang berkaitan dengan infeksi COVID-19 harus dilakukan dari mulai pasien datang ke Rumah Sakit. Triase merupakan garda terdepan dan titik awal bersentuhan dengan Rumah Sakit, sehingga penting dalam deteksi dini dan penangkapan kasus. Selain itu,

Pengendalian Pencegahan Infeksi (PPI) merupakan bagian vital terintegrasi dalam manajemen klinis dan harus diterapkan dari mulai triase dan selama perawatan pasien (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 24).

Pada saat pasien pertama kali teridentifikasi, isolasi pasien di rumah atau isolasi rumah sakit untuk kasus yang ringan. Pada kasus yang ringan mungkin tidak perlu perawatan di rumah sakit, kecuali ada kemungkinan perburukan cepat. Semua pasien yang dipulangkan diinstruksikan untuk kembali ke rumah jika sakit memberat atau memburuk (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 24).

Beberapa upaya pencegahan dan kontrol infeksi perlu diterapkan prinsip-prinsip yaitu *hand hygiene*, penggunaan alat pelindung diri untuk mencegah kontak langsung dengan pasien (darah, cairan tubuh, sekret termasuk sekret pernapasan, dan kulit tidak intak), pencegahan tertusuk jarum serta benda tajam, manajemen limbah medis, pembersihan dan desinfektan peralatan di Rumah Sakit serta pembersihan lingkungan Rumah Sakit. Pembersihan dan desinfektan berdasarkan karakteristik *Coronavirus*, yaitu sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat dinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C selama 30 menit, eter, alkohol, asam perioksiasetat dan kloroform. Klorheksidin tidak efektif dalam menonaktifkan virus (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 24).

Cara penyebaran beberapa virus atau patogen dapat melalui kontak dekat, lingkungan atau benda yang terkontaminasi virus, droplet saluran napas, dan partikel *airborne*. Droplet merupakan partikel berisi air dengan diameter >5µm. Droplet dapat melewati sampai jarak tertentu (biasanya 1 meter) ke permukaan

mukosa yang rentan. Partikel droplet cukup besar, sehingga tidak akan bertahan atau mengendap di udara dalam waktu yang lama. Produksi droplet dari saluran napas diantaranya batuk, bersin atau berbicara serta tindakan invasif prosedur respirasi seperti aspirasi sputum atau bronkoskopi, insersi tuba trakea. Partikel *airborne* merupakan partikel dengan diameter yang kurang dari 5 m yang dapat menyebar dalam jarak jauh dan masih infeksius. Patogen *airborne* dapat menyebar melalui kontak. Kontak langsung merupakan transmisi *pathogen* secara langsung dengan kulit atau membran mukosa, darah atau cairan darah yang masuk ke tubuh melalui membrane mukosa atau kulit yang rusak. Oleh karena itu, kita dapat melakukan pencegahan transmisi virus (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 26).

Saat ini masih belum ada vaksin untuk mencegah infeksi COVID-19. Cara terbaik untuk mencegah infeksi adalah dengan menghindari terpapar virus penyebab. Lakukan tindakan-tindakan pencegahan penularan dalam praktik kehidupan sehari-hari. Beberapa upaya pencegahan yang dapat dilakukan pada masyarakat, yaitu (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 34):

- 1) Cuci tangan anda dengan sabun dan air sedikitnya selama 20 detik. Gunakan *hand sanitizer* berbasis alkohol yang setidaknya mengandung alkohol 60%, jika air dan sabun tidak tersedia.
- 2) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci.
- 3) Sebisa mungkin hindari kontak dengan orang yang sedang sakit.

- 4) Saat anda sakit gunakan masker medis. Tetap tinggal di rumah saat anda sakit atau segera ke fasilitas kesehatan yang sesuai, jangan banyak beraktifitas di luar.
- 5) Tutupi mulut dan hidung anda saat batuk atau bersin dengan tissue. Buang tissue pada tempat yang telah ditentukan.
- 6) Bersihkan dan lakukan disinfeksi secara rutin permukaan dan benda yang sering disentuh.
- 7) Menggunakan masker medis adalah salah satu cara pencegahan penularan penyakit saluran napas, termasuk infeksi COVID-19. Akan tetapi penggunaan masker saja masih kurang cukup untuk melindungi seseorang dari infeksi ini, karenanya harus disertai dengan usaha pencegahan lain. Penggunaan masker harus dikombinasikan dengan *hand hygiene* dan usaha-usaha pencegahan lainnya.
- 8) Penggunaan masker medis tidak sesuai indikasi bisa jadi tidak perlu, karena selain dapat menambah beban secara ekonomi, penggunaan masker yang salah dapat mengurangi keefektifitasannya dan dapat membuat orang awam mengabaikan pentingnya usaha pencegahan lain yang sama pentingnya seperti *hygiene* tangan dan perilaku hidup sehat.
- 9) Cara penggunaan masker medis yang efektif:
 - a) Pakai masker secara seksama untuk menutupi mulut dan hidung, kemudian eratkan dengan baik untuk meminimalisasi celah antara masker dan wajah
 - b) Saat digunakan, hindari menyentuh masker.

- c) Lepas masker dengan teknik yang benar (misalnya; jangan menyentuh bagian depan masker, tapi lepas dari belakang dan bagian dalam.)
- d) Setelah dilepas jika tidak sengaja menyentuh masker yang telah digunakan segera cuci tangan.
- e) Gunakan masker baru yang bersih dan kering, segera ganti masker jika masker yang digunakan terasa mulai lembab.
- f) Jangan pakai ulang masker yang telah dipakai.
- g) Buang segera masker sekali pakai dan lakukan pengolahan sampah medis sesuai SOP.
- h) Masker pakaian seperti katun tidak direkomendasikan.

Berikut pencegahan di berbagai kondisi dan tempat (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 41):

- 1) Pencegahan transmisi di pasar hewan
 - a) Hindari kontak dengan hewan ternak atau hewan liar tanpa perlindungan
 - b) Gunakan masker
 - c) Etika batuk dan bersin: tutup hidung dengan tissue atau siku ketika batuk dan bersin, buang tissue ke tempat sampah tertutup
 - d) Setelah batuk atau bersin, cuci tangan dengan sabun dan air atau *hand-sanitizer alcohol-based*
 - e) Cuci tangan setelah pulang ke rumah
 - f) Jika memiliki gejala saluran napas terutama demam yang persisten, datang ke Rumah Sakit

- 2) Pencegahan transmisi di rumah
 - a) Pola hidup sehat (meningkatkan sistem imun tubuh)
 - b) Personal higienitas yang baik
 - c) Etika batuk dan bersin
 - d) Cuci tangan, jangan menyentuh mata, hidung atau mulut dengan tangan kotor
 - e) Ventilasi ruangan yang baik, jaga tetap bersih
 - f) Hindari kontak dekat dengan orang dengan gejala sistem respirasi
 - g) Hindari tempat ramai, jika perlu, gunakan masker
 - h) Hindari kontak dengan hewan liar, unggas, dan ternak
 - i) Makanan yang aman, dan dimasak dengan matang
 - j) Hindari makan makanan yang mentah
 - k) Perhatikan tanda dan gejala infeksi saluran napas
- 3) Pencegahan transmisi di bioskop
 - a) Selama epidemi penyakit menular hindari tempat publik dengan padat penduduk dan sirkulasi udara yang buruk, terutama anak-anak, orang tua dan orang dengan imunitas rendah.
 - b) Etika batuk dan bersin
- 4) Pencegahan transmisi di fasilitas publik (bus, *busway*, kapal, kereta, pesawat dan tempat ramai lainnya)
 - a) Gunakan masker
 - b) Terapkan etika batuk dan bersin
 - c) Sering mencuci tangan menggunakan alkohol atau sabun dengan air

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rony Wahyudi, Eka Bebasari, Elda Nazriati (2015) yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama”. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan: (1) Kebiasaan berolahraga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2014 yang terbanyak adalah tidak rutin berolahraga sebanyak 81,93%. (2) Tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2014 yang terbanyak adalah tingkat stres sedang sebanyak 57,23%. Stresor terbanyak yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau adalah stresor terkait akademik dan stresor terkait hubungan belajar sebanyak 80,22%. (3) Hasil uji statistik mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres dengan nilai $p=0,04$.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fajarini Mochamad (2019) yang berjudul “*Coping* Stres pada Atlet Pencak Silat Universitas Ahmad Dahlan dalam Menghadapi Pertandingan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara atlet pencak silat melakukan *coping* stres saat akan

menghadapi pertandingan. Subjek pada penelitian ini merupakan atlet pencak silat kategori seni di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, pengambilan data menggunakan metode wawancara dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis isi. Penelitian ini melibatkan tiga orang subjek yang mengikuti pencak silat UAD kategori seni. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga atlet pencak silat merasakan stres saat akan menghadapi kejuaraan pencak silat, perasaan stres tersebut yang menyebabkan atlet mengalami kekalahan saat akan bertanding. Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek menggunakan kedua jenis *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* untuk mengatasi stres yang dirasakan ketika akan menghadapi pertandingan.

C. Kerangka Berpikir

Saat ini dunia sedang menghadapi wabah pandemi Covid-19. Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019.

Dampak adanya pandemi Covid-19 berlaku untuk semua orang, tidak terkecuali atlet Pencak Pencak silat. Atlet merasakan tekanan akibat situasi yang seperti itu, hal tersebut dapat mengakibatkan stres. Mellaleu dkk (2009)

mengemukakan stress sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi emosi dan fisik atlet, baik yang berasal dari luar diri maupun yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, dan lebih lanjut stress merupakan bentuk respon yang dirasakan oleh atlet karena dihadapkan dengan berbagai tantangan yang ada dalam upaya meraih prestasi.

Stres mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, yakni otot-otot atlet menjadi tegang. Sementara itu, ketegangan otot-otot tersebut dapat membuat atlet merasa semakin stres dan cemas. Ketika *coping* stres tidak lagi dapat digunakan untuk mengatasi stres atlet, maka manajemen stres dapat diajarkan kepada atlet. Manajemen stres adalah suatu keterampilan yang menjadikan atlet mampu mengelola stres yang dirasakannya.

Dari fenomena-fenomena yang telah dipaparkan di atas, apabila stres tidak mendapatkan penanganan yang baik dapat menyebabkan beberapa hal yang mengancam bagi diri sendiri maupun orang lain. Apabila stres tidak ditangani dan dikelola dengan baik, maka akan memberikan efek jangka lama akan berdampak pada timbulnya penyakit, gangguan somatik, gangguan kesehatan, dan gangguan fungsi sosial.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2007: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada atlet pencak pencak silat Indonesia. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2020.

C. Populasi Penelitian

Arikunto (2010: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian adalah atlet pencak silat Indonesia. Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Teknik *sampling* menggunakan *random sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto, (2010: 118) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19. Definisi operasionalnya yaitu

kemampuan penggunaan sumber daya (manusia) secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon). Tujuan dari manajemen stres itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik berdasarkan aspek perilaku/tindakan, aspek sikap, dan aspek fisik, yang diukur menggunakan angket.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2010: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu, Tidak Pernah (TP) = 4, Jarang (JR) = 3, Kadang-kadang (KD) = 2, dan Selalu (SL) = 1.

Instrumen manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 diambil dari Tangkudung (2018: 36). Kisi-kisi instrumen pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Faktor/Aspek	No Butir
Manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19	Aspek Perilaku/Tindakan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
	Aspek Sikap	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29
	Aspek Fisik	30, 31, 32, 33, 34
Jumlah		34

Pengujian validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan oleh *professional judgment*, menurut Purwanto (2013: 126) “*Professional judgment* adalah orang yang menekuni suatu bidang tertentu yang sesuai dengan wilayah kajian instrumen, misalnya guru, mekanik, dokter, dan sebagainya dapat dimintakan pendapatnya untuk ketepatan instrumen”. Validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan teknik *one shoot*. Arikunto (2010: 127), menyatakan “*One shoot* atau pengukuran sekali saja”. Artinya ketika pertama kali menyebarkan angket ke responden, maka hasil dari satu kali penyebaran angket dipakai dalam subjek penelitian yang sesungguhnya.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti meminta surat izin penelitian dan koordinasi.
- b. Peneliti mencari data atlet pencak silat Indonesia.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden melalui *google form*.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Widoyoko (2014:

238) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Widoyoko, 2014: 238)

Keterangan:

X = rata-rata

Mi = $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

Sbi = $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 34 butir, dan terbagi dalam tiga faktor. Angket tersebut dikirimkan melalui google form dengan alamat: <https://forms.gle/F5iX8v5tXHL5y4hZA>. Hasil analisis data dipaparkan sebagai berikut:

1. Manajemen Stres Atlet Pencak Silat secara Keseluruhan

Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 didapat skor terendah (*minimum*) 65,00, skor tertinggi (*maksimum*) 136,00, rerata (*mean*) 107,46, nilai tengah (*median*) 109,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 115,00, *standar deviasi* (SD) 15,44. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

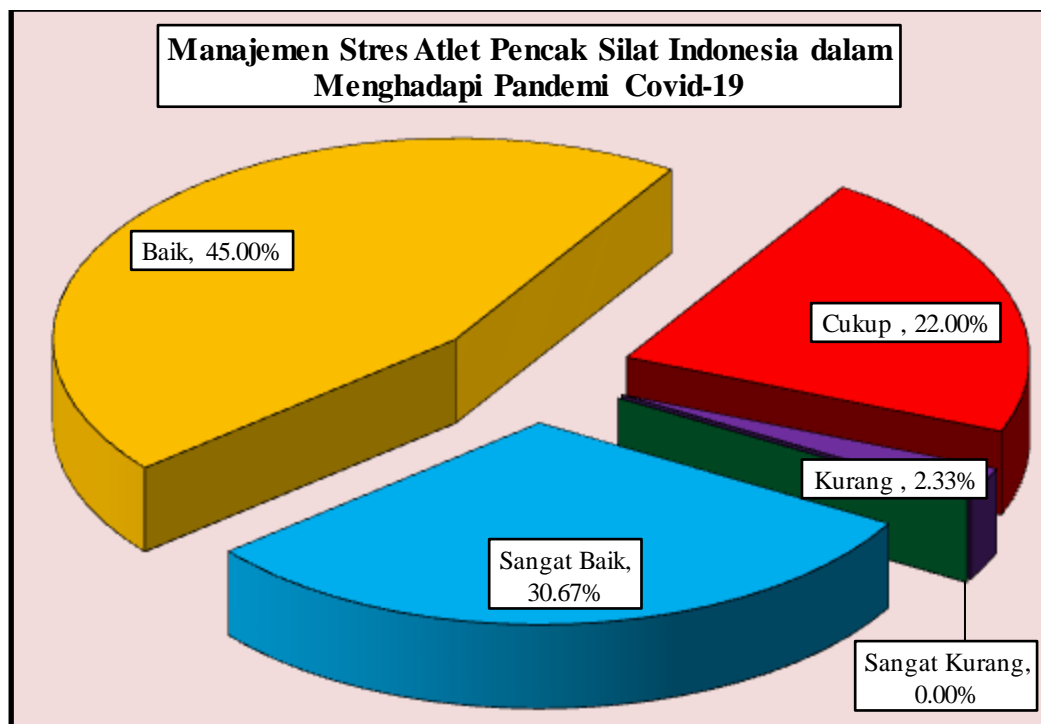
Statistik	
<i>N</i>	300
<i>Mean</i>	107.46
<i>Median</i>	109.00
<i>Mode</i>	115.00
<i>Std, Deviation</i>	15.44
<i>Minimum</i>	65.00
<i>Maximum</i>	136.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Penilaian Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$116 < X$	Sangat Baik	92	30.67%
2	$95 < X \leq 116$	Baik	135	45.00%
3	$74 < X \leq 95$	Cukup	66	22.00%
4	$53 < X \leq 74$	Kurang	7	2.33%
5	$X \leq 53$	Sangat Kurang	0	0.00%
Jumlah			300	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 4 tersebut di atas, manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Lingkaran Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 2,33% (7 orang), “cukup” sebesar 22,00% (66 orang), “baik” sebesar 45,00% (135 orang), dan “sangat baik” sebesar 30,67% (92 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 75,67% atlet pencak silat Indonesia mampu mengatasi stres dengan baik.

2. Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Berdasarkan Jenis Kelamin

Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 antara atlet laki-laki dan perempuan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan

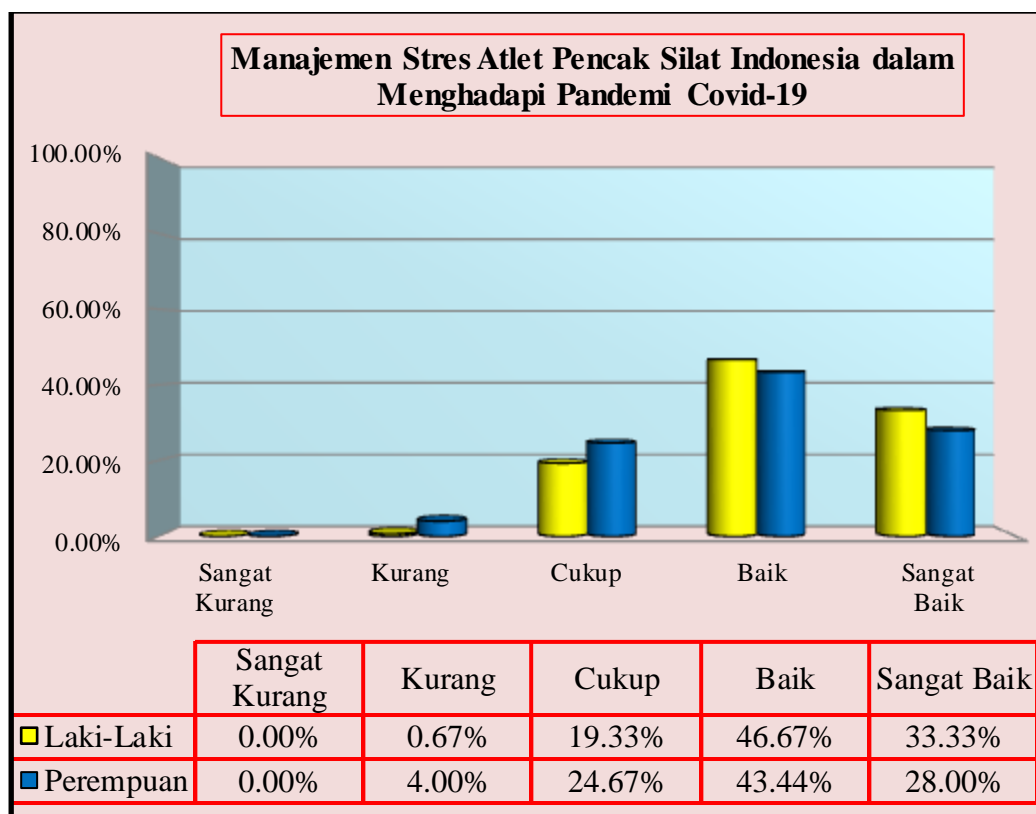
Statistik	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	150	150
<i>Mean</i>	109.38	105.56
<i>Median</i>	111.00	106.00
<i>Mode</i>	115.00	106.00
<i>Std, Deviation</i>	14.82	15.85
<i>Minimum</i>	74.00	65.00
<i>Maximum</i>	136.00	136.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 antara atlet laki-laki dan perempuan disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan

No	Interval	Kategori	Laki-Laki		Perempuan	
			F	%	F	%
1	$116 < X$	Sangat Baik	50	33.33%	42	28.00%
2	$95 < X \leq 116$	Baik	70	46.67%	65	43.33%
3	$74 < X \leq 95$	Cukup	29	19.33%	37	24.67%
4	$53 < X \leq 74$	Kurang	1	0.67%	6	4.00%
5	$X \leq 53$	Sangat Kurang	0	0.00%	0	0.00%
Jumlah			150	100%	150	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 antara atlet laki-laki dan perempuan dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 antara Atlet Laki-Laki dan Perempuan

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 untuk atlet laki-laki berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 0,67% (1 orang), “cukup” sebesar 19,33% (29 orang), “baik” sebesar 46,67% (70 orang), dan “sangat baik” sebesar 33,33% (50 orang), sedangkan atlet perempuan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 4,00% (6 orang), “cukup” sebesar 24,67% (37 orang), “baik” sebesar 43,33% (65 orang), dan “sangat baik” sebesar 28,00% (42 orang).

a. Aspek Perilaku/Tindakan

Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek perilaku/tindakan antara atlet laki-laki dan perempuan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Perilaku/Tindakan

