

**TINGKAT KECEMASAN ATLET ANGGAR POPDA DIY 2020  
SEBELUM BERTANDING**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi sebagian Persyaratan guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
Muhammad Hutama Aji Anggara  
14603141017

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

# **TINGKAT KECEMASAN ATLET ANGGAR POPDA DIY 2020 SEBELUM BERTANDING**

Oleh:

Muhammad Hutama Aji Anggara  
NIM 14603141017

## **ABSTRAK**

Penelitian ini membahas tentang tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum bertanding. Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui kecemasan atlet anggar POPDA DIY sebelum bertanding. Di samping itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar kecemasan intrinsik dan ekstrinsik atlet anggar POPDA DIY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan satu variabel, yaitu kecemasan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet anggar POPDA DIY 2020. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuisioner. Untuk menganalisis data yang terkumpul, peneliti menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan atlet POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dipengaruhi oleh atlet, faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Penelitian ini juga mengetahui bahwa tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 adalah sangat cemas dengan pertimbangan frekuensi terbanyak sebanyak 19 orang atau 59,38%. Kecemasan atlet untuk mengikuti POPDA DIY yang berkategori tidak cemas 2 orang atau 6,25%, kurang cemas 3 orang atau 9,38%, cukup cemas 8 orang atau 25% dan sangat cemas 19 atlet atau 59,38%.

**Kata Kunci:** *tingkat kecemasan, atlet anggar*

# **ANXIETY LEVEL OF THE 2020 POPDA DIY FENCING ATHLETES BEFORE THE COMPETITION**

by:

Muhammad Hutama Aji Anggara  
NIM 14603141017

## **ABSTRACT**

This study discusses the anxiety level of POPDA DIY 2020 fencing athletes before competing. The objective of this research is to find out the anxiety of POPDA DIY fencing athletes before competing. In addition, this research aims to determine how much intrinsic and extrinsic anxiety of the DIY POPDA fencing athletes are.

This research was a descriptive quantitative study using one variable, called anxiety. The research sample was the POPDA DIY 2020 fencing athletes. The research instrument was a questionnaire. To analyze the data collected, the researcher used a descriptive quantitative analysis technique with percentages.

Based on the results of the research, it can be concluded that the anxiety level of POPDA DIY 2020 fencing athletes before the match is influenced by athletes, intrinsic factors, and extrinsic factors. This research also finds that the level of anxiety of POPDA DIY 2020 fencing athletes is very anxious, considering the highest frequency of 19 people or at 59.38%. The level of anxiety of the athletes before competing in POPDA DIY is classified as follows: in the level of not anxious for about 2 athletes or at 6.25%, in the level of less anxious for about 3 athletes or at 9.38%, in the level of quite anxious for about 8 athletes or at 25%, and in the level of very anxious for about 19 athletes or at 59.38%.

Keywords: level of anxiety, fencing athletes

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN ATLET ANGGAR POPDA DIY 2020  
SEBELUM BERTANDING**

Disusun oleh: Muhammad

Hutama Aji Anggara  
NIM 14603141017

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang

bersangkutan.

Yogyakarta, 28 September 2021

**Mengetahui,  
Prodi**



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or  
**NIP. 19800924 200604 1 001**

**Disetujui, Koordinator**

Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.  
**NIP. 19610816 198803 1 003**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Utama Aji Anggara

NIM : 146031410217

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : Tingkat kecemasan atlet anggara POPDA DIY 2020  
Sebelum Bertanding

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, 28 September 2021  
Yang menyatakan,



Muhammad Utama Aji Anggara  
NIM 14603141017

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KECEMASAN ATLET ANGGAR POPDA DIY 2020 SEBELUM  
BERTANDING**

disusun oleh:

Muhammad Utama Aji Anggara  
NIM 14603141017

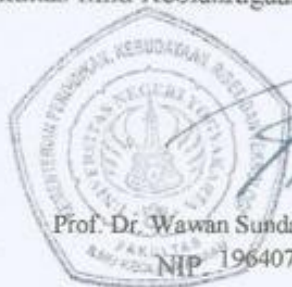
Telah Dipertahankan Didepan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Ilmu Keolaharagaan Fakultas Ilmu Keolaharagaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal Selasa, 05 Oktober 2021

**TIM PENGUJI**

<b>Nama</b>	<b>Tanda tangan</b>	<b>Tanggal</b>
Prof. Dr.Suharjana, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		<u>11 Oktober 2021</u>
Dr.Ahmad Nasrulloh, M.Or. Sekretaris		<u>11 Oktober 2021</u>
Dr.Sigit Nugroho, M.Or. Penguji		<u>11 Oktober 2021</u>

Yogyakarta, 26 Oktober 2021  
Fakultas Ilmu Keolaharagaan Universitas Negeri Yogyakarta



Dekan,

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **HALAMAN MOTTO**

“Untukmu agamamu, dan untukku agamaku”

(Al Kafirun ayat ke 6)

“Enjoy your life”

“Jika anda berhenti setelah itu menjadi kebiasaan. Jangan pernah berhenti.”

(Michael Jordan)

“Menuju tak terbatas dan melampauinya”

(Buzz Lightyear)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini dan juga sebagai bentuk tanggung jawab dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, di antaranya *Ibu Wahyuningsih*, ibu yang sangat luar biasa dan *Bapak Ikhsanuddin.*, bapak yang sangat luar biasa pula serta keluarga yang saya cintai.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan Judul “Tingkat Kecemasan Atlet Anggar POPDA DIY 2020 Sebelum Bertanding” 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. Suharjana, M. Kes. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Prof. Dr.Suharjana, M.Kes. selaku Ketua Penguji, Dr.Ahmad Nasrulloh, M.Or. selaku Sekretaris, dan Dr.Sigit Nugrihi, M.Or. selaku Penguji I yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S. selaku Penasehat Akademik yang memberi pengarahan serta bimbingan selama ini dan memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi.
4. Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi sekaligus Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Admin jurusan Ilmu Keolahragaan yang sangat membantu sekali dalam penyelesaian TAS ini.

7. Seluruh Atlet anggar POPDA DIY 2020 dan panitia penyelenggara POPDA DIY yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Kepada pacar saya dan teman yang sudah membantu saya menyelesaikan skripsi. Secara langsung maupun tidak langsung, atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 11 Oktober 2021

Penulis,



Muh. Utama Aji Anggara

NIM 1460314101

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN Sampul .....	i
ABSTRAK .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN TEORI.....	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Anggar .....	7
2. Prestasi Anggar.....	8
3. Latihan Mental ( <i>mental training</i> ).....	15
4. Ketangguhan Mental .....	15
5. Psikologi Olahraga .....	16
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	22
C. Kerangka Berpikir .....	23
BAB III. METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
D. Variabel Penelitian .....	27
E. Uji Coba Instrumen.....	29
1. Uji Validitas .....	29
2. Uji Reliabilitas.....	31
F. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	33
A. Hasil Penelitian .....	33
1. Deskripsi Tingkat Kecemasan Faktor Instrinsik .....	35
2. Deskripsi Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik .....	36
B. Pembahasan. ....	37
C. Keterbatasan Penelitian .....	42
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	 42
A. Kesimpulan .....	42
B. Implikasi .....	42
C. Saran .....	43
 DAFTAR PUSTAKA .....	 45
 LAMPIRAN .....	 47

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	28
Tabel 2. Data Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan Atlet POPDA DIY 2020	34
Tabel 3. Deskripsi Statistik Ekstrinsik Atlet POPDA DIY 2020.....	35
Tabel 4. Deskripsi Statistik Ekstrinsik Atlet POPDA DIY 2020.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	48
Lampiran2. Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	49
Lampiran 3 .Kuisisioner .....	50
Lampiran 4 . Daftar Objek Penelitian .....	53
Lampiran 5. Uji Validasi Instrumen .....	58
Lampiran 6. Uji Reliabilitas.....	65
Lampiran 7. Dokumentasi.....	66

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga Indonesia semakin berkembang, yang dibuktikan dengan adanya event kompetisi di berbagai cabang olahraga, seperti Olimpiade Olahraga Pelajar Nasional (OOSN) yang diadakan setahun sekali, dan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) yang diadakan setahun sekali Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) diadakan setahun sekali, Kejuaraan Nasional yang diadakan dua tahun sekali (KEJURNAS), Pekan Olahraga Nasional (PRAPON) dan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diadakan setiap empat tahun sekali untuk sertifikasi kualifikasi, dll. Banyaknya cabang olahraga yang dapat menghasilkan bibit unggul, diharapkan dapat mewakili Indonesia di pentas kejuaraan regional dan internasional sebagai tolak ukur kemampuan atau prestasi atlet.

Salah satu cabang olahraga yang diselenggarakan adalah cabang olahraga Anggar—olahraga yang digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan. Terdapat tiga nomor yang dinamai berdasarkan sebatanya; floret (foil), sabre (sabre), dan degen (epee). Sedangkan anggar itu sendiri dibagi menjadi beberapa kelas yaitu epee perorangan, epee tim, foil perorangan, foil tim, sabre perorangan, dan sabre tim.

Tujuan diadakannya perlombaan anggar baik secara resmi maupun tidak resmi selain untuk meningkatkan motivasi untuk berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga anggar pada khalayak umum. Walaupun demikian, cabang

olahraga anggar masih jarang peminatnya. Oleh karena itu, pengenalan olahraga ini dilakukan sejak usia dini bagi calon atlet anggar, sehingga dapat melatih mengendalikan kecemasan, ketegangan, dan *stress* pada karir prestasinya.

Dalam hal pencapaian prestasi, proses latihan yang panjang, teratur, terarah dan berkesinambungan sangat diperlukan. Secara umum, masih banyak pelatih maupun atlet yang giat berlatih selain bakat yang dimilikinya. Namun, kadang pelatih hanya memperhatikan pembinaan fisik, keterampilannya dan perhatian khusus terhadap hal-hal yang menyangkut aspek mental. Hal itu mengakibatkan kurang optimalnya performa atlet.

Begitu besar pengaruh aspek mental terhadap prestasi sehingga seluruh program latihan fisik yang telah disusun dengan baik akan tidak ada artinya jika aspek mental tidak diikutsertakan. Singgih (1989), menyatakan bahwa “usaha latihan keras berhari-hari, berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun tidak akan membawa hasil yang sesuai harapan jika atlet dihinggapi gangguan kecemasan”. Bagi atlet, hal ini akan merugikan dirinya tidak terbatas didalam usaha mencapai prestasinya saja, melainkan juga mencakup perkembangan percaya diri sebagai seorang anggota masyarakat.

Penampilan seorang atlet adalah hasil dari setamina, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan, dan kemampuan. Oleh karena itu, jika pikiran seseorang atlet dikuasai kecemasan dan *stress* yang berlebihan maka akan terganggu konsentrasi dan prestasinya. Pada umumnya, atlet mengalami rasa cemas, *stress*, kekhawatiran, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilangnya konsentrasi dan kepercayaan diri yang menurun dalam menghadapi suatu pertandingan. Salah satu

faktor yang mungkin menyebabkan sering timbulnya kegagalan dalam suatu pertandingan atau prestasinya adalah kurangnya pembinaan mental dan mental atlet itu sendiri. Banyak penelitian mengenai peranan aspek mental terhadap penampilan atlet dalam menghadapi suatu perlombaan. Dalam hal ini, peneliti lebih mengarah pada aspek mental menjelang pertandingan dan di saat pertandingan. Seorang atlet yang telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, mempersiapkan latihan teknik, taktik dengan baik dan telah diprediksi untuk mendapatkan kemenangan, ternyata dalam pelaksanaannya terlalu cemas sehingga *stress* yang seharusnya dapat ditangani dengan mudah menjadi sulit. Contoh lainnya untuk mempertegas bahwa peranan aspek mental merupakan salah satu diantara aspek-aspek utama yang menentukan penampilan atlet dalam pertandingan, adalah jadwal pertandingan yang mundur atau tidak sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Setiap atlet dalam menghadapi suatu pertandingan pasti mengalami rasa cemas juga *stress* hanya kadar yang dialami masing-masing atlet berbeda. Perbedaan rasa cemas dan *stress* dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam menangani situasi dan perbedaan kepekaan toleransi terhadap suatu hal yang mungkin timbul menyebabkan kecemasan dan *stress*.

Pada umumnya, atlet yang mengalami kecemasan tinggi dan sukar menghadapinya tidak akan berprestasi dalam karirnya. Atlet yang tingkat kecemasan dan *stressnya* rendah akan mudah menyesuaikan diri dengan situasi pertandingan yang akan dihadapi. Walau dalam batasan tertentu sangat diperlukan agar seorang atlet siap menghadapi pertandingan. Menurut Harsono, (1988)

menyatakan bahwa “tingkat kecemasan dan *stress* yang dialami atlet banyak tergantung dari persepsi atlet, latar belakangnya, prestasi-prestasinya di masa lalu, kritik-kritik sosial sewaktu ia gagal, dan pujian-pujian yang diperolehnya apabila ia menang.”

