

**KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA SSB GELORA MUDA SLEMAN
MENGIKUTI LATIHAN PADA MASA PANDEMI *COVID-19***

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Muhammad Raziq Al Ayubi
NIM. 18602241048

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA SSB GELORA MUDA SLEMAN MENGIKUTI LATIHAN PADA MASA PANDEMI *COVID-19*

Disusun Oleh:

Muhammad Raziq Al Ayubi
NIM. 18602241048

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

Yogyakarta, Juli 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP 18602241048

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Raziq Al Ayubi
NIM : 18602241048
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi *Covid-19*

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

Yogyakarta, Juli 2022



Muhammad Raziq Al Ayubi
NIM. 18602241048

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA SSB GELORA MUDA SLEMAN MENGIKUTI
LATIHAN PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:

Muhammad Raziq Al Ayubi
NIM. 18602241048

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta


Pada tanggal 22 Juli 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si. Ketua Penguji/Pembimbing		3/8-2022
Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or. Sekretaris		3-08-2022
Drs. Herwin, M.Pd. Penguji		1/8-2022

Yogyakarta, Agustus 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

“Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali.” – Nelson Mandela

“Akan selalu ada jalan menuju sebuah kesuksesan bagi siapapun, selama orang tersebut mau berusaha dan bekerja keras untuk memaksimalkan kemampuan yang ia miliki.” – Bambang Pamungkas

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua saya Bapak Dawami dan Ibu Tri Endarwati yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Kakak saya Ita Vera Sari dan Ina Panduwinata yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi *support* saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA SSB GELORA MUDA SLEMAN MENGIKUTI LATIHAN PADA MASA PANDEMI *COVID-19*

Oleh:
Muhammad Raziq Al Ayubi
NIM. 18602241048

ABSTRAK

Saat pandemi *Covid-19* terjadi penurunan presensi atlet yang mengikuti latihan. Atlet selalu mengalami kecemasan setiap akan mengikuti latihan sepakbola. Kecemasan tersebut ditunjukkan dengan detak jantung yang semakin kencang, keringat dingin, perut merasa tidak enak, gelisah saat latihan, dan fokus menjadi menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Kelompok Umur 12-15 tahun yang berjumlah 55 atlet yang diambil berdasarkan *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu angket. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 9,09% (5 atlet), “tinggi” sebesar 90,91% (50 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet). Dapat disimpulkan bahwa kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* pada kategori tinggi.

Kata kunci: kecemasan, mengikuti latihan, pandemi *Covid-19*

ANXIETY OF SSB GELORA MUDA FOOTBALL PLAYERS IN PARTICIPATING IN THE TRAINING DURING COVID-19 PANDEMIC

Abstract

During the COVID-19 pandemic, there was a decline in the attendance of athletes participating in training. Athletes always experience anxiety every time they go to the football practice. Anxiety is indicated by an increasingly fast heart rate, cold sweat, stomach feels uncomfortable, restless during the practice, and decreasing focus. This research aims to determine the anxiety of SSB Gelora Muda Sleman (Gelora Muda Sleman Football School) football players participating in the training during the COVID-19 pandemic.

This research was a descriptive quantitative study. The research population was the football players of SSB Gelora Muda Sleman in the age group of 12-15 years old, amounting to 55 players who were taken by total sampling. The research instrument was a questionnaire. The data analysis used the descriptive percentage.

The results show that the anxiety of SSB Gelora Muda Sleman football players participating in training during the COVID-19 pandemic is as follows: in the "very low" level at 0.00%, in the "low" level at 9.09%, in the "high" level at 90.91%, and in the "very high" level at 0.00%. It can be concluded that the anxiety of SSB Gelora Muda Sleman football players in participating in the training during the COVID-19 pandemic is in the high level.

Keywords: anxiety, participating in the training, COVID-19 pandemic

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi *Covid-19*“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or., penguji utama dan Drs. Herwin, M. Pd., sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Dr.Drs. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pengurus, pelatih, dan atlet SSB Gelora Muda Sleman yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, Juli 2022
Penulis



Muhammad Raziq Al Ayubi
NIM. 18602241048

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Sepakbola	8
a. Permainan Sepakbola	8
b. Teknik Dasar Sepakbola	11
2. Kecemasan Pemain	13
a. Definisi Kecemasan Pemain	13
b. Klasifikasi Kecemasan Pemain.....	17
c. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Pemain.....	22

3. Latihan.....	25
a. Pengertian Latihan	25
b. Prinsip Latihan	26
c. Tujuan Latihan	27
4. Pandemi <i>Covid-19</i>	28
5. Profil SSB Gelora Muda Sleman	32
B. Kajian Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Berpikir	39
D. Pertanyaan Penelitian	40
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
D. Definisi Operasional Variabel.....	43
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	44
F. Validitas dan Reliabilitas	46
G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
1. Hasil Validitas dan Reliabilitas.....	49
2. Hasil Data Penelitian.....	51
B. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Implikasi	65
C. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Dampak Kecemasan yang Merugikan Atlet	16
Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir.....	40
Gambar 3. Diagram Batang Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi <i>Covid-19</i>	53
Gambar 4. Diagram Batang Berdasarkan Faktor Sebelum Latihan.....	54
Gambar 5. Diagram Batang Berdasarkan Faktor Selama Latihan	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Latihan di SSB Gelora Muda	33
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket.....	44
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen.....	45
Tabel 4. Norma Kategori Penilaian.....	47
Tabel 5. Norma Berdasarkan Mean Aritmatik	48
Tabel 6. Hasil Analisis Validitas Instrumen.....	50
Tabel 7. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen.....	51
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi <i>Covid-19</i>	52
Tabel 9. Norma Penilaian Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi <i>Covid-19</i>	52
Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Sebelum Latihan.....	53
Tabel 11. Norma Penilaian Berdasarkan Faktor Sebelum Latihan	54
Tabel 12. Kecemasan berdasarkan Indikator pada Faktor Sebelum Latihan.....	55
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Selama Latihan	55
Tabel 14. Norma Penilaian Berdasarkan Faktor Selama Latihan	56
Tabel 15. Kecemasan berdasarkan Indikator pada Faktor Selama Latihan.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....	76
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi	77
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	78
Lampiran 5. Data Uji Coba.....	85
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas	86
Lampiran 7. Data Penelitian	88
Lampiran 8. Deskriptif Statistik	90
Lampiran 9. Menghitung Norma Penilaian (PAP)	93
Lampiran 10. Tabel r	95
Lampiran 11. Dokumentasi	96
Lampiran 12. Kelompok Umur.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat masa pandemi *Corona Virus Disease-19 (Covid-19)* telah merubah segala tatanan kehidupan, merubah aktivitas yang telah menjadi rutinitas di keseharian, sehingga diwajibkan untuk menjaga jarak, belajar dan bekerja dari rumah. Sementara pembatasan pergerakan manusia sedang disuarakan oleh Menteri Kesehatan, dan pemerintah untuk mewaspadaai penyebaran *Covid-19* di Indonesia. Untuk menghindari agar tidak terjangkit masyarakat dihimbau untuk menghindari keramaian, mengikuti protokol kesehatan, tetap tenang dan tidak panik selama pandemi ini terjadi.