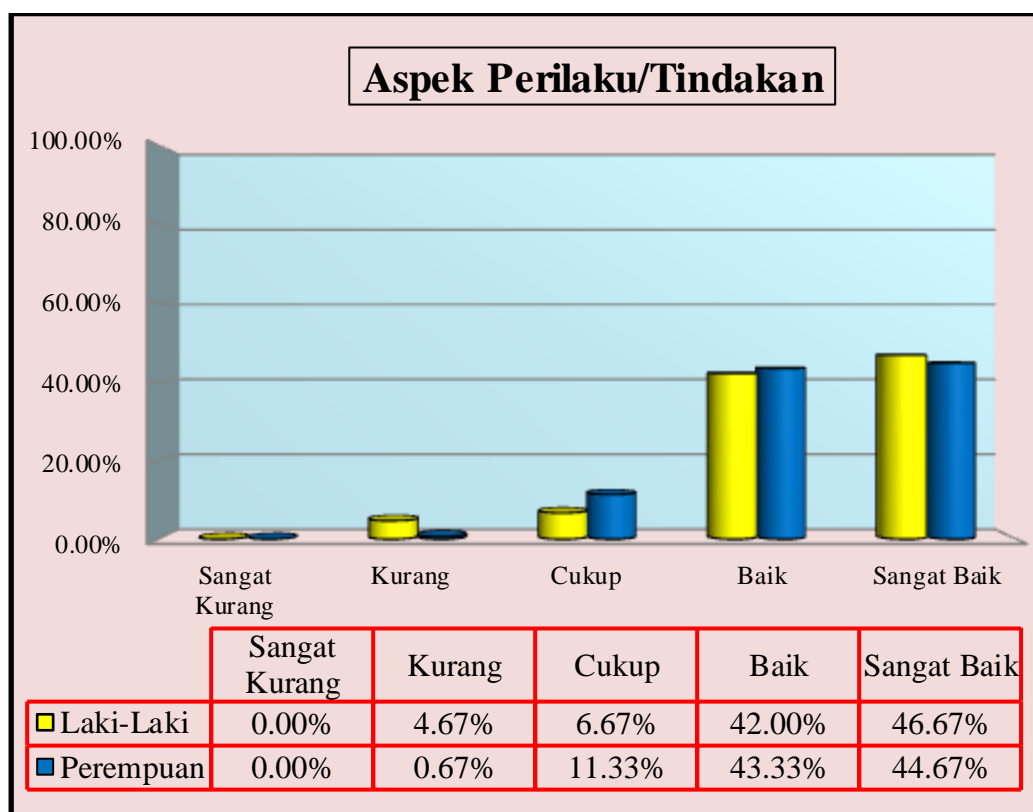
Statistik	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	150	150
<i>Mean</i>	30.51	30.71
<i>Median</i>	31.00	31.00
<i>Mode</i>	31.00 ^a	36.00
<i>Std, Deviation</i>	4.36	3.85
<i>Minimum</i>	18.00	19.00
<i>Maximum</i>	36.00	36.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek perilaku/tindakan antara atlet laki-laki dan perempuan disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Perilaku/Tindakan

No	Interval	Kategori	Laki-Laki		Perempuan	
			F	%	F	%
1	$31 < X$	Sangat Baik	70	46.67%	67	44.67%
2	$25 < X \leq 31$	Baik	63	42.00%	65	43.33%
3	$19 < X \leq 25$	Cukup	10	6.67%	17	11.33%
4	$14 < X \leq 19$	Kurang	7	4.67%	1	0.67%
5	$X \leq 14$	Sangat Kurang	0	0.00%	0	0.00%
Jumlah			150	100%	150	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek perilaku/tindakan antara atlet laki-laki dan perempuan dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Perilaku/Tindakan

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek perilaku/tindakan untuk atlet laki-laki berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 4,67% (7 orang), “cukup” sebesar 6,67% (10 orang), “baik” sebesar 42,00% (63 orang), dan “sangat baik” sebesar 46,67% (70 orang), sedangkan atlet perempuan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 0,67% (1 orang), “cukup” sebesar 11,33% (17 orang), “baik” sebesar 43,33% (65 orang), dan “sangat baik” sebesar 44,67% (67 orang).

b. Aspek Sikap

Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek sikap antara atlet laki-laki dan perempuan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Sikap

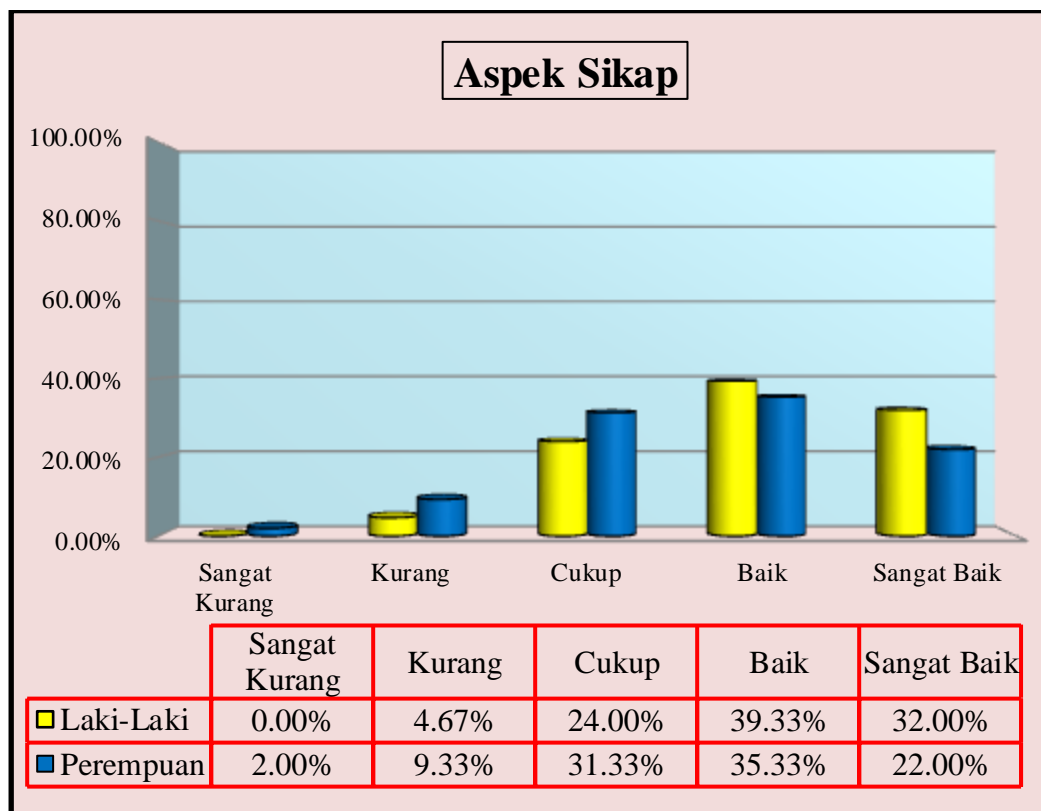
Statistik	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	150	150
<i>Mean</i>	62.41	58.83
<i>Median</i>	63.50	58.50
<i>Mode</i>	80.00	58.00
<i>Std, Deviation</i>	10.48	11.38
<i>Minimum</i>	34.00	27.00
<i>Maximum</i>	80.00	80.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek sikap antara atlet laki-laki dan perempuan disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Sikap

No	Interval	Kategori	Laki-Laki		Perempuan	
			F	%	F	%
1	$68 < X$	Sangat Baik	48	32.00%	33	22.00%
2	$56 < X \leq 68$	Baik	59	39.33%	53	35.33%
3	$44 < X \leq 56$	Cukup	36	24.00%	47	31.33%
4	$32 < X \leq 44$	Kurang	7	4.67%	14	9.33%
5	$X \leq 32$	Sangat Kurang	0	0.00%	3	2.00%
Jumlah			150	100%	150	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek sikap antara atlet laki-laki dan perempuan dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Sikap

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek sikap untuk atlet laki-laki berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 4,67% (7 orang), “cukup” sebesar 24,00% (36 orang), “baik” sebesar 39,33% (59 orang), dan “sangat baik” sebesar 32,00% (48 orang), sedangkan atlet perempuan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 2,00% (3 orang), “kurang” sebesar 9,33% (14 orang), “cukup” sebesar 31,33% (47 orang), “baik” sebesar 35,33% (53 orang), dan “sangat baik” sebesar 22,00% (33 orang).

c. Aspek Fisik

Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek fisik antara atlet laki-laki dan perempuan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Fisik

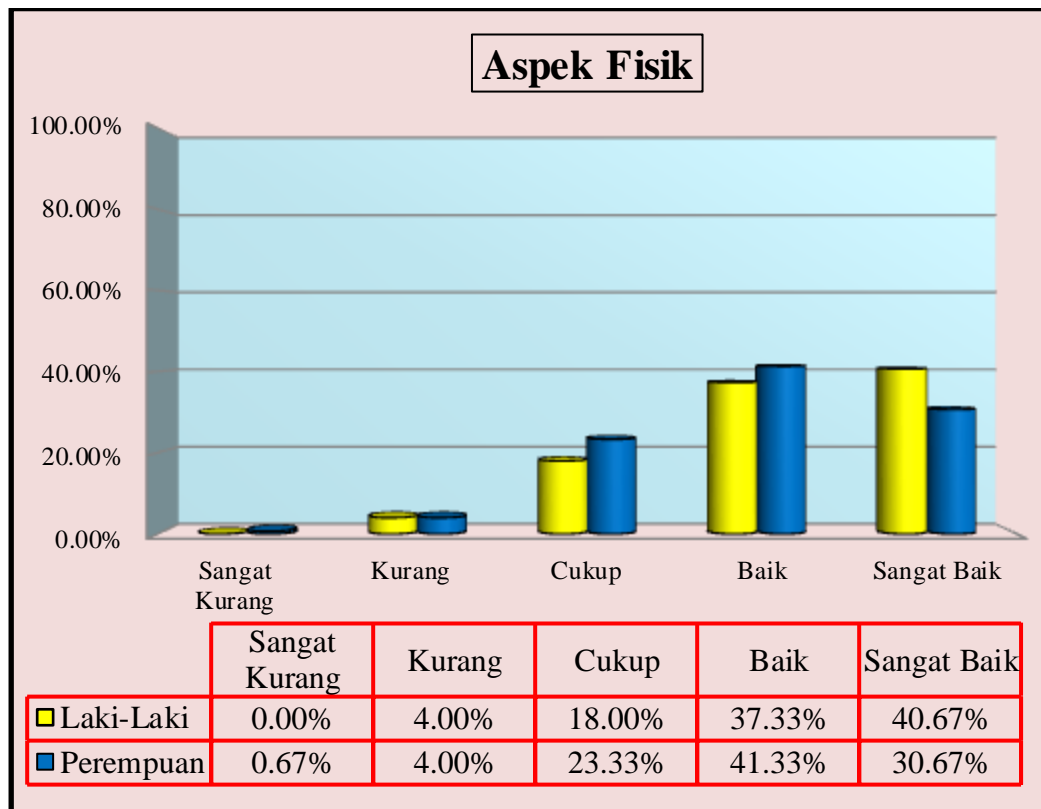
Statistik	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	150	150
<i>Mean</i>	16.46	16.02
<i>Median</i>	17.00	16.00
<i>Mode</i>	15.00	16.00
<i>Std, Deviation</i>	2.68	2.60
<i>Minimum</i>	9.00	8.00
<i>Maximum</i>	20.00	20.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek fisik antara atlet laki-laki dan perempuan disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Penilaian Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Aspek Fisik

No	Interval	Kategori	Laki-Laki		Perempuan	
			F	%	F	%
1	$17 < X$	Sangat Baik	61	40.67%	46	30.67%
2	$14 < X \leq 17$	Baik	56	37.33%	62	41.33%
3	$11 < X \leq 14$	Cukup	27	18.00%	35	23.33%
4	$8 < X \leq 11$	Kurang	6	4.00%	6	4.00%
5	$X \leq 8$	Sangat Kurang	0	0.00%	1	0.67%
Jumlah			150	100%	150	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek fisik antara atlet laki-laki dan perempuan dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Fisik

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek fisik untuk atlet laki-laki berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 4,00% (6 orang), “cukup” sebesar 18,00% (27 orang), “baik” sebesar 37,33% (56 orang), dan “sangat baik” sebesar 40,67% (61 orang), sedangkan atlet perempuan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,67% (1 orang), “kurang” sebesar 4,00% (6 orang), “cukup” sebesar 23,33% (35 orang), “baik” sebesar 41,33% (62 orang), dan “sangat baik” sebesar 30,67% (46 orang).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 dalam kategori baik. Secara rinci ada 135 atlet kategori baik, 92 atlet kategori sangat baik, tetapi masih ada 66 orang dan 7 orang dalam kategori cukup dan kurang. Bagi atlet yang dalam kategori baik ini artinya mereka mampu untuk *manage* dengan baik stres yang dialami terkait dengan pandemi Covid-19 yang sedang mewabah saat ini. Atlet tersebut mampu mengendalikan perilaku/tindakan, sikap/pikiran, dan fisik/fisiologis.

Banyak informasi yang beredar mengenai wabah virus corona, sehingga menyebabkan banyak orang menjadi panik, cemas, stres, dan ketakutan yang berlebihan. Kondisi ini jika dibiarkan terus menerus bisa memberikan dampak yang negatif bagi kesehatan mental. Diungkapkan Tangkudung (2018: 77)

ketegangan atau juga bisa disebut dengan stres yaitu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar. Stres adalah ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut. Kejadian ini merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut.

Fletcher (2009) menjelaskan bahwa stres adalah suatu respons terhadap tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari lingkungan maupun diri sendiri yang berhubungan dengan performa atlet dalam kompetisi. Tangkudung (2018: 81) menambahkan bahwa bentuk respons tersebut berupa ketegangan fisik, fisiologis dan mental. Adapun kriteria stres selama wabah penyakit menular dapat ditandai dengan sejumlah hal, seperti, merasa takut dan khawatir tentang kesehatan diri sendiri dan orang terdekat. Perubahan pola tidur atau makan, sulit tidur atau berkonsentrasi, memburuknya masalah kesehatan kronis, memburuknya kondisi kesehatan mental, peningkatan penggunaan alkohol, tembakau atau obat-obatan lainnya, itu juga tanda stres karena wabah. Mengatasi stres akan membuat seseorang menjadi lebih kuat dalam menghadapi krisis kesehatan yang tengah terjadi.

Salah satu cara untuk mengatasi stres yaitu dengan strategi *coping stress*. *Coping stress* adalah usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan sebagai respon yang dilalui individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dengan cara mengubah lingkungan atau situasi yang *stressful* untuk

menyelesaikan masalah (Meirana, 2016). *Coping stress* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stress. Lazarus & Folkman (2004) *coping stress* adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*.

Cara *coping* berbeda-beda dalam menghadapi situasi yang menekan dari lingkungan, mekanisme atau cara *coping* ini bisa meliputi kognitif (pola pikir) dan perilaku (tindakan). Pada saat individu dihadapkan pada kondisi stres karena adanya suatu permasalahan, maka secara otomatis individu tersebut berusaha untuk dapat mengurangi atau menghilangkan perasaan stres yang dialaminya itu, dan hal itu juga yang dilakukan oleh atlet pencak silat yang menjadi responden dalam penelitian ini.

Tangkudung (2018: 81) menjelaskan ketika *coping* stres tidak lagi dapat digunakan untuk mengatasi stres atlet, maka manajemen stres dapat diajarkan kepada atlet. Manajemen stres adalah suatu keterampilan yang menjadikan atlet mampu mengelola stres yang dirasakannya. Keterampilan tersebut tidak serta merta dimiliki oleh atlet sebagai bakat yang diwariskan, namun merupakan kemampuan yang diajarkan atau dilatihkan. Manajemen stres dapat berupa latihan-latihan fisik, teknik, taktik, ataupun kognitif. Akan tetapi, teknik latihan

mental juga penting untuk dilakukan; terutama saat atlet cenderung menggunakan jenis *coping* stres berupa *emotion-focused coping*. Alih-alih menghindari *stressor* agar dia tidak merasakan emosi-emosi negatif dan/atau emosi positifnya menurun, dengan melatih atlet beberapa teknik latihan mental, dia dapat memajemen emosinya dengan cara yang lebih baik. Di sini dia tidak serta merta menghindar agar perasaannya menjadi lebih baik, melainkan dia menghadapinya dengan meningkatkan emosi positif dan mengelola emosi-emosi negatifnya tersebut.

Manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 terbagi menjadi tiga aspek, yaitu aspek perilaku/tindakan, aspek sikap, dan aspek fisik. Hasil selengkapnya untuk masing-masing aspek dijelaskan sebagai berikut:

Manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek perilaku/tindakan antara atlet laki-laki dan perempuan masuk dalam kategori baik, namun atlet perempuan mempunyai rata-rata lebih tinggi yaitu sebesar 30,71. Tangkudung (2018: 80) menjelaskan Dampak terhadap fisik: Stres mempunyai efek yang besar terhadap fisik misalnya tekanan darah tinggi, penyakit jantung, tukak lambung, radang sendi dan lain-lain. Gangguan fisik juga bisa berupa sakit kepala, muka pucat, tangan berkeriat, sulit tidur, sakit perut, dan gangguan sistem kardiovaskuler. Menurunnya konsentrasi, banyak melakukan kesalahan, mudah penat, dan cepat lupa.

Manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek sikap antara atlet laki-laki dan perempuan masuk dalam kategori baik, namun atlet laki-laki mempunyai rata-rata lebih tinggi yaitu

sebesar 62,41. Tangkudung (2018: 80) menjelaskan dampak terhadap psikologis: Stres yang berat biasanya diikuti oleh rasa marah, cemas, depresi, gelisah, mudah tersinggung dan tegang. Akibat psikologis dari stres dapat pula menyebabkan penurunan harga ketidakmampuan untuk konsentrasi, ketidakmampuan membuat keputusan, banyak melakukan kesalahan, mudah penat, cepat lupa dan menyebabkan rasa tidak puas. Semua ini dapat membuat prestasi jadi buruk.

Manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berdasarkan aspek fisik antara atlet laki-laki dan perempuan masuk dalam kategori baik, namun atlet laki-laki mempunyai rata-rata lebih tinggi yaitu sebesar 16,46. Tangkudung (2018: 80) menjelaskan dampak terhadap fisik: Stres mempunyai efek yang besar terhadap fisik misalnya tekanan darah tinggi, penyakit jantung, tukak lambung, radang sendi dan lain-lain. Gangguan fisik juga bisa berupa sakit kepala, muka pucat, tangan berkeringat, sulit tidur, sakit perut, dan gangguan sistem kardiovaskuler. Menurunnya konsentrasi, banyak melakukan kesalahan, mudah penat, dan cepat lupa.

Ada beberapa hal atau upaya yang dilakukan atlet untuk mengatasi stres akibat pandemi Covid-19, yaitu dengan tetap melakukan aktivitas seperti *jogging*, peregangan, dan melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu dan mengepel. Hal lain yang sering dilakukan misalnya bermain *game*, menonton film dari *youtube*, berolahraga ringan, bersepeda, menggambar, mencari aktivitas yang dapat dikerjakan secara *online*, dan mempelajari hal-hal yang baru yang sebelumnya tidak pernah diketahui, bermain *game* dan *social media*, melakukan kesibukan yang membuat senang dan nyaman selama di rumah, seperti mendengarkan

musik, main *handphone*, membaca buku atau tidak jarang melihat video pertandingan agar tidak lupa melakukan aktivitas lain selama tidak membahayakan dan tetap mengikuti anjuran pemerintah.

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 di sini antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Saat pengambilan data penelitian yaitu 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.
2. Instrumen tidak diujicobakan terlebih dahulu.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 2,33% (7 orang), “cukup” sebesar 22,00% (66 orang), “baik” sebesar 45,00% (135 orang), dan “sangat baik” sebesar 30,67% (92 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 75,67% atlet pencak silat Indonesia mampu mengatasi stres dengan baik.

B. Implikasi

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

1. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk lebih meningkatkan manajemen stres dalam menghadapi pandemi Covid-19.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi atlet supaya dapat memajemen stres dengan baik khususnya dalam menghadapi pandemi Covid-19.

C. Saran

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

1. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 khususnya dalam menghadapi *new normal*.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian tentang manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih memperketat dalam pengambilan data, akan lebih baik jika dilakukan triangulasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aj, O. (2010). *Bunga rampai pencak silat*. (Online). <http://rasyid-aj.com>
<http://waroengsilat.com>.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Chan, JF-W, Kok, K-H, Zhu, Z, Chu, H, To, KK-W, & Yuan, S. (2020). Genomic characterization of the 2019 novel human-pathogenic coronavirus isolated from a patient with atypical pneumonia after visiting Wuhan. *Emerg Microbes Infect.* 9(1):221-36.
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). *The relaxation & stress reduction workbook*. Dialihbahasakan oleh Hamid & Keliat tahun 1995. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). *Pedoman kesiapsiagaan menghadapi infeksi novel coronavirus (2019-nCoV)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Fehr AR, & Perlman S. (2015). Coronavirus: An Overview of Their Replication and Pathogenesis. *Methods Mol Biol*; 1282: 1– 23.
- Gorbalenya AE, Baker SC, Baric RS, de Groot RJ, Drosten C, Gulyaeva AA. (2020). The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nat Microbiol*. DOI: 10.1038/s41564-020-0695-
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2012). Emotion generation and emotion regulation: One of two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(8),7-16.
- Gristyutawati, A.D, Endro Puji Purwono, & Widodo, A. (2012). Persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa Sekota Semarang tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1 (3)
- Guan, Y. (2003). Isolation and characterization of viruses related to the SARS coronavirus from animals in southern China. *Science*, 302, 276–278.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.

- Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Zang Li, & Fan G. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. 24: 2020.
- Husdarta. (2014). *Psikologi olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Intan, A.D. (2012). Occupational stress management with group intervention for parenting division in campus diakonea modern (KDM). Tesis.
- Jannah, M. (2016). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 8, No. 1, 53-60.
- Kadir, A. (2010). *Perubahan hormon terhadap stres*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kaplan, H.I. & Sadock, B.J. (2006). *Learning theory. In synopsis of psychiatry : behavioral science/ clinically psychiatry (8th edit.)* Philadelphia: Lippicott Williams & Wilkins.
- Kholis, M.N. (2016). Aplikasi nilai-nilai luhur pencak silat sarana membentuk moralitas bangsa. *Jurnal SPORTIF | Vol. 2 No. 2*.
- Komarudin. (2013). *Pengantar psikologi olahraga: Latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosda-Karya.
- Korsman, SNJ, Van Zyl GU, Nutt, L, Andersson, MI, & Presier W. (2012). *Virology*. Chins: Churchill Livingston Elsevier.
- Kriswanto, E.S. (2015). *Pencak silat*. Yogyakarta: UNY Press.
- Lazarus, R. S & Folkman. (2004). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44, 1-21.
- Liftiah. (2013). *Psikologi kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Looker, T & Gregson, O. (2005). *Managing stress: mengatasi stres secara mandiri*. Yogyakarta: Baca.
- Lubis, J. (2004). *Pencak silat panduan praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat panduan praktis edisi kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. (2008). *Psikologi olahraga teori dan aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.

- Margiati, L. (1999). Stres kerja: latar belakang penyebab dan alternatif pemecahannya. *Jurnal Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*. Vol 1 No 2.
- Marliani, L., & Tantan. (2007). *100 question & answer hipertensi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Maryono. (1999). Pencak silat in the Indonesian archipelago. *Rapid Journal*, Vol 4, No. 2 (Book 12, pp: 38 – 39).
- Meirana, A. (2016). Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada remaja yang orang tuanya bercerai. *Psikoborneo*, 4 (2) : 396 – 406.
- Mellalieu, S. D. & Hanton, S. (2009). *Advances in applied sport psychology*. London and New York: Routledge.
- Morgan, N. (2014). *Panduan mengatasi stres bagi remaja*. Jakarta: Sinar.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan pencak silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Munajat. (2012). *Hidup bersama hipertensi*. Jogjakarta : In-Book.
- Munandar, A.S. (2001). *Psikologi industri dan organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nugroho, A. (2004). *Pencak silat comparasi, implementasi dan manajemen*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Nuraida, N. (2016). Pengembangan nilai-nilai karakter melalui pendidikan pencak silat untuk anak usia dini. *Tunas Siliwangi*, Vol.2, No.1, pp.: 59-77.
- Nurul Fajarini Mochamad. (2019). *Coping stres pada atlet pencak silat Universitas Ahmad Dahlan dalam menghadapi pertandingan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Pneumonia Covid-19 diagnosis & penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Preece, K. K. (2011). *Relations among classroom support, academic selfefficacy, and perceived stress during early adolescence*. Department of Psychological and Social Foundation's. Florida: University of South Florida.
- Purwanto, N. (2013). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.


- Richard, D.L. (2010). *New era of management ninth edition*. South-Western: Cengage Learning.
- Riedel S, Morse S, Mietzner T, Miller S. Jawetz, Melnick, & Adelberg's. (2020). *Medical Microbiology*. 28th ed. New York: McGrawHill Education/ Medica.
- Riskha, A. (2012). *Manajemen stres kerja pada beberapa karyawan dan buruh pada PT Monier Tanggerang*. Tesis magister tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rony Wahyudi Eka Bebasari Elda Nazriati. (2015). Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *JOM FK*, Volume 2 No. 2.
- Rothan, HA, & Byrareddy, SN. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *J Autoimmun*. DOI: 10.1016/j.jaut.2020.102433.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Managemen emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health psychology : biopsychosocial interactions. Fifth edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Schafer, W. (2000). *Stress management for wellness: fourth edition*. United States of America: Wadsworth.
- Sharkey, B.J. (2003). *Fitness And Health. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Siswantoyo. (2008). *Napak tilas jejak pencak silat*. Yoguakarta: UNY Press.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Frafimbdo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoco, A. S. (2014). Hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* , 1-10.

- Solichatun, Y. (2011). Stres dan strategi coping pada anak didik di lembaga pemasyarakatan anak. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol.8 No.1.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics dasar-dasar dan instrument psikometri*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Taylor, S. (2003). *Health psychology: international edition*. New York: McGrawHill.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. *Journal of Sports Science and Medicine*. Vol 9, 528-537.
- Wade, C., & Tavris, C. (2007). *Psikologi edisi kesembilan jilid 2*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Wang Z, Qiang W, Ke H. (2020). *A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Control and Prevention*. China: Hubei Science and Technologi Press.
- WHO. (2020). *Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-1*. WHO.
- Widoyoko, E.P. (2014). *evaluasi program pembelajaran; panduan praktis bagi pendidik dan calon pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fk.uny.ac.id E-mail: humas_fk@uny.ac.id


Nomor : 226/UN34.16/PT.01.04/2020 3 Juni 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . **Pengurus Daerah IPSI**
Daerah Istimewa Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Dian Permatasari
NIM : 16602244014
Program Studi : Pend. Keplatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19
Waktu Penelitian : 3 - 30 Juni 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

 Wakil Dekan Bidang Akademik,
Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 of 1 03/06/2020, 11:59

Lampiran 2. Instrumen Observasi Awal

Salam Olahraga!

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

A. Identitas Responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Tempat, Tanggal Lahir :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan teliti.
2. Jawablah dengan sesuai dengan keadaan anda saat ini.

C. Pertanyaan

1. Aktivitas apa yang anda lakukan selama masa pandemi Covid-19?

.....
.....
.....

2. Apakah anda mengalami kelelahan selama masa pandemi Covid-19?

.....
.....
.....

3. Apakah anda mengalami stres fisik, sehingga badan terasa tidak enak?

.....

4. Bagaimana anda melakukan aktivitas latihan selama masa pandemi Covid-19?

5. Bagaimana anda mengatasi stres akibat Covid-19?

Lampiran 3. Jawaban Observasi Awal

Nama	Tempat, Tanggal Lahir	Aktivitas apa yang anda lakukan selama masa pandemi Covid-19?	Apakah anda mengalami kelelahan selama masa pandemi Covid-19?	Apakah anda mengalami stres fisik, sehingga badan terasa tidak enak?	Bagaimana anda melakukan aktivitas latihan selama masa pandemi Covid-19?	Bagaimana anda mengatasi stres akibat Covid-19?
Muhammad Ichsan Nur Ananto	Bantul, 23 februari 1997	Game, mengerjakan pekerjaan rumah, latihan	Iya, saya sangat mengalami rasa kelelahan saat masa pandemi ini	Iya, karena penurunan aktifitas fisik	Saya latihan sesuai program pelatih, dan anjuran pemerintah menggunakan masker	Bermain game
Desti Nilasara	Yogyakarta, 15 Desember 1998	Malakukan aktivitas di rumah, kuliah secara online dan latihan mandiri	Mengalami	Yaa mengalami, karena aktivitas fisik berkurang tidak seperti sebelum adanya pandemi ini jadi badan terasa tidak enak	Melakukan latihan di jam yang sama seperti sebelum pandemi dan latihan di lakukan secara mandiri di rumah	Tetap malakun aktivitas yang bermanfaat walaupun di rumah seperti menjalankan latihan
Hyelda Maylinda	Sleman, 14 Mei 2001	Les daring online dan olahraga	Tidak terlalu	Tidak	Latihan mandiri di rumah	Mencari hiburan dengan menonton film dan belajar memasak
ALTRIAN NOVAONEST I	Sleman, 04 november 1998	Berlatih dan banyak beraktivitas	Tidak	Tidak	Melakukan latihan di depan rumah untuk menghindari terkena covid-19	Menghibur diri dengan ngegame online
Diah Nurmei	Bantul, 31 mei 1998	Membantu ibu mengerjakan pekerjaan rumah	Tidak	Iya	Tetap dengan latihan mandiri di rumah	Mengisi kegiatan yg positif
Raiyan Achmad Pamungkas	Pemalang, 03 Januari 1999	Kuliah online/mengerjakan tugas kuliah dan latihan disore hari	Tidak	Tidak	Latihan secara mandiri dengan menghindari keramaian atau ditempat yang sepi	Menonton netfix atau youtube
Sholikhah Putri Chandra Purnama	Bantul 23 Juli 1997	Olahraga, main game, tidur, makan	Tidak	Tidak	Latihan di sekitar rumah dan mencari tempat yang jauh dari kerumunan (lapangan luas)	Dengan berolahraga dan melihat hiburan di TV, game, HP
Sahran Hadziq	Yogyakarta, 01-04-1994	Berkat ifitas di rumah	Tidak	Sedikit	Latihan mandiri di rumah	Menonton film dan menikmati kopi
Rohma Anjarwati	Bantul, 14 Januari 1998	Bekerja dari rumah dengan dibantu menggunakan berbagai macam sosial media	Tidak	Iya	Latihan tidak teratur untuk waktunya	Menonton berbagai informasi melalui sosial media
Herdiyana Asmoroningtyas	Sleman, 1 Juni 1999	plank, skiping, jogging, zumba.	iya	iya	dengan mencari kawan untuk latihan bersama melalui aplikasi zoom	olahraga, masak, bersih-bersih rumah dan nonton drama
Muhammad Panji Darmawan	Tasikmalaya, 8 Desember 1997	Rebahan, Game online, Dikit skripsian, dikit latihan	Sangat, ingin naik gunung.	Fisik aman enjoy	Dirumah saja, yang penting berkering dikit	Mengisi kekosongan, memaksakan untuk ada kegiatan. Semisal kemarin saya habis me-repaint helm saya selama dua hari. Jadi stress saya hilang :)
Anton Prastyo	Temanggung, 24 november 1999	Jogging, sprint, gerak sesuai gerakan Ganda	Tidak	Tidak	Seperti latihan biasanya.	Bermain game, musik atau menonton movie
Nadia Kusumaningtyas	Glasgow, 24 Oktober 2000	Kuliah online, mengerjakan tugas, UAS, latihan	Tidak, bosan sih iya	Tidak	Latihan seperti biasanya hanya saja porsi latihan lebih sedikit dari biasanya.	Melakukan kegiatan yang saya sukai seperti olahraga (apa saja, tidak hanya silat), main musik, nonton film dan baca komik
Danar a	GK, 31 juli 1997	Tidur	Iya	Tidak	In door atau out door	Bersepeda
Yudha Dhaniswara	Yogyakarta, 4 Desember 1996	Aktivitas yang saya lakukan latihan ringan dan menjalani aktivitas sehari hari	Tidak	Tidak	Aktivitas latihan saya lakukan di rumah dengan push up, set up, backup, dan latihan lainnya dengan porsi yang standar	Dengan jalan jalan keluar menggunakan kendaraan dan bermain game

Okta Aria Saputra	Jakarta, 14 Oktober 2000	sekedar jogging dan perenggangan	ngalami mungkin kama kebanyakan tidur	mungkin iyaa	dengan dirumah saja	bermain game
Dadang Ari dwi saputra	Yogyakarta 7 november 1993	Hanya mengerejakan tugas kuliah dan latihan ringan	Tidak , hanya susah tidur	Tidak	Latihan rutin dengan progam yg diberikan oleh pelatih	Sering lihat youtube komedi
Aditya Ambarwati	Ngawi, 17 Agustus 1998	Mengerjakan pekerjaan rumah	Tidak mengalami kelelahan fisik yang berarti	Iya, sering terjadi ketika bosan	Latihan mandiri, namun lebih banyak masa istirahat daripada latihan	Bermain sosial media
Suciati Prahastiw	Bantul, 08 Januari 1999	Latihan, istirahat, makan, menyapu dan mengepel lantai, menonton film	Tidak selalu	Tidak	Saya menjalankan aktivitas latihan selama pandemi covid-19 dengan berlatih di sore hari selang waktu 2 hari sekali	Biasanya saya menonton film, atau mengobrol dengan saudara di rumah
Muhammad Fahri Khusaini	Pemalang, 14 mei 1998	rebahan main HP, edit vidio dan foto, skripsian, olahraga ringan. begadang.	tidak	tidak	latihan di sore hari di depan rumah, dengan latihan kekuatan dan dasar teknik.	nonton filem, ngegame, ngedit, dan main sosmed
Rohmat Rozqiwana	Luwuk, 07-08-1999	Hanya tiduran dan latihan	Iya, sedikit mengalami kelelahan	Tidak	Tetap latihan seperti biasa, tetapi tidak bisa leluasa seperti biasanya, biasa nya latihan nya di tempat umum. Sekarang lebih full di sekitar an rumah	Main game dan nonton film,, dan tidak membaca berita terkait covid-19
Untung Aji	Tangerang, 24 Mei 1999	Beres beres rumah	Tidak	Iya	Dengan melakukan latihan ringan seperti skiping ataupun stretching ringan	Tetap beraktivitas agar badan tetap bergerak
Dinar sellazugiwa	Tangerang 18 februari 2002	Menjalankan latihan mandiri, mengerjakan pekerjaan rumah	Tidak	Tidak	Dengan jogging, dan latihan ringan	Berdoa, dan selalu berfikir positif
Nadia Amani	Brebes, 28 Maret 1999	Makan, tidur, ngrjain tugas, kerja, latihan	Tidak	Hooh betul	Aktivitas latihan fisik banyak dirumah dan intensitasnya rendah sampai sedang. Seringnya latihan strength conditioning sama jogging. Udah	Nyanyi2 dirumah sama main game
Kevin Fernando T	Kediri, 03 November 1998	Latihan dan mengerjakan tugas	Tidak terlalu	Tidak	Tetap melakukan seperti biasanya dengan latihan di rumah	Latihan
Silvani Fazrika Zulfiati	Yogyakarta, 29 Desember 1998	Tiduran, nonton drama, mainan hp, belajar masak, olahraga tapi ga setiap hari	Sangat mengalami kelelahan. Bosen, karena tidak ada kerjaan ga boleh kemana2	Iya mengalami	Latihan waktu pandemi ini cuma latihan penguatan aja di bagian lutut dan engkel. Terus ditambah workout ala2 pinterest hehe	Nonton drama
Syarif Akhmad Agustyadi	Banjarnegara 06 Agustus 1999	Skipping, bersepeda, jogging (kadang2)	Tidak	Tidak	Melakukan aktivitas fisik ringan , untuk menjaga kondisi tubuh tetap fit	Mengisi waktu luang dengan aktivitas aktivitas yang produktif seperti bersih bersih rumah dsb
Lulu Khatulistiwa	Jakarta, 17 September 1993	TFH, usaha, ibu rumah tangga	Tidak	Pernah ngalamin	Latihan di rumah dengan menunjukan video saat latihan kepda pelati	Banyak bersyukur
I kadek wahyu rihartana giri	Tabanan 12 juni 1997	Olahraga	Tidak	Tidak	Latihan mandiri dengan alat se adanya	Bermain game
Agung Muladi	Pekalongan, 02 Agustus 1995	Puasa, latihan, main game	Tidak	Tidak	Latihan mandiri	Main game, tidur
Diki Setiawan Santoso	Sukoharjo 20 Januari 1996	Melakukan Program Pemerintah work home.	Tidak	Tidak	Melakukan aktivitas Latihan mandiri di rumah.	Menambah aktivitas menu latihan.
Tiara Leni Soleha	Yogyakarta, 08 Agustus 1997	Latihan mandiri 3x dalam seminggu, dan WFH	Saat Haid saja	Pernah	Latihan diluar rumah dan menjauh dari kerumunan.	Menyalurkan hobi (memasak) selain latihan mandiri

dicky yoza saputra	pringsewu, 14 mei 1996	makan tidur makan tidur	lelah dirumah jenuh	tidak	seperti biasa saja, hanya latihan mandiri, latihan individu	kita harus menyadari menghadapi gaya hidup baru sehingga terbiasa dengan keadaan ini
Muhammad Azis Annaqi, S.Pd	Yogyakarta ,3 juni 1991	Mengikuti anjuran pemerintah hidup lebih sehat, lebih banyak melakukan aktivitas di rumah , kerja ,olahraga dll	Tidak ,hanya kejenuhan karena byk aktivitas di rumah	Yaa , kurang olahraga	Latihan tetep di lakukan tpi intensitasnya tdk tinggi , lebih ke menjaga kebugaran .	Nonton film , pesen gofood , olahraga ringan (pustu , sit up , skiping ,samsakan dll)
Kholis	10 ,9 1995	Lthn mandiri	Tidak	Tidak	Lathn sore menjelang buka	Dengan lthn rutin dan senang
Halimah puji nurhandayani	klaten, 14 agustus 1996	kerja, olahraga, rebahan	tidak	tidak	workout from home	bikin kue
Adammamfaiz	Banjarnegara 28-09-1999	Belajar	Tidak	Ya	Off total	Tidur
Puteri Nuzul Mazida Rahma Az Zahra	Yogyakarta, 19 September 1997	Aktivitas rumah dan olahraga ringan	Tidak	Tidak	Melakukan di sore hari atau pagi hari	Nonton film
Istiana Ika Rahayu	Temanggung, 05 September 1997	menghabiskan waktu dirumah saja, bekerja dari rumah	tidak	iya	terkadang saya melakukan aktivitas di sore hari sekaligus mengisi waktu luang	lebih banyak komunikasi dengan teman di sosial media sehingga tidak terlalu merasa stress karena pandemi covid-19
Muhammad syamsurrijal	Wonosobo 20 Juli 1997	Membantu keluarga dirumah, latihan dan mengerjakan tugas kuliah	Tidak	Iya	Latihan ringan dirumah seperti, penguatan, skipingan,dan shadow	Dengan mencari hiburan-hiburan seperti main ke kebun, nonton YouTube, nonton TV dll
Javid	Magelang, 28 November 1996	berfikir tanpa bertindak :(bingung	iya	iya, badan menjadi kurang bersemangat.	Tidak latihan	Main Game, Ngedesain, Ngasih makan ikan, Ronda
Lilis Susilowati	Bantul, 03 Juli 2000	Belajar dirumah Olahraga dirumah	Ya	Ya	Melakukan latihan yang telah di program oleh pelatih	Istirahat dirumah sambil membaca novel
Safira	semarang 24121998	Tidur dan olahraga ringan	ya kadang	benar	latihan ringan	tetap melakukan aktivitas meskipun sedikit
M. Rofi Fauzi	Karang Sari, 12 Mei 1996	menaati aturan pemerintah	Sedikit lebih lelah dibanding biasanya	Sedikit	Latihan secara mandiri	Menonton video lucu
Ega	Senarang, 21 juli 2000	Olahraga ringan	Iya	Iya	Mengikuti materi yang diberi pelatih melalui online	Menghibur diri
Aulia Rizky	Semarang, 08-06-1995	Bekerja, olahraga semampunya dan beberapa materi latihan yg dilakukan dirumah	Kadang	Sedikit	Membatasi aktivitas latihan diluar ruangan dan lebih banyak melakukan latihan dirumah	Tidak sering melihat berita mengenai penyebaran covid-19 yg diberitakan baik di tv maupun sosial media, namun tetap menjalankan protokol kesehatan yg telah ditetapkan dengan baik
Aldilah Jabbar Aga	Wonohiri, 28 Desember 1997	Membantu orang tua berjualan	Tidak	Tidak	Latihan ringan sore saat puasa	Menggambar
Febri nanda	Semarang, 28 february 1998	Olahraga untuk menjaga kebugaran	Iya	Iya	Melakukan latihan ringan di rumah	Tetap olahraga
Arief Fiantoro	Gunungkidul, 10 Desember 1998	Menonton film, bermain ponsel, latihan	Tidak	Tidak	Untuk hari senin, selasa, kamis, jumat saya latihan hanya streaching, pemanasan, SPB 1 set 30 repetisi lalu pendinginan Untuk hari rabu saya latihan jogging jauh 45 menit Untuk hari sabtu saya latihan mengulang jurus setiap minggunya 2 jurus Semuanya saya lakukan sore hari jam 16.00	Saya melukan kegiatan editing video