Berdasarkan uraian di atas, telah dijelaskan bahwa aspek mental akan mempengaruhi prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu perlombaan perlu ditangani oleh atlet bersangkutan maupun pihak-pihak yang terkait. Dalam melaksanakan program latihan, atlet dianggap telah memenuhi keseluruhan aspek dalam pencapaian prestasinya. Kenyataannya adalah, prestasi olahraga anggar masih belum maksimal. Hal tersebut dikarenakan aspek mental yang kurang dikuasai oleh atlet. Untuk itu, diperlukan adanya suatu penelitian mengenai aspek mental, yang lebih mengarah pada kecemasan dan *stress* yang dialami oleh atlet anggar POPDA DIY pada prestasinya.

Aspek mental yang sangat berpengaruh adalah kecemasan dan *stress* atlet pada saat pertandingan. Kenyataan di lapangan adalah bahwa tidak semua atlet mampu mengatasi kecemasan dan *stress* yang dihadapi. Dengan adanya penelitian mengenai kecemasan dan *stress*, diharapkan akan menghasilkan data-data ilmiah yang akan bermanfaat bagi peningkatan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih, dan juga semua pihak dapat memanfaatkan data-data ilmiah tersebut untuk diaplikasikan dalam proses berlatih-melatih.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan pengalaman peneliti sebagai pelaku olahraga anggar, kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 pada saat bertanding perlu diketahui guna sebagai data

presentase seberapa besar tingkat kecemasan atlet pada saat bertanding. Dalam hal ini penulis pun tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Tingkat Kecemasan Atlet Anggar DIY POPDA tahun 2020.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang yang erat kaitannya dengan permasalahan kecemasan dan stres yang dialami atlet dalam saat bertanding, sehingga dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan dapat mempengaruhi penampilan atlet anggar DIY pada prestasi individu.
2. Perlu diketahui faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan atlet anggar DIY.
3. Kecemasan muncul sebelum bertanding.
4. Kecemasan muncul saat bertanding
5. Kecemasan muncul sesudah bertanding.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah terdapat berbagai masalah yang mendukung terhadap pencapaian prestasi pada cabang olahraga anggar, namun penelitian ini membatasi permasalahan pada aspek hubungan kecemasan atlet anggar pada prestasi individu. untuk mengetahui bagaimana hubungan mengatasi kecemasan yang mereka alami. Penulis akan menyusun questioner untuk diberikan kepada beberapa atlet anggar POPDA DIY 2020 untuk mendapatkan data yang relevan.

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

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kecemasan Atlet Anggar DIY POPDA tahun 2020?”.

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

1. Mengetahui tingkat kecemasan dapat mempengaruhi penampilan atlet anggar DIY pada prestasi individu.
2. Mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan atlet anggar DIY.
3. Mengetahui kecemasan muncul sebelum bertanding.
4. Mengetahui kecemasan muncul saat bertanding
5. Mengetahui kecemasan muncul sesudah bertanding.

#### **F. Manfaat penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak terkait, antara lain:

1. Bagi bidang kepelatihan, pengurus cabang, atau pengurus anggar :
  - a. Dapat memberikan data dan informasi tentang tingkat kecemasan atlet lain.
  - b. Sebagai bahan masukan untuk membuat program kerja.

2. Bagi pelatih :

- a. sebagai bahan masukan untuk membuat program latihan
- b. sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tingkat kecemasan.

3. Bagi atlet :

Diharapkan dapat mengurangi kendala-kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan atlet anggar.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan**

#### **1. Anggar**

Anggar adalah olahraga tarung yang pertama kali diakui di Olimpiade Athena (1896). Sangat praktis menggunakan 3 senjata berbeda di dalam ruangan: foil, saber dan epee (Fadillah Kurniawan, 1996).

Bidang anggar dibatasi karena sesuai dengan ciri cabang anggar itu sendiri yaitu pertarungan tatap muka. Ukurannya 2 x 14 meter untuk membatasi ruang permainan. Terutama saat menggunakan alat-alat listrik, petugas pengiriman juga mengecat bahan yang sesuai. Pelajari olahraga klasik, rincian dasar pagar 40 pagar adalah lebar runway berkisar antara 1,20m sampai 2,00m dan panjang runway 14,00m (Fadillah Kurniawan, 1996).

Anggar sangat tidak berbahaya: Namun, ada batas antara cedera fatal dan ringan yang disebabkan oleh nyeri bilah senjata anggar (Fadillah Kurniawan, 1996). Anggar adalah sebuah ilmu pengetahuan, di dalamnya terdapat satu pengetahuan yang teratur yang mendemonstrasikan jalannya hukum-hukum umum (seni gerak dalam anggar). Sebuah reaksi yang sangat panjang, Anggar mampu memberikan ketenangan, keterikatan, kesenangan, dan penyegaran tubuh, pikiran, dan jiwa. Keuntungan-keuntungan fisik dari segi pelatihan yakni

meningkatkan kemampuan keseimbangan dan koordinasi serta berdampak lebih luas dengan meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan ketahanan otot (Fadillah kurniawan, 1996).

Selain mempunyai manfaat dalam segi fisik, Anggar mampu menghasilkan tubuh yang sehat termasuk jiwa, konsentrasi, sensitifitas, respon, juga keputusan yang kuat terkait pengenalan lebih terhadap cabang olahraga Anggar (Fadillah kurniawan, 1996).

Floret adalah jenis senjata khusus untuk menusuk dengan area sasaran yang sah dalam batang tubuh floret, dari bahu untuk mngunci paha, depan dan belakang. Bukan memasukan lengan, leher, kepala dan kaki. Pakaian seragam pemain floret rompi metalik (disebut lame) yang mana tutupnya sah pada area sasaran, jadi hal itu sah untuk sentuhan akan terdaftar pada mesin penilaian. Kecil, memuat per petunjuk Dempet pada nilai floret dan menyambung pada kawat dalam mata pisau. Pemain memakai kabel/wire dalam seragamnya yang mana menyambungkan floretnya sebuah gulungan kabel/wire, disambungkan untuk mesin penilaian (rolling dan recording) (Fadillah kurniawan, 1996).

Degen/Epee adalah merupakan salah satu jenis senjata anggar yang dipakai khusus untuk menusuk. Epee (melafalkannya —EPP- payl, pertandingan anggar antara dua orang, panjangnya sama seperti floret, tapi lebih berat, beratnya kira-kira 27 ones, dengan sebuah pelindung yang lebih besar (untuk membela tangan dari sentuhan yang sah) dan dan mata pisaunya lebih kaku. Sentuhan hanya akan dinilai dengan nilai mata pisau. Seluruh badan adalah area sasaran yang sah (Fadillah kurniawan, 1996).

Pada senjata sabel ini merupakan jenis senjata anggar yang paling banyak menggunakan alat pertandingan. Selain menggunakan metallic jacket, pada jenis senjata ini juga menggunakan masker electric dan sarung tangan electric (Fadillah kurniawan, 1996).

## **2. Olahraga**

Secara eksplisit istilah olahraga dibedakan dengan pendidikan jasmani. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan dengan gerak badan. Menurut Toho Cholik M dan Rusli Lutan (2001) menyatakan “olahraga ditilik dari asal katanya berasal dari bahasa jawa yaitu olah yang berarti melatih diri dan rogo (raga) berarti badan. Secara luas olahraga diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani”. Sedangkan berdasarkan teori umum olahraga merupakan budaya aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia yang dilakukan oleh otot dan dikendalikan oleh manusia itu sendiri.

Menurut Santoso Griwijoyo dan Didik Jafar Sidik (2013) berpendapat bahwa ”olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Manusia adalah titik sentral dari olahraga, artinya tidak ada olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang secara ragawi berperan melakukan olahraga itu. Oleh karena itu olahraga menuntut persyaratan-persyaratan yang harus dipenuhi oleh manusia, baik secara jasmani, rohani, maupun sosial

Dari berbagai alasan tersebut dapat dipahami bahwa olahraga merupakan budaya gerak manusia yang dilakukan secara ragawi atau pribadi yang melakukan aktivitas kegiatan olahraga dan sesuai dengan syarat yang ditentukan oleh manusia itu sendiri, baik secara jasmani, rohani, maupun kehidupan sosial.

### **3. Atlet**

Sondakh yang dikutip oleh Novitasari (2009) mengatakan bahwa mereka yang disebut atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa atlet adalah orang yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh – jauh sebelum pertandingan dimulai.

Hasil Susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional) 2009 menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk Indonesia yang berolahraga (69,7 persen) melakukannya dengan tujuan menjaga kesehatan. Sementara itu, hanya sebagian kecil saja yang melakukan olahraga dengan tujuan prestasi (6,8 persen) dan rekreasi (2,9 persen).

### **4. Prestasi Anggar**

Pengertian prestasi menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan, dikerjakan dan sebagainya, sedangkan pengertian

olahraga menurut UNESCO adalah semua bentuk aktivitas fisik, yang, melalui partisipasi santai atau terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, membentuk hubungan sosial dan memperoleh hasil dalam kompetisi di semua tingkatan. Dalam konteks penelitian artikel ini, prestasi olahraga yang dimaksud adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan, dan dikerjakan dalam olahraga yang dikompetisikan yang tentunya banyak ditentukan oleh latihan-latihan terstruktur seperti latihan mental dan fisik itu sendiri. Adapun faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

**a) Fisik**

Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab Teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Hinda Zhannisa & Sugiyono, 2015). Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto, 2015).

*Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable* (Hanief, Puspodari, & Sugito, 2017). Yang memiliki arti "Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan

dasar yang dapat ditunda atau dinegosiasikan. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Pratama, 2015).

#### **b) Pengaturan Gizi**

Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Berdasarkan alasan tersebut di atas, kiranya tidak berlebihan apabila dikatakan bahwa makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan. Energi diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan kerja, satuan besaran energi adalah kilokalori (pada umumnya disebut kalori saja, di tulis dengan K kapital), 1 Kalori setara dengan panas yang diperlukan untuk menaikkan panas 1 gram air dari 14.5 °C menjadi 15.5 °C (Eleanor, 1984).

Pengaturan gizi sebagai upaya pencegahan cedera juga berkenaan dengan frekuensi dan waktu makan. Makan dalam jumlah tertentu dengan frekuensi tiga kali sehari, jauh lebih aman daripada makan dengan jumlah yang sama namun dengan frekuensi dua kali atau sekali dalam sehari. Jika seorang olahragawan memiliki kebiasaan makan sekaligus dalam sehari dengan jumlah yang sangat banyak, maka akan terjadi beban pada sistem pencernannya. Seseorang yang akan melakukan aktivitas yang membutuhkan banyak tenaga, harus menghindari makanan yang menyebabkan kejang-kejang pada perut, makanan yang keluar dari lambung sangat pelan dan makanan yang menyebabkan diare.

### **c) Pengaturan Istirahat atau *Recovery***

Pengisian atau pemulihan kembali energi dalam otot memerlukan waktu, dengan demikian pemulihan energi otot melalui proses ensimatis (menggunakan enzim), pulih asal energy tersebut memerlukan waktu tertentu (Soekarman, 1991).

Denyut nadi saat istirahat akan menurun secara nyata pada atlet yang terlatih dengan baik. Tetapi ketika berlatih secara berlebihan denyut nadi istirahat akan naik (Janssen, 1993).

Banyak atlet berlatih terlalu keras dan terlalu lama, sehingga dapat menyebabkan overtraining. Hal ini bisa terjadi ketika otot tidak di beri waktu recovery atau pemulihan yang di perlukan. Semua orang ingin berada di puncak pada saat kompotisi, tapi sayangnya keinginan untuk meningkatkan sering mengakibatkan overtraining. Otot yang tidak mendapatkan waktu pemulihan (recovery) yang cukup mereka tidak akan kemabi kuat (overtraining) dan bisa saja berakibat fatal bagi seorang atlet yaitu dapat menyebabkan cedera (Arifushalat, 2019)

### **d) Latihan Peningkatan Kondisi Fisik**

Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (strength), kecepatan (speed), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular explosive power), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), kelentukan (flexibility), dan koordinasi (coordination). Semua komponen kondisi fisik harus dapat dikembangkan guna menunjang prestasi atlet (Harsono, 2017).