Kondisi pandemi juga berdampak sangat signifikan terhadap olahraga di skala global, antara lain dibatalkannya berbagai even olahraga termasuk liga-liga olahraga professional di berbagai penjuru dunia, kejuaraan-kejuaraan, termasuk penundaan Olimpiade 2020 di Tokyo. Di Indonesia, pelaksanaan PON 2020 juga ditunda menjadi tahun 2021. Penundaan ini tentu saja berdampak kepada seluruh atlet dan olahragawan, mengingat pelaksanaan even secara berkala memiliki peran penting dalam hidup para atlet (Grix et al., 2020; Oblinger-Peters & Krenn, 2020; Stambulova et al., 2020; Taku & Arai, 2020). Pembatalan dan penundaan even olahraga dapat berdampak pada atlet termasuk pada kesehatan mental atlet (Şenışık et al., 2020; Terry et al., 2020).

Pada saat masa pandemi banyak memberikan dampak terhadap masyarakat, dampak dalam psikologis yaitu kecemasan karena virus dapat

menular dari seorang yang keadaannya kurang baik atau tidak sehat ditularkan ke orang yang keadaannya sehat (Fitria & Ifdil, 2020: 2). Tindakan pencegahan penularan berupa kontrol ketat terhadap kegiatan-kegiatan di masyarakat salah satunya proses latihan sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Gelora Muda Sleman. Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Proses latihan harus tetap dilaksanakan karena atlet mempunyai tanggung jawab untuk berlatih dan tetap mempertahankan penampilan atau performa dengan tujuan agar tetap bisa menghasilkan prestasi terbaiknya. Dalam proses pelaksanaan, tentunya atlet mengalami berbagai kondisi yang mempengaruhi proses latihan, baik secara psikologis maupun fisiologis.

Kehadiran virus ini membuat masyarakat menjadi lebih mudah panik, waswas, khawatir bahkan menimbulkan rasa cemas yang berlebihan. Kecemasan merupakan unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang pada saat menghadapi kenyataan atau kejadian dalam hidupnya (Susanti & Rasima, 2020: 387). Kecemasan sering kali timbul ketika atlet tidak yakin atau takut dalam melakukan sesuatu yang berkaitan dengan performa. Kecemasan yang dihadapi oleh atlet dapat mempengaruhi penampilan dalam skala yang berbeda-beda dari setiap individu atlet. Cemas ialah kondisi yang terjadi saat kondisi fisiologisnya dari tubuh atlet seolah-olah merasa tertekan, akibatnya detak jantungnya meningkat secara berlebihan (Hardiyati & Hernawaty, 2020: 28). Kecemasan menjadi masalah psikologis yang muncul pada tiap individu. Keadaan itu sering tidak jelas tetapi kecemasan itu sendiri sering dirasakan.

Hardiyati & Hernawaty (2020: 88) secara umum berpandangan bahwa atlet yang memiliki keterampilan yang baik pada umumnya memiliki skor rendah dalam derajat kecemasan, ketegangan, depresi, marah, dan bingung. Mereka sebaliknya memiliki kecenderungan memperoleh skor tinggi dalam aspek kepercayaan diri, konsep diri, harga diri, keberanian, kebutuhan berprestasi, kecenderungan untuk mendominasi, agresi, intelegensi, kemandirian, ketegangan mental, independensi atau otonomi, kemampuan sosial, stabilitas pribadi, dan kecenderungan ekstraversi. Kecemasan atau *anxiety* dapat dialami oleh siapa pun yang berbentuk perasaan tegang, rasa tidak aman, dan kekhawatiran. Soleh & Hakim (2019: 497) menjelaskan kecemasan merupakan proses di mana seorang merasa emosi yang tidak terkendalikan, yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami frustrasi serta konflik atau tekanan batin.

Dampak besar dari kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kondisi fisik. Karena saat seseorang mengalami kecemasan maka secara tidak langsung akan meningkatkan detak jantung pada dirinya. Akibat dari kecemasan selain berdampak pada psikologi juga berdampak pada keadaan fisik seseorang (Wijaya, 2018: 37). Dampak ini akan menyebabkan rasa pusing, sakit kepala, dan lainlain. Dengan dampak fisik akan mempengaruhi kinerja seseorang, dampak ini juga akan mempengaruhi imunitas seseorang karena dengan rasa cemas akan merangsang peningkatan produksi hormon kortisol dalam tubuh. Hormon ini yang selanjutnya akan menekan imunitas tubuh (Mahfud & Gumantan, 2020: 87).

Atlet sepakbola saat pandemi *Covid-19* mengalami masa-masa sulit pandemi karena tidak dapat melakukan latihan secara rutin dan bahkan fasilitas

latihan di tutup karena masa pandemi ini, akibatnya banyak atlet yang mengalami kecemasan berlatih karena takut terpapar oleh virus yang sangat mematikan ini. Memasuki masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) atau bahasa globalnya adanal memasuki masa *New Normal*, sejumlah aktivitas sudah dapat dijalankan dengan aturan atau protokol kesehatan yang harus dipatuhi oleh orang yang akan melakukan aktivitas. Pentingnya mengikuti aturan protokol kesehatan yang harus dilaksanakan selama menghadapi AKB adalah untuk mengurangi penyebaran virus *Covid-19*. Selalu memakai masker ketika di luar rumah, rajin mencuci tangan dan menjaga jarak, adalah protokol kesehatan yang wajib dipatuhi oleh setiap orang yang melakukan aktivitas di luar rumah.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 24 Februari 2022 di SSB Gelora Muda Sleman proses latihan tetap dilaksanakan sesuai jadwal latihan. Latihan juga dilakukan sesuai dengan protokol kesehatan seperti wajib memakai masker, menjaga jarak, cek suhu tubuh, mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*. Berdasarkan wawancara dengan pelatih SSB Gelora Muda Sleman, menyatakan bahwa pelatih mengaku mengalami kecemasan ketika akan melatih, meskipun pelatih telah melakukan protokol kesehatan dengan sesuai namun kecemasan tetap ada. Pelatih menyatakan bahwa jadwal latihan sering berubah saat pandemi *Covid-19* melanda, hal tersebut dilakukan pihak SSB Gelora Muda Sleman demi menghormati keputusan lembaga setempat.