SETYOKO AJI SAPUTRA	Ngawi 25 Maret 1997	Olahraga teratur setiap hari, menyelesaikan pekerjaan kuliah serta membantu orang tua	Benar saya mengalami kelelahan karena hampir 80 persen rebahan	Tidak, stres pikiran ya	Aktivitas saya selama pandemi covid ini, setiap sore saya melakukan aktivitas kebugaran atau olahraga ringan, seperti perenggangan, skiping, melatih keketuatan otot dengan melakukan plank.	Dengan Olahraga teratur setiap hari serta melakukan aktivitas yang bermanfaat seperti membantu pekerjaan orang tua
Marhenda Resi	Semarang, 22 September 1997	Latihan program silat mandiri dan workout	Tidak	Tidak	Melakukan aktivitas di dalam rumah dan jarang melibatkan banyak orang	menonton film, game, dan beristirahat
Dewangga Aqna M.M	Surakarta, 3 Juni	Latihan	Tidak sehat terus saya	Iya badan saya mulai kendor	Latihan setiap hari pagisore	Tidur sama membayangkan masa depan.
Irwan	Sintang, 22 Mei 1995	Latihan rutin mandiri	Terkadang	Tidak	Latihan fisik pagi dan sore hari bertujuan untuk menjaga kondisi agar tidak turun	Main game
Nyoman Satria Nakayoshi Wijaya	Fukuoka, 26 Juni 2000	Makan, tidur, membantu pekerjaan rumah tangga, olahraga ringan	Tidak	Iya, karena kurangnya aktivitas diluar rumah	Dengan melakukan latihan ringan saat pagi/sore hari selama minimal 30 menit, seperti jogging, bersepeda, push up dan sit up, dll.	Dengan mencari aktivitas yang dapat dikerjakan secara online, dan mempelajari hal-hal yang baru yang sebelumnya tidak pernah diketahui, bermain games dan social media.
Fany Kusuma	wonogiri, 31 Juli 1999	aktivitas ringan	tidak	tidak	intensitas rendah dan di rumah	banyak melakukan mobilitas ketika malam hari
Manan Rovik Hidayatuloh	Purbalingga 28 Januari	Olahraga, Mengaji, Mengkoordinir Kegiatan pondok, belajar	Tidak terlalu	lumayan karena aktivitas tidak cukup bebas	Latihan mandiri	latihan, mengaji dan melakukan aktivitas yang positif yang tujuannya ibadah
Dian Kusumaningrum	Bantul, 25 Juli 2000	Tiduran, olahraga sedikit sedikit	Ya, karena bosan	Tidak	Latihan ringan ringan di dalam rumah, kadang di halaman rumah	Menton film
AUFA NADA OKTAVIANSYAH	Yogyakarta, 11 Oktober 2000	Ibadah, makan, tidur, latihan	Tidak	Iya	Latihan sebisanya/seadanya, di depan rumah, tapi jarang	Tidur, mainan hp
Dyah Purnama Sari	Bantul, 12 September 1992	Latihan, Tidur, Kerja, Makan, Istirahat	Tidak	Kadang	Latihan sebelum puasa pagi sore, Latihan selama puasa sore	Bersepeda sambil mendengarkan musik
Yumnaa	Bantul, 24 November 2000	Melakukan aktivitas seperti biasa hanya saja dilakukan di rumah, seperti kuliah, berolahraga, dll	Sejauh ini tidak	Sejauh ini tidak	Melakukan latihan ringan seperti skiping, senam, plank, bersepeda. Setidaknya gerak-gerak	Melakukan kesibukan yang membuat senang dan nyaman selama di rumah, seperti mendengarkan musik, main hp, membaca buku atau tak jarang melihat video pertandingan agar tidak lupa
Bermaswastra	Lubuklinggau 14 September 1998	Stay at home	Iya badan kurang yang mengakibatkan kelelahan	Iya, badan saya terasa kaku karena jarang latihan	Melakukan latihan di kosan, tapi sangat jarang dan kalo mau doang, gak ter planning sama sekali program latihannya	Dengan mengikuti setiap arahan dari pemerintah dan tetap jaga kesehatan di rumah
Faizah	Bantul, 19 Februari 2001	Menjalankan ibadah dan tetap olahraga	Tidak terlalu	Tidak	Skiping didalam rumah dan jogging didepan rumah saja	Selalu pejamkan mata dan menarik napas panjang
Oka Hartanto	Jakarta, 14	Buruh tani dan latihan ringan	Ya, setelah buruh atau setelah beraktivitas	Tidak, kalau ada uang di dompet. Karena nggak perlu cari lagi. Kalau gak ada uang ya stres fisik, selain latihan harus kerja buat makan.	Seperti biasa, jogging keliling kampung dan latihan variasi	Pergi mancing

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN MANAJEMEN STRES

Salam Olahraga!

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

D. Identitas Responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Tempat, Tanggal Lahir :

E. Petunjuk Pengisian

- Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan teliti.
- Jawablah dengan sesuai dengan keadaan anda saat ini, dengan memberikan tanda *chek list* (√) pada kolom jawaban yang tersedia.

Keterangan:

Tidak Pernah (TP)
Jarang (JR)
Kadang-kadang (KD)
Selalu (SL)

F. Pernyataan

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SL
ASPEK PERILAKU/TINDAKAN					
1	Menurunnya kegairahan				

2	Pemakaian alkohol yang berlebihan				
3	Meningkatnya konsumsi rokok/kopi				
4	Kekerasan atau tindakan agresif				
5	Gangguan pada kebiasaan makan				
6	Gangguan tidur				
7	Problem seksual atau rendahnya dorongan seksual bagi yang sudah menikah				
8	Kecenderungan menyendiri dan absen di tempat sekolah/perkuliahan/latihan				
9	Mudah mendapat kecelakaan				
ASPEK SIKAP/PIKIRAN					
10	Pemikiran irasional/ penarikan kesimpulan yang bodoh				
11	Kebiasaan menunda/ kelemahan dalam mengambil keputusan				
12	Kecenderungan lupa/ lemahnya daya ingat				
13	Ketidakmampuan untuk berkonsentras				
14	Kehilangan perspektif				
15	Berpikir negatif “apa gunanya”?				
16	Berpikir negatif “sindrom” bagaimana kalau				
17	Perasaan tidak berdaya /putus asa				
18	Menyalahkan diri sendiri “saya tidak bisa diharapkan”				
19	Bingung/ pikiran kacau				

20	Cepat marah dan murung				
21	Cemas/takut/panik				
22	Sering menangis				
23	Emosional berlebihan				
24	Tertawa tapi gelisah				
25	Merasa tak berdaya				
26	Selalu mengkritik diri sendiri dan orang lain				
27	Pasif/pengasingan diri secara emosional				
28	Depresi/sedih yang berkepanjangan				
29	Merasa diabaikan				
ASPEK FISIK/FISIOLOGIS					
30	Sakit kepala dan rasa sakit lainnya				
31	Jantung berdebar				
32	Diare/konstipasi/gangguan buang air besar				
33	Gatal-gatal				
34	Rasa sakit pada rahang/gigi gemeretak				

Lampiran 5. Data Penelitian

No	L/P	Aspek Perilaku/Tindakan									Aspek Sikap															Aspek Fisik					Σ						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		30	31	32	33	34	
1	L	3	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	109	
2	P	3	4	4	4	2	1	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	113	
3	P	3	4	2	2	3	2	4	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	4	4	2	2	3	3	2	92	
4	P	2	4	4	4	1	1	4	4	4	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	4	2	4	4	4	3	1	2	3	2	3	3	2	1	4	90	
5	P	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	117	
6	P	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	2	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	122
7	P	3	4	4	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	4	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	98	
8	P	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	3	4	3	4	93	
9	P	2	2	4	4	3	2	4	4	4	3	1	2	2	4	2	1	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	2	96	
10	L	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	118	
11	P	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4	112	
12	L	4	4	3	4	4	1	4	1	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	4	4	101	
13	P	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	122	
14	P	2	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2	2	2	4	4	102	
15	P	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	105	
16	P	4	4	4	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	115	
17	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	113	
18	L	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	125	
19	P	2	4	2	4	2	1	1	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	1	3	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	2	4	4	95	
20	L	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	102	
21	P	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	109	
22	L	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	125	
23	L	2	3	1	4	2	1	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	1	79	

24	P	2	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	3	4	2	4	2	2	2	4	4	98		
25	L	2	4	3	4	3	3	4	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	93		
26	P	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	97		
27	L	3	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	2	3	3	102		
28	P	2	4	4	3	4	2	4	4	2	2	4	4	4	3	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	3	4	4	85	
29	P	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	2	4	4	116	
30	L	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	115	
31	P	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	118	
32	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	115	
33	L	2	4	4	2	3	2	4	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	90	
34	P	3	4	2	4	4	3	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	4	2	2	2	4	4	4	93	
35	L	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	2	4	3	4	4	4	92	
36	P	2	4	2	4	1	1	4	2	2	4	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	91
37	P	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	1	2	4	4	4	4	124	
38	P	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	126	
39	L	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	125	
40	P	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	
41	L	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	96	
42	L	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	125
43	L	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	119	
44	L	2	4	4	4	2	2	1	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	1	3	2	3	3	3	85	
45	P	2	4	3	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	4	107		
46	L	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	105	
47	L	2	4	4	4	2	2	4	2	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	95	
48	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	120	
49	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132	

50	L	2	4	4	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	91
51	L	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124	
52	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	117	
53	L	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	105	
54	L	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	106	
55	P	3	4	4	4	3	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	84	
56	P	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	119
57	L	2	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	104	
58	P	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	2	3	4	2	4	4	3	2	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3	2	106
59	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136	
60	L	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	120
61	P	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	1	3	115
62	L	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	122	
63	L	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	115
64	P	2	4	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	106	
65	L	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	115
66	P	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4	105
67	P	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	1	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	111	
68	P	2	4	4	4	1	1	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	90
69	L	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	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	115
70	L	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124
71	L	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	2	2	112	
72	L	2	4	2	4	2	2	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	109
73	P	4	4	4	4	2	2	4	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	4	3	1	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	95	
74	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	4	3	110
75	L	4	4	2	4	3	2	4	2	4	3	4	3	2	4	1	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	2	2	4	3	4	3	4	4	103	

102	L	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	90	
103	P	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	3	3	3	4	2	2	4	1	1	4	2	1	2	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	105	
104	L	2	4	1	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	118		
105	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	115		
106	L	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	110	
107	L	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	3	2	4	3	2	2	4	116	
108	L	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	106	
109	L	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	120	
110	P	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	3	2	3	4	4	4	116	
111	P	2	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	103	
112	P	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	2	2	2	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	111
113	P	2	4	4	2	1	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	85	
114	P	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	3	4	2	1	4	1	4	3	4	4	4	4	107	
115	P	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	120
116	P	3	4	4	4	2	1	4	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	109
117	P	2	4	4	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	4	2	73	
118	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	
119	L	2	4	4	4	1	1	4	2	4	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1	1	4	4	2	4	4	78	
120	P	3	4	4	2	2	1	4	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	2	4	4	65	
121	L	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	116	
122	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	122	
123	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136	
124	P	4	4	4	4	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	106	
125	P	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	4	101	
126	P	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	128	
127	L	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	118	

128	P	1	4	4	3	2	1	4	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	84		
129	L	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	102		
130	P	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	131			
131	L	2	4	4	4	2	2	4	3	4	4	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	1	3	2	4	102		
132	L	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	113			
133	L	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	120		
134	L	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	122		
135	L	4	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	86		
136	P	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	113	
137	L	4	4	4	4	2	1	1	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111	
138	P	2	4	3	4	2	2	4	3	4	2	4	2	4	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	4	4	2	3	91	
139	P	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	
140	P	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	
141	P	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	86	
142	P	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	100
143	L	4	4	4	4	4	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	119	
144	L	2	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	115	
145	P	2	4	1	3	2	2	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	83	
146	L	2	4	4	3	2	2	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	103
147	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119	
148	L	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	105	
149	P	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	113	
150	L	2	4	4	4	4	1	4	1	4	4	2	2	2	2	4	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	110		
151	L	2	4	4	4	2	1	4	2	4	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	1	4	2	3	2	4	2	88	
152	L	2	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	118	
153	L	2	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	120		

154	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	3	3	123			
155	P	3	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	117			
156	L	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	109			
157	P	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	118			
158	L	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135			
159	L	1	4	4	4	1	1	4	1	3	2	3	2	4	1	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	1	2	2	3	98	
160	P	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	123	
161	P	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	102		
162	P	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	1	4	97		
163	L	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	133	
164	L	2	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	88	
165	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	86	
166	L	4	4	1	2	4	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4	3	2	2	4	4	2	4	3	2	4	2	2	2	4	104	
167	P	3	4	4	4	2	2	4	4	4	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	4	3	2	3	4	3	4	3	99	
168	P	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	110	
169	P	1	1	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	1	2	2	74	
170	P	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	2	2	2	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	1	1	2	4	4	94	
171	L	3	4	2	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	122	
172	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	125	
173	P	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	124	
174	P	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	125	
175	L	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	117	
176	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118	
177	P	1	4	4	3	2	1	4	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	84
178	L	2	4	3	4	4	2	4	4	3	3	1	3	3	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	1	2	4	1	106	
179	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132	

180	L	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	92			
181	L	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	107		
182	L	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129			
183	P	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	127			
184	P	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124			
185	P	2	4	4	4	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	81		
186	P	2	4	4	2	2	2	4	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	4	4	2	2	3	3	4	80	
187	P	2	4	4	4	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	91	
188	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	119		
189	P	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	111		
190	L	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	2	4	2	2	4	4	2	3	2	4	2	3	4	2	3	4	4	4	2	4	4	110		
191	L	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	4	3	1	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	89	
192	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	133		
193	P	2	4	4	4	2	1	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123		
194	P	2	4	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	106		
195	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	4	104	
196	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	4	104	
197	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	111	
198	L	4	4	4	3	2	2	2	2	4	4	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	112
199	L	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	99	
200	P	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	131	
201	L	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3	4	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4	4	3	2	2	3	4	4	113	
202	L	2	3	2	4	3	2	4	2	4	4	1	4	2	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	3	4	2	4	105	
203	L	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	3	1	4	4	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	92	
204	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	124	
205	L	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	110	

206	P	2	4	4	4	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	113
207	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	116
208	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	111
209	L	2	4	4	2	3	2	4	4	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	4	92
210	P	2	4	4	4	3	2	4	2	4	4	3	2	2	4	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	92
211	P	4	4	1	4	1	1	4	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	85
212	P	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125
213	P	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	115
214	P	2	3	4	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	87
215	P	3	4	4	4	2	1	4	4	3	4	3	1	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	106
216	L	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	134
217	L	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132
218	P	2	4	4	4	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	4	2	2	4	4	4	4	89
219	P	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	91
220	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	81
221	P	3	4	3	4	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101
222	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	81
223	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	81
224	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3	122	
225	P	3	4	4	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	4	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	97	
226	P	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	107
227	L	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134
228	L	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	133
229	P	2	4	4	3	3	1	4	3	3	3	2	1	2	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	102	
230	L	2	3	2	4	3	2	4	2	4	4	1	4	2	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	3	4	2	4	105	
231	L	2	4	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	4	2	2	4	2	2	2	3	4	4	96	

232	L	3	4	2	3	2	1	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	120		
233	L	2	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	2	2	3	4	3	4	4	114	
234	L	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	131		
235	P	2	4	4	4	3	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	2	3	2	4	4	4	2	94				
236	P	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	112		
237	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	129		
238	L	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	116		
239	P	2	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	2	3	2	83
240	L	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	118	
241	L	3	4	4	4	4	1	3	1	4	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	3	1	4	2	1	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	93
242	L	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	118	
243	L	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	123	
244	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	4	118	
245	P	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	122	
246	L	2	4	4	4	2	1	4	4	4	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	4	3	1	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	98
247	P	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	1	2	3	2	4	4	3	4	3	107
248	L	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	109
249	L	2	4	4	4	3	2	4	2	4	3	2	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	4	3	4	4	3	2	2	3	3	4	94
250	P	2	4	3	2	2	2	4	2	3	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80
251	L	3	4	4	4	4	3	4	1	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	115	
252	L	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	2	4	3	2	4	3	4	1	2	3	1	4	4	4	2	3	4	2	4	108
253	P	2	4	4	4	2	2	4	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	4	3	4	4	2	2	2	4	4	2	101
254	L	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	114
255	P	2	3	3	4	4	2	3	1	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	4	4	3	4	71
256	L	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	121	
257	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	126	

258	L	3	4	4	4	3	4	4	1	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3	3	4	113
259	L	3	4	4	4	4	2	2	3	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	2	4	2	4	4	2	3	4	2	2	4	108
260	L	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	111
261	L	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	133
262	L	3	4	1	4	2	1	4	1	3	2	4	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2	2	1	2	1	4	4	4	81
263	P	2	4	4	4	2	1	4	4	4	3	2	2	1	2	4	4	2	2	1	2	2	2	4	2	1	4	2	4	1	2	4	4	4	4	94
264	L	2	4	2	2	2	2	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	93
265	P	2	4	4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	98
266	L	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	126
267	P	4	4	4	3	2	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	2	2	1	3	4	4	88
268	P	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	113
269	P	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	111
270	P	1	4	4	4	2	1	4	1	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	4	3	4	2	4	4	100
271	P	3	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	124
272	L	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	105
273	P	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	113
274	L	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	4	2	4	2	1	4	2	4	4	2	106
275	L	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135
276	P	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	4	98
277	P	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	119
278	P	3	4	2	3	2	2	4	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	4	3	4	3	2	4	2	1	3	1	2	3	4	4	94
279	P	2	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	4	4	73
280	P	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	106
281	P	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	4	4	3	110
282	P	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	4	4	3	106
283	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	124

284	P	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	3	3	4	3	3	94	
285	P	4	4	4	4	1	1	4	1	4	2	2	3	2	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	1	2	1	2	4	4	83	
286	L	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	96		
287	L	4	4	3	3	4	2	4	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	3	4	2	3	1	2	1	4	2	4	91		
288	P	1	4	2	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	68
289	L	2	4	1	2	3	1	2	2	2	4	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	80		
290	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	130	
291	L	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	1	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	110	
292	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	130	
293	L	2	2	1	4	1	1	2	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	4	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	4	4	82	
294	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	120	
295	P	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	107		
296	L	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135	
297	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	123		
298	P	4	4	2	4	1	2	4	2	2	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	1	3	1	1	2	3	3	3	3	92	
299	P	3	4	2	4	2	1	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	84	
300	P	3	4	4	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	98	

Lampiran 6. Data Penelitian Atlet Laki-Laki

No	Aspek Perilaku/Tindakan									Aspek Sikap															Aspek Fisik					Σ						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		30	31	32	33	34	
1	3	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	109	
2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	118	
3	4	4	3	4	4	1	4	1	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	4	4	101	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	113	
5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	125
6	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	102	
7	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	125
8	2	3	1	4	2	1	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	1	79	
9	2	4	3	4	3	3	4	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	93	
10	3	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	2	3	3	102
11	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	115
12	2	4	4	2	3	2	4	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	90
13	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	2	4	3	4	4	4	92	
14	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	125
15	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	96
16	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	125
17	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	119
18	2	4	4	4	2	2	1	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	1	3	2	3	3	3	85	
19	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	105	
20	2	4	4	4	2	2	4	2	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	2	2	2	4	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	95	
21	2	4	4	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	91
22	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
24	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	105

25	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	106
26	2	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	104
27	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	120
28	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	122
29	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	115
30	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	115
31	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	115
32	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	124
33	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	2	2	112
34	2	4	2	4	2	2	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	109
35	4	4	2	4	3	2	4	2	4	3	4	3	2	4	1	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	2	2	4	3	4	3	4	4	103
36	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	133
37	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	3	2	4	4	4	2	2	4	2	3	1	4	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	112
38	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	1	2	3	4	3	2	3	4	2	110
39	3	4	4	4	2	1	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	4	4	2	2	2	4	4	3	3	2	3	4	97
40	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	88
41	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	2	3	104
42	2	4	3	2	1	1	1	2	3	3	2	1	3	2	1	2	3	3	1	2	1	3	2	1	3	2	1	2	2	2	3	3	3	4	74
43	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	80
44	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	2	109
45	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	2	3	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	111
46	2	4	4	4	2	1	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	2	2	2	3	4	4	99
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
48	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	121
49	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	116
50	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	90
51	2	4	1	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	118

52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	115	
53	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	110	
54	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	3	2	4	3	2	2	4	116	
55	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	106	
56	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	120	
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	
58	2	4	4	4	1	1	4	2	4	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1	1	4	4	2	4	4	78	
59	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	116	
60	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136	
61	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	1	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	118	
62	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	102	
63	2	4	4	4	2	2	4	3	4	4	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	1	3	2	4	102		
64	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	113		
65	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	120	
66	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	122	
67	4	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	86	
68	4	4	4	4	2	1	1	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111	
69	4	4	4	4	4	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	119	
70	2	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	115	
71	2	4	4	3	2	2	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	103
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119	
73	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	105	
74	2	4	4	4	4	1	4	1	4	4	2	2	2	2	4	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	110	
75	2	4	4	4	2	1	4	2	4	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	1	4	2	3	2	4	2	4	88	
76	2	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	118	
77	2	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	120	
78	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	3	3	123

79	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	109		
80	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135		
81	1	4	4	4	1	1	4	1	3	2	3	2	4	1	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	3	1	2	2	3	98		
82	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	133		
83	2	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	88	
84	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	86	
85	4	4	1	2	4	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4	3	2	2	4	4	2	4	3	2	4	2	2	2	4	104	
86	3	4	2	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	122	
87	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	117	
88	2	4	3	4	4	2	4	4	3	3	1	3	3	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	1	2	4	1	106	
89	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	92	
90	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	107	
91	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129	
92	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	127	
93	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124	
94	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	2	4	2	2	4	4	2	3	2	4	2	3	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	110	
95	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	4	3	1	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	89	
96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	4	104	
97	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	4	104	
98	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	111
99	4	4	4	3	2	2	2	2	4	4	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	112	
100	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	99	
101	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3	4	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4	4	3	2	2	3	4	4	113	
102	2	3	2	4	3	2	4	2	4	4	1	4	2	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	3	4	2	4	105	
103	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	3	1	4	4	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	92	
104	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	124	
105	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	110	