#### **e) Latihan Daya Tahan (Aerobik dan Anaerobik)**

Sistem metabolisme energi pada olahraga anaerobic, menurut William MH (1991), Adenosine triphosphate (ATP) merupakan sumber energi yang terdapat di dalam sel-sel tubuh terutama sel otot yang siap dipergunakan untuk aktivitas otot. Terdapat 2 macam sistem pemakaian energi anaerobik yang dapat menghasilkan ATP selama exercise yaitu ( 1) sistem ATP- CP (2) sistem asam laktat. Keterangan selanjutnya sebagai berikut: 1) Sistem ATP-CP berguna untuk menggerakkan otot 6 - 8 detik, misalnya pada olahraga anaerobik seperti sprint 100 m, angkat besi, tolak peluru.

Ketika ATP pecah menjadi Adenosine diphosphate dan phosphate inorganic (Pi), dihasilkan energi yang dapat digunakan untuk kontraksi otot skelet selama exercise. Tiap molekul ATP yang terurai diestimasi sebanyak 7 - 12 kalori. Disamping ATP, otot skelet juga mempunyai energi phosphate yang tinggi yaitu creatine phosphate (CP), yang dapat dipakai untuk menghasilkan ATP. ATP dan CP yang dapat digunakan segera, sangat sedikit tersedia di dalam tubuh. Cadangan CP di otot skelet 3 - 5 kali lebih besar dari ATP yang tercadang di otot. 2) Sistem asam laktat adalah sistem anaerobik dimana ATP dihasilkan pada otot skelet melalui glikolisis. Sistem asam laktat penting untuk olahraga intensitas tinggi yang lamanya 20 detik - 2 menit seperti sprint 200 - 800 m, renang gaya bebas 100 m. Glukosa dari glikogen otot dipecah menjadi asam laktat. Sistem ini penting untuk exercise anaerobik dengan intensitas tinggi yang berguna untuk melakukan kontraksi otot. Setelah 1,5 - 2 menit melakukan exercise anaerobik,

penumpukan laktat yang terjadi akan menghambat glikolisis, sehingga timbul kelelahan otot. Melalui sistem ini dari 1 mol (180 gram) glikogen otot dihasil 3 molekul ATP.

#### Sistem metabolisme energi pada olahraga aerobik

Sel adalah pengubah energi yang lebih efisien ketika oksigen tersedia. Dalam kondisi anaerobik (tanpa oksigen), pemecahan glukosa tidak dapat terjadi di luar glikolisis. Glikolisis adalah proses pemecahan glukosa menjadi asam piruvat, yang menghasilkan dua molekul ATP per molekul glukosa. Energi yang belum terpakai dalam molekul glukosa tetap terikat pada ikatan molekul asam piruvat, yang pada akhirnya diubah menjadi asam laktat jika tidak memasuki jalur yang berakhir dengan fosforilasi oksidatif. Jika oksigen yang cukup tersedia (aerobik), siklus asam sitrat digunakan, yang menggunakan energi yang cukup untuk menghasilkan tiga puluh empat molekul ATP tambahan. Oleh karena itu hasil ATP yang dihasilkan adalah tiga puluh enam (36) ATP per glukosa yang diproses. (Sherwood. 2001) Sistem oksigen/aerob membutuhkan oksigen untuk memecah glikogen/glukosa menjadi CO<sub>2</sub> dan H<sub>2</sub>O melalui siklus Krebs (asam trikarboksilat = TCA) dan sistem transpor elektron. Glikogen atau glukosa secara kimiawi terurai menjadi asam piruvat dan, dengan adanya O<sub>2</sub>, asam laktat tidak terakumulasi. Asam piruvat yang terbentuk kemudian memasuki siklus Krebs dan sistem transpor elektron. Sistem aerobik digunakan untuk latihan yang membutuhkan energi lebih dari 3 menit, seperti maraton, renang gaya bebas 1500m. Reaksi aerobik terjadi di sel otot, yaitu di organel mitokondria. Sistem aerobik menghasilkan ATP lebih lambat daripada sistem ATPCP dan asam laktat, tetapi produksi ATP jauh lebih tinggi. Dengan menguraikan 1 mol atau 180 gram glikogen,

dengan adanya oksigen yang cukup akan diubah menjadi CO<sub>2</sub> dan H<sub>2</sub>O dan akan menghasilkan 39 mol energi ATP. CO<sub>2</sub> akan masuk ke dalam darah, akan dibawa ke paru-paru untuk dibuang dan diganti dengan O<sub>2</sub>. H<sub>2</sub>O berguna untuk sel itu sendiri, beberapa unsur seluler terdiri dari H<sub>2</sub>O. (Wolinsky I, Hickson JF, 1994).

#### **f) Latihan Kelenturan/Fleksibilitas**

Latihan Mobilitas / Fleksibilitas Fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan sendi dan otot, serta tali sendi sekitarnya, untuk bergerak bebas dan nyaman dalam rentang gerak maksimum yang dimaksudkan. Fleksibilitas dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut adalah otot, tendon, ligamen, usia, jenis kelamin, suhu tubuh, dan struktur sendi. Kurangnya fleksibilitas dapat menyebabkan gerakan lebih lambat dan kerentanan terhadap cedera otot, ligamen, dan jaringan lain. Seiring bertambahnya usia seseorang, fleksibilitasnya berkurang. Cara terbaik untuk meningkatkan fleksibilitas adalah dengan latihan peregangan. (Renold C. Ibrahim, 2015) Peregangan penting untuk mencegah pengeroposan otot. Latihan dibagi menjadi dua jenis latihan, yaitu peregangan statis dan peregangan dinamis. Kedua latihan tersebut dapat meningkatkan kelenturan (Hendison Polii, 2015)

## **2. Latihan mental**

Latihan mental dilakukan setiap atlet menyelesaikan suatu latihan olahraga, karena latihan mental merupakan bagian dari program latihan tahunan atau lengkap. Ada latihan yang membutuhkan waktu (terutama ketika mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi untuk pertama kalinya), tetapi latihan tersebut umumnya tidak bergantung pada waktu dan oleh karena itu dapat dilakukan kapan saja. Menurut Driskell, J. E., Copper, C. dan Moran, A. (1999), pelatihan mental adalah latihan kognitif dari suatu tugas sebelum dilakukan. Aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di semua cabang olahraga. Meningkatkan kinerja yang unggul tidak hanya membutuhkan keterampilan fisik, teknis, taktis atau strategis; Pelatihan mental juga berperan penting dalam menciptakan pola pikir yang baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Rushall (Komarudin, 2013) “Pelatihan mental olahraga dirancang untuk menciptakan keadaan dan kemampuan mental pada atlet yang mengarah pada peningkatan prestasi”. Ketika aspek-aspek ini dipenuhi oleh sebuah tim, kesuksesan pasti ada, seperti yang dikatakan Ibrahim (2008). Peralnya, faktor yang berkaitan dengan keberhasilan performa dalam permainan untuk mencapai hasil yang optimal sangat erat kaitannya dengan stamina mental atlet (Komarudin, 2015).

Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga yang saling berdampingan satu sama lain atau yang disebut juga “psychosomatic unity” (Komarudin, 2015, hlm.1)

## **3. Ketangguhan Mental**

Berbagai temuan penelitian menunjukkan pentingnya kekuatan mental pada atlet, terutama atlet yang sering mengikuti kompetisi olahraga. Menurut Crust, L. dan Clough, PJ (2011), untuk mengembangkan kekuatan mental, atlet muda harus

secara bertahap dihadapkan, bukan dilindungi, tuntutan situasi selama pelatihan dan kompetisi untuk belajar mengatasi situasi. . Selain itu, karena atlet perlu lebih matang secara emosional, burung merak perlu semakin terlibat dalam proses pengambilan keputusan yang berkaitan dengan peningkatan kualitas mereka sendiri. Atlet harus didorong dan didukung untuk merenungkan kemunduran dan kegagalan yang terjadi sebagai bagian alami dari proses mengembangkan pengalaman negatif dan meningkatkan kepercayaan diri dalam proses pencapaian tujuan, yang juga memberikan peluang untuk pertumbuhan pribadi dan memungkinkan untuk mempelajari pelajaran penting. Namun, hasil penelitian yang dilakukan oleh Crust, L. dan Azadi, K. (2010) diperoleh hasil analisis korelasi Pearson dan regresi linier mengungkapkan bahwa strategi dialog batin, pengendalian emosi dan relaksasi berhubungan secara signifikan dan positif dengan ketangguhan mental. dalam pelatihan dan kompetisi. Menurut prediksi teoritis, atlet standar provinsi melaporkan ketahanan mental yang jauh lebih tinggi daripada atlet klub atau perguruan tinggi.

#### **4. Psikologi olahraga**

Ilmu yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam bidang olahraga atau latihan untuk meningkatkan kinerja (Cox, 2002). Ilmu yang mengkaji perilaku manusia dalam konteks olahraga dan bagaimana interaksi antara atlet, pelatih dan lingkungan mempengaruhi kinerjanya. Aspek psikologi olahraga diklasifikasikan menjadi beberapa bagian, antara lain;

##### **a. kecemasan**

Kecemasan atau dalam bahasa Inggris “anxiety” berasal dari bahasa latin “angustus” yang artinya kaku, dan “ango, anci” yang artinya mencekik. Konsep

kecemasan memainkan peran mendasar dalam teori stres dan adaptasi (Lazarus, 1961). Kecemasan adalah gangguan mood yang ditandai dengan rasa takut dan khawatir yang mendalam dan terus menerus, tidak mengalami perubahan dalam evaluasi realitas, kepribadian utuh, perilaku dapat diubah tetapi masih dalam batas normalitas (Hawari, 2001). Menurut Singgih (1989), kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa alasan yang jelas, samar atau samar. Kecemasan selama pertandingan akan menimbulkan tekanan emosional yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan dan mempengaruhi penampilan atau hasil.

Menurut Robert Priest (1), ketakutan atau ketakutan adalah “sesuatu yang sering kita alami dari waktu ke waktu dan yang dapat digambarkan dengan kata-kata seperti perasaan atau emosi”, sedangkan menurut William (1978) “takut adalah reaksi situasional terhadap berbagai ketegangan”. / Rangsangan ketegangan. . “ Menurut Levitt (1980), dikutip oleh Singgih (1989),” Kecemasan adalah perasaan subjektif dari kecemasan dan meningkatkan gairah fisiologis. “Kecemasan sering disertai dengan perubahan fisiologis dan perilaku yang serupa dengan yang disebabkan oleh rasa takut.

Menurut Budiarjo et al (1), mereka menegaskan bahwa “Kecemasan adalah keadaan depresif dengan penyebab atau tidak adanya stres dengan atau tanpa penyebab yang dapat dimengerti. Saparinah dan Sumarno Markam (1982),” Kecemasan adalah perasaan yang dapat mengurangi atau bahkan meniadakan suatu potensi atlet karena rasa takut merupakan perasaan tidak berdaya dan tertekan tanpa sebab yang jelas. “Ketakutan yang dialaminya dan terlalu besar untuknya serta tidak dapat mengambil langkah untuk mengatasinya mengakibatkan kinerja yang kurang optimal dalam menghadapi Kompetisi Elemen yang termasuk dalam ketakutan antara lain :

## **1. Tingkat Kecemasan**

Stuart dan Sundeen (1998) mengidentifikasi tingkat kecemasan dalam tingkatan, yaitu:

- a) Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan yang menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan bidang persepsinya.
- b) Ketakutan sedang, memungkinkan seseorang untuk fokus pada hal-hal penting dan mengesampingkan orang lain sehingga seseorang menerima perhatian selektif tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih tinggi.
- c) Ketakutan yang kuat, sangat membatasi bidang persepsi. Seseorang cenderung fokus pada sesuatu yang spesifik dan detail dan tidak mampu memikirkan hal lain. Semua perilaku dirancang untuk mengurangi kekurangan. Orang tersebut membutuhkan banyak bimbingan untuk dapat fokus pada area lain.
- d) Takut panik karena takjub, kekuasaan dan teror, rincian pemisahan dari pekerjaan karena kehilangan kendali. Orang yang panik tidak dapat melakukannya dengan baik bahkan dengan bimbingan. Menurut Bucklew (1980), para ahli membagi bentuk ketakutan menjadi dua tingkatan, yaitu:

a) Tingkat psikologis

Tingkat kecemasan psikologis adalah kecemasan yang memanifestasikan dirinya dalam bentuk gejala psikologis, seperti ketegangan, kebingungan, kekhawatiran, sulit berkonsentrasi, perasaan tidak pasti, dll.

b) Tingkat fisiologis Kecemasan adalah tingkat fisiologis yang telah mempengaruhi atau terwujud dalam gejala fisik, terutama pada fungsi sistem saraf, misalnya ketidakmampuan untuk tidur, jantung berdebar-debar, tremor, mual di perut, dll. Faktor penyebab kecemasan Faktor penyebab kecemasan menjelang pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, kecemasan biasanya disebabkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik yang dapat menimbulkan kecemasan, namun kecemasan atlet tergantung pada masing-masing atlet yang dia balas. Menurut Harsono (1998) ada lima faktor penyebab kecemasan, antara lain:

1) Takut gagal dalam permainan. Takut gagal adalah rasa takut dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga mengancam ego atlet.