Pelatih SSB Gelora Muda Sleman selalu mewajibkan atletnya untuk cuci tangan, cek suhu, dan memakai masker ketika berangkat latihan. Pelatih juga menyatakan bahwa saat pandemi *Covid-19* terjadi penurunan presensi atlet yang

mengikuti latihan. Setiap latihan dilaksanakan pasti akan ada atlet yang tidak masuk mengikuti latihan. Hal tersebut dikarenakan pihak SSB Gelora Muda Sleman menghimbau kepada atletnya untuk lebih baik tidak berangkat latihan ketika badan tidak enak atau sakit. Pelatih menyatakan bahwa orang tua mempunyai kekhawatiran yang tinggi ketika anaknya mengikuti latihan, bahkan ada atlet yang dilarang mengikuti latihan selama pandemi *Covid-19*.

Peneliti melakukan wawancara secara tidak terstruktur dengan 10 atlet SSB Gelora Muda Sleman, menunjukkan bahwa 7 atlet selalu mengalami kecemasan setiap akan mengikuti latihan sepakbola. Kecemasan tersebut ditunjukkan dengan detak jantung yang semakin kencang, keringat dingin, perut merasa tidak enak, gelisah saat latihan, dan fokus menjadi menurun. Kecemasan yang dialami atlet tentunya akan mengganggu atlet dalam melakukan latihan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi *Covid-19*”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Saat pandemi *Covid-19* terjadi penurunan presensi atlet yang mengikuti latihan.

2. Orang tua mempunyai kekhawatiran yang tinggi ketika anaknya mengikuti latihan, bahkan ada atlet yang dilarang mengikuti latihan selama pandemi *Covid-19*.
3. Atlet selalu mengalami kecemasan setiap akan mengikuti latihan sepakbola. Kecemasan tersebut ditunjukkan dengan detak jantung yang semakin kencang, keringat dingin, perut merasa tidak enak, gelisah saat latihan, dan fokus menjadi menurun
4. Belum diketahuinya kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu “seberapa tinggi tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis
 - a. Memberikan sumbangan dalam perkembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga sepakbola dan menjelaskan secara ilmiah tentang kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pelatih memberikan pandangan dan gambaran kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*.
 - b. Bagi pemain, sebagai masukan untuk mengoptimalkan aspek psikologis dalam diri atlet khususnya kecemasan mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepakbola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya (Ridlo & Saifulloh, 2018: 116). Sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut *FIFA Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Sepakbola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Misbahuddin & Winarno, 2020: 215).

Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang

diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain. Biasanya, sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetaak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir (Mora, dkk., 2021: 9).

Dalam setiap pertandingan sepakbola, setiap tim pasti memiliki taktik, teknik dan juga permainan individu yang berbeda-beda. Selain itu didalamnya juga terdapat drama yang menegangkan. Terdapat banyak emosi yang keluar pada saat pertandingan sepakbola berlangsung, ada tawa saat tim yang dibela berhasil mencetak gol dan memenangkan pertandingan, ada sedih saat tim yang dibela kalah dalam pertandingan, serta masih banyak kejadian dalam sepakbola yang tidak terduga. Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan 11 orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27- 28 inci (O'Brien-Smith, et al., 2020: 2).

Selaras dengan hal tersebut, Andriansyah & Winarno (2020: 14) menyatakan bahwa, "Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang". Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat

menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Centhini & Russel (2019: 2), menyatakan bahwa sepakbola dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari 11 anggota termasuk penjaga gawang. Lamanya permainan dua babak (2x45 menit) dengan 15 menit istirahat. Bola dimainkan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan. Setiap tim harus mempunyai jumlah anggota pemain yang sesuai dengan yang dimainkan jika dalam permainan tim tersebut masih tidak memenuhi jumlah pemain maka dapat dinyatakan bahwa pertandingan tersebut akan dihentikan dan dimenangkan oleh tim yang mempunyai anggota pemain yang lengkap.

Sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Sidik, dkk., 2021: 61).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Erfayliana & Wati (2020: 159) menyatakan bahwa teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang.

Teknik dasar sepakbola dapat didefinisikan sebagai suatu cara yang digunakan untuk melakukan aktivitas permainan sepakbola. Selain itu, teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola. Firlando, dkk., (2020: 166) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*),

menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Sucipto (dalam Prasetyo, 2019: 21) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

- 1) Menendang (*kicking*)
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stopping*)
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)
Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*)
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)
Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- 7) Menjaga gawang (*kiper*)
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus memiliki kemampuan dasar dalam bermain sepakbola dan dituntut untuk belajar mengenai teknik dasar sepakbola agar dapat bermain dengan sebaik-baiknya. Guntoro & Muhammad (2020: 390) menyatakan bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola adalah

kemampuan menerapkan berbagai keterampilan yang berfaedah yang ditunjukkan dengan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten dalam bermain sepakbola. Selain itu, teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola.

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

2. Kecemasan Pemain

a. Definisi Kecemasan Pemain

Kecemasan (*anxiety*) adalah variabel penting dari hampir semua teori kepribadian. *Anxiety* atau dalam Bahasa Indonesia dapat diartikan dengan kecemasan, merupakan suatu faktor psikologis dari pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Kecemasan adalah kondisi kegelisahan mental, keprihatinan, ketakutan atau firasat serta keputusasaan karena ancaman yang tidak dapat dijelaskan oleh diri sendiri tau terhadap hubungan yang bermakna. Kecemasan dapat terjadi pada tingkat sadar, setengah sadar atau tidak sadar (Cholilah, dkk., 2020: 43)

Kecemasan adalah suatu kondisi kegelisahan yang tidak jelas terhadap ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai ketidakpastian. Sumber kecemasan biasanya tidak spesifik atau tidak dapat dijelaskan oleh individu, ketakutan terhadap suatu bahaya. Kecemasan merupakan perubahan sinyal peringatan bahaya yang akan datang dan membuat individu mengambil tindakan untuk menghadapi kecemasan. Kecemasan (*anxiety*) memang merupakan pernak pernik kekayaan hidup, tapi ia harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif. Pada dasarnya, kecemasan membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan moral seseorang. Orang yang selalu dihinggapi kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jauh dari ketenangan (Fatwikiningsih, 2020: 34).

Kurniawan, dkk., (2021: 1450 menjelaskan bahwa *anxiety* adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. *Anxiety* dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres. Kecemasan adalah ketegangan mental disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2017: 102).