106	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	116	
107	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	111	
108	2	4	4	2	3	2	4	4	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	92	
109	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	134	
110	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132	
111	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	81		
112	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	81	
113	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	81	
114	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3	122	
115	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	
116	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	133
117	2	3	2	4	3	2	4	2	4	4	1	4	2	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	3	4	2	4	105	
118	2	4	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	4	2	2	4	2	2	2	3	4	4	96	
119	3	4	2	3	2	1	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	120	
120	2	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	2	2	3	4	3	4	4	4	114	
121	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	131
122	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	116	
123	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	118	
124	3	4	4	4	4	1	3	1	4	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	3	1	4	2	1	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	93	
125	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	118	
126	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	123	
127	2	4	4	4	2	1	4	4	4	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	4	3	1	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	98	
128	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	109	
129	2	4	4	4	3	2	4	2	4	3	2	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	4	3	4	4	3	2	2	3	3	4	94	
130	3	4	4	4	4	3	4	1	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	115	
131	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	2	4	3	2	4	3	4	1	2	3	1	4	4	4	2	3	4	2	4	108	
132	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	114	

133	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	121
134	3	4	4	4	3	4	4	1	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3	3	4	113
135	3	4	4	4	4	2	2	3	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	2	4	2	4	4	2	3	4	2	2	4	108
136	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	111
137	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	133
138	3	4	1	4	2	1	4	1	3	2	4	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2	2	1	2	1	4	4	4	81
139	2	4	2	2	2	2	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	93
140	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	126
141	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	105
142	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	4	2	4	2	1	4	2	4	4	2	106
143	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135
144	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	96
145	4	4	3	3	4	2	4	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	4	2	3	1	2	1	4	2	4	91
146	2	4	1	2	3	1	2	2	2	4	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	80
147	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	1	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	110
148	2	2	1	4	1	1	2	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	4	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	4	4	82
149	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135
150	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	123

Lampiran 7. Data Penelitian Atlet Perempuan

No	Aspek Perilaku/Tindakan									Aspek Sikap																			Aspek Fisik					Σ		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		34	
1	3	4	4	4	2	1	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	113	
2	3	4	2	2	3	2	4	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	4	4	2	2	3	3	2	92	
3	2	4	4	4	1	1	4	4	4	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	4	2	4	4	4	3	1	2	3	2	3	3	2	1	4	90	
4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	117	
5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	2	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	122
6	3	4	4	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	4	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	98	
7	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	3	4	3	4	93	
8	2	2	4	4	3	2	4	4	4	3	1	2	2	4	2	1	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	2	96	
9	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4	112	
10	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	122	
11	2	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2	2	2	4	4	102	
12	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	105	
13	4	4	4	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	115	
14	2	4	2	4	2	1	1	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	1	3	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	2	4	4	95	
15	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	109	
16	2	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	4	2	2	2	4	4	98	
17	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	97	
18	2	4	4	3	4	2	4	4	2	2	4	4	4	3	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	3	4	4	85	
19	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	2	4	4	116	
20	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	118	
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	115	
22	3	4	2	4	4	3	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	4	2	2	2	4	4	4	93	
23	2	4	2	4	1	1	4	2	2	4	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	91	

24	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	1	2	4	4	4	4	4	124
25	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	126
26	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134
27	2	4	3	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	4	107	
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	120	
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132
30	3	4	4	4	3	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	84
31	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	119	
32	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	2	3	4	2	4	4	3	2	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	3	2	106	
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
34	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	1	3	115	
35	2	4	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	106	
36	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4	105	
37	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	1	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	111	
38	2	4	4	4	1	1	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	90
39	4	4	4	4	2	2	4	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	4	3	1	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	95	
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	110	
41	2	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104	
42	2	4	4	4	4	2	4	1	4	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	93	
43	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	3	4	4	3	2	3	3	4	115	
44	2	4	3	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	1	2	4	4	3	2	4	4	3	104	
45	2	4	1	4	3	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	4	97	
46	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	92	
47	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	119	
48	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	104	
49	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	1	3	1	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	1	2	2	4	4	2	100	

50	2	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	97
51	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	118
52	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110	
53	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	3	3	3	4	2	2	4	1	1	4	2	1	2	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	105	
54	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	3	2	3	4	4	4	4	116	
55	2	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	103	
56	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	2	2	2	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	111	
57	2	4	4	2	1	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	85	
58	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	4	3	4	2	1	4	1	4	3	4	4	4	107	
59	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	120	
60	3	4	4	4	2	1	4	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	109	
61	2	4	4	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	4	2	73		
62	3	4	4	2	2	1	4	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	4	4	65		
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	122	
64	4	4	4	4	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	106	
65	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	4	101			
66	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	128	
67	1	4	4	3	2	1	4	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	84		
68	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	131	
69	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	113		
70	2	4	3	4	2	2	4	3	4	2	4	2	4	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	4	4	2	3	91		
71	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	
72	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	
73	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	86	
74	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	100	
75	2	4	1	3	2	2	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	83	

102	2	4	4	4	3	2	4	2	4	4	3	2	2	4	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	92	
103	4	4	1	4	1	1	4	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	85
104	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125
105	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	115
106	2	3	4	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	87
107	3	4	4	4	2	1	4	4	3	4	3	1	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	106
108	2	4	4	4	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	4	2	2	4	4	4	4	89
109	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	91	
110	3	4	3	4	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101
111	3	4	4	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	4	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	97	
112	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	107
113	2	4	4	3	3	1	4	3	3	3	2	1	2	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	102	
114	2	4	4	4	3	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	4	4	4	2	94	
115	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	112	
116	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	129
117	2	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	2	3	2	83
118	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	4	118	
119	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	122
120	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	1	2	3	2	4	4	3	4	3	107	
121	2	4	3	2	2	2	4	2	3	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80
122	2	4	4	4	2	2	4	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	4	3	4	4	2	2	2	4	4	2	101	
123	2	3	3	4	4	2	3	1	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	4	4	3	4	71
124	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	126
125	2	4	4	4	2	1	4	4	4	3	2	2	1	2	4	4	2	2	1	2	2	2	4	2	1	4	2	4	1	2	4	4	4	4	94	
126	2	4	4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	98	
127	4	4	4	3	2	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	2	2	1	3	4	4	88	

128	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	113	
129	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	111		
130	1	4	4	4	2	1	4	1	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	4	3	4	2	4	4	4	100		
131	3	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	124		
132	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	113	
133	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	4	98		
134	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	119	
135	3	4	2	3	2	2	4	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	4	3	4	3	2	4	2	1	3	1	2	3	4	4	94		
136	2	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	4	4	73
137	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	106		
138	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	4	4	4	3	110	
139	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	4	4	4	3	106	
140	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	124		
141	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	3	3	4	3	3	94		
142	4	4	4	4	1	1	4	1	4	2	2	3	2	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	1	2	1	2	4	4	83		
143	1	4	2	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	68	
144	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	130	
145	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	130	
146	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	120	
147	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	107	
148	4	4	2	4	1	2	4	2	2	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	1	3	1	1	2	3	3	3	3	92		
149	3	4	2	4	2	1	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	84	
150	3	4	4	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	98		

Lampiran 8. Karakteristik Responden

Tanggal	Nama	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Asal Daerah	Lama Berlatih	Prestasi Tertinggi
6/15/2020 19:21:09	Muhammad Ichsan Nur Ananto	Laki-laki	Bantul, 23 Februari 1997	Yogyakarta	9 tahun	Juara 1 kejunas Prabowo Cup 2016
6/15/2020 19:40:28	DESTA NILASARA	Perempuan	Yogyakarta, 15 Desember 1998	DIY	9 tahun	Juara 1 kejunas psht 2019
6/15/2020 19:49:12	Anis Oktaviasari	Perempuan	Semarang, 03 Oktober 2002	Semarang	5tahun	Jawa tengah terbuka
6/15/2020 19:53:11	Fadhillah nurindah	Perempuan	Magelang 18 Mei	Banten	5 tahun	Kejuaraan nasional perisai diri
6/15/2020 20:00:42	Dyah Purnama Sari	Perempuan	Bantul, 12 September 1992	DIY	13 tahun	Emas Kejurdun 2018
6/15/2020 20:03:39	Nadia Kusumaningtyas	Perempuan	Glasgow, 24 Oktober 2000	D.I.Yogyakarta	Kurang lebih 9 tahun	Juara 2 kelas A putri Kejuaraan Nasional Pencak Silat antar Perguruan Tinggi ke-X di UPN "Veteran" Yogyakarta
6/15/2020 20:04:06	istiana ika rahayu	Perempuan	Temanggung, 5 September 1997	Temanggung	13 tahun	juara 1 kejunas perti tahun 2016
6/15/2020 20:05:55	Aufa Nada Oktaviansyah	Perempuan	Yogyakarta, 11 Oktober 2000	Yogyakarta	7 tahun	Juara 2 kejunas pencak silat PSHT Jakarta Selatan Pen 2019
6/15/2020 20:06:17	Cicilia Kunti Dewi Cahyaningtyas	Perempuan	Gunungkidul, 28 Januari 2003	Semin, Gunungkidul, DIY	7 tahun	Juara 1 POPDA DIY tahun 2020
6/15/2020 20:06:43	Sahran Hadziq	Laki-laki	Yogyakarta, 1 April 1995	Yogyakarta	4 kali dalam seminggu	Nasional
6/15/2020 20:07:20	Fauzia	Perempuan	Yogyakarta, 22 maret 1998	Yogyakarta	10 tahun	2perunggu pon 2016
6/15/2020 20:09:57	Dadang Arif dwi saputra	Laki-laki	Yogyakarta 7 November 1993	Yogyakarta	8 tahun	Juara 2 kejunas antar perguruan tinggi 2018
6/15/2020 20:11:50	Nur ratna	Perempuan	Sleman 20 April 1996	Yogyakarta	8	Juara 1 tingkat nasional antar perti
6/15/2020 20:11:58	Israwati maheswari	Perempuan	Kendari, 17 Juli 1991	Sulawesi tenggara	18 thn	Kejunas mahasiswa
6/15/2020 20:13:59	Lilis Susilowati	Perempuan	Bantul, 3 Juli 2000	Yogyakarta	8th	Porda 2019
6/15/2020	Adinda Aldheanty	Perempuan	Gk, 25 Nov 2002	Gunungkidul	2 tahun	Juara 1 O2SN kab

20:14:18						
6/15/2020 20:14:39	Amien Subarkah	Laki-laki	Gunungkidul, 11september 2003	Gunungkidul	7 tahun	Juara 1 O2SN seni tunggal baku SMA tingkat kabupaten
6/15/2020 20:15:13	Yusuf Maulana Rahman	Laki-laki	Tangerang,14 Desember 2002	Gunungkidul	5 tahun	Juara 2 o2sn tanding kelas c kabupaten Gunungkidul
6/15/2020 20:17:46	Nadia Amani	Perempuan	Brebes, 28 Maret 1999	Beebes	4 tahun	Nasional
6/15/2020 20:20:28	Arief Fiantoro	Laki-laki	Gunungkidul, 10 Desember 1998	Bantul	6 Tahun	juara 2 kejurnas pencak silat UPN 2020
6/15/2020 20:20:59	Diah Nurmei Choirunnisa	Perempuan	Bantul, 31 Mei 1998	DIY	9 tahun	Popnas
6/15/2020 20:21:29	Altrian Novaonesti	Laki-laki	Sleman, 04 November 1998	Sleman	10 tahun	Juara 1 PORDA DIY 2017
6/15/2020 20:22:05	Muhammad Panji Darmawan	Laki-laki	Tasikmalaya, 8 Desember 1997	Tasikmalaya	11 Tahun	Juara 1 kejurnas
6/15/2020 20:24:08	Herdiyana Asmoroningtyas	Perempuan	Sleman, 1 Juni 1999	Sleman	8 tahunan	Juara 1 Kejuaraan International Tapak Suci Perti di Unila
6/15/2020 20:24:41	Untung Aji	Laki-laki	Tangerang, 24 Mei 1999	Purworejo	6 Tahun	Kabupaten
6/15/2020 20:25:41	Eka Prasetyaning Rahayu	Perempuan	Banjarnegara, 07 Oktober 2000	Banjarnegara	8 tahun	POPDA PROVINSI
6/15/2020 20:26:27	Anton Prastyo	Laki-laki	Temanggung, 24 November 1999	Sleman	7 tahun	Kejurnas
6/15/2020 20:27:32	Aditya Ambarwati	Perempuan	Ngawi, 17 Agustus 1998	Ngawi	4 tahun	Juara 2 Kategori beregu putri kejurnas perti 2018
6/15/2020 20:28:29	Safira Dwi Meilani	Perempuan	Kudus,18 Mei 2000	Kudus	8 tahun	Emas POMNAS Jakarta 2019
6/15/2020 20:29:34	Fahmi Abdillah	Laki-laki	Bantul 05 April 2001	Jogjakarta	6 tahun	Juara 1 popwil III
6/15/2020 20:31:50	MILA	Perempuan	Wonosobo,22	Wonosobo	3 tahun	Juara 1 Olympiad tapak suci nasional 2019
6/15/2020 20:32:52	Lulu Khatulistiwa	Perempuan	Jakarta, 17 September 1993	Jogja	13 tahun	Juara 1 kejurnas antar mahasiswa
6/15/2020 20:37:24	Agil Mardi hidayatulloh	Laki-laki	Kediri 12 November 1996	Jawa timur	6 tahun	Juara 2 O2SN Nasional
6/15/2020 20:37:42	Zahwa Fanny S.	Perempuan	Kudus, 31 Maret 2001	Jawa tengah	3th	POPDA

6/15/2020 20:38:27	Aldino Rizqi Hadi Sofwan	Laki-laki	Bogor 18 Mei 2001	Wonosobo	7 tahun	Juara 3 popda prov jateng
6/15/2020 20:38:31	Nopitasari	Perempuan	Brebes,11 Mei 2003	Luwunggede kec.tanjung kab.brebes	3thn	Juara 1 kejurkab
6/15/2020 20:40:52	Ika Robiyatun Fatimah	Perempuan	Gunungkidul 04 Juli 2002	Daerah Istimewa Yogyakarta	3 tahun	Kejuruan Nasional Yogyakarta championship 6
6/15/2020 20:42:56	Eni Tri Wahyuni	Perempuan	Bantul, 04 Januari 2000	Bantul	6 th	Kejurnas
6/15/2020 20:44:35	Eko susanto	Laki-laki	Gunungkidul, 21 Maret 1994	Gunungkidul	8 tahun	Juara 2 kabupaten
6/15/2020 20:46:33	Sholikhah Putri Chandra Purnama	Perempuan	Bantul 23 Juli 1997	Yogyakarta	12	Juara 1 Kejurnas PraPon 2019 Wilayah 2 Pencak Silat
6/15/2020 20:46:57	mohd. Izzuddin	Laki-laki	Kg. Burut, Tawau, Malaysia, 28 April 2000	Sulawesi tengah	4 tahun	Ragional
6/15/2020 20:51:21	Bagas	Laki-laki	Yogya, 30 Oktober 1991	Yogyakarta	10 th	Juara 2 porda
6/15/2020 20:51:56	Maulana Muhammad Rizky	Laki-laki	Cianjur, 5 MEI 1999	Sukabumi	12 Tahun	World Championship Pencak Silat
6/15/2020 20:52:09	Irwan	Laki-laki	Sintang, 22 Mei 1995	Kalimantan barat	9 tahun	Juara 2 pra pon papua 2019
6/15/2020 20:52:53	Winne Trisha	Perempuan	Jakarta, 28 Maret 2002	DI Yogyakarta	9 tahun	Juara 4 O2SN SMA tingkat Nasional 2019
6/15/2020 20:55:54	RM Juan Sheva Coshi Pratama	Laki-laki	Yogyakarta, 16 Juli 2001	Yogyakarta	2 tahun	Daerah
6/15/2020 20:56:45	Muhamad Fatur	Laki-laki	Cirebon, 22 Mei 2002	Majalengka	8tahun	Juara 2 Tanding Kelas B UNPER OPEN CUP I 2018
6/15/2020 20:57:11	ristiani	Perempuan	Banjarnegara 11 Agustus 1999	jawa tengah	6 tahun	juara 1 tingkat provinsi jawa tengah
6/15/2020 20:57:52	Ririn asmarita	Perempuan	Cupat 17 Agustus 1999	Bangka belitung	8tahun	Pomnas
6/15/2020 20:58:37	Aji bangkit pamungkas	Laki-laki	Ponorogo, 20 Mei 1999	Jawa timur	-+ 7 tahun	Gold medal asian games 2020
6/15/2020 20:58:41	Amirul dzaki pratama	Laki-laki	Semarang 1 Juni 2003	Banjarnegara	4 tahun	Seleksi prov
6/15/2020 21:00:18	Bagus Budi Darmawan	Laki-laki	Banjarnegara, 23 April 2001	Banjarnegara, Jawa Tengah	6 tahun	Kejurnas PSHT CUP

6/15/2020 21:00:57	Yogi Rahmat Saputra	Laki-laki	Sukabumi, 1 Juni 1997	Kota Sukabumi	10 tahun	Juara 2 ganda putra kejumas UNJ open
6/15/2020 21:02:35	Raiyan Achmad Pamungkas	Laki-laki	Pemalang, 03 Januari 1999	DIY	13 Tahun	Perunggu POMNAS 2019
6/15/2020 21:02:51	Dian Kusumaningrum	Perempuan	Bantul, 25 Juli 2000	Bantul	7 Tahun	Kejumas Perguruan Tinggi
6/15/2020 21:06:27	Puteri Nuzul Mazida Rahma Az Zahra	Perempuan	Yogyakarta, 19 September 1997	Daerah Istimewa Yogyakarta	11 tahun	Juara II Kejumas Antar Perguruan Tinggi "UPN Veteran tahun 2017
6/15/2020 21:07:11	Satria Adi Nugraha	Laki-laki	Jakarta, 25 Agustus 1998	Depok, Jawa Barat	8 Tahun	Juara 2 International Sport School Games 2015 Sisaket, Thailand
6/15/2020 21:07:54	Suciati Prahastiwi	Perempuan	Bantul, 8 Januari 1999	Bawuran 2 RT 04, Bawuran, Pleret, Bantul	9 tahun	Juara 2 kerjumas perti
6/15/2020 21:09:54	Miftahul	Perempuan	Pontianak, 27 April 2000	Kalimantan barat, pontianak	11 tahun	Juara 3 POPNAS 2017
6/15/2020 21:12:19	BAGUS ANGGRA J	Laki-laki	Yogyakarta, 21- 07- 04	Yogyakarta	7 thn	Profinsi
6/15/2020 21:12:54	Dyah Purnama Sari	Perempuan	Bantul, 12 September 1992	Diy	13 tahun	Emas kejurdon 2018
6/15/2020 21:12:58	I kadek wahyu rihartana giri	Laki-laki	Tabanan 12 Juni 1997	Bali	13 tahun	Emas POMNas 2017,2019
6/15/2020 21:14:11	Wahyu Maulana Aldiansyah	Laki-laki	Pontianak, 23-05-2003	Pontianak	4 tahun	Jenang Nasional
6/15/2020 21:14:17	Hyelda Maylinda	Perempuan	Sleman,14 Mei	DIY	6 th	Juara 2 OOSN SMA Nasional
6/15/2020 21:14:18	Wahyu Maulana Aldiansyah	Laki-laki	Pontianak, 23-05-2003	Pontianak	4 tahun	Jenang Nasional
6/15/2020 21:14:27	Mutia Qori Dewi Masithoh	Perempuan	Sleman 15 Februari 2002	Yogyakarta	6 thn	Kejuaraan Dunia Tapak Suci
6/15/2020 21:14:39	Khairunnisa	Perempuan	Banjarmasin	Banjarmasin	3 tahun	juara 1 menpora cup seborneo cabor pencak silat
6/15/2020 21:16:27	Erlina Dwi Safitri	Perempuan	Tangerang 28 Februari 2001	Kabupaten Tangerang (Banten)	Perguruan : 13 tahun, pelatihan daerah: 8 tahun	Juara 1 kejumas PSHT,juara 1 Popda dan o2sn provinsi
6/15/2020 21:16:53	Moh saifudin zamzami	Laki-laki	Kediri, 4 September 2000	Jawa timur	Dari 2012	POPNAS XIV JATENG
6/15/2020 21:16:56	Farhan nya dia	Laki-laki	Metro, 25 April 1999	Metro	4 tahun	Juara 1 LC 2