2) Takut cedera atau berhubungan dengan kondisi fisiologis. Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman serius bagi atlet.

3) Takut akan konsekuensi sosial atau kualitas hasil mereka. Kecemasan muncul dari rasa takut dihakimi secara negatif oleh ribuan penonton, yang mengancam harga diri atlet. Kecenderungan masyarakat memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan akan cenderung negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, dukungan teman dekat dan pemberitahuan surat kabar yang intensif, serta

kesempatan untuk berpartisipasi di tingkat yang lebih tinggi, dimungkinkan bagi atlet yang sukses.

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

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

Kecemasan yang disebabkan antara lain oleh faktor intrinsik; penampilan buruk karena takut gagal, sifat kepribadian yang sangat takut dan kurangnya pengalaman bersaing, antara lain karena takut akan faktor ekstrinsik; Lawan, penonton, teman, pengurus, venue, fasilitas permainan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 201). Setelah Singgih. D. Gunarsa (201) Seorang atlet sering kali takut dengan permainan. Takut tidak memenuhi harapan pelatih, teman dan keluarga. Namun, ada kemungkinan jika Anda gagal dalam suatu permainan, Anda akan takut melukai diri sendiri, atau merasa terasing, terhina, dll. Seorang atlet yang terlalu takut menghadapi pertandingan adalah seorang atlet yang tidak pandai dalam menghadapi masalahnya. Atlet telah kalah secara psikologis sebelum bertanding, namun ketakutan yang dialami atlet tidak selalu mengganggu atau merugikan dalam keadaan tertentu, ketakutan tersebut dapat menambah nilai lebih dan bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal. Berdasarkan berbagai laporan Harsono (2015), Husdarta (201) dan Singgih. D. Gunarsa (201) mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan menjelang pertandingan dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

1) Berasal dari atlet

a) Moral

Harsono (2015) mengatakan bahwa “Moralitas atlet adalah sikap yang mampu menghadapi segala kesulitan, perubahan, frustrasi, kegagalan dan gangguan emosi serta

menghadapi permainan dengan sabar dan percaya diri”. Semangat kerja yang tinggi ditunjukkan dalam keterampilan yang tangguh, tekad untuk menang dan tidak cepat menyerah. Bahkan ketika atlet dihadapkan pada kegagalan atau kesuksesan dalam permainan A, atlet yang mengeluh, tidak stabil secara emosional, berpura-pura sakit, menyalahkan orang lain, sedikit konsentrasi, dll. mereka adalah contoh moral yang buruk dan tanda-tanda bahwa atlet berada di depan permainan. Ketakutan.

b) Pengalaman bertanding

Atlet yang berpengalaman memiliki perasaan takut yang berbeda dengan atlet yang tidak berpengalaman. Seorang atlet yang belum pernah bertanding mungkin memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, yang dapat mengurangi kegembiraan dan kepercayaan diri dalam bertanding. Begitu juga dengan atlet yang sudah terbiasa bertanding mungkin akan merasa takut, meskipun relatif kecil, karena pernah mengalaminya dan dapat mendominasinya”. Atlet yang belum pernah bertanding akan kesulitan menghadapi gangguan, gangguan yang terjadi dalam permainan, pengorbanan. diperlukan untuk menang, tekanan, kepahitan kelelahan dan kegembiraan menang adalah hal-hal yang belum pernah dirasakan sebelumnya sebelum pengalaman kompetisi.

c) Adanya pikiran negatif yang diejek/ditegur

Dicemooh atau dicaci adalah sumbernya dari dalam diri atlet. Benturan tersebut memicu reaksi pada atlet. Reaksi melambat, menyebabkan frustrasi yang memengaruhi kinerja game. Rasa takut dimarahi pelatih jika melewatkan pertandingan membuat seorang atlet tertekan. Atlet tidak dapat mengembangkan kemampuannya karena pemikiran yang tidak percaya pada kemampuannya.

d) Adanya pikiran terlena

Jika atlet memiliki pikiran atau perasaan terlena, maka atlet merasa cemas tanpa disadari. Atlet harus mengenali sesuatu untuk diri mereka sendiri yang mungkin berada di luar kemampuan mereka. Harapan yang terlalu tinggi yang tidak sesuai dengan kemampuannya, tidak memungkinkan atlet untuk mengenali situasi dan kondisi di lapangan, atlet menjadi lalai, konsentrasi menurun, dll.

2) Berasal dari luar atlet

a) Penonton

Pengaruh penonton terhadap diri Anda Atlet biasanya berupa penurunan kondisi mental, sehingga tidak dapat menampilkan performa terbaiknya secara sempurna. Atlet tampak mengikuti apa yang penonton katakan dan bermain layaknya seorang atlet, sehingga menurunkan rasa percaya diri mereka. Namun dalam kasus tertentu, kehadiran penonton bisa bersifat positif, misalnya atlet menjadi lebih antusias karena mendapat dukungan dalam suatu permainan.

b) Peran pelatih

Sikap pelatih yang terlalu khawatir dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satu akibatnya adalah atlet takut cedera akan terulang dan gemetar saat pertandingan sehingga berhenti. melakukannya mengendalikan pesawat Anda dan mungkin tidak lepas landas seperti yang diharapkan. Demikian pula, ketidakhadiran pelatih dalam permainan akan menurunkan performa atlet, karena atlet akan merasa tidak ada yang mendorong atau membantunya bila diperlukan. Juga jika terjadi ketidakseimbangan antara atlet dan pelatih, atlet tidak bisa berkomunikasi dengan baik dengan pelatih, tidak ada keterbukaan terhadap gangguan jiwa yang dialaminya, dan menjadi beban bagi pihak yang terlibat.

c) Lawan tanding

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

d) Pengaruh lingkungan keluarga

Keluarga merupakan wadah pembentuk pribadi anggota keluarga. Apabila lingkungan keluarga sangat menekankan kepada atlet untuk harus menjadi juara, atlet menjadi tertekan. Atlet tidak yakin akan kemampuannya sehingga atlet tersebut membayangkan bagaimana kalau dirinya gagal, sehingga tidak dapat memenuhi harapan keluarganya, hal ini akan menurunkan penampilan atletnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

e) Cuaca dan sarana prasarana

Keadaan yang diakibatkan oleh panasnya cuaca atau ruangan akan mengakibatkan kecemasan. Cuaca panas yang tinggi akan mengganggu beberapa fungsi tubuh sehingga atlet merasa lelah dan tidak nyaman serta mengalami rasa pusing, sakit kepala, mual dan mengantuk. Kondisi ini disebut sebagai kelelahan oleh panas (*heat exhaustion*). Lapangan yang bergelombang, angin yang bertiup kencang atau peralatan yang tidak memadai membuat atlet tidak maksimal dalam mengeluarkan kemampuannya.

## 2. Penyebab Kecemasan

Beberapa teori penyebab kecemasan pada individu antara lain (Stuart dan Sundeen, 1998):

### a) Teori Psikoanalitik

Menurut Freud dalam Stuart dan Sudeen (1998) adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian *Id* dan *Super ego-Id* mewakili dorongan *insting* dan impuls *primitive* seseorang sedangkan *super ego* mencerminkan hati nurani seseorang dan dikembangkan oleh norma-norma budaya seseorang.

### b) Teori *Interpersonal*

Menurut pandangan *interpersonal* kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap adanya penerimaan dan penolakan *interpersonal*. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan dan kecemasan yang berat. Lawan yang dihadapinya adalah pemain luar biasa yang menimbulkan ketakutan. Seorang atlet yang mengetahui lawan yang dihadapinya, adalah pemain nasional atau lebih unggul dari dirinya sendiri, maka kecilnya hati seorang atlet adalah pengakuan atas ketidakmampuannya untuk menang.

### c) Teori perilaku

Kecemasan adalah produk dari frustrasi, yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

### d) Teori biologi

Menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor spesifik untuk benzo Diazepin. Reseptor ini dapat membantu mengatur kecemasan. Studi

keluarga menunjukkan bahwa ketakutan adalah hal yang biasa dalam sebuah keluarga. Ada tumpang tindih dalam gangguan kecemasan dan gangguan depresi.

### **3. Gejala kecemasan**

Penderita kecemasan biasanya memiliki gejala yang khas dan dibagi menjadi beberapa fase, yaitu:

a) Fase 1

Keadaan Fisik mengalami peringatan pada tubuh, sehingga tubuh mempersiapkan diri untuk fight (berjuang), atau flight (lari secepat-cepatnya). Pada fase ini tubuh terasa tidak nyaman dikarenakan terjadinya peningkatan sekresi hormon adrenalin. Oleh karena itu, maka gejala adanya kecemasan dapat berupa rasa tegang di otot dan kelelahan, terutama di otot-otot dada, leher dan punggung. Dalam persiapannya untuk melawan, menyebabkan otot akan menjadi lebih kaku dan akibatnya akan menimbulkan nyeri dan spasme di otot dada, leher dan punggung. Ketegangan dari kelompok agonis dan antagonis akan menimbulkan tremor dan gemetar yang dengan mudah dapat dilihat pada jari-jari tangan (Wilkie, 1985). Pada fase ini terjadilah kecemasan yang merupakan mekanisme dari adanya kegagalan kerja/fungsi system syaraf dalam mengolah informasi yang ada secara benar (Asdie, 1988)

#### b) Fase Dua

Disamping gejala klinis seperti pada fase satu, seperti gelisah, ketegangan otot, gangguan tidur dan keluhan perut, penderita juga mulai tidak bisa mengontrol emosinya dan kehilangan motivasi diri (Wilkie, 1985). Pada fase ini terjadi kelabilan emosi pada individu yang mengalami kecemasan. Kelabilan emosi yang terjadi pada fase ini dapat berujung pada sikap mudah menangis tanpa sebab, yang beberapa saat kemudian menjadi tertawa. Kehilangan motivasi diri bisa terlihat pada keadaan seperti seseorang yang menjatuhkan barang ke tanah, kemudian ia berdiam diri saja beberapa lama dengan hanya melihat barang yang jatuh tanpa berbuat sesuatu (Asdie, 1988).

#### c) Fase Tiga

Keadaan kecemasan pada fase satu dan dua yang tidak teratasi, ditambah dengan stressor yang tetap saja berlanjut, penderita akan jatuh kedalam kecemasan fase tiga. Berbeda dengan gejala-gejala yang terlihat pada fase satu dan dua yang mudah diidentifikasi kaitannya dengan stres, gejala kecemasan pada fase tiga umumnya berupa perubahan dalam tingkah laku dan umumnya tidak mudah terlihat kaitannya dengan stres. Pada fase tiga ini dapat terlihat gejala seperti: intoleransi dengan rangsang sensoris, kehilangan kemampuan toleransi terhadap sesuatu yang sebelumnya telah mampu ia tolerir, gangguan reaksi terhadap sesuatu yang sepiantas terlihat sebagai gangguan kepribadian (Asdie, 1988).

## **B. Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1) Penelitian oleh Anditya Rangga Yudhartas (2001) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Antara Sebelum dan Setelah Bertanding”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah permainan tidak berbeda secara signifikan. Dari hasil perhitungan, persentase total tingkat ketakutan atlet sebelum bertanding adalah 8,28%. Dengan demikian, hasilnya tergolong dalam kategori kurang cemas karena ylt; 0%. Sedangkan persentase perhitungan variabel tingkat ketakutan setelah pertandingan adalah sebanyak 9,87%. Oleh karena itu, hasil ini tergolong dalam kategori kurang cemas karena tidak; 0%. 2) Prijotos (1992) Penelitian tentang kecemasan berkaitan erat dengan persaingan, salah satunya adalah penelitian yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kecemasan Dalam Hubungannya dengan Jenis Persaingan, Kelompok Usia dan Jenis Kelamin”. Subjek 102 atlet putra dan putri kelompok usia terbuka, kelompok umur III dan IV, yang menjadi finalis kompetisi renang antar Persatuan Nasional XV di Jakarta tahun 1993. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada seri dan akhir permainan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebesar pada kelompok usia terbuka dan kelompok usia ketiga dan keempat.