Kecemasan (*anxiety*) adalah rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Kecemasan (*anxiety*) merupakan ketidakberdayaan neurik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan (*anxiety*) adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai

dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Marsha & Wijaya, 2021: 113).

Weinberg & Gould (2015: 79) menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik). Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi.

Pendapat Maulana & Khairani (2017: 97) menyatakan kecemasan (*anxiety*) merupakan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya.

Rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan (*anxiety*) suatu hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus,

tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan (Amurwabumi, 2021: 103).

Hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat memengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet. Dampak kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkat yang berakibat negatif seperti gambar berikut:



Gambar 1. Dampak Kecemasan yang Merugikan Atlet
(Sumber: Tangkudung, 2018: 381)

Dari pengertian di atas disimpulkan kecemasan merupakan perasaan tidak tenang yang timbul karena ancaman yang akan terjadi, atau kondisi ketakutan, merasa tidak aman yang mengganggu dan membawa dampak perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan memiliki arti penting bagi individu dan berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui gejala-gejala yang dapat mengancam dirinya, sehingga bisa mempersiapkan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengatasi ancaman tersebut.

b. Klasifikasi Kecemasan Pemain

Ambarwati, dkk., (2019: 408) menjelaskan bahwa tingkat kecemasan digolongkan menjadi empat tingkatan yang berbeda oleh setiap individu yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

1) Kecemasan Ringan

Kondisi ini mampu meningkatkan kemampuan persepsi, pembelajaran dan produktif. Individu yang sedang mengalami kecemasan ringan akan merasa gelisah, sehingga mendorong seseorang untuk mencari informasi lebih serta mengajukan pertanyaan.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang membuat individu mengekspresikan perasaan tegang, cemas, atau khawatir. Kemampuan persepsi yang semakin sempit membuat seseorang memusatkan perhatian pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan hal lain.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan ini menghabiskan sebagian energi individu. Lahan persepsi seseorang akan mengalami penurunan, individu tidak dapat fokus pada hal lain dan hanya bisa fokus terhadap sesuatu yang spesifik.

4) Panik

Panik merupakan tingkat kecemasan paling tinggi dan menakutkan yang sangat membebani dan membuat individu kehilangan kendali. Individu tidak dapat melakukan apapun walaupun dengan pengarahan.

Lubis (2019: 99) mengurai ciri-ciri kecemasan sebagai berikut. (1) Reaksi fisik, yaitu telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, dan pusing-pusing. (2) Reaksi perilaku, yaitu menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasannya mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya. (3) Reaksi pemikiran, yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri anda tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk. (4) Suasana hati, yaitu gugup, jengkel, cemas dan panik.

Fitria & Ifdil (2020: 3) menjelaskan bahwa apabila dilihat berdasarkan jenisnya, kecemasan (*anxiety*) dibagi dalam tiga jenis, yaitu:

- 1) Kecemasan realistik (*realistic anxiety*). Adalah takut kepada bahaya yang nyata yang ada di dunia luar. Kecemasan ini menjadi asal muasal timbulnya kecemasan neurosis dan kecemasan moral.
- 2) Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*). Adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakinkan bakal menuai hukuman. Hukuman belum tentu diterimanya, karena orang tua belum tentu mengetahui juga belum tentu menjatuhkan hukuman. Jadi, hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurosis bersifat khayalan.
- 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*). Adalah kecemasan kata hati, kecemasan ini timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurosis tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip

yakni tingkat kontrol ego pada kecemasan moral orang tetap rasional dalam memikirkan masalahnya. Sedangkan pada kecemasan neurosis orang dalam keadaan stress terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berpikir jelas.

Kurniawan, dkk., (2021: 153) menyatakan bahwa berdasarkan jenis-jenisnya, *anxiety* dibagi menjadi dua macam, yaitu *State anxiety* dan *trait anxiety*.

1) *State Anxiety*

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/ pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik (Tangkudung, 2018: 378). Pendapat selanjutnya Harrison, et al., (2021: 167)

State anxiety berhubungan dengan ketakutan akut akan kegagalan dan pikiran negatif yang dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri dan konsentrasi.

2) *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). *Trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya, seorang atlet memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serlus bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik (Erdiyanti & Maulana, 2019: 269).

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Komaruddin (2017: 102-103) menjelaskan bahwa gejala-gejala kecemasan yaitu

- 1) Secara fisik diantaranya:
 - a) Adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur
 - b) Terjadinya peregangan otot-otot leher, pundak, perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas
 - c) Terjadi perubahan irama pernapasan
 - d) Terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang
- 2) Secara psikis yaitu:
 - a) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi
 - b) Perubahan emosi
 - c) Menurunnya rasa percaya diri
 - d) Timbul obsesi
 - e) Tidak ada motivasi

Perubahan fisik yang terjadi akibat *anxiety*: kepala pusing, keinginan seks menurun, cepat marah, meningkatnya ketegangan otot, keluar keringat berlebihan,

sakit dada, pernapasan cepat, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sering buang air besar (mencret) (Komaruddin, 2017: 103). Pendapat selanjutnya menurut Bebetos & Antoniou (2012: 107) juga hampir senada yaitu kecemasan somatik mengacu pada penangkapan arousal fisiologis secara individu yang memiliki karakteristik negatif, seperti peningkatan denyut nadi, sakit perut, berkeringat, dan lain-lain.

Tangkudung dan Mylsidayu (2017: 53-54) lebih spesifik membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi 2 yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya:

1) Gejala *cognitive anxiety*

Meliputi Individu cenderung terusmenerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanyacenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.

2) Gejala *somatic anxiety*

Meliputi sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan,

misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus-menerus.

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa, gejala gejala *anxiety* terbagi menjadi 2 yaitu *somatic* seperti mudah khawatir, sulit berkonsentrasi, mudah mengeluh dan kognitif seperti gemetar, mengeluarkan keringat yang tidak sewajarnya, pernapasan cepat, nadi meningkat tidak sewajarnya, merasakan mual, diare. Gejala-gejala tersebut terjadi tidak seperti biasanya (tidak wajar).

c. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Pemain

Kecemasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Baharudin (2020:

2) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang memudahkan individu mengalami gejala kecemasan, yang meliputi:

- 1) Tempat tinggal, seseorang yang tinggal di kota memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi daripada di desa.
- 2) Usia, dari hasil beberapa penelitian yang telah dilakukan, diketahui usia antara 20 sampai 40 tahun yang menderita kecemasan terbanyak
- 3) Intelligensi, cemas banyak terjadi pada orang-orang dengan tingkat intelligensi tinggi.
- 4) Jenis kelamin, wanita lebih banyak menderita cemas daripada pria.
- 5) Kepribadian, cemas banyak diderita oleh orang dengan kepribadian yang lemah, kurang percaya diri, selalu terburu-buru, dan perfeksionis.