6/15/2020 21:17:41	Ragil DH	Laki-laki	Pemalang 21 - 12 - 1995	Jawa tengah	3 tahun	4 besar kejunas pencak silat
6/15/2020 21:18:00	Setyoko Aji Saputra	Laki-laki	Ngawi 25 Maret 1997	Ngawi	10 tahun	Pomda DIY
6/15/2020 21:20:03	khansa avissa salsabila	Perempuan	Jakarta, 30 April 2002	DKI Jakarta	5 tahun di SKO Ragunan	Asean School Games
6/15/2020 21:20:52	Rahma Aulia Fighter Mahda	Perempuan	Palas, 05 Februari 2000	Kalianda	5 Tahun	Hanya latihan biasa
6/15/2020 21:21:48	Panggah Santoso	Laki-laki	Yogyakarta, 20/01/1996	D.I Yogyakarta	6 Tahun	Juara 3 , POMDA DIY 2018
6/15/2020 21:22:09	M Rofi Fauzi	Laki-laki	Karang Sari, 12 Mei 1996	DIY	10 Tahun	Juara 2 pra PON wilayah 2 tahun 2019
6/15/2020 21:22:28	Ramadani Ahmad Fauzan	Laki-laki	Magelang 4 November 2004	Daerah Istimewa Yogyakarta	11 bulan	Kejurprov persinas asad "seni ganda putra"
6/15/2020 21:23:20	Paryadi	Laki-laki	Bantul, 02 Maret 1998	Panjang, Panjangrejo, Pundong, Bantul, Diy	10	Kejuaraan Nasional Kategori Seni Tunggal Terate UGM Championship
6/15/2020 21:24:19	Miftakhuhasan	Laki-laki	11 Agustus 2001	Surabaya	14 thn	Popnas
6/15/2020 21:26:13	Febria Puspa	Perempuan	Banyumas ,17 Februari 1997	Banyumas	7 tahun	Internasional
6/15/2020 21:27:18	naura darrin h	Perempuan	Surabaya,12 Oktober 2002	surabaya	8thn	o2sn daerah jatim
6/15/2020 21:28:24	ANNAS YOVAN SEPTYANTO	Laki-laki	Yogyakarta, 5 September 2002	Sleman	5 Tahun	Popda
6/15/2020 21:28:42	Daru Kartika	Perempuan	Bantul, 25 Februari 2000	Bantul	8tahun	Juara 3 PDIC 2017
6/15/2020 21:30:23	Pratiwi	Perempuan	Marga Mulya, 2 April 2000	Jl 8 Terbanggi besar, Lampung Tengah	Kurang lebih 3 tahun	Alhamdulillah sudah ada
6/15/2020 21:32:00	Sakti pradana	Laki-laki	Tebing Tinggi 13 Oktober 2000	Lintang 4 lawang	Sejak SMA kelas 1	Juara 3 menpora cup bekasi
6/15/2020 21:32:35	Irpan Maulana	Laki-laki	Lebak, 5	Lebak	6 tahun	Nasional
6/15/2020 21:33:14	Salsabila	Perempuan	Jeddah, 17 November 2004	DIY	4 thn	Juara 1 POSPENAS 2019

6/15/2020 21:34:13	Dimas Herlambang	Laki-laki	Nganjuk,3 April 1997	Nganjuk	1 tahun	-
6/15/2020 21:35:08	DHIYA' FARHAN NAUFAL	Laki-laki	Malang 16 Juli	SLEMAN	4 thun	Juara 2 popda provinsi 2020
6/15/2020 21:35:49	Drastiana Siwi Maheswari	Perempuan	Yogyakarta, 5 Agustus 1998	Yogyakarta	7 tahun	Juara III Prkualifikasi PON
6/15/2020 21:37:02	Jefri Juniardi	Laki-laki	Lubuk Basung, 15 Juni 1994	Sumatera Barat	20 Tahun	Juara 1 Kejurnas
6/15/2020 21:37:03	Muhammad Syaifudien	Laki-laki	Bantul, 18 Mei 2000	Bantul	Sejak 2016	Juara 3 POPDA DIY
6/15/2020 21:40:18	I GEDE ARYA WIDHYANTARA	Laki-laki	Ambon, 09 Mei 2002	Denpasar (BALI)	Sejak SD	Juara 1 ASEAN SCHOOLS GAMES
6/15/2020 21:42:49	Atifa Fismawati	Perempuan	Tegal,26 Oktober 2002	Kota Tegal	7 tahun	Emas Asean School Games
6/15/2020 21:45:21	Akbar Ridho Illahi	Laki-laki	Bekasi, 04 November 2001	Kab. Bekasi, Jawa Barat	10 Tahun	JUARA 3POPDA JABAR 2018, JUARA 3 BK.PORDA JABAR 2018
6/15/2020 21:45:36	Shelsa Odilia Rachman	Perempuan	Sidoarjo 24 July 2001	Sidoarjo	2 tahun	internasional
6/15/2020 21:45:38	Lili Wulandari	Perempuan	Pontianak,31 Juli 2006	Pontianak	Sejak kelas 4 Sd	Juara 1 Popda 2018 Tingkat Kalbar
6/15/2020 21:46:51	Arjuna Nur Chasan	Laki-laki	Sidoarjo 03/12/2002	Kediri	8 thn	Juara 1 UNJ Open Tingkat Nasional
6/15/2020 21:46:55	Najah Nurul Nada	Perempuan	Bantul,15-12-2002	Bantul	Kurang lebih 6 tahun	Juara 1 Popda DIY kls G putri tahun 2019
6/15/2020 21:50:33	Ony Lailatur Rosyida	Perempuan	Malang, 22 Agustus 2002	Jawa timur kota kediri	4 tahun	Tingkat JawaTimur
6/15/2020 21:54:24	Dela kusumawati	Perempuan	Wonogiri 20-02-1998	Jawa tengah	6 tahun	Silver medal world champion 2018
6/15/2020 21:56:22	Muhammad Erwin Cahyo Nugroho	Laki-laki	22 Maret 1994	Surakarta	8 tahun	-
6/15/2020 21:56:58	Ega Mawarni	Perempuan	Kebumen,14 Januari 2003	Kebumen	2 tahun	Sh cup nasional Jakarta Selatan open cup 2019
6/15/2020 21:57:48	Nizar Robbani	Laki-laki	Wonosobo, 30 November 1998	Wonosobo	7 tahun	Nasional
6/15/2020 22:03:35	Muhammad mufid	Laki-laki	Bantul 06 12 1994	DIY	5 tahun	Porda2018

6/15/2020 22:06:36	Ahmad fauzan	Laki-laki	Pulau Burung ,4 Januari 1999	Riau	2015-sekarang	Juara 1 pospenas 2016 banten
6/15/2020 22:09:10	Rizqi Aulia Affan	Laki-laki	Brebes , 04 Agustus 1997	Brebes	9 tahun	Tingkat kabupaten
6/15/2020 22:12:05	Muhammad rifki massa syawal	Laki-laki	Bogor 21 Desember 2020	Jawa Barat (bogor)	4th	Juara 1 bekasi open challenge
6/15/2020 22:17:19	Mizam rahmatullah	Laki-laki	Mataram, 10 Oktober 2002	Mataram	6 tahun	Kejurnas pplp
6/15/2020 22:17:45	Sri sukma indriani	Perempuan	Bogor, 14 Maret 2004	Bogor, jawa barat	4 tahun	Popwilda 2019 juara 3 kategori tanding, O2sn tingkat kabupaten 2017 juara 2 kategori regu , Bupati cup 2020 juara 1 kategori tanding..
6/15/2020 22:18:47	Diqiliana Nur Camelia	Perempuan	Kediri, 13 Juli 1996	Kota Kediri	6 tahun	Juara 1 Kejurprov Jatim II Tahun 2017
6/15/2020 22:18:51	DESVY RAHMA PUTRI ALDIANA MAHENDRA	Perempuan	Garut, 9 Desember 2001	Kab.Bogor	11 tahun	Juara 3 O2SN tingkat Nasional
6/15/2020 22:26:16	Nadia putri dewi	Perempuan	Bandung, 13 Juni 1997	Jawa barat	9 thn	Juara 3 world championship 2018
6/15/2020 22:26:40	Dea Putri Romadhoni	Perempuan	Bongos Gadingsari Sanden Bantul	DIY	9	Nasional
6/15/2020 22:27:25	sfr	Perempuan	Semarang 24 Desember 1998	semarang	10tahun	perisai diri internasional championship
6/15/2020 22:36:27	Ega Nataeyah	Perempuan	Semarang, 21 Juli 2000	Jawa tengah	8 tahun	Juara 3 Pomprov jawa tengah
6/15/2020 22:36:41	Amanda Putri Noor Zahra	Perempuan	Jakarta, 24 November 1999	Jakarta Timur	2015-2020 (5 th)	Kejurnas UNJ Open 2
6/15/2020 22:36:48	Ridhan aprilandha	Laki-laki	Padang , 28 April 1996	Sumatera barat	15 tahun	Pon jabar 2016
6/15/2020 22:37:15	Muhammad islah shalihudin	Laki-laki	Bekasi 08 Agustus 1998	Bekasi	9 tahun	Juara 3 kejurnas mp open 2019
6/15/2020 22:38:20	Fathania sabrina hanifa	Perempuan	Jakarta 22 Juli 1999	Dki jakarta	2009-skrng	juara 3 kerjudun remaja 2015
6/15/2020 22:38:27	Okta aria saputra	Laki-laki	Jakarta, 14 Oktober 2000	jakarta	6 tahunan	nasional
6/15/2020 22:40:14	NAJMI FATHARANI	Perempuan	Bogor, 7 Oktober 2004	Bogor, Jawa Barat	6 tahun	juara 1 kejurnas
6/15/2020 22:41:09	Daus	Laki-laki	Pangkal Pinang 24 Maret 2000	Jakarta	10 tahun	Popnas

6/15/2020 22:41:10	FITRIA GIARTINI	Perempuan	Cilacap, 31 Januari 1998	DKI Jakarta	--7	Juara 1 Porprov DKI jakarta2015
6/15/2020 22:41:44	Ikrimah Azkuri Nabillah	Perempuan	Jakarta, 03 Agustus 1999	DKI Jakarta	8 tahun	Juara 1 Kejurnas UPN antar Perti
6/15/2020 22:45:54	Hanis nur fadila	Perempuan	Pemalang, 15 Januari 2000	Pemalang	1 tahun	-
6/15/2020 22:46:25	Faki ladumar	Laki-laki	Bitung Sulawesi Utara	Manado	3	Belum ada
6/15/2020 22:46:35	Cindy ahlaimma	Perempuan	Banyumas 22 September 1999	Purwokerto	Sejak smp kelas 7 sampai sekarang kuliah semester 6	Juara 1 nasional
6/15/2020 22:47:36	Kistian Pamungkas	Laki-laki	7 Desember 1998	Dki Jakarta	9 Tahun	Juara 1 PraPON
6/15/2020 22:48:16	Faradlillah Rahmah Ajeng Wijaya	Perempuan	Banyumas 1 Juli 2001	Banyumas	2 tahun	PraPON pencak silat
6/15/2020 22:50:08	Yuriawan	Laki-laki	Dompu, 14 Agustus 200	Dompu	5 tahun	Popnas Semarang Jawa tengah 2017
6/15/2020 22:51:25	Aldilah Jabbar Aga	Laki-laki	Wonogiri, 28 Desember 1997	Wonogiri	15 tahun	Juara 2 Tingkat Nasional
6/15/2020 22:52:24	M Irfan Maulana	Laki-laki	Jakarta 09 Mei 1998	Dki Jakarta	10 tahun	Emas kejurnas Mahasiswa 2018
6/15/2020 22:54:42	Yudha Dhaniswara	Laki-laki	Yogyakarta, 4 Desember 1996	Yogyakarta	11 Tahun	Juara 1 pencak silat kelas F putra pekan olahraga mahasiswa daerah
6/15/2020 22:56:03	Muhamad yusha alheera	Laki-laki	Solo, 24 September 1995	Solo	22 tahun	Seleknas PPLP
6/15/2020 23:00:02	Tiara	Perempuan	Karanganyar, 09 Mei 2001	Solo	4 tahun	Juara 2 kejurkot
6/15/2020 23:01:42	Bima saputra	Laki-laki	Sungai Pagar, 11-12-1998	Riau	15 tahun	Juara 3 junior word championship 2015
6/15/2020 23:04:39	Wahyu Permata sari	Perempuan	Semarang, 30 Mei 1998	Semarang	6 tahun	Kota
6/15/2020 23:07:12	Rahma Krisjayanti	Perempuan	Semarang, 19 Oktober 2000	Semarang	7 tahun	Kejurnas Perisai Diri
6/15/2020 23:07:18	Rahma Krisjayanti	Perempuan	Semarang, 19 Oktober 2000	Semarang	7 tahun	Kejurnas Perisai Diri
6/15/2020 23:09:58	Frida Ayu	Perempuan	Bantul, 07 Juli 2000	Bantul	3 tahun	Tapak suci internasional universitas lampung juara 1 kategori ganda

						putri
6/15/2020 23:23:17	Dhiwa Tifa	Perempuan	Sukoharjo, 27 April 2000	Surakarta	8 Tahun	Juara 1 Kejurkot
6/15/2020 23:32:41	Andika Rizki Agung	Laki-laki	Kota Lama,6 November 1999	Riau	8 tahun	Juara 3 O2sn provinsi
6/15/2020 23:46:02	Syarif Akhmad agustiadi	Laki-laki	Banjarnegara, 06 Agustus 1999	DIY	6 tahun	Juara 1 kelas C putra kejuaraan pencak silat antar perguruan tinggi UPN 2017
6/15/2020 23:48:23	Aiko	Perempuan	Malang 14 Februari 2002	Sidoarjo	2 tahun	Lomba taming sari 10 di Universitas kebangsaan malaysia
6/15/2020 23:57:32	Muhammad Rifqi Alfauzani	Laki-laki	Semarang, 4 Juli 1999	Semarang	8 / 9 Tahun	Peringkat 2 Kejurnas
6/16/2020 0:56:46	iqchan syahdana	Laki-laki	Sei Rokan 07 April 2000	riau	5 tahun	juara popda
6/16/2020 1:39:23	Diaz	Laki-laki	Yogyakarta, 10 Juni 1999	Yogyakarta	Kurang lebih 2,5 tahun	Porsenigama 2019
6/16/2020 2:06:53	Salwa Aqilah Raihanah	Perempuan	Malang, 28 Maret 2002	Bantul	10 thn	Juara 3 Popwil Pencak Silat Beregu Putri
6/16/2020 2:15:57	Riko sanjaya	Laki-laki	Tegal, 07 - Oktober - 1998	Tegal	5 tahun	Perak pomnas
6/16/2020 2:21:58	Chandra Topan Suyatman	Laki-laki	Jakarta, 23 April 1994	DKI Jakarta	15 tahun	Juara Piala Gubernur
6/16/2020 2:37:12	Mannan Rovik Hidayatuloh	Laki-laki	Purbalingga 28-01- 1999	Purbalingga	6 tahun	juara 3 nasional kelas c kejurnas remaja 2016
6/16/2020 3:47:10	Suryo Asto Dahono	Laki-laki	Ngawi,07 Febuari1997	Semarang	7 tahun	Juara 2 nasional perisai diri
6/16/2020 4:21:53	Muh zaki zikrillah prasong	Laki-laki	Kupang,23 Mei 2001	Kupang , Nusa Tenggara Timur	15 tahun	Asean schools games
6/16/2020 4:43:32	Varah Lila S.D	Perempuan	Brebes, 14 November 2003	Brebes	+/- 5 th	Juara 2 tanding kelas D putri tk. Jabar
6/16/2020 4:52:58	Muhammad taufiqurrohman ma'arif	Laki-laki	Sragen, 16 Desember 1998	Sragen	7 tahun	Juara 2 kejurnas antar perguruan tinggi
6/16/2020 4:59:03	Pipiet kamelia	Perempuan	Jakarta 6 Januari 1995	Dki Jakarta	2006 Sampai sekarang	Emas Asian Games 2018
6/16/2020 5:01:04	Hanifan yudani kusumah	Laki-laki	Bandung 25 Oktober 1997	Jawa barat	2014 sampai sekarang	Emas Asian Games 2018
6/16/2020 5:11:48	Muhamad akhsin adilah	Laki-laki	Banyumas, 10	Banyumas	4 tahun	Juara 3 kejurnas upn

			September 2001			
6/16/2020 5:27:05	Vero	Perempuan	Jakarta, 3 Juni 1997	Semarang	--10th	Juara 1 pdic clas grup
6/16/2020 5:37:09	Ni Made Dwi Yanti	Perempuan	Gianyar, 1 September 1992	Bali	17	Emas Asian Games
6/16/2020 5:45:05	Luthfia Amira Hasna	Perempuan	Yogyakarta,16/09/03	Yogyakarta	2 tahun waktu SMP sama 2 bulan waktu SMA	Belum ada
6/16/2020 5:49:24	Tri juwanda. S	Laki-laki	Pekanbaru, 09-06-1991	Riau	12 tahun	Medali emas sea games singapura
6/16/2020 5:51:08	Aji Bangkit Pamungkas	Laki-laki	Ponorogo, 20 Mei 1999	Jawa Timur	-- 7 Tahun	Gold medal Asia Games 2020
6/16/2020 6:00:14	Komang harik adi putra, S.Pd	Laki-laki	Buleleng, 14 Oktober 1994	Bali, Denpasar	7 tahun	Juara 1 asian games 2018 di jakarta & juara 1 world champion di singapura
6/16/2020 6:09:54	Ananta Kurniawan	Laki-laki	Gowa 09-01-2001	Sulawesi selatan	12 tahun	Juara 3 porprov Bali
6/16/2020 6:11:54	Gina Tri Lestari	Perempuan	Garut,27 Mei 1995	Garut (Jawa Barat)	Pertama mengikuti latihan pada tahun 2011-2019	Medali Emas Asian Games
6/16/2020 6:20:07	Fitriana Wijayanti	Perempuan	Semarang, 12 Desember 2002	Semarang	5 tahun	Juara 1 POPDA JATENG Kelas C putri
6/16/2020 6:29:28	Amri rusdana	Perempuan	Surabaya 26-03-92	Jawatimur	15 tahun	Asian games 2018
6/16/2020 6:32:04	Fadhillah marta	Perempuan	Sukoharjo 11 Juni 2004	Surakarta	2th	Juara 2 klas A putri sh cup sukoharjo
6/16/2020 6:36:28	Muhammad Wahyu Dwi Prastio	Laki-laki	Kudus, 11 Oktober 1999	Kesambi , Kec. Mejobo Kab. Kudus	6 TAHUN	JUARA 1 POPDA TINGKAT KABUPATEN
6/16/2020 6:43:59	anastasya	Perempuan	Semarang 07 Mei 2005	kota semarang	2 jam	karesidenan semarang
6/16/2020 6:45:07	Kirani Fitria Handayani	Perempuan	Kudus, 20 Februari 2002	Kudus	6 tahun	Juara 1 kejunas pplp Aceh 2019
6/16/2020 6:46:04	Bunga	Perempuan	Demak, 8 September 2000	Demak	Dari kecil	Provinsi
6/16/2020 6:48:00	Wahyu Nian Tri Firmansyah	Laki-laki	Kediri, 26 Juni 1997	Solo	8 tahun	Juara 3 POMNAS 2019 Jakarta

6/16/2020 6:48:44	NAILA PUTRI ANGGRAINI	Perempuan	Semarang,26 Juli 2004	SEMARANG	5th	MENANG DI EVENT POPDA
6/16/2020 6:59:36	Cindy ahlaimma	Perempuan	Banyumas 22 September 1999	Purwokerto	Sejak smp kelas 7 sampai sekarang kuliah semester 6	Juara 1 nasional
6/16/2020 7:02:13	M. Shiva Choirul Anam	Laki-laki	Kudus, 02 Februari 2005	Kudus Jawa tengah	4 tahun	Juara 3 karesidenan
6/16/2020 7:02:29	Wiwin	Perempuan	Tabanan , 19-12-2000	Bali	5	Juara 3 O2SN
6/16/2020 7:09:19	Muhammad Irvan	Laki-laki	Banjarmasin,22 Agustus 2001	Kalimantan Selatan	3tahun	Juara 1 o2sn tk.prov
6/16/2020 7:10:22	Mukhamad Miftah	Laki-laki	Tegal, 30 Juli 2000	Tegal kota	5 tahun	provinsi
6/16/2020 7:11:37	Awaluddin	Laki-laki	11 Oktober 1988	Makassar	25 tahun	Word Championship
6/16/2020 7:21:15	Balqis Sofiyani	Perempuan	Sukabumi, 19-Juli-2005	Jawa Barat	2 tahun	Juara 2 kejuaraan nasional smanti open 2020 kategori tanding kelas H PI(PRA REMAJA)
6/16/2020 7:24:29	Bella aulia	Perempuan	Batu, 22,Oktober	Batu	1-2tahun	Menag juara 2 dimalang
6/16/2020 7:37:29	Selly andriani	Perempuan	Bandung, 31 Juli 1999	Jawa Barat	13 tahun	Juara 1 Kejuaraan Dunia
6/16/2020 7:38:20	Dwi suci lestari	Perempuan	Pontianak, 15 Juli 1993	Kalimantan barat	15 tahun	Finalis PON tunggal putri waktu tuan rumah Jawa barat
6/16/2020 7:48:16	Amelia sukma cahyani	Perempuan	Yogyakarta,31 Mei 2002	Sleman	Sejak 2016	Juara I lomba cabor perisai diri tingkat nasional
6/16/2020 7:54:53	Linda Putri Viviani	Perempuan	Kudus,11 Juli 2001	Pasuruhan Kidul 04/03 Kudus Jawa Tengah	5 tahun	Juara Popda
6/16/2020 7:55:48	Sherly Qutrotunaini	Perempuan	Kudus, 23 Juli 2001	Kudus	7 tahun	Juara 3 Pomnas 2019
6/16/2020 8:01:12	Eko febrianto	Laki-laki	Jombang, 06 Februari 1993	Jawa Timur	15 tahun	Juara 3 world championship pencak silat, 2016, BALL.
6/16/2020 8:22:35	M Affan Zuhriansyah	Laki-laki	Manokwari, 7 Mei 1998	Palembang	7 tahun	Juara 2 Tapak Suci se-DIY
6/16/2020 8:25:00	Indah Pertiwi	Perempuan	Indra Giri Hulu, 02 Januari 1999	Sumatera Selatan	9 tahun	Juara 3 di POMNAS
6/16/2020 8:26:07	Desita Fitriyani	Perempuan	Bantul, 17 Desember 2001	D.I.Yogyakarta	8tahun	Juara 3 POPNAS 2019