## **C. Pola Pikir**

Berkelahi adalah saat yang paling sulit bagi seorang pemain anggar (finger player) karena ia harus siap menghadapi pertarungan apapun resikonya. Hal ini dapat mempengaruhi pola pikir atlet dalam berpenampilan, karena atlet tidak bisa lepas dari efek rasa takut dalam bertanding yang berujung pada internal stress. Stres persaingan

adalah normal sampai tingkat tertentu, karena stres sebenarnya dapat memengaruhi kewaspadaan seorang atlet ketika berhadapan dengan lawan, penonton, dan hal-hal lain yang memicu stres. Seorang atlet menjadi lebih berhati-hati dalam bertindak dan berperilaku untuk mengantisipasi keadaan tersebut, namun ketika seorang pemain anggar terkena stres yang berlebihan, atlet tersebut menyebabkan penurunan konsentrasi dan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi atlet tersebut, mengubah keadaan mental menjadi keadaan yang tidak seimbang. Ini karena fokus perhatian atlet terfragmentasi pada saat yang sama, yang menyebabkan penurunan kinerja. Atlet dapat merasa stres selama pertandingan, misalnya stres muncul sebelum pertandingan berlangsung. Sebelum bertanding, atlet selalu berada di bawah pengaruh tekanan dari lawan, penonton, pengaruh lingkungan, infrastruktur, dll. Seringkali telah membayangkan kegagalan dan melebih-lebihkan kemampuan lawan meskipun permainan belum dimulai. Terkadang pemain anggar membayangkan bahwa lawannya lebih besar darinya, sehingga dia ragu-ragu atau takut untuk menyerang, dan harapan untuk menang rendah. Merasa stres karena tidak mampu menghadapi persaingan dapat menimbulkan hambatan yang menghambat perkembangan keterampilan. Atas dasar masalah ini, penulis akan mencari pemain anggar untuk mengatasi stres. Manajemen stres untuk menentukan apakah itu akan mempengaruhi kinerja atlet anggar.

Penulis akan menetapkan atlet anggar sebagai respon dengan memberikan interview yang didalamnya dijabarkan berbagai permasalahan berhubungan dengan *coping stress* pada prestasinya. Semu tentang hal tersebut diatas yang akan dijadikan sumber data dalam penelitian ini.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

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

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 – 17 maret 2020 mulai dari pengajuan proposal penelitian dan berakhir pada bulan Maret 2020. Penelitian dilaksanakan di GOR WATES.

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

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

Populasi menurut Sugiyono (2010: 117) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet *POPDA* cabang olahraga anggar.

##### **2. Sampel Penelitian**

Sugiyono (2010: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet DIY cabang olahraga

anggar.

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu kecemasan yang muncul dari dalam dan luar diri atlet pada saat melakukan pertandingan.

Menurut Saifuddin Azwar (2012) definisi operasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan atlet cabang olahraga anggar sebelum menghadapi POPDA Adapun kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan yang disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstinsik sebelum menghadapi POPDA.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

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

Teknik pengumpulan data kali ini menggunakan Teknik pengambilan data purposive sampling dengan pertimbangan bahwa pengambilan data dilakukan disituasi pandemic COVID 19 dengan peserta yang hadir 50 menjadi 32 orang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket tertutup yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala bivarit dengan dua pilihan jawaban yaitu, Ya dan Tidak.

Dalam angket ini disediakan dua alternatif jawaban, yaitu: Ya dengan skor 1, dan Tidak dengan skor 0 untuk pernyataan positif. Sedangkan untuk pernyataan negatif penilaiannya adalah Ya dengan skor 0, dan Tidak dengan skor 1.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket yang

digunakan untuk mengumpulkan data atlet anggar POPDA DIY 2020 terkait dengan latihan sampai pertandingan, pemecahan masalah, penalaran, dan komunikasi atlet. Angket yang digunakan berupa isian pilihan ganda. Dari cara pengumpulan data tersebut maka diperlukan instrumen yang berupa angket atau butir-butir pernyataan untuk mengumpulkan data. Pada penelitian ini kisi-kisi intrumen penelitian mengacu pada teorinya Sukadiyanto (2006) dan (Husdarta, 2010).

**Tabel 1. Kisi-kisi intrumen penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah
			Favourable (+)	Anfavourable (-)	
Kecemasan	Intrinsik	Moral	-	17, 25, 26, 27	4
		Pengalaman	12	14	2
		Pikiran negatif	1, 6	-	2
		Pikiran puas diri	5, 22	-	2
		Pelatih	2, 9, 16	7, 10, 21	6
		Penonton	11, 20	15, 23, 24	5
		Lawan	4, 8	-	2

	Ekstrinsik	Wasit	18, 28	-	2
		Sarana	13	3, 19	3
		Prasarana			

## F. Validitas dan Reliabilitasi Instrumen

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut sugiyono (2010) adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam proses penelitian agar mendapatkan data penelitian secara cermat dan sistematis. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup. Angket tertutup digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet cabang olahraga anggar sebelum menghadapi POPDA tahun 2020 DIY.

Menurut Sugiyono (2010) menyatakan titik tolak dari penyusunan adalah variable-variable penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Dari variable-variable tersebut diberikan definisi operasionalnya, dan selanjutnya ditentukan indicator yang akan diukur. Dari indicator ini ke udian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk mempermudah penyusunan instrument, maka perlu digunakan matrik pengembangan instrument atau kisi-kisi instrument.

## E. Uji Coba Instrumen

### Uji Validitas

Menurut Suhaesimi Arikunto (2010) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Dalam penelitian ini untuk menguji validitas instrumen menggunakan *point biserial*<sub>38</sub>*correlation* atau korlasi *point biserial*.



dengan taraf signifikan 5% pada  $N = 32$ , dan dinyatakan tidak valid apabila nilai butir-butir mempunyai korelasi lebih kecil dari rtabel.

Berdasarkan uji coba yang sudah dilaksanakan, dari 28 butir pernyataan, mayoritas faktor dinyatakan valid dengan dua faktor yg dinyatakan tidak gugur. Pada faktor yg pertama, yaitu faktor moral, 4 butir pernyataan nomor soal (17, 25, 26,27) dinyatakan tidak gugur. Kemudian faktor pengalaman bertanding, 2 butir pernyataan nomor soal (12, 14) dinyatakan tidak gugur. Pada faktor pikiran negatif, 2 butir pernyataan nomor soal (1, 6) dinyatakan tidak gugur. Pada faktor pikiran puas diri, 2 butir nomor soal (5, 22) dinyatakan tidak gugur. Kemudian dari segi faktor pelatih, 6 butir pernyataan nomor soal (2, 9, 16, 7, 10, 21) dinyatakan tidak gugur. Pada faktor penonton, 5 pernyataan nomor soal (11, 15, 20, 23, 24) dinyatakan tidak gugur. Terakhir, faktor lawan, 2 pernyataan nomor soal (4, 8) juga dinyatakan tidak gugur.

Namun, terdapat dua faktor yakni faktor wasit dan sarana prasana yang dinyatakan tidak valid pada dua pernyataan pada soal. Pada faktor wasit, 2 butir pernyataan nomor soal (10,28) dinyatakan gugur pada nomor soal 28. Kemudian, faktor sarana prasarana, 3 butir pernyataan nomor soal (3, 13, 19) dinyatakan gugur pada nomor soal 19. Oleh karena itu, terdapat 26 butir pernyataan yang dinyatakan valid dan 2 butir yang dinyatakan tidak valid. Selanjutnya, instrumen yang valid tersebut akan digunakan untuk mengungkapkan tingkat kecemasan atlet cabang olahraga anggar sebelum pertandingan POPDA DIY 2020.

## **2. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas butir tes menggunakan perhitungan rumus K-R 20 (Suharsimi Arikunto, 2010: 230). Dari hasil perhitungan reliabilitas, nilai koefisien alpha yang diperoleh sebagai instrumen penelitian adalah sebesar 0,891. Karena nilai koefisien alpha lebih besar dari 0,6, maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner penelitian ini adalah reliabel.

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

Rumus K – R 20 adalah

$$r_{11} = \frac{K}{I} \frac{V - pq}{V}$$

$$\frac{1}{k} \sum_{i=1}^k r_{ii}^2$$

Keterangan

$r_{ii}$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan/

banyaknya soal  $V_t$  = varians total

$P$  = proporsi subjek yang menjawab betul pada suatu butir  
(proporsi subjek yang mendapatkan skor 1)

$q$  = proporsi subjek yang mendapatkan skor 0 ( $q=1 - p$ )

### 3. Teknik Analisis Data

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

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

Keterangan:

$P$  = Persentase

yang dicari  $F$  =

Frekuensi

$N$  = *Number of Cases* (jumlah individu).

Indikator tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 kategori :

Indikator	Persentase
Tidak Cemas	0-25%
Kurang Cemas	26-50%
Cukup Cemas	51-75%
Sangat Cemas	76-100%

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

### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang memberikan gambaran objek penelitian apa adanya. Deskriptif yang dimaksudkan adalah untuk memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY pada tanggal 16-17 Maret 2020 di GOR WATES dan diperoleh responden sebanyak 32 atlet. Hasil penelitian disajikan dalam tabel sebagai berikut:

jenis kelamin	jumlah	persentase
laki-laki	19	59%
Perempuan	13	41%
Total	32	100%

Dalam tabel di atas, atlet anggar yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 19 orang dengan persentase 59% dan atlet anggar yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 13 orang dengan persentase 41%.

#### **1. Deskripsi Hasil Tingkat Kecemasan Faktor atlet POPDA DIY 2020**

Berdasarkan hasil perhitungan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

tingkat kecemasan	jumlah atlet	Persentase
tidak cemas	2	6,25%
kurang cemas	3	9,38%
cukup cemas	8	25,00%
sangat cemas	19	59,38%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet anggar untuk POPDA DIY 2020 adalah sangat cemas dengan pertimbangan frekuensi terbanyak sebanyak 19 orang atau 59,38%. Kecemasan atlet untuk mengikuti POPDA DIY yang berkategori tidak cemas 2 orang atau 6,25%, kurang cemas 3 orang atau 9,38%, cukup cemas 8 orang atau 25% dan sangat cemas 19 atlet atau 59,38%.

## 2. Deskripsi Tingkat Kecemasan Faktor Instrinsik atlet POPDA DIY 2020

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, tingkat kecemasan yang disebabkan oleh faktor instrinsik atlet POPDA DIY 2020 dapat diilustrasikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

**Tabel 3. Deskripsi Statistik Ekstrinsik Atlet POPDA DIY 2020**

Intrinsik	butir soal	persentase
Moral	4	15%
Pengalaman	2	8%
pikiran negatif	2	8%
pikiran puas diri	2	8%
Total	10	38%

Berdasarkan tabel mengenai faktor instrinsik kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 pada indikator moral memperoleh frekuensi terbanyak, yakni 4 butir soal atau setara dengan 15%. Kemudian faktor pengalaman dengan frekuensi sebesar 2 butir soal atau 8%, faktor pikiran negatif dengan frekuensi 2 butir soal atau 8%, faktor pikiran puas diri dengan frekuensi 2 butir soal atau 8% dan total faktor instrinsik dengan 10 butir soal atau 38%.

### 3. Deskripsi Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik atlet POPDA DIY 2020

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, tingkat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik atlet POPDA DIY 2020 dapat diilustrasikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

**Tabel 4. Deskripsi Statistik Ekstrinsik Atlet POPDA DIY 2020**

Ekstrinsik	butir soal	persentase
Pelatih	6	23%
Penonton	5	19%
lawan	2	8%
Wasit	1	4%
sarana prasarana	2	8%
Total	16	62%

Berdasarkan tabel mengenai faktor ekstrinsik kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 pada indikator pelatih memperoleh frekuensi terbanyak, yakni 6 butir soal atau setara dengan 23%. Kemudian faktor penonton dengan frekuensi sebesar 5 butir soal atau 19%, faktor lawan dengan frekuensi 2 butir soal atau 8%, faktor wasit dengan frekuensi 1 butir soal atau 4%, sarana prasarana dengan angka frekuensi 2 butir soal atau 8% dan total faktor ekstrinsik dengan 16 butir soal atau 62%.

### B. Pembahasan

Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 adalah adalah sangat cemas dengan pertimbangan frekuensi terbanyak sebanyak 19 orang atau 59,38%. Kecemasan atlet untuk mengikuti POPDA DIY yang berkategori tidak cemas 2 orang atau 6,25%, kurang cemas 3 orang atau 9,38%, cukup cemas 8 orang atau 25% dan sangat cemas 19 atlet atau 59,38%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet anggar

POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan. Kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Dalam pengambilan data melalui angket penelitian tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik sebagai berikut.

### **1. Hasil Analisis faktor-Faktor Intrinsik**

Hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah diperoleh angka 38%. Maka, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Kemudian, terdapat indikator-indikator yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum bertanding. Indikator tersebut adalah indikator moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif, dan pikiran puas diri. Adapun hasil dari indikator tersebut adalah sebagai berikut.