- 6) Status Sosial, cemas meningkat pada lingkungan sosial ekonomi tingkat tinggi, karena banyak tuntutan dari lingkungan tersebut agar seseorang dapat beradaptasi.

Tangkudung dan Mylsidayu (2017: 51-53) menjelaskan bahwa sumber yang memengaruhi kecemasan yaitu:

- 1) Sumber dari dalam
 - a) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
 - b) Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik.
 - c) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.
- 2) Sumber dari luar
 - a) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan/harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri. Sebagai contoh: Xu (2017: 1575), secara psikologis mengendalikan perilaku pengasuhan, seperti mengecilkan atau membatasi tindakan anak-anak untuk memecahkan masalah

secara mandiri, terlalu mengkritik atau mengejek kegagalan anak-anak, dan mengabaikan upaya anak-anak dalam proses pemecahan masalah, akan merusak perkembangan keyakinan anak-anak dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan ancaman. berhasil dalam situasi masalah (ekspektasi kompetensi), yang pada gilirannya, akan mengarah ke tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

- b) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apa pun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Atlet sepak bola yang bertanding di lapangan biasa tingkatkecemasannya akan lebih kecil dibandingkan dengan atlet yang bertanding di stadion Gelora Bung Karno dengan jumlah penonton yang ribuan.
- c) Saingan-saingan lain yang bukan lawanandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain, sehingga menjadi terdesak. Misalnya, dalam suatu tim bola basket, Andi adalah pemain andalan dalam tim dan *top score*, ketika Bayu mendapatkan bola dan berkesempatan untuk mencetak angka, kecemasannya akan muncul karena takut tidak menghasilkan poin. Sehingga bola tersebut diberikan kepada Andi.
- d) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atletnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut.

- e) Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

3. Latihan

a. Pengertian Latihan

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Emral (2017: 8) menyatakan bahwa istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Irianto (2018: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Latihan adalah merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk

meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Nasrulloh, dkk, 2018: 1).

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing.

b. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan Sukadiyanto & Muluk (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis.

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Adapun latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan

secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya (Emral, 2017: 19).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Pendapat Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2018: 38).

Hasyim & Saharullah (2019: 56) menjelaskan bahwa tujuan umum latihan sebagai berikut:

- 1) Mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- 2) Meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olah raga yang ditekuni.
- 3) Menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraga tersebut.
- 4) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- 5) Mengelola kualitas kemauan.
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- 7) Memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- 8) Mencegah cedera.
- 9) Meningkatkan pengetahuan teori.

Emral (2017: 13) menjelaskan sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk: (1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik, (4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

4. Pandemi Covid-19

Saat ini dunia sedang dilanda pandemi *Covid-19*, tidak terkecuali Indonesia. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: iii) menyatakan *Severe acute respiratory syndrome coronasvirus 2* (SARS-CoV2) adalah virus baru yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Tiongkok Tengah dan telah menyebar ke dua kota domestik serta ke beberapa negara. Kondisi ini meningkatkan

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

Pada tanggal 11 Februari 2020, *World Health Organization* memberi nama virus baru tersebut *Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya sebagai *Coronavirus disease 2019* (COVID-19).³ Pada mulanya transmisi virus ini belum dapat ditentukan apakah dapat melalui antara manusia-manusia. Jumlah kasus terus bertambah seiring dengan waktu. Selain itu, terdapat kasus 15 petugas medis terinfeksi oleh salah satu pasien. Salah satu pasien tersebut dicurigai kasus “*super spreader*” (Wang, & Su, 2020: 12). Akhirnya dikonfirmasi bahwa transmisi pneumonia ini dapat menular dari manusia ke manusia. Sampai saat ini virus ini dengan cepat menyebar masih misterius dan penelitian masih terus berlanjut.

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah *COVID-19*, ada 6 jenis coronavirus yang dapat

menginfeksi manusia, yaitu *alphacoronavirus 229E*, *alphacoronavirus NL63*, *betacoronavirus OC43*, *betacoronavirus HKU1*, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus (SARS-CoV)*, dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV)* (Bohlken, et al, 2020: 191).

Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV)*. Novel coronavirus (2019- nCoV) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus corona adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS-CoV ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia dan MERS-CoV dari unta ke manusia. Beberapa coronavirus yang dikenal beredar pada hewan namun belum terbukti menginfeksi manusia (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020: 4).

Pada kasus *Covid-19*, trenggiling diduga sebagai reservoir perantara. Strain coronavirus pada trenggiling adalah yang mirip genomnya dengan coronavirus kelelawar (90,5%) dan SARS-CoV-2 (91%). Genom SARS-CoV-2 sendiri memiliki homologi 89% terhadap coronavirus kelelawar ZXC21 dan 82% terhadap SARS-CoV (Chan, et al, 2020: 35). *Coronavirus* yang menjadi etiologi *Covid-19* termasuk dalam *genus betacoronavirus*. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan *coronavirus* yang menyebabkan wabah *Severe Acute Respiratory Illness (SARS)*

pada 2002-2004 silam, yaitu *Sarbecovirus*. Atas dasar ini, *International Committee on Taxonomy of Viruses* mengajukan nama SARS-CoV-2 (Lorusso, et al, 2020: 6).

Coronavirus merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. *Coronavirus* tergolong ordo *Nidovirales*, keluarga *Coronaviridae*. *Coronaviridae* dibagi dua subkeluarga dibedakan berdasarkan serotipe dan karakteristik genom. Terdapat empat genus yaitu *alpha coronavirus*, *betacoronavirus*, *deltacoronavirus* dan *gamma coronavirus* (Huang, 2020). *Coronavirus* memiliki kapsul, partikel berbentuk bulat atau elips, sering pleimorfik dengan diameter sekitar 50-200m (Calisher, et al., 2020: 42). Semua virus ordo *Nidovirales* memiliki kapsul, tidak bersegmen, dan virus positif RNA serta memiliki genom RNA sangat panjang (Chakraborty & Maity, 2020: 73).

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

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

cerna berdasarkan hasil biopsi pada sel epitel gaster, duodenum, dan rektum. Virus dapat terdeteksi di feses, bahkan ada 23% pasien yang dilaporkan virusnya tetap terdeteksi dalam feses walaupun sudah tak terdeteksi pada sampel saluran napas. Kedua fakta ini menguatkan dugaan kemungkinan transmisi secara fekaloral (Yu, et al, 2020).