6/16/2020 8:30:09	Hyelda Maylinda	Perempuan	Sleman,14 Mei	DIY	6 th	Juara 2 OOSN SMA Nasional
6/16/2020 8:31:36	Muhammad nisful ma'wa	Laki-laki	Pekalongan 06 Maret 1998	Pekalongan	5 tahun	Porda diy
6/16/2020 8:33:53	Muhammad nisful ma'wa	Laki-laki	Pekalongan 06 Maret 1998	Pekalongan	5 tahun	Porda diy
6/16/2020 8:36:18	Muhammad nisful ma'wa	Laki-laki	Pekalongan 06 Maret 1998	Pekalongan	5 tahun	Porda diy
6/16/2020 8:38:04	Ahmi komaruddin	Laki-laki	Pati, 29 Oktober 2002	Pati	5 tahun	Kejurnas
6/16/2020 8:38:39	Mohamad Dimas Sasongko Putro	Laki-laki	Jember 10 09 1997	Jember	11 tahun	Kejurnas
6/16/2020 8:40:15	Kamila Ainun Rahmah	Perempuan	Kulon Progo,19 Agustus 2002	Yogyakarta	5 tahun	Juara 1 pospeda pencak silat DIY
6/16/2020 8:42:44	Panji Nugroho	Laki-laki	Belitang, 08 07 1999	Sumatra selatan	10 tahun	Tapak suci Internasional
6/16/2020 8:43:20	Javid	Laki-laki	Magelang, 28 Nov 1996	Magelang	11 Tahun	Juara 2 Porda DIY 2019
6/16/2020 8:44:27	Khaidir Ali Djibran	Laki-laki	Luwuk 17 04 2000	Luwuk	+ - 10 tahun	Medali perak kejurnas PPLP
6/16/2020 8:47:11	Achmad Fahmi Rizaldi	Laki-laki	Gresik, 12 Desember 2001	Surabaya	--4 tahun	Kejurda Jatim
6/16/2020 8:48:43	Viky Julpra Pranata	Laki-laki	Dundangan, 24 Juli 1998	Riau	8 tahun	Kejurnas pencak Silat antar mahasiswa 2018
6/16/2020 8:53:02	Kana tania wijaya	Perempuan	Banjarnegara, 11 Juni 2000	Jawa tengah	5 tahun	Popnas
6/16/2020 8:58:51	Muhammad nisful ma'wa	Laki-laki	Pekalongan 06 Maret 1998	Pekalongan	5 tahun	Juara 1 porda diy
6/16/2020 9:02:57	Muhammad nisful ma'wa	Laki-laki	Pekalongan 06 Maret 1998	Pekalongan	5 tahun	Porda diy
6/16/2020 9:03:52	Apri Setia Budi	Laki-laki	Kampar, 21 April 2001	Pekanbaru	2 jam	Perak Kejurwil Persinas Asad zona 3 riau
6/16/2020 9:05:07	Rohma Anjarwati	Perempuan	Bantul, 14 Januari 1998	Bantul	18 tahun	POPWIL III 2015
6/16/2020 9:17:54	Tiara Putri	Perempuan	Semarang, 8 Juli 1996	Semarang	12th	PDIC 2014
6/16/2020 9:21:13	Nurul Istiqomah	Perempuan	Semarang, 18 November 1997	Semarang	9 tahun	PD Cup Tingkat Nasional
6/16/2020 9:23:44	Elsa chalsaqia aretha	Perempuan	19 November 1998	Pemalang	Sejak SMA	Juara 3 Kejurnas Pencak Silat Jaksel

	nabella					
6/16/2020 9:26:25	Yuliana ayu suciati	Perempuan	Boyolali, 8 Juli 1992	Solo, Jawa tengah	6 tahun	Juara 2 serang hindar se jawa bali
6/16/2020 9:34:51	Hanna Rizkyah Lewenussa	Perempuan	Malang, 31 Agustus 2001	Malang	7 tahun	Pesilat Terbaik
6/16/2020 9:35:39	Deny setiawan	Laki-laki	Jakarta 17 Januari 2001	Jakarta	5 tahun	Juara 2 dki jakarta
6/16/2020 9:39:12	Sultan Alaidir	Laki-laki	Pagaralam, 21 February 1998	Pagaralam	3 bulan	Belum ada
6/16/2020 9:57:17	mega	Perempuan	Tangerang, 11 Mei 1999	Banten	7thn	juara 2 fight JSOC tahun 2019
6/16/2020 10:01:03	Citra Ayu	Perempuan	Karawang, 19 Agustus 2003	Karawang	8 tahun	Juara 2 antar sko dithailand
6/16/2020 10:01:39	Muhammad Arizal	Laki-laki	Bogor 14 April 2001	Banten	5 tahun	Juara 3 beregu putra kejurdu tapak suci
6/16/2020 10:01:43	Yasmeen Mumtaz Widyawan	Perempuan	Yogya, 23 April 2002	Bantul, Yogyakarta	5 tahun	Juara 3 O2SN Nasional 2018
6/16/2020 10:01:45	Muhammad Arizal	Laki-laki	Bogor 14 April 2001	Banten	5 tahun	Juara 3 beregu putra kejurdu tapak suci
6/16/2020 10:01:49	Muhammad Arizal	Laki-laki	Bogor 14 April 2001	Banten	5 tahun	Juara 3 beregu putra kejurdu tapak suci
6/16/2020 10:04:52	Fandi anwar musyafir	Laki-laki	Makassar 12 April 1998	Mamuju sulawesi barat	9 tahun	Lolos prapon +Juara porda tingkat provunsi
6/16/2020 10:05:10	Aviah Caca	Perempuan	Makassar 23 Mei 2001	Kalimantan	9tahun	Kejuaraan pencak silat se Kalimantan
6/16/2020 10:08:29	Deboretta Indriaulia	Perempuan	Boyolali, 29 Agustus 2001	Solo	10 thn	Juara di tingkat provinsi
6/16/2020 10:12:35	Achmad Mujahid	Laki-laki	Kulonprogo, 22 Agustus 1994	Klaten	9 Tahun	Belum ada
6/16/2020 10:23:18	M Rofi Fauzi	Laki-laki	Karang Sari, 12 Mei 1996	DIY	10 Tahun	Juara 2 pra PON wilayah 2 tahun 2019
6/16/2020 10:30:09	Novika Indah Rahmawati	Perempuan	Blora, 16 November 2000	Blora	7 tahun	Popda Jateng
6/16/2020 10:39:49	Javid	Laki-laki	Magelang, 28 Nov 1996	Magelang	11 Tahun	Juara 2 Porda DIY 2019
6/16/2020 10:44:59	Anggi faisal mubarok	Laki-laki	Garut, 22 Mei 1993	Garut, JAWA BARAT	18 tahun	Internasional : juara asian games 2018 , juara sea games 2017, juara

						kejurjun 2015 , juara kejurjun 2016
6/16/2020 10:45:41	ILHAM IQMARUL ILMI	Laki-laki	Bantul, 26 April 2003	Yogyakarta	4 tahun	Popwil
6/16/2020 10:50:45	Ahmad Faisal ripai	Laki-laki	Sukabumi 02 Juli 1998	DKI Jakarta	6 tahun	Perak POMNAS beregu putra
6/16/2020 10:52:21	Kanzun Anzelma Huda	Laki-laki	Bantul,25/11/03	Yogyakarta	5 tahun	Juara 2 popwil
6/16/2020 10:56:19	SUNDARI PUTRI RAHAYU	Perempuan	Muara Enim, 19 November 2001	Kota Bengkulu	5 Tahun	Juara 2 O2SN SMA 2018 Di yogyakarta
6/16/2020 10:58:11	Ananda zahra	Perempuan	Pasuruan, 03 Juni 2001	Kota batu	3 tahun	Koni cup
6/16/2020 10:59:10	Afrilla Dina Najwa Nastiti	Perempuan	Bantul,03 April 2005	DIY Yogyakarta	9 tahun	Juara 1 O2sn Nasional
6/16/2020 10:59:30	Elang Chaesatria	Laki-laki	Pemalang, 13 Juli 2002	Jawa Tengah	7 Tahun	Emas Thailand Sport School Games
6/16/2020 10:59:35	Fransiska sandra dewi	Perempuan	Palangkaraya,24 Juni 1998	Sumatera selatan	11 tahun	Emas Kejurjun Tapak suci solo 2019, perak prapon 2019
6/16/2020 10:59:41	Fahrul ariyanto	Laki-laki	Surakarta,16-01-2001	Surakarta	8 tahun	Juara 3 kejuaraan nasional yogyakarta championship 5
6/16/2020 11:03:04	Kautsar Ramadhan	Laki-laki	Jakarta Barat 18 November 2002	Kota Malang	1 tahun	Praporprov Jatim VI
6/16/2020 11:11:33	Bagus Yoga	Laki-laki	Jakarta,2 Juli 2001	Jakarta	5 tahun	Juara 1 nasional
6/16/2020 11:14:07	Khairul wildan	Laki-laki	Kudus 30 April 2003	Temanggung	2 tahun	Juara 1 bupati sleman cup 2019
6/16/2020 11:23:01	Dewi Sartika	Perempuan	Palangka Raya 21 Febuari 1883	Palangka raya	12 tahun	PON
6/16/2020 11:29:15	Firdiah Isrin	Perempuan	Ambon 07 November 1997	Malang, Jawa Timur	13tahun	PORPROV JATIM 2015, PDIC (PERISAI DIRI INTERNASIONAL CHAMPIONSHIP)
6/16/2020 11:30:56	Garda Sastra Syahputra	Laki-laki	Semarang,22 November 2004	Kota Semarang,Jawa Tengah	4 tahun	juara 2 popda jateng
6/16/2020 11:32:59	Nayli Yumna	Perempuan	Bantul, 24 November 2000	Bantul, DIY	10th	Porda 2019
6/16/2020 11:34:34	Arwinsar	Laki-laki	Batam, 15 Desember 2001	Lampung	4 tahun	POPNAS XV Jakarta 2019

6/16/2020 11:40:59	Mohammad Ridlwan Abdullah	Laki-laki	Cirebon, 26 September 2000	Cirebon	4 tahun	Juara 1 Pakubumi cup tingkat asia eropa kelas B putra
6/16/2020 11:42:40	NUR KAMELIA IDAR	Perempuan	Takalar,28 Agustus 2002	Soppeng	5 tahun	Juara 1 O2SN tingkat provinsi
6/16/2020 11:49:30	Bambang suhendri	Laki-laki	Sidoarjo 16 Maret 1995	Gresik jawa timur	7th	Kabupaten
6/16/2020 11:57:27	Sidiq al mansyur	Laki-laki	Palembang.28 November 1989	Baturaja	15 tahun	Juara 2 pgri seindonesia di surabaya
6/16/2020 11:58:52	Annisia Salsabila Mauldiia	Perempuan	Palembang ,4 Juni 2001	Musi Banyuasin ,Sumatera Selatan	8 tahun	Juara 1 kejunas piala ketua ipsi di DKI Jakarta
6/16/2020 11:59:09	Satria Sapta Bimantara	Laki-laki	18 Juli 2005	Kota batu - Jawa timur	3 tahun	Juara 1 O2SN tingkat daerah Jawa timur
6/16/2020 12:03:40	Fharas nur zaqia	Perempuan	Pontianak,11 November 1999	Kalimantan barat	12tahun	Juara 1 open turnamen kelas D remaja putri
6/16/2020 12:07:46	Fathurrahman	Laki-laki	Cirebon 03 Juli 2001	Cirebon	4 tahun	Juara 3 Pakubumi open tingkat Nasional Asia Eropa Juara 1 KPPC CUP tingkat Jawa Barat Juara 2 tingkat kabupaten Cirebon
6/16/2020 12:10:55	Hernis isabella setyowati	Perempuan	Raha, 23 Juni 1997	Kabupaten muna	14 tahun	Medali emas kejuaraan antar mahasiswa internasional opentournament
6/16/2020 12:11:38	Ronny Wijaya	Laki-laki	Klaten, 08 Feb 03	Klaten	±4 tahun	Gold medals kejurprov persinas asad jateng
6/16/2020 12:13:11	Muhamad Arrayyan	Laki-laki	Surabaya, 08 Juli 2004	Surabaya	5 bulan	Tingkat kecamatan
6/16/2020 12:14:03	Haris Abdi	Laki-laki	Lumajang, 27 Mei 2001	Surabaya	5 tahun	Juara 1 Kejurprov Piala Gubernur Jatim (BAKORWIL 4)
6/16/2020 12:27:01	HADY	Laki-laki	Pekalongan, 11 Januari 1976	KOTA PEKALONGAN	27 TAHUN	JUARA 2 WALIKOTA CUP
6/16/2020 12:56:51	Angga Ramadana	Laki-laki	Banyuwangi, 29 Desember 2000	Banyuwangi	2 tahun	Juara 2 pencak silat antar sekolah
6/16/2020 13:05:48	Maya	Perempuan	Depok, 09 September 1998	Depok	10 tahun	Juara 1 PORKOT
6/16/2020 13:08:45	Muhamad rif'qn abdul aziz	Laki-laki	Banjarnegara,02 Maret 2001	Banjarnegara	5 thn	Karsidenan
6/16/2020 13:12:50	Fransiska Debora	Perempuan	Malang, 26 Maret	Malang	7th	Juara Porprov

6/16/2020 13:35:10	DIMAS REZA IRDANA	Laki-laki	Banyuwangi, 13 Januari 2004	Banyuwangi, Jawa Timur	5 tahun	Juara 1 Banyuwangi Internasional Championship1 kategori tanding kelas D putra
6/16/2020 13:52:02	Kumia Fatma Amanah	Perempuan	Banyumas, 09 September 2002	Kab. Banyumas	6 Tahun	Emas Asean Schools Games Tahun 2019
6/16/2020 14:13:39	Vera Fonika	Perempuan	Kendal,23 Februari 2004	Kab. Kendal	4 Tahun	Emas Popda Jateng SMP
6/16/2020 14:13:55	Sagita indah rahmadanti	Perempuan	Jakarta, 9 Desember 2001	Banten	6 tahun	Nasional
6/16/2020 14:15:06	FADILA NURRAHMAH N DIKO	Perempuan	12 November 2002	Gorontalo	6 tahun	Juara 2 Popwil
6/16/2020 14:19:26	FADILA NURRAHMAH N DIKO	Perempuan	12 November 2002	Gorontalo	6 tahun	popnas,kejumas
6/16/2020 14:20:50	MASKUR	Laki-laki	Jepara, 28 September 2005	Jepara	5 tahun	Emas popda provinsi jawa Tengah 2019
6/16/2020 14:22:38	Angel Sianturi	Perempuan	19 Mei 2003	Riau	4 tahun	Juara nasional Kejumas PPLP/PPOD se-Indonesia
6/16/2020 14:25:29	tyan alfis safia	Laki-laki	Ternate,15 Maret 2003	sragen	sejak kelas 1 SMP	gold medal kejurprov
6/16/2020 14:25:55	Hanifan yudani kusumah	Laki-laki	Bandung 25 Oktober 1997	Jawa barat	2014 sampai sekarang	Emas Asian Games 2018
6/16/2020 14:32:36	Alfiyatur Rosyida	Perempuan	Karang Tengah, 22 Oktober 2000	Buay Madang Timur, OKU Timur, Palembang	7tahun	Juara 1 seni tunggal ipsi Lampung international Championship V
6/16/2020 15:24:22	Puteri Nuzul Mazida Rahma Az Zahra	Perempuan	Yogyakarta, 19 September 1997	Daerah Istimewa Yogyakarta	11 tahun	Juara II Kejumas Antar Perguruan Tinggi "UPN Veteran tahun 2017
6/16/2020 15:32:42	Azzahra	Perempuan	Pekanbaru, 06 Juli 2003	Riau	3 tahun	Juara 3 kejumas pplp
6/16/2020 15:52:35	Putri Puspa Alkotdriyah	Perempuan	Jakarta, 8 Januari 1999	jakarta	3,5 tahun	Peringkat IV PDIC Berpasangan Senjata Putri
6/16/2020 16:05:14	nayla damia arindakumita	Perempuan	Yogyakarta, 18 Agustus 2006	Yogyakarta	+ 4tahun	juara 1 popkot 2020
6/16/2020 16:05:29	Oming	Perempuan	Gianyar, 18 Oktober 2002	Bali	12 tahun	Nasional
6/16/2020 16:07:30	Caramel	Perempuan	Denpasar, 12 Oktober 2001	Bali	11 tahun	Provinsi

6/16/2020 16:35:51	Miftahul husna	Perempuan	Tangerang 28 November 1998	Banten	8 tahun	Juara 1 nasional
6/16/2020 17:21:56	Erice yuldwiva	Perempuan	Pontianak , 1 Juli 2002	Kalbar, pontianak	2 tahun lebih	Juara 2 O2SN
6/16/2020 17:25:47	Reina narra sheitha	Perempuan	Temanggung, 6 Februari 2003	Daerah istimewa yogyakarta	Setiap hari	Popda sleman
6/16/2020 17:37:55	FALAH ARKAN SEPTIANTO	Laki-laki	Yogyakarta 3 September 1003	Yogyakarta sleman	±9 tahun	O2SN KABUPATEN
6/16/2020 17:42:20	Ganjar Setiawan	Laki-laki	Sleman,6 September 2002	Daerah istimewa Yogyakarta	4 thun	Juara 2 popda diy 2019
6/16/2020 17:43:48	Nadia haq umami	Perempuan	Surakarta 12 Agustus 1998	solo	14 tahun	Juara 1 belgium open 2019
6/16/2020 17:48:59	Nica Ardiansyach L	Laki-laki	Magelang,2/3/2002	Magelang	5 tahun	Juara 3 kelas G piala rektor instier tingkat nasional
6/16/2020 18:04:11	Kafi Sintia Rohman	Perempuan	Jember,9-April-2007	Durenan klompangan kec.ajung	9 bulan	Juara 01 Banyuangi Internasional CHAMPIONSHIP
6/16/2020 18:04:34	Rendhi arianto putra	Laki-laki	Gunungkidul 26 Januari 2002	Yogyakarta	6 tahun	Juara 1 provinsi
6/16/2020 18:05:03	Kafi Sintia Rohman	Perempuan	Jember,9-April-2007	Durenan klompangan kec.ajung	9 bulan	Juara 01 Banyuangi Internasional CHAMPIONSHIP
6/16/2020 18:10:04	Febrian_tey	Laki-laki	Jakarta 10	Bogor	1bln	Juara kecamatan
6/16/2020 18:39:47	EVI MARYANA SARI	Perempuan	Karta, 09 Mei 2003	Lampung	-	-
6/16/2020 18:57:14	Lindu Septiyawati	Perempuan	Sleman,9 September 2003	DIY	5 tahun	Juara 1 POPDA DIY
6/16/2020 19:09:03	RADITYA ADRIANTO PUTRO	Laki-laki	Yogyakarta, 30 Agustus 2004	YOGYAKARTA A	1,5 TAHUN	JUARA 1 KATEGORI TANDING PUTRA TINGKAT NASIONAL
6/16/2020 19:31:06	Tirta habba isnan nugraha	Laki-laki	Bantul,10 Mei 2005	Jogja	4 tahun	Por pelajar
6/16/2020 19:51:58	Yulia Tirta Ningtyas	Perempuan	Situbondo,05 Juli 2001	Situbondo	5 tahun	Sejawa Bali
6/16/2020 19:58:46	Mia Rosmiati	Perempuan	Tasikmalaya, 06 Desember 1997	Tasikmalaya	+ 2jam	Invitasi Nasional (Solo 2013) dan Porda (2018)
6/16/2020 20:20:38	Dani Permatasari	Perempuan	Sleman, 28 Desember 2001	DIY	8 Tahun	Juara 1 Popda DIY

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics

		Manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19	Aspek Perilaku/Tindakan	Aspek Sikap	Aspek Fisik
N	Valid	300	300	300	300
	Missing	0	0	0	0
	Mean	107.46	30.61	60.62	16.24
	Median	109.00	31.00	61.00	16.00
	Mode	115.00	36.00	58.00 ^a	15.00 ^a
	Std. Deviation	15.44	4.11	11.07	2.65
	Minimum	65.00	18.00	27.00	8.00
	Maximum	136.00	36.00	80.00	20.00
	Sum	32238.00	9183.00	18186.00	4872.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	65	1	.3	.3	.3
	68	1	.3	.3	.7
	71	1	.3	.3	1.0
	73	2	.7	.7	1.7
	74	2	.7	.7	2.3
	78	1	.3	.3	2.7
	79	1	.3	.3	3.0
	80	4	1.3	1.3	4.3
	81	5	1.7	1.7	6.0
	82	1	.3	.3	6.3
	83	3	1.0	1.0	7.3
	84	4	1.3	1.3	8.7
	85	4	1.3	1.3	10.0
	86	3	1.0	1.0	11.0
	87	1	.3	.3	11.3
	88	4	1.3	1.3	12.7
	89	2	.7	.7	13.3
	90	4	1.3	1.3	14.7
	91	6	2.0	2.0	16.7
	92	8	2.7	2.7	19.3
	93	6	2.0	2.0	21.3
	94	6	2.0	2.0	23.3