#### **a. Moral**

Hasil analisis yang diperoleh dari tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dari faktor moral diperoleh persentase sebesar 15%. Pemain anggar yang ingin membalas ejekan pemain lain dan pemain yang tidak disiplin mencari kegiatan atau hiburan di luar sampai tengah malam sebelum pertandingan, sehingga mengganggu konsentrasi merupakan contoh moral yang kurang baik dan sehingga pemain tersebut mengalami kecemasan.

#### **b. Pengalaman Bertanding**

Hasil analisis yang diperoleh dari tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dari faktor moral diperoleh persentase sebesar 8%. Atlet anggar yang kurang pengalaman bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya akan tinggi, sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam menghadapi

pertandingan. Sebaliknya, atlet anggar yang sering bertanding mengalami kecemasan relatif rendah karena sudah terbiasa dengan jam terbang pertandingan yg tinggi.

### **c. Pikiran Negatif**

Hasil analisis yang diperoleh dari tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dari faktor moral diperoleh persentase sebesar 8%. Perasaan kurang percaya diri yang dialami atlet anggar akan berdampak pada tidak dapat berkembangnya atlet pada kompetisi anggar dikarenakan adanya pikiran-pikiran kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki yang mengakibatkan atlet tersebut akan merasa cemas.

### **d. Pikiran Puas Diri**

Hasil analisis yang diperoleh dari tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dari faktor moral diperoleh persentase sebesar 8%. Bila dalam diri atlet terdapat pikiran puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadari telah tertanam kecemasan. Pikiran puas diri ini dapat digambarkan dengan kurangnya menambah jam latihan karena merasa cukup dan perasaan bangga akan prestasi yang sudah dimiliki sampai saat ini.

## **2. Hasil Analisis faktor-Faktor Ekstrinsik**

Hasil analisis faktor ekstrinsik memperoleh kategori rendah yakni 62%. Maka, tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dipengaruhi juga oleh faktor ekstrinsik. Terdapat beberapa indikator yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum bertanding. Indikator tersebut adalah: pelatih, penonton, lawan, wasit, dan sarana prasarana. Adapaun pembahasan faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

### **a. Pelatih**

Hasil analisis yang diperoleh dari tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dari faktor pelatih diperoleh persentase sebesar 23%. Pelatih merupakan panutan, guru, pembimbing, bahkan sebagai orang tua bagi atlet. Seorang pelatih mempunyai tugas yang sangat penting yang harus dilaksanakan dengan baik. Beberapa hal yang dapat mengganggu penampilan atlet dilapangan adalah kinerja pelatih yang kurang baik seperti menyalahkan tindakan yang dilakukan atlet ketika melakukan kesalahan.

### **b. Penonton**

Hasil analisis yang diperoleh dari tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dari faktor penonton diperoleh persentase sebesar 19%. Penonton mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap konsentrasi atlet di lapangan. Dalam pertandingan, penonton dapat memberikan semangat yang lebih bagi atlet, tetapi penonton juga bisa membuat atlet merasa cemas dan tidak fokus. Perilaku yang dimaksud tidak didasari akal sehat, yaitu emosi yang berlebihan sehingga keterampilan teknik dan taktik dalam pertandingan menjadi kacau. Bahkan, ini juga dapat terjadi ketika penonton mulai menyoraki lawan termasuk mengejek. Hal ini jelas mempengaruhi penampilan atlet karena atlet bisa menjadi terburu-buru, ragu, dan emosi sehingga sering melakukan kesalahan.

### **c. Lawan**

Hasil analisis yang diperoleh dari tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dari faktor lawan diperoleh persentase sebesar 8%. Saat menghadapi suatu pertandingan, lawan dapat sangat mudah memberikan gangguan-

gangguan pada pikiran atlet yang akan selalu terbayang oleh lawan yang akan dihadapi. Lawan yang memiliki rekor pertandingannya baik selalu memenangkan pertandingan dan akan mempengaruhi kepercayaan atlet lain dengan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini dapat menimbulkan keputusasaan dan kecemasan seorang atlet sebelum pertandingan menjadi lebih tinggi. Sebaliknya, jika lawan memiliki rekor yang lebih lemah, hal ini justru akan membuat atlet merasa *over confidence*, sehingga konsentrasi terhadap pertandingan kurang dan mengakibatkan performa atlet tersebut menjadi lemah.

#### **d. Wasit**

Hasil analisis yang diperoleh dari tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dari faktor wasit diperoleh persentase sebesar 4%. Wasit merupakan salah satu penentu berhasil atau tidaknya suatu pertandingan. Seluruh keputusan yang diambil oleh seorang wasit biasanya sangat mempengaruhi pemain di lapangan. Keputusan yang cenderung merugikan salah satu tim akan berakibat negatif bagi atlet. Atlet akan lebih emosional ketika dirugikan oleh keputusan wasit yang akan berdampak pada menurunnya konsentrasi atlet tersebut. Sebaiknya, jika wasit memimpin di lapangan dengan baik dan sesuai dengan prosedur pertandingan, maka hal tersebut akan berdampak pada ketenangan pemain dan meningkatkan rasa aman pemain dalam bertanding.

#### **e. Sarana Prasarana**

Hasil analisis yang diperoleh dari tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dari faktor sarana prasarana diperoleh persentase sebesar 8%. Faktor sarana prasarana sangat penting dalam kesuksesan seorang atlet dalam

suatu pertandingan. Tempat pertandingan yang kondusif akan membuat atlet lebih bersemangat, dan pihak penyelenggara yang sesuai dengan jadwal akan membuat atlet lebih merasa nyaman saat pertandingan. Sebaliknya, jika kondisi tempat pertandingan tidak kondusif dan jadwal yang kurang tepat waktu, maka hal tersebut justru akan membuat konsentrasi atlet menurun sehingga kurang fokus dalam pertandingan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun peneliti sudah berusaha maksimal dalam memenuhi segala ketentuan yang disyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat ditemukan pada penelitian ini saat melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Beberapa atlet tidak hadir ke pertandingan dikarenakan pandemi COVID 19 .
2. Beberapa atlet berusia antara 10-14 tahun, sehingga masih sulit untuk memahami pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan atlet POPDA DIY 2020 sebelum pertandingan dipengaruhi oleh faktor atlet, faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Dari hasil analisis ini juga dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 adalah sangat cemas dengan pertimbangan frekuensi terbanyak sebanyak 19 orang atau 59,38%. Kecemasan atlet untuk mengikuti POPDA DIY yang berkategori tidak cemas 2 orang atau 6,25%, kurang cemas 3 orang atau 9,38%, cukup cemas 8 orang atau 25% dan sangat cemas 19 atlet atau 59,38%.

Pada faktor intrinsik kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 pada indikator moral memperoleh frekuensi terbanyak, yakni 4 butir soal atau setara dengan 15%. Kemudian faktor pengalaman dengan frekuensi sebesar 2 butir soal atau 8%, faktor pikiran negatif dengan frekuensi 2 butir soal atau 8%, faktor pikiran puas diri dengan frekuensi 2 butir soal atau 8% dan total faktor intrinsik dengan 10 butir soal atau 38%.

faktor ekstrinsik kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet anggar POPDA DIY 2020 pada indikator pelatih memperoleh frekuensi terbanyak, yakni 6 butir soal atau setara dengan

23%. Kemudian faktor penonton dengan frekuensi sebesar 5 butir soal atau 19%, faktor lawan dengan frekuensi 2 butir soal atau 8%, faktor wasit dengan frekuensi 1 butir soal atau 4%, sarana prasarana dengan angka frekuensi 2 butir soal atau 8% dan total faktor intrinsik dengan 16 butir soal atau 62%.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan, rujukan, maupun saran yang bermanfaat bagi atlet dan pelatih. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam memberikan bahan evaluasi agar dapat membantu memahami segi permasalahan psikologi atlet. Sehingga, penelitian dengan hasil tingkat kecemasan atlet yang dipaparkan dapat digunakan dengan maksud agar atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal.

## **C. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan terkait dengan hasil penelitian ini. Adapun saran-saran tersebut mencakup saran bagi pelatih dan juga atlet sebagai berikut:

### **1. Bagi pelatih**

Dalam memberikan porsi latihan, seorang pelatih harus menetapkan jadwal latihan yang sesuai dengan periodisasi latihan atlet agar capaian yang diharapkan sesuai dengan target. Sehingga, tidak ada hambatan yang berarti, baik di dalam lapangan maupun di luar lapangan. Kemudian, seorang pelatih juga harus mampu mengetahui dan memahami aspek psikologi pada setiap atletnya karena hal tersebut sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet di lapangan.

## 2. Bagi atlet

Agar prestasi yang diperoleh sesuai dengan target, seorang atlet diharapkan mampu mengatasi aspek-aspek yang mengganggu sebelum dan selama pertandingan. Aspek tersebut terutama adalah aspek psikologi yang akan mempengaruhi capaian prestasi. Semakin baik seorang atlet mengendalikan hal-hal yang secara psikologi mengganggu konsentrasi dalam berkompetisi, semakin baik prestasi yang akan dicapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anditya Ranga Yudharta. (2001). Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo antara Sebelum dan Sesudah Bertanding. *Skripsi*. Yogyakarta:FIK UNY
- Andrianto, Deddy.(2006). Tingkat kecemasan pemain PSIM yogyakarta Sebelum Pertandingan . *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Bird, Anne Marie. (1986). *Psychologi and Sport Behavior*. ST. Louis USA: Mosby College Publishing
- Blackburn, Ivy M., Davidson, Kate. 1994. *Terapi Kognitif Untuk Depresi Dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Budiharjo dkk. (1997). *Kamus Psikologi*. Semarang : Dahasa Prize
- Branca, (1965), *Psychology The Science of Behavior*, Boston: Allyn and Brown,Inc
- Grete Waitz, Sigmund Stromme, Willy S. railo. (1984). *Mengatasi Ketegangan Bersama Grete waitz*. Bandung: Angkasa
- Greenberger, Dennis., Padesky, Christine A. 1995. *Manajemen Pikiran*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Gunarsa, D Singgih. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Haruman, Wisnu. (2013). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Anggar Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hariyono, Rudy. 2000. *Mengatasi Rasa Cemas (Cetakan Pertama)*. Gresik : Pustaka Belajar.
- Hustdarta, 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Komarudin, (2013). *Psikologi Olahraga*.Bandung: Remaja Rosdakarya
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mandel, Steve. 1990. *Presentasi Yang Efektif-Pedoman Praktis Untuk Berbicara Lebih Baik*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Monty P.Satiadarminta.(2000).Dasar-Dasar Psikologi Olahraga.Jakarta Pustaka Sinar Harapan

Cerika Rismayanthi . (2016). Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet

Riga Mardhika, Dimyati (2015). Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola

Satrio Anggoro Putra Wibowo, Nur Indri Rahayu . (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat.

Heru Syarli Lesmana, Padli, Endang Pati Broto. (2017). Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Dalam Meringankan Gejala Delayed Onset Muscle Soreness (Doms).

Boy Indrayana, Ely Yuliawan. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau

Renold C. Ibrahim. Hedison Polii, Herlina Wungouw . (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia

Agus Supriyoko, Wisnu Mahardika. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta

Arifushalat . (2019). Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Atlet Sepak Bola Sma Negeri Keberbakatan Olahraga.

Faidillah Kurniawan, Mengenal Cabang Olahraga Klasik; Anggar

#### INTERNET

([http://psikologi.binadarma.ac.id/jurnal/jurnal\\_trismiati.pdf](http://psikologi.binadarma.ac.id/jurnal/jurnal_trismiati.pdf). Diunduh pada 13 Januari 2020 pukul 10.17)

# LAMPIRAN



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: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 213/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

16 Maret 2020

Yth . Pengda IKASI DIY

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

Nama : Muhammad Utama Aji Anggara  
NIM : 14603141017  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KECEMASAN ATLET ANGGAR POPDA DIY 2020  
Waktu Penelitian : 17 - 31 Maret 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. Siswanto, S.Pd., M.Kes.

NIP. 19720310 199903 1 002

Tembusan :

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

LAMPIRAN 2

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Widiyanto, S.Or.,M.Kes

NIP : 198206052 005011 1002

Jurusan : IKOR

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Muhammad Utama Aji Anggara

NIM : 14603141017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul TA : Tingkat Kecemasan Atlet Anggar POPDA DIY 2020

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Juli 2020

Validator,



**Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes**

NIP : 198206052 005011 1002

Catatan:  beri tanda √

## LAMPIRAN 3

### ANGKET UJI COBA PENELITIAN

Sehubungan dengan penelitian yang saya buat tentang tingkat kecemasan pemain POPDA 2020 cabang olahraga anggar maka saya memohon saudara untuk mengisi angket di bawah ini dengan sebenarnya dengan keadaan dan perilaku anda sebelum melaksanakan pertandingan. Segala data yang anda tulis kerahasiannya akan terjaga. Atas bantuan yang diberikan saya ucapkan terima kasih.