5. Profil SSB Gelora Muda Sleman

Gelora Muda berdiri pada tahun 1981 sebelum bernama SSB Gelora Muda dulu diberi nama Gema (Gelora Muda). SSB Gelora Muda bersekretariat di jalan kaliurang Km 9,3 dengan menggunakan lapangan Gentan jalan Kaliurang Km 9,3 sebagai tempat latihan. Tepatnya beralamat di lapangan Gadingan, Gadingan, Sinduharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581. SSB Gelora muda ditangani oleh lima pelatih kepala dan tiga asisten pelatih yang masing-masing memegang satu kelompok umur.

SSB Gelora Muda memiliki 1 Lapangan besar berukuran standar kualitas lapangan cukup baik, dan beberapa alat latihan sebagai berikut:

- a. Gawang 2,5x5 : 4 buah
- b. Gawang 2,5x3 : 4 buah
- c. Bola : 10 buah (setiap anak diwajibkan membawa bola pribadi)
- d. Cone : 4 set
- e. Rompi : 3 set
- f. *Agility reader* : 1 buah

Siswa di SSB Gelora Muda adalah laki-laki. Siswa di SSB Gelora Muda dibagi menjadi beberapa kelompok usia yaitu:

- | | | | |
|---------|------------|---------|------------|
| 1) 2005 | : 40 siswa | 4) 2008 | : 22 siswa |
| 2) 2006 | : 35 siswa | 5) 2009 | : 18 siswa |
| 3) 2007 | : 30 siswa | 6) 2010 | : 12 siswa |
| 7) 2011 | : 16 siswa | | |

Tabel 1. Jadwal Latihan di SSB Gelora Muda

No	Hari	Waktu Latihan	Materi Latihan
1	Senin	15.30-17.15	Sesuai Program
2	Rabu	15.30-17.15	Sesuai Program
3	Jumat	15.30-17.15	Sesuai Program
4	Minggu	07.00-09.00	Sesuai Program

(Sumber: AD/ART SSB Gelora Muda)

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Purnamasari & Novian (2021) berjudul “Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani *Training From Home* (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet PPLP Jawa Barat selama menjalani *Training From Home* (TFH) pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan *correlational design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 32 atlet PPLP Jawa Barat yang terdiri dari 9 cabang olahraga dengan usia $16,218 \pm 1,099$ tahun yang diambil menggunakan *simple random sampling* dari populasi. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner kepercayaan diri dan *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2). Pengisian kuesioner menggunakan skala Likert dan didistribusikan satu kali kepada subjek dengan menggunakan media *Google Form* pada bulan Maret 2021. Analisis data menggunakan SPSS versi 24 dengan melakukan deskripsi statistik, uji normalitas, uji korelasi dan persentase hasil.

Berdasarkan hasil studi, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet PPLP Jawa Barat selama menjalani TFH pada masa AKB. Atlet PPLP Jawa Barat memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi (61%) dan tingkat kecemasan yang rendah (38%). Penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan aspek psikologis dan jangan hanya berfokus pada aspek fisiologis atlet, terlebih pada situasi dan kondisi saat ini. Penulis menyarankan agar program latihan mental dapat diintegrasikan dalam periodisasi program latihan yang telah disusun.

2. Penelitian yang dilakukan Marsha & Wijaya (2021) berjudul “Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih di Masa Pandemi *Covid-19* pada Atlet Rugby Kalimantan Timur”. Setiap atlet pasti merasakan yang namanya gejala mental, mental yang biasanya muncul antar lain adalah kecemasan bisa pada saat berlatih maupun pada saat bertanding, dan pada saat masa pandemi *covid-19*. Oleh sebab itu peneliti ini tujuannya yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet Rugby Kalimantan Timur saat berlatih di saat *Covid-19*. Jenis penelitian ini yaitu kualitatif dan teknik pengambilan data menggunakan angket yang diberikan kepada responden yaitu tim inti atlet Rugby Kalimantan Timur. Skor yang didapatkan dari angket di kumpulkan serta menganalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 58% merasa cemas saat berlatih, 26% merasa ragu saat berlatih, dan 16% merasa tidak cemas saat berlatih dengan adanya pandemi *covid-19* seperti ini, dengan faktor kecemasan yang berbeda-beda. Faktor

utama kecemasan yang dirasakan oleh atlet ialah takut akan terpapar virus yang cukup berbahaya ini. Maka hasil dari penelitian ini cukup berhasil karena peneliti mengetahui tingkat cemasnya atlet Rugby Kalimantan Timur saat melakukan latihan di masa pandemi *Covid-19*.

3. Penelitian yang dilakukan Akhbar & Mahendra (2021) berjudul “Survei Kecemasan Pemain Sepakbola Universitas PGRI Palembang dalam Menghadapi Pertandingan”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode Kuantitatif Deskriptif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang berdasarkan 2 faktor yaitu faktor Instrinsik dan Faktor Ekstrinsik. Faktor Instrinsik sebesar 77,61% pemain tidak mengalami kecemasan dan 22,38% pemain mengalami kecemasan. Faktor Ekstrinsik sebesar 78,25% pemain tidak mengalami kecemasan dan 21,74% pemain mengalami kecemasan. Simpulan, kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang dalam menghadapi pertandingan masuk kategori rendah.
4. Penelitian yang dilakukan Purnamasari & Febrianty (2020) berjudul “Adaptasi Latihan Judo di Masa Pandemi *Covid-19*”. *Covid-19* membuat hampir seluruh masyarakat merasa takut untuk berinteraksi, tidak terkecuali dalam kegiatan berolahraga. Namun pada masa sekarang yang telah memasuki masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB), sejumlah protokol

kesehatan telah dibuat oleh WHO maupun Pemerintah guna menekan angka penularan *Covid-19*. Judo sebagai salah satu cabang olahraga memiliki aturan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan yang dikeluarkan oleh *International Judo Federation* (IJF). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah *Club* Judo di Indonesia telah mengikuti protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh IJF dalam pelaksanaan latihan pada masa Pandemi *Covid-19*. Penelitian ini menggunakan metode deksriptif. Instrumen penelitian menggunakan angket mengenai protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh IJF. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh klub Judo di Indonesia. Sedangkan sample penelitiannya berjumlah 28 klub Judo. Hasil dari penelitian ini adalah hampir seluruh klub yang melaksanakan latihan pada masa pandemi Covid 19 ini telah melaksanakan protokol kesehatan dari IJF.