95	3	1.0	1.0	24.3
96	5	1.7	1.7	26.0
97	6	2.0	2.0	28.0
98	7	2.3	2.3	30.3
99	2	.7	.7	31.0
100	3	1.0	1.0	32.0
101	4	1.3	1.3	33.3
102	7	2.3	2.3	35.7
103	3	1.0	1.0	36.7
104	8	2.7	2.7	39.3
105	9	3.0	3.0	42.3
106	11	3.7	3.7	46.0
107	6	2.0	2.0	48.0
108	2	.7	.7	48.7
109	7	2.3	2.3	51.0
110	10	3.3	3.3	54.3
111	9	3.0	3.0	57.3
112	5	1.7	1.7	59.0
113	10	3.3	3.3	62.3
114	2	.7	.7	63.0
115	12	4.0	4.0	67.0
116	7	2.3	2.3	69.3
117	4	1.3	1.3	70.7
118	11	3.7	3.7	74.3
119	7	2.3	2.3	76.7
120	8	2.7	2.7	79.3
121	2	.7	.7	80.0
122	8	2.7	2.7	82.7
123	5	1.7	1.7	84.3
124	8	2.7	2.7	87.0
125	7	2.3	2.3	89.3
126	3	1.0	1.0	90.3
127	1	.3	.3	90.7
128	1	.3	.3	91.0
129	2	.7	.7	91.7
130	2	.7	.7	92.3
131	3	1.0	1.0	93.3
132	3	1.0	1.0	94.3
133	5	1.7	1.7	96.0
134	6	2.0	2.0	98.0
135	3	1.0	1.0	99.0

136	3	1.0	1.0	100.0
Total	300	100.0	100.0	

Aspek Perilaku/Tindakan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18	4	1.3	1.3	1.3
19	4	1.3	1.3	2.7
20	1	.3	.3	3.0
21	1	.3	.3	3.3
22	4	1.3	1.3	4.7
23	4	1.3	1.3	6.0
24	4	1.3	1.3	7.3
25	13	4.3	4.3	11.7
26	5	1.7	1.7	13.3
27	21	7.0	7.0	20.3
28	19	6.3	6.3	26.7
29	26	8.7	8.7	35.3
30	27	9.0	9.0	44.3
31	30	10.0	10.0	54.3
32	28	9.3	9.3	63.7
33	26	8.7	8.7	72.3
34	24	8.0	8.0	80.3
35	24	8.0	8.0	88.3
36	35	11.7	11.7	100.0
Total	300	100.0	100.0	

Aspek Sikap

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 27	1	.3	.3	.3
29	2	.7	.7	1.0
34	1	.3	.3	1.3
36	2	.7	.7	2.0
38	2	.7	.7	2.7
40	3	1.0	1.0	3.7
42	3	1.0	1.0	4.7
43	5	1.7	1.7	6.3
44	5	1.7	1.7	8.0
45	3	1.0	1.0	9.0
46	4	1.3	1.3	10.3
47	7	2.3	2.3	12.7
48	9	3.0	3.0	15.7

49	7	2.3	2.3	18.0
50	4	1.3	1.3	19.3
51	9	3.0	3.0	22.3
52	7	2.3	2.3	24.7
53	8	2.7	2.7	27.3
54	10	3.3	3.3	30.7
55	4	1.3	1.3	32.0
56	11	3.7	3.7	35.7
57	3	1.0	1.0	36.7
58	15	5.0	5.0	41.7
59	11	3.7	3.7	45.3
60	8	2.7	2.7	48.0
61	11	3.7	3.7	51.7
62	6	2.0	2.0	53.7
63	9	3.0	3.0	56.7
64	13	4.3	4.3	61.0
65	7	2.3	2.3	63.3
66	8	2.7	2.7	66.0
67	6	2.0	2.0	68.0
68	15	5.0	5.0	73.0
69	12	4.0	4.0	77.0
70	8	2.7	2.7	79.7
71	10	3.3	3.3	83.0
72	9	3.0	3.0	86.0
73	5	1.7	1.7	87.7
74	5	1.7	1.7	89.3
75	5	1.7	1.7	91.0
76	5	1.7	1.7	92.7
77	4	1.3	1.3	94.0
78	3	1.0	1.0	95.0
79	3	1.0	1.0	96.0
80	12	4.0	4.0	100.0
Total	300	100.0	100.0	

Aspek Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8	1	.3	.3	.3
9	1	.3	.3	.7
10	6	2.0	2.0	2.7
11	5	1.7	1.7	4.3
12	13	4.3	4.3	8.7

13	21	7.0	7.0	15.7
14	28	9.3	9.3	25.0
15	43	14.3	14.3	39.3
16	39	13.0	13.0	52.3
17	36	12.0	12.0	64.3
18	38	12.7	12.7	77.0
19	26	8.7	8.7	85.7
20	43	14.3	14.3	100.0
Total	300	100.0	100.0	

Lampiran 10. Deskriptif Statistik Atlet Laki-Laki

Statistics

		Manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19	Aspek Perilaku/Tindakan	Aspek Sikap	Aspek Fisik
N	Valid	150	150	150	150
	Missing	150	150	150	150
Mean		109.38	30.51	62.41	16.46
Median		111.00	31.00	63.50	17.00
Mode		115.00	31.00 ^a	80.00	15.00
Std. Deviation		14.82	4.36	10.48	2.68
Minimum		74.00	18.00	34.00	9.00
Maximum		136.00	36.00	80.00	20.00
Sum		16407.00	4576.00	9362.00	2469.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	74	1	.3	.7	.7
	78	1	.3	.7	1.3
	79	1	.3	.7	2.0
	80	2	.7	1.3	3.3
	81	4	1.3	2.7	6.0
	82	1	.3	.7	6.7
	85	1	.3	.7	7.3
	86	2	.7	1.3	8.7
	88	3	1.0	2.0	10.7
	89	1	.3	.7	11.3
	90	2	.7	1.3	12.7
	91	2	.7	1.3	14.0
	92	4	1.3	2.7	16.7
	93	3	1.0	2.0	18.7
	94	1	.3	.7	19.3
	95	1	.3	.7	20.0
	96	3	1.0	2.0	22.0
	97	1	.3	.7	22.7
	98	2	.7	1.3	24.0
	99	2	.7	1.3	25.3
	101	1	.3	.7	26.0

	102	4	1.3	2.7	28.7
	103	2	.7	1.3	30.0
	104	5	1.7	3.3	33.3
	105	6	2.0	4.0	37.3
	106	4	1.3	2.7	40.0
	107	1	.3	.7	40.7
	108	2	.7	1.3	42.0
	109	5	1.7	3.3	45.3
	110	6	2.0	4.0	49.3
	111	5	1.7	3.3	52.7
	112	3	1.0	2.0	54.7
	113	4	1.3	2.7	57.3
	114	2	.7	1.3	58.7
	115	7	2.3	4.7	63.3
	116	5	1.7	3.3	66.7
	117	2	.7	1.3	68.0
	118	6	2.0	4.0	72.0
	119	3	1.0	2.0	74.0
	120	5	1.7	3.3	77.3
	121	2	.7	1.3	78.7
	122	4	1.3	2.7	81.3
	123	3	1.0	2.0	83.3
	124	4	1.3	2.7	86.0
	125	4	1.3	2.7	88.7
	126	1	.3	.7	89.3
	127	1	.3	.7	90.0
	129	1	.3	.7	90.7
	131	1	.3	.7	91.3
	132	1	.3	.7	92.0
	133	4	1.3	2.7	94.7
	134	3	1.0	2.0	96.7
	135	3	1.0	2.0	98.7
	136	2	.7	1.3	100.0
	Total	150	50.0	100.0	
Missing	System	150	50.0		
Total		300	100.0		

Aspek Perilaku/Tindakan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	4	1.3	2.7	2.7
	19	3	1.0	2.0	4.7
	21	1	.3	.7	5.3
	22	1	.3	.7	6.0
	23	3	1.0	2.0	8.0
	24	1	.3	.7	8.7
	25	4	1.3	2.7	11.3
	26	4	1.3	2.7	14.0
	27	11	3.7	7.3	21.3
	28	8	2.7	5.3	26.7
	29	11	3.7	7.3	34.0
	30	12	4.0	8.0	42.0
	31	17	5.7	11.3	53.3
	32	17	5.7	11.3	64.7
	33	13	4.3	8.7	73.3
	34	9	3.0	6.0	79.3
	35	15	5.0	10.0	89.3
	36	16	5.3	10.7	100.0
Total		150	50.0	100.0	
Missing	System	150	50.0		
Total		300	100.0		

Aspek Sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34	1	.3	.7	.7
	38	1	.3	.7	1.3
	40	3	1.0	2.0	3.3
	43	1	.3	.7	4.0
	44	1	.3	.7	4.7
	45	2	.7	1.3	6.0
	46	1	.3	.7	6.7
	47	4	1.3	2.7	9.3
	48	4	1.3	2.7	12.0
	49	3	1.0	2.0	14.0
	50	1	.3	.7	14.7
	51	5	1.7	3.3	18.0
	52	3	1.0	2.0	20.0

53	3	1.0	2.0	22.0
54	4	1.3	2.7	24.7
55	2	.7	1.3	26.0
56	4	1.3	2.7	28.7
57	1	.3	.7	29.3
58	6	2.0	4.0	33.3
59	3	1.0	2.0	35.3
60	6	2.0	4.0	39.3
61	7	2.3	4.7	44.0
62	4	1.3	2.7	46.7
63	5	1.7	3.3	50.0
64	8	2.7	5.3	55.3
65	6	2.0	4.0	59.3
66	4	1.3	2.7	62.0
67	1	.3	.7	62.7
68	8	2.7	5.3	68.0
69	7	2.3	4.7	72.7
70	6	2.0	4.0	76.7
71	6	2.0	4.0	80.7
72	6	2.0	4.0	84.7
73	4	1.3	2.7	87.3
74	1	.3	.7	88.0
75	3	1.0	2.0	90.0
77	1	.3	.7	90.7
78	3	1.0	2.0	92.7
79	2	.7	1.3	94.0
80	9	3.0	6.0	100.0
Total	150	50.0	100.0	
Missing System	150	50.0		
Total	300	100.0		

Aspek Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	1	.3	.7	.7
10	3	1.0	2.0	2.7
11	2	.7	1.3	4.0
12	7	2.3	4.7	8.7
13	7	2.3	4.7	13.3
14	13	4.3	8.7	22.0

	15	26	8.7	17.3	39.3
	16	14	4.7	9.3	48.7
	17	16	5.3	10.7	59.3
	18	19	6.3	12.7	72.0
	19	17	5.7	11.3	83.3
	20	25	8.3	16.7	100.0
	Total	150	50.0	100.0	
Missing	System	150	50.0		
Total		300	100.0		

Lampiran 11. Deskriptif Statistik Atlet Perempuan

Statistics

		Manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19	Aspek Perilaku/Tindakan	Aspek Sikap	Aspek Fisik
N	Valid	150	150	150	150
	Missing	150	150	150	150
Mean		105.56	30.71	58.83	16.02
Median		106.00	31.00	58.50	16.00
Mode		106.00	36.00	58.00	16.00
Std. Deviation		15.85	3.85	11.38	2.60
Minimum		65.00	19.00	27.00	8.00
Maximum		136.00	36.00	80.00	20.00
Sum		15834.00	4607.00	8824.00	2403.00

Manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	65	1	.3	.7	.7
	68	1	.3	.7	1.3
	71	1	.3	.7	2.0
	73	2	.7	1.3	3.3
	74	1	.3	.7	4.0
	80	2	.7	1.3	5.3
	81	1	.3	.7	6.0
	83	3	1.0	2.0	8.0
	84	4	1.3	2.7	10.7
	85	3	1.0	2.0	12.7
	86	1	.3	.7	13.3
	87	1	.3	.7	14.0
	88	1	.3	.7	14.7
	89	1	.3	.7	15.3
	90	2	.7	1.3	16.7
	91	4	1.3	2.7	19.3
	92	4	1.3	2.7	22.0
	93	3	1.0	2.0	24.0
	94	5	1.7	3.3	27.3
	95	2	.7	1.3	28.7
96	1	.3	.7	29.3	
97	5	1.7	3.3	32.7	

98	5	1.7	3.3	36.0
99	1	.3	.7	36.7
100	3	1.0	2.0	38.7
101	3	1.0	2.0	40.7
102	3	1.0	2.0	42.7
103	1	.3	.7	43.3
104	3	1.0	2.0	45.3
105	3	1.0	2.0	47.3
106	7	2.3	4.7	52.0
107	5	1.7	3.3	55.3
109	2	.7	1.3	56.7
110	4	1.3	2.7	59.3
111	4	1.3	2.7	62.0
112	2	.7	1.3	63.3
113	6	2.0	4.0	67.3
115	5	1.7	3.3	70.7
116	2	.7	1.3	72.0
117	2	.7	1.3	73.3
118	5	1.7	3.3	76.7
119	4	1.3	2.7	79.3
120	3	1.0	2.0	81.3
122	4	1.3	2.7	84.0
123	2	.7	1.3	85.3
124	4	1.3	2.7	88.0
125	3	1.0	2.0	90.0
126	2	.7	1.3	91.3
128	1	.3	.7	92.0
129	1	.3	.7	92.7
130	2	.7	1.3	94.0
131	2	.7	1.3	95.3
132	2	.7	1.3	96.7
133	1	.3	.7	97.3
134	3	1.0	2.0	99.3
136	1	.3	.7	100.0
Total	150	50.0	100.0	
Missing System	150	50.0		
Total	300	100.0		

Aspek Perilaku/Tindakan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	.3	.7	.7
	20	1	.3	.7	1.3
	22	3	1.0	2.0	3.3
	23	1	.3	.7	4.0
	24	3	1.0	2.0	6.0
	25	9	3.0	6.0	12.0
	26	1	.3	.7	12.7
	27	10	3.3	6.7	19.3
	28	11	3.7	7.3	26.7
	29	15	5.0	10.0	36.7
	30	15	5.0	10.0	46.7
	31	13	4.3	8.7	55.3
	32	11	3.7	7.3	62.7
	33	13	4.3	8.7	71.3
	34	15	5.0	10.0	81.3
	35	9	3.0	6.0	87.3
	36	19	6.3	12.7	100.0
	Total		150	50.0	100.0
Missing	System	150	50.0		
Total		300	100.0		

Aspek Sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27	1	.3	.7	.7
	29	2	.7	1.3	2.0
	36	2	.7	1.3	3.3
	38	1	.3	.7	4.0
	42	3	1.0	2.0	6.0
	43	4	1.3	2.7	8.7
	44	4	1.3	2.7	11.3
	45	1	.3	.7	12.0
	46	3	1.0	2.0	14.0
	47	3	1.0	2.0	16.0
	48	5	1.7	3.3	19.3
	49	4	1.3	2.7	22.0
	50	3	1.0	2.0	24.0
	51	4	1.3	2.7	26.7

52	4	1.3	2.7	29.3
53	5	1.7	3.3	32.7
54	6	2.0	4.0	36.7
55	2	.7	1.3	38.0
56	7	2.3	4.7	42.7
57	2	.7	1.3	44.0
58	9	3.0	6.0	50.0
59	8	2.7	5.3	55.3
60	2	.7	1.3	56.7
61	4	1.3	2.7	59.3
62	2	.7	1.3	60.7
63	4	1.3	2.7	63.3
64	5	1.7	3.3	66.7
65	1	.3	.7	67.3
66	4	1.3	2.7	70.0
67	5	1.7	3.3	73.3
68	7	2.3	4.7	78.0
69	5	1.7	3.3	81.3
70	2	.7	1.3	82.7
71	4	1.3	2.7	85.3
72	3	1.0	2.0	87.3
73	1	.3	.7	88.0
74	4	1.3	2.7	90.7
75	2	.7	1.3	92.0
76	5	1.7	3.3	95.3
77	3	1.0	2.0	97.3
79	1	.3	.7	98.0
80	3	1.0	2.0	100.0
Total	150	50.0	100.0	
Missing System	150	50.0		
Total	300	100.0		

Aspek Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	.3	.7	.7
	10	3	1.0	2.0	2.7
	11	3	1.0	2.0	4.7
	12	6	2.0	4.0	8.7
	13	14	4.7	9.3	18.0

	14	15	5.0	10.0	28.0
	15	17	5.7	11.3	39.3
	16	25	8.3	16.7	56.0
	17	20	6.7	13.3	69.3
	18	19	6.3	12.7	82.0
	19	9	3.0	6.0	88.0
	20	18	6.0	12.0	100.0
	Total	150	50.0	100.0	
Missing	System	150	50.0		
Total		300	100.0		

Lampiran 12. Menghitung PAN Ideal

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Widoyoko, 2014: 238)

Keterangan:

X = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

$$\begin{aligned} \text{Skor maks ideal} &= 34 \times 4 = 136 \\ \text{Skor min ideal} &= 34 \times 1 = 34 \\ Mi &= \frac{1}{2} (136 + 34) = 85 \\ Sbi &= \frac{1}{6} (136 - 34) = 17 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Baik} &: Mi + 1,8 Sbi < X \\ &: 85 + (1,8 \times 17) < X \\ &: 116 < X \\ \text{Baik} &: Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi \\ &: 85 + (0,6 \times 17) < X \leq 85 + (1,8 \times 17) \\ &: 95 < X \leq 116 \\ \text{Cukup} &: Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi \\ &: 85 - (0,6 \times 17) < X \leq 85 + (0,6 \times 17) \\ &: 74 < X \leq 95 \\ \text{Kurang} &: Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi \\ &: 85 - (1,8 \times 17) < X \leq 85 - (0,6 \times 17) \\ &: 53 < X \leq 74 \\ \text{Sangat Kurang} &: X \leq Mi - 1,8 Sbi \\ &: X \leq 85 - (1,8 \times 17) \\ &: X \leq 53 \end{aligned}$$

Aspek Perilaku/Tindakan

$$\text{Skor maks ideal} = 9 \times 4 = 36$$

$$\text{Skor min ideal} = 9 \times 1 = 9$$

$$Mi = \frac{1}{2} (36 + 9) = 22,5$$

$$Sbi = \frac{1}{6} (36 - 9) = 4,5$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Baik} & : Mi + 1,8 Sbi < X \\ & : 22,5 + (1,8 \times 4,5) < X \\ & : 31 < X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} & : Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi \\ & : 22,5 + (0,6 \times 4,5) < X \leq 22,5 + (1,8 \times 4,5) \\ & : 25 < X \leq 31 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} & : Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi \\ & : 22,5 - (0,6 \times 4,5) < X \leq 22,5 + (0,6 \times 4,5) \\ & : 19 < X \leq 25 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kurang} & : Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi \\ & : 22,5 - (1,8 \times 4,5) < X \leq 22,5 - (0,6 \times 4,5) \\ & : 14 < X \leq 19 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Kurang} & : X \leq Mi - 1,8 Sbi \\ & : X \leq 22,5 - (1,8 \times 4,5) \\ & : X \leq 14 \end{aligned}$$

Aspek Sikap

$$\text{Skor maks ideal} = 20 \times 4 = 80$$

$$\text{Skor min ideal} = 20 \times 1 = 20$$

$$Mi = \frac{1}{2} (80 + 20) = 50$$

$$Sbi = \frac{1}{6} (80 - 20) = 10$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Baik} & : Mi + 1,8 Sbi < X \\ & : 50 + (1,8 \times 10) < X \\ & : 68 < X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} & : Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi \\ & : 50 + (0,6 \times 10) < X \leq 50 + (1,8 \times 10) \\ & : 56 < X \leq 68 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} & : Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi \\ & : 50 - (0,6 \times 10) < X \leq 50 + (0,6 \times 10) \\ & : 44 < X \leq 56 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kurang} & : Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi \\ & : 50 - (1,8 \times 10) < X \leq 50 - (0,6 \times 10) \\ & : 32 < X \leq 44 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Kurang} & : X \leq Mi - 1,8 Sbi \\ & : X \leq 50 - (1,8 \times 10) \\ & : X \leq 32 \end{aligned}$$

Aspek Fisik

$$\text{Skor maks ideal} = 5 \times 4 = 20$$

$$\text{Skor min ideal} = 5 \times 1 = 5$$

$$M_i = \frac{1}{2} (20 + 5) = 12,5$$

$$S_{bi} = \frac{1}{6} (20 - 5) = 2,5$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Baik} & : M_i + 1,8 S_{bi} < X \\ & : 12,5 + (1,8 \times 2,5) < X \\ & : 17 < X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} & : M_i + 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 1,8 S_{bi} \\ & : 12,5 + (0,6 \times 2,5) < X \leq 12,5 + (1,8 \times 2,5) \\ & : 14 < X \leq 17 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} & : M_i - 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 0,6 S_{bi} \\ & : 12,5 - (0,6 \times 2,5) < X \leq 12,5 + (0,6 \times 2,5) \\ & : 11 < X \leq 14 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kurang} & : M_i - 1,8 S_{bi} < X \leq M_i - 0,6 S_{bi} \\ & : 12,5 - (1,8 \times 2,5) < X \leq 12,5 - (0,6 \times 2,5) \\ & : 8 < X \leq 11 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Kurang} & : X \leq M_i - 1,8 S_{bi} \\ & : X \leq 12,5 - (1,8 \times 2,5) \\ & : X \leq 8 \end{aligned}$$

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Atlet Pencak Silat DIY



Atlet Pencak Silat Jawa Tengah



Atlet Pencak Silat DKI Jakarta



Atlet Pencak Silat DIY