#### A. IDENTITAS DIRI

Nama :

Jenis kelamin : L / P

Umur :

#### B. PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

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

Contoh:

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

No	Butiran pertanyaan	YA	TIDAK
1	Saya akan memenangkan setiap pertandingan dengan cara apapun agar pelatih, manajemen beserta penonton puas dan bangga.		
2	Dengan adanya pelatih yang berdiri menemani saya, membuat saya lebih percaya diri dalam menghadapi pertandingan.		
3	Tempat pertandingan yang tidak kondusif akan mempengaruhi kepercayaan diri saya		
4	Lawan tanding yang lebih bagus dan diunggulkan tidak mempengaruhi semangat saya dalam bertanding.		
5	Saya merasa puas dan bangga dengan prestasi individu yang pernah saya capai sampai saat ini.		
6	Saya selalu siap apabila diturunkan dalam pertandingan walaupun kondisi saya tidak bugar.		
7	Target kemenangan yang diberikikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan.		
8	Saya selalu optimis akan memenangkan pertandingan apabila menghadapi lawan tanding yang lebih kuat.		
9	Walaupun pelatih tidak mendampingi dipinggir lapangan, tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding.		
10	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu penampilan saya karena saya tidak menghiraukan.		
11	Segala macam bentuk ejekan, cemoohan yang diberikan penonton kepada saya, tidak akan mempengaruhi penampilan saya untuk memberikan yang terbaik saat bertanding		
12	Setiap selesai bertanding saya akan selalu evaluasi diri agar kedepannya bisa lebih baik.		
13	Pertandingan yang jelas jadwal dan peraturannya membuat saya lebih rileks dalam menjalani pertandingan		

14	Kompetisi ini merupakan penampilan perdana bagi saya sehingga saya masih kurang bebas dalam bertanding.		
15	Apabila pertandingan digelar tanpa penonton, membuat semangat bertanding saya lebih tinggi dan saya merasa rileks dalam bertanding		
16	Pelatih yang keras dengan muridnya lebih membuat saya dapat mengatasi kecemasan yang datang sebelum bertanding		
17	Setiap teriakan motivasi yang diberikan kepada saya, membuat saya semakin cemas		
18	Jika wasit membuat keputusan yang kontroversial, saya akan tetap fokus dalam pertandingan dan tidak emosional.		
19	Semakin megahnya tempat pertandingan, semakin besar pula tingkat kecemasan saya		
20	Setiap gemuruh penonton membuat saya semakin percaya diri		
21	Saya semakin cemas apabila terus didampingi saya		
22	Materi latihan yang diberikan pelatih saat ini cukup baik dan memadai sehingga saya tidak perlu menambah jam latihan lagi.		
23	Tuntutan penonton yang selalu menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran saya sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun.		
24	Semangat bertanding saya menurun apabila tidak disaksikan oleh orang tua, teman dekat atau keluarga dekat lainnya.		
25	Sebelum pertandingan tiba, saya menjadi susah tidur sehingga saya akan mencari hiburan atau bermain game agar tetap rileks.		
26	Sebelum bertanding saya melakukan ritual tertentu untuk menenangkan pikiran agar dapat memenangkan pertandingan, atau membawa benda keberuntungan bagi saya.		
27	Penampilan saya akan menurun apabila dalam latihan terakhir sebelum bertanding selalu dimarahin pelatih dan rekan satu tim karena sering melakukan kesalahan.		
28	Mengetahui siapa wasit yang akan bertugas saat pertandingan saya, lebih membuat saya tidak cemas		

**KONTINGEN**  
**POPDA DIY TAHUN 2020**  
**KOTA YOGYAKARTA**

Cabor : **ANGGAR**

No.	Nomor/Kelas/Event	Nama Lengkap	Asal Sekolah	Kelas	Tempat Lahir
1	Floret Perorangan	Akmal Candra Rihetra	MTs N 1 Yogyakarta	8	Bantul
		RadhyatEvan Reynaldi	SMA Bopkri 2	10	Sieman
2	Degen Perorangan	Reyhan Fajar Muhammad ✓	SMA N 4 Yogyakarta	10	Yogyakarta
		Adnan Trian Wicaksono ✓	SMA MUH 7 Yogyakarta	11	Bantul
3	Sabel Perorangan	Fahreza Maulana Hasan ✓	SMA Muhammadiyah 1 YK	11	Jakarta
4		Akmal Candra Rihetra	MTs N 1 Yogyakarta	8	Bantul
5	Baregu Floret	Radhyat Eyan Reynaldi	SMA Bopkri 2	10	Sieman
6		Adnan Trian Wicaksono	SMA MUH 7 Yogyakarta	11	Bantul

Cabor : **ANGGAR**

No.	Nomor/Kelas/Event	Nama Lengkap	Asal Sekolah	Kelas	Tempat Lahir
1	Floret Perorangan	Saisablia Putri Kharismaik ✓	SMK Indonesia Yogyakarta	10	Yogyakarta
		Mikhaela Theofania Aidan	SD Panghudi Luhur 1	5	Yogyakarta
2	Degen Perorangan	Taqia Nabilla Nathania Afrani ✓	SMA N 11 Yogyakarta	10	Sieman
3	Sabel Perorangan	Zika Cahya Putri	SMP MUH 5 Yogyakarta	8	Bekasi
4		Saisablia Putri Kharismaik	SMK Indonesia Yogyakarta	10	Yogyakarta
5	Baregu Floret	Mikhaela Theofania Aidan	SD Panghudi Luhur 1	5	Yogyakarta
6		Zika Cahya Putri	SMP MUH 5 Yogyakarta	8	Bekasi

**PELATIH**

No	Nama Pelatih	Putra / Putri
1	Herrybertus	Putra

Kabupaten/kota		BANTUL	Cabor :		ANGGAR	PUTRA
No.	Nomor/Kelas/Event	Nama Lengkap	Asal Sekolah	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal tgl / bln
1	fioret perorangan	ARYO BIMO AJI P.	SMP 1 BANTUL	VIII	BANTUL	19 12
		MUHAMMAD ALIFIA GILANG PERMANA	SMP N 2 SEWON	IX	BANTUL	2 12
2	Degen Perorangan	STANISLAUS KOSTKA HERMAN IWANABEL ✓	SMP P.L. ST.VINCENTIUS	IX	KULON PROGO	10 5
		REI SANG KAKASIHKU ✓	SMP N 2 SEWON	VIII	BANTUL	11 7
3	Sabel Perorangan	ALSRONI HAFID	SMA N 1 BAMBANGLIPURO	XI	BANTUL	17 4
		RANGGA SAPUTRA	SMA N 1 PALANGAN	XI	BANTUL	13 5
		ARYO BIMO AJI P.	SMP 1 BANTUL	VIII	BANTUL	19 12
4	Beregu Fioret	MUHAMMAD ALIFIA GILANG PERMANA	SMP N 2 SEWON	IX	BANTUL	2 12
		STANISLAUS KOSTKA HERMAN IWANABEL	SMP P.L. ST.VINCENTIUS	IX	KULON PROGO	10 5

\* Coret yang tidak perlu.

Pelatih :

1. WAKHID DANU WIJAYA
2. ANINDYA ARMA RISANTI

Jenis Kelamin

(Putra \*)  
(Putri \*)

Kabupaten/kota		BANTUL	Cabor :		ANGGAR	PUTRI
No.	Nomor/Kelas/Event	Nama Lengkap	Asal Sekolah	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal tgl / bln
1	Fioret Perorangan	LILIN TRI KUSUMANINGTYAS ✓	SMA N 1 PALANGAN	XI	Bantul	16 3
		FRANSISCA PUTRI ANGGARRANI RADNUG	SMA N 1 KASHAN	X	Yogyakarta	29 4
2	Degen Perorangan	CITRA ANANDA YUDISTIRA	SMA N 1 KASHAN	XI	Bantul	3 5
		DENISKA SYFA SYABILLA W	MAN NEGERI 2 BANTUL	X	Yogyakarta	8 12
3	Sabel Perorangan	NADIA SENDA ✓	MTS N 4 BANTUL	VIII	Yogyakarta	18 2
		NIMAS OKTA MUTIARA RAMDANI	SMP 1 SEWON	VIII	Bantul	20 10
		LILIN TRI KUSUMANINGTYAS	SMA N 1 PALANGAN	XI	Bantul	16 3
		FRANSISCA PUTRI ANGGARRANI RADNUG	SMA N 1 KASHAN	X	Yogyakarta	29 4
4	Beregu Fioret	CITRA ANANDA YUDISTIRA	SMA N 1 KASHAN	XI	Bantul	3 5

\* Coret yang tidak perlu.

Pelatih :

1. WAKHID DANU WIJAYA
- ANINDYA ARMA RISANTI

Jenis Kelamin

(Putra \*)  
(Putri \*)

Kabupaten/Kota		KULON PROGO		Cabor : ANGGAR		PUTRA	
No.	Nomor/Kelas/Event	Nama Lengkap	Asal Sekolah	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal La tgl / bin / tl	Tanggal La tgl / bin / tl
1	Floret Perorangan	MUHAMMAD MUSTAJIB NAIM	SMPN 4 SENTOLO	IX	KULON PROGO	01 03	03
2	Floret Perorangan	MUHALIF WIBI SAPUTRA	SMPN 1 SENTOLO	VII	KULON PROGO	16 04	04
3	Degen Perorangan	TINO AMINUDIN	SMPN 1 PANJATAN	VIII	KULON PROGO	12 10	10
4	Degen Perorangan	FERRY WAHYU AL ZHIDAN	SMPN 2 GALUR	SMPN 2 GALUR	KULON PROGO	03 03	02
5	Sabel Perorangan	AGUNG BUDIANTORO	SMPN 1 SENTOLO	IX	KULON PROGO	01 10	10
6	Sabel Perorangan	TUNGGUL SATRIYA DEWANGGA	SMPN 1 SENTOLO	VII	KULON PROGO	10 08	08
		MUHAMMAD MUSTAJIB NAIM	SMPN 4 SENTOLO		KULON PROGO	01 03	03
		MUHALIF WIBI SAPUTRA	SMPN 1 SENTOLO		KULON PROGO	16 04	04
7	Beregu Floret	TINO AMINUDIN	SMPN 1 PANJATAN		KULON PROGO	12 10	10

\* Coret yang tidak perlu.

Pelatih :

1. EKO NANDARYONO

Jenis Kelamin  
(Putra/Putri \*)

Kabupaten/Kota		KULON PROGO		Cabor : ANGGAR		PUTRI	
No.	Nomor/Kelas/Event	Nama Lengkap	Asal Sekolah	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal La tgl / bin / tl	Tanggal La tgl / bin / tl
1	Floret Perorangan	LULUK WISNIWATI	SMAN 1 SENTOLO	XII	KULON PROGO	04 06	06
2	Floret Perorangan	SYIFA AULIA SALMA	SMPN 1 PANJATAN	VIII	KULON PROGO	21 04	04
3	Degen Perorangan	RARAS JATNINGTYAS SURYA HIDAYATI	SMPN 1 PENGASIH	XII	KULON PROGO	24 02	02
4	Degen Perorangan	ENGGAR ESTU SEKAR ARUM	SMPN 3 WATES	IX	KULON PROGO	25 11	11
5	Sabel Perorangan	HAPSARI FAZZAH FITRIANA	SMPN 1 SENTOLO	IX	KULON PROGO	15 11	11
6	Sabel Perorangan	FEBIANA LISTIANTI	SMPN 1 LENDAH	IX	KULON PROGO	25 02	02
		LULUK WISNIWATI	SMPN 1 SENTOLO	X	KULON PROGO	04 06	06
		SYIFA AULIA SALMA	SMPN 1 PANJATAN		KULON PROGO	21 04	04
7	Beregu Floret	HAPSARI FAZZAH FITRIANA	SMPN 1 SENTOLO	IX	KULON PROGO	15 11	11

\* Coret yang tidak perlu.

Pelatih :

1. RANA ABDULAH

Jenis Kelamin  
(Putra/Putri \*)

Kabupaten/Kota		Sieman		Cabor :		ANGGAR		PUTRA	
No.	Nomor/Kelas/Event	Nama Lengkap	Asal Sekolah	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	tgl / bin / thn	Tanggal Lahir	tgl / bin / thn
1	Floret Perorangan	MUHAMMAD RADITYA AKMAL	SMP N 2 GAMPING	IX	SLEMAN	23	3	2005	
2	Degen Perorangan	DHIMAS AKBAR PERDANA PUTRA	SMP ISLAM AL AZHAR 26 YOGYAK	VIII	SLEMAN	6	4	2006	
3	Sabel Perorangan	NABIL FATHAN FADHILLAH	SMP ISLAM AL AZHAR 26 YOGYAK	VIII	BAGAN BATU	23	12	2003	
4	Beregu Floret	AFFAN RAHADIAN HASAN	SMP ISLAM AL AZHAR 26 YOGYAK	IX	SLEMAN	4	1	2006	
5	Beregu Floret	MUHAMMAD RADITYA AKMAL	SMP N 2 GAMPING	VIII	SLEMAN	23	3	2005	
6	Beregu Floret	MUHAMMAD RADITYA AKMAL	SMP ISLAM AL AZHAR 26 YOGYAK	IX	SLEMAN	2	6	2006	
						23	3	2005	
						23	3	2005	

\* Coret yang tidak perlu.