5. Penelitian yang dilakukan William Pernando Silitonga (2021) berjudul “Tingkat Kecemasan Dan Motivasi Berlatih Anggota Ekstrakurikuler Futsal Smp Swasta Valentine Pada Masa Pandemi *Covid-19*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa tingkat kecemasan dan motivasi anggota ekstrakurikuler futsal SMP Swasta Valentine pada masapandemicovid-19. Penelitian ini merupakan sebuah penelitian jenis deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket dengan jumlah pernyataan 44 butir. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler futsal SMP Swasta Valentine berjumlah 46 orang sebagai sampel. Hasil data

penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif lalu dituangkan ke dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan disimpulkan bahwa tingkat kecemasan berlatih anggota ekstrakurikuler futsal SMP Swasta Valentine pada masa pandemi *covid-19* masuk dalam kategori Sangat Tinggi dengan persentase 2 %, kategori Tinggi dengan persentase 28 %, kategori Sedang dengan persentase 41 %, kategori Rendah dengan persentase 20 %, kategori Sangat Rendah dengan persentase 9 %. Sedangkan untuk motivasi berlatih kategori Sangat Tinggi dengan persentase 11 %, kategori Tinggi dengan persentase 17 %, kategori Sedang dengan persentase 28 %, kategori Rendah dengan persentase 28 %, kategori Sangat Rendah dengan persentase 15 %. Hasil tersebut diartikan sebagian besar tingkat kecemasan dan motivasi berlatih anggota ekstrakurikuler futsal SMP Swasta Valentine pada masa pandemi *covid-19* terdapat pada kategori “sedang”.

6. Penelitian yang dilakukan Kusuma (2022) berjudul “Dampak Pandemi *Covid-19* Terhadap Tingkat Kekhawatiran Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sekaran”. Dampak pandemi ini sangat berpengaruh terhadap para pemain futsal khususnya pemain futsal SMA Negeri 1 Sekaran, akibat dampak tersebut semua aktivitas kegiatan baik akademik (sekolah) maupun non-akademik (ekstrakurikuler) salah satunya ekstra futsal harus di berhentikan terlebih dahulu. Hal ini menyebabkan banyak dari pemain-pemain futsal yang tidak bisa latihan di sekolah karena pandemi sehingga menyebabkan banyak pemain-pemain futsal khawatir tidak bisa latihan dan meneruskan prestasi mereka.

Berdasarkan pokok pemikiran dan permasalahan diatas peneliti ingin membuat penelitian yang berjudul “Dampak Pandemi *Covid-19* Terhadap Tingkat Kekhawatiran pemain Futsal SMA Negeri 1 Sekaran”. Tujuan penelitian ini dibuat adalah peneliti ingin mengetahui tentang seberapa besar tingkat kekhawatiran pemain-pemain futsal SMA Negeri 1 Sekaran terhadap pandemi *Covid-19*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif survey dengan pendekatan kuantitatif non-experiment. Penelitian ini menggunakan sample 20 siswa SMAN 1 Sekaran yang mengikuti futsal. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisisioner yang dibuat menjadi *google form* kemudian di *share* melalui *Whatsapp*. Hasil menunjukkan pada tingkat kekhawatiran pemain futsal terhadap latihan lebih banyak menjawab setuju (positif), terhadap teman banyak menjawab setuju (positif), terhadap keluarga banyak menjawab setuju (negatif), terhadap masker banyak menjawab tidak setuju (negatif), terhadap social distancing banyak menjawab setuju (positif).

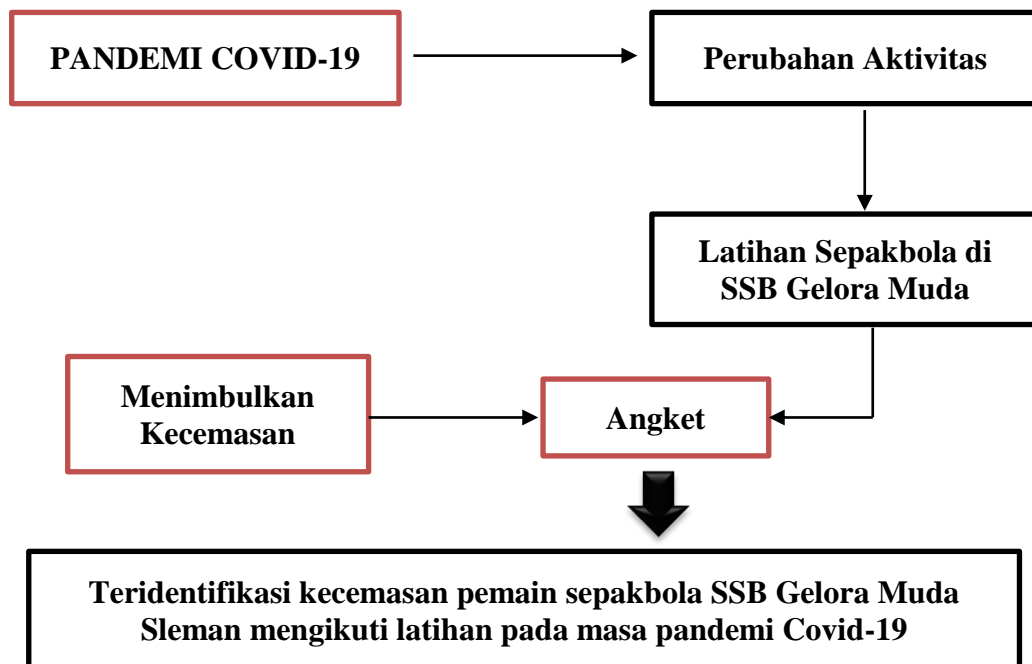
7. Penelitian yang dilakukan Muthohirin, dkk., (2021) berjudul “Analisa Mental Atlet Bulutangkis Di Masa Pandemi Covid–19”. Analisa mental atlet bulutangkis di masa pandemi *covid-19* pada atlet bulutangkis club Pusdiklat Victory Bogor,). Skripsi: Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Kusuma Negara Jakarta, Agustus 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisa mental atlet bulutangkis pusdiklat Victory Bogor dimasa pandemi terhadap terhadap proses latihan di pusdiklat Victory Bogor. Jenis penelitian ini adalah

penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis pusdiklat Victory Bogor. Sampel penelitian ini adalah atlet bulutangkis Pusdiklat Victory Bogor berjumlah 20 atlet yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu angket yang dibagikan menggunakan *google form*. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Kesimpulan dari penelitian ini berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian tentang “Analisa mental atlet bulutangkis dimasa pandemi *covid-19*.” terdapat hasil seluruh responden atlet bulutangkis menunjukkan Analisa mental atlet bulutangkis dimasa pandemi *covid-19* pada atlet bulutangkis pusdiklat Victory Bogor termasuk dalam kategori sedang dengan rata-rata skor 64,65%.