Pelatih :  
1. Jenis Kelamin (Putra/Putri ?)

Kabupaten/Kota		Sieman		Cabor :		ANGGAR		PUTRI	
No.	Nomor/Kelas/Event	Nama Lengkap	Asal Sekolah	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	tgl / bin / thn	Tanggal Lahir	tgl / bin / thn
1	Floret Perorangan	SEPTIANA WIDYANING SURYARINI	SMA N 1 SLEMAN	XI	SLEMAN	15	09	2002	
2	Degen Perorangan	ALYA VANIA KHAIRUNNISA	SMP N 1 SLEMAN	VIII	YOGYAKARTA	23	10	2005	
3	Sabel Perorangan	MELATI CAHYANINGRUM	SMA N 1 MLATI	X	SLEMAN	18	02	2004	
4	Beregu Floret	SEPTIANA WIDYANING SURYARINI	SMP N 3 GODEAN	VIII	SLEMAN	08	03	2006	
5	Beregu Floret	MELATI CAHYANINGRUM	MAN 1 SLEMAN	XII	SLEMAN	17	03	2002	
6	Beregu Floret	MELATI CAHYANINGRUM	SMP ISLAM AL AZHAR 26 YOGYAK	VIII	SEMARANG	26	09	2006	
						15	09	2002	
						23	10	2005	
						23	10	2005	

\* Coret yang tidak perlu.

Pelatih :  
1. Jenis Kelamin (Putra/Putri ?)

Kabupaten/Kota		GUNUNGGIDUL		Cabot : ANGGAR		PUTRA	
No.	Nomor/Kelas/Event	Nama Lengkap	Asal Sekolah	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal tgl / bln	Tanggal tgl / bln
1	Floret Perorangan	RASYA ARZA ZULFAKAR ✓	SD N PANJALATAN	II	KUNINGAN	18	8
2		MAZRIL HANAN ZULFAKAR ✓	SD N PANJALATAN	V	KUNINGAN	1	2
3	Degen Perorangan	DAFFA ILHAM ZULFAKAR	SD N PANJALATAN	III	KUNINGAN	27	4
4		SANDI RIO GARIN NUGROHO ✓	SMA N 1 PATUK	XI	GUNUNGGIDUL	4	9
5	Sabel Perorangan	REGINALD FITRIASWARA HARYANTO ✓	SMA N 1 PATUK	XI	JAKARTA	5	12
6		HABIBI MAULANA YUSUF	SMA N 1 PATUK	XI	SEMARANG	15	5
7		RASYA ARZA ZULFAKAR	SD N PANJALATAN	II	KUNINGAN	18	8
8	Beregu Floret	RAFFA ILHAM ZULFAKAR	SD N PANJALATAN	III	KUNINGAN	27	4
9		MAZRIL HANAN ZULFAKAR	SD N PANJALATAN	V	KUNINGAN	1	2

\* Corel yang tidak perlu.

Pelatih :

1. R. RUDY WALANGITAN

Jenis Kelamin

(Putra \*)

Kabupaten/Kota		GUNUNGGIDUL		Cabot : ANGGAR		PUTRI	
No.	Nomor/Kelas/Event	Nama Lengkap	Asal Sekolah	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal tgl / bln	Tanggal tgl / bln
1	Floret Perorangan	NURUNNISA RAGMI PUJI YANTI ✓	SMP N 2 PATUK	VII	GUNUNGGIDUL	31	1
2		RAYA ARTHA DEWISYAFIAH	SMP N 2 PATUK	VII	GUNUNGGIDUL	7	2
3	Degen Perorangan	RESTIN SRI JAYANTI ✓	SMA N 1 PATUK	XI	GUNUNGGIDUL	13	9
4	Sabel Perorangan	IIS MARFU'AH	SMA N 1 PATUK	XI	GUNUNGGIDUL	15	7
5		NURUNNISA RAGMI PUJI YANTI	SMP N 2 PATUK	VII	GUNUNGGIDUL	31	1
6	Beregu Floret	RAYA ARTHADEWI SYAFIAH	SMP N 2 PATUK	VII	GUNUNGGIDUL	7	2
7		RESTIN SRI JAYANTI	SMA N 1 PATUK	XI	GUNUNGGIDUL	13	9

\* Corel yang tidak perlu.

Pelatih :

1. AJI TEGUH BUDIARTO

Jenis Kelamin

(Putra \*)

## LAMPIRAN 5

### UJI VALIDITAS

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	19	59.4	59.4	59.4
	Perempuan	13	40.6	40.6	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.00	1	3.1	3.1	3.1
	13.00	4	12.5	12.5	15.6
	14.00	8	25.0	25.0	40.6
	15.00	6	18.8	18.8	59.4
	16.00	4	12.5	12.5	71.9
	17.00	5	15.6	15.6	87.5
	18.00	4	12.5	12.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

#### VAR00003

		Frequency	Percent
Missing	System	32	100.0

**Saya akan memenangkan setiap pertandingan dengan cara apapun agar pelatih, manajemen beserta penonton puas dan bangga.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	7	21.9	21.9	21.9
	Benar	25	78.1	78.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

**Dengan adanya pelatih yang berdiri menemani saya, membuat saya lebih percaya diri dalam menghadapi pertandingan.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	7	21.9	21.9	21.9
	Benar	25	78.1	78.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

**Tempat pertandingan yang tidak kondusif akan mempengaruhi kepercayaan diri saya**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	20	62.5	62.5	62.5
Benar	12	37.5	37.5	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Lawan tanding yang lebih bagus dan diunggulkan tidak mempengaruhi semangat saya dalam bertanding.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	5	15.6	15.6	15.6
Benar	27	84.4	84.4	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Saya merasa puas dan bangga dengan prestasi individu yang pernah saya capai sampai saat ini.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	8	25.0	25.0	25.0
Benar	24	75.0	75.0	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Saya selalu siap apabila diturunkan dalam pertandingan walaupun kondisi saya tidak bugar.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	15	46.9	46.9	46.9
Benar	17	53.1	53.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	8	25.0	25.0	25.0
Benar	24	75.0	75.0	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Saya selalu optimis akan memenangkan pertandingan apabila menghadapi lawan tanding yang lebih kuat.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	3	9.4	9.4	9.4
Valid Benar	29	90.6	90.6	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Walaupun pelatih tidak mendampingi dipinggir lapangan, tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	5	15.6	15.6	15.6
Valid Benar	27	84.4	84.4	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu penampilan saya karena saya tidak menghiraukan.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	14	43.8	43.8	43.8
Valid Benar	18	56.3	56.3	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Segala macam bentuk ejekan, cemoohan yang diberikan penonton kepada saya, tidak akan mempengaruhi penampilan saya untuk memberikan yang terbaik saat bertanding**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	4	12.5	12.5	12.5
Valid Benar	28	87.5	87.5	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Setiap selesai bertanding saya akan selalu evaluasi diri agar kedepannya bisa lebih baik.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	3	9.4	9.4	9.4
Valid Benar	29	90.6	90.6	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Pertandingan yang jelas jadwal dan peraturannya membuat saya lebih rileks dalam menjalani pertandingan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	2	6.3	6.3	6.3
Benar	30	93.8	93.8	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Kompetisi ini merupakan penampilan perdana bagi saya sehingga saya masih kurang bebas dalam bertanding.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	11	34.4	34.4	34.4
Benar	21	65.6	65.6	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Apabila pertandingan digelar tanpa penonton, membuat semangat bertanding saya lebih tinggi dan saya merasa rileks dalam bertanding**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	7	21.9	21.9	21.9
Benar	25	78.1	78.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Pelatih yang keras dengan muridnya lebih membuat saya dapat mengatasi kecemasan yang datang sebelum bertanding**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	16	50.0	50.0	50.0
Benar	16	50.0	50.0	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Setiap teriakan motivasi yang diberikan kepada saya, membuat saya semakin cemas**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	9	28.1	28.1	28.1
Benar	23	71.9	71.9	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Jika wasit membuat keputusan yang kontroversial, saya akan tetap fokus dalam pertandingan dan tidak emosional.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	4	12.5	12.5	12.5
Benar	28	87.5	87.5	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Semakin megahnya tempat pertandingan, semakin besar pula tingkat kecemasan saya**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	18	56.3	56.3	56.3
Benar	14	43.8	43.8	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Setiap gemuruh penonton membuat saya semakin percaya diri**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	6	18.8	18.8	18.8
Benar	26	81.3	81.3	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Saya semakin cemas apabila terus didampangi saya**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	4	12.5	12.5	12.5
Benar	28	87.5	87.5	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Materi latihan yang diberikan pelatih saat ini cukup baik dan memadai sehingga saya tidak perlu menambah jam latihan lagi.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	13	40.6	40.6	40.6
Benar	19	59.4	59.4	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Tuntutan penonton yang selalu menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran saya sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	10	31.3	31.3	31.3
Benar	22	68.8	68.8	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Semangat bertanding saya menurun apabila tidak disaksikan oleh orang tua, teman dekat atau keluarga dekat lainnya.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	8	25.0	25.0	25.0
Benar	24	75.0	75.0	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Sebelum pertandingan tiba, saya menjadi susah tidur sehingga saya akan mencari hiburan atau bermain game agar tetap rileks.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	14	43.8	43.8	43.8
Benar	18	56.3	56.3	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Sebelum bertanding saya melakukan ritual tertentu untuk menenangkan pikiran agar dapat memenangkan pertandingan, atau membawa benda keberuntungan bagi saya.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	3	9.4	9.4	9.4
Benar	29	90.6	90.6	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Penampilan saya akan menurun apabila dalam latihan terakhir sebelum bertanding selalu dimarahin pelatih dan rekan satu tim karena sering melakukan kesalahan.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	13	40.6	40.6	40.6
Benar	19	59.4	59.4	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Mengetahui siapa wasit yang akan bertugas saat pertandingan saya,  
lebih membuat saya tidak cemas**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Salah	19	59.4	59.4	59.4
Benar	13	40.6	40.6	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Kecemasan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat tinggi	2	6.3	6.3	6.3
Cukup	6	18.8	18.8	25.0
Rendah	5	15.6	15.6	40.6
Sangat Rendah	19	59.4	59.4	100.0
Total	32	100.0	100.0	

LAMPIRAN 6

UJI REALIBITAS

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.891	26

atlet	jenis kelamin	faktor intrinsik										faktor ekstrinsik										total	persentase	kategori						
		Moral				pengalaman		pikiran negatif		pikiran positif		pelatih					penonton				lawan				wasit	sarana prasarana				
		soal 17	soal 25	soal 26	soal 27	soal 12	soal 14	soal 1	soal 6	soal 5	soal 22	soal 2	soal 7	soal 9	soal 10	soal 16	soal 21	soal 11	soal 15	soal 20	soal 23				soal 24	soal 4	soal 8	soal 18	soal 3	soal 13
1	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	100%	sangat cemas
2	L	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	11	42%	kurang cemas
3	P	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	22	85%	sangat cemas
4	L	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19	73%	cukup cemas
5	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	22	85%	sangat cemas	
6	L	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	85%	sangat cemas	
7	L	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	81%	sangat cemas	
8	P	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	69%	cukup cemas
9	P	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	19%	tidak cemas
10	L	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21	81%	sangat cemas
11	L	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19	73%	cukup cemas
12	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	22	85%	sangat cemas
13	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	100%	sangat cemas
14	P	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	6	23%	tidak cemas
15	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	23	88%	sangat cemas
16	L	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	15	58%	cukup cemas
17	P	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	17	65%	cukup cemas
18	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	92%	sangat cemas
19	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	22	85%	sangat cemas
20	L	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	15	58%	cukup cemas
21	P	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	21	81%	sangat cemas
22	L	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	12	46%	kurang cemas
23	L	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22	85%	sangat cemas
24	P	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	11	42%	kurang cemas
25	L	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	22	85%	sangat cemas
26	L	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	14	54%	cukup cemas
27	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	100%	sangat cemas
28	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	100%	sangat cemas
29	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	100%	sangat cemas
30	P	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	65%	cukup cemas
31	P	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21	81%	sangat cemas
32	L	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	20	77%	sangat cemas

LAMPIRAN 7  
DOKUMENTASI