C. Kerangka Pikir

Pada bulan Desember 2019, keadaan darurat kesehatan masyarakat diakibatkan oleh merebaknya novel beta coronavirus yang dinamai 2019-novel coronavirus (SARS-CoV-2) yang akan menjadi pandemik di seluruh dunia dengan tingkat mortalitas yang tinggi. Belum berakhirnya ancaman wabah *Covid-19* di Indonesia jelas berdampak negatif pada sendi kehidupan masyarakat, salah satunya dunia olahraga. Pandemi dapat membuat gangguan pada kesehatan jiwa, seperti gangguan kecemasan, depresi, sehingga mudah terkena efek kepanikan dan ancaman yang berhubungan dengan virus *Covid-19*. Pandemi *Covid-19* juga memicu kekhawatiran mengenai pendidikan atau pekerjaan, keuangan mereka, kemampuan mereka untuk mengambil bagian dalam komunitas penting dan kegiatan sosial serta hobi, dan juga bagian penting lainnya dari kehidupannya.

Seseorang yang sudah memiliki riwayat kecemasan, dengan adanya pandemi akan merasa kecemasannya bertambah buruk. Walaupun kecemasan adalah reaksi yang normal dan dapat terjadi dalam menghadapi pandemi, tetapi terlalu banyak kecemasan dapat menimbulkan kerugian dan gangguan pada kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, maka akan timbul perasaan kecemasan. Kecemasan sering kali timbul ketika atlet tidak yakin atau takut dalam melakukan sesuatu yang berkaitan dengan performa. Kecemasan yang dihadapi oleh atlet dapat mempengaruhi penampilan dalam skala yang berbeda-beda dari setiap individu atlet. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* yang diukur menggunakan angket. Adapun gambar kerangka berpikir dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, maka pertanyaan penelitian yang dapat diajukan yaitu “seberapa tinggi tingkat kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*?”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Budiwanto (2017: 147), menyatakan bahwa “Rancangan penelitian deskriptif adalah rancangan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan secara sistematis, faktual dan akurat secara objektif tentang suatu objek amatan yang terjadi pada masa kini”. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk menjawab dan memecahkan masalah yang dihadapi saat dilakukannya penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup. Penelitian ini untuk mengetahui kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SSB Gelora Muda Sleman yang bersekretariat di jalan kaliurang Km 9,3 dengan menggunakan lapangan Gentan jalan Kaliurang Km 9,3 sebagai tempat latihan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai

sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Arikunto (2019: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Kelompok Umur 12-15 tahun yang berjumlah 55 atlet.

2. Sampel Penelitian

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Pendapat Arikunto (2016: 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*, artinya keseluruhan populasi diambil semua untuk menjadi sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Kelompok Umur 12-15 tahun yang berjumlah 55 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto (2019: 118) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*. Definisi operasional variabel tersebut yaitu kecemasan merupakan perasaan tidak tenang yang timbul karena ancaman yang akan terjadi, atau kondisi ketakutan, merasa

tidak aman yang mengganggu dan membawa dampak perubahan fisiologis dan psikologis yang diukur menggunakan angket.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2019: 168), menyatakan bahwa “angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat”. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu:

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	1	2	3	4
<i>Unfavorable</i>	4	3	2	1

Hadi (1991: 7-11) menyatakan bahwa dalam menyusun instrumen harus memperhatikan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstrak adalah membuat batasan-batasan mengenai ubahan variabel yang diukur dan memberikan batasan arti dari konstrak yang akan diteliti. Dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Kontrak dalam penelitian ini adalah perasaan tidak tenang yang timbul karena ancaman yang akan terjadi, atau kondisi ketakutan, merasa tidak aman yang mengganggu dan membawa dampak perubahan fisiologis dan psikologis.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor merupakan suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti.

c. Menyusun Butir-butir Pernyataan

Menyusun butir pertanyaan adalah penjabaran dari faktor ke faktor di dalam angket tersebut, sehingga dapat membatasi butir-butir soal yaitu disusun dari suatu faktor yang bersangkutan.

d. Konsultasi ke Ahli (*Expert Judgement*)

Setelah butir-butir pernyataan tersusun, kemudian dilakukan konsultasi pada ahli atau kalibrasi ahli. Instrumen kecemasan dalam penelitian ini di adaptasi dari teori Tangkudung (2018). kisi-kisi instrumen dalam Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi <i>Covid-19</i>	Sebelum latihan	Perubahan tingkah laku secara dramatis	2, 4	1, 3, 5
		Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis	8, 11, 13	9, 10, 12
		<i>Trait Anxiety</i>	15, 16	14, 17, 18
	Selama latihan	Perubahan tingkah laku secara dramatis	20	19
		Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis	21, 23, 26	22, 24, 25, 27
		<i>State Anxiety</i>	30, 33, 34, 35	28, 29, 31, 32
Jumlah			35	

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: (1) Mencari data pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman, (2) Menyebarkan angket kepada responden, (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket, (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Siyoto & Sodik (2015: 96) menyatakan bahwa “sebuah tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur”. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ($df = n-1$) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019: 89). Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan metode *Cronbach Alpha* yang dibantu dengan program komputer. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,000. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data untuk mencari *mean*, *median*, *modus*, *standar deviasi*, skor maksimal, dan skor minimal menggunakan SPSS 23. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017: 112).

Rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Sudijono, 2015: 40)

Azwar (2019: 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M_i + 1,5 SD_i \leq X \leq S_{Ti}$	Sangat Tinggi
2	$M_i \leq X < M_i + 1,5 S_{Di}$	Tinggi
3	$M_i - 1,5 SD_i < X \leq M_i$	Rendah
4	$S_{Ri} < X \leq M_i - 1,5 SD_i$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2019: 43)

Keterangan:

M_i : Mean ideal

$1/2 (S_{Ti} + S_{Ri})$

SD_i (s) : Standar Deviasiasi Ideal

$1/6 (S_T - S_R)$

S_{Ti} :Skor tertinggi ideal

S_{Ri} :Skor terendah ideal

Nilai *mean* aritmatik dikonfirmasi berdasarkan nilai skala interval jawaban responden. Nilai interval jawaban responden berkisar dari 1-4. Interval merupakan kisaran jawaban responden yang diperoleh melalui selisih nilai maksimal dengan minimum dibandingkan jumlah kelas. Tabel interval berdasarkan mean aritmatik disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Berdasarkan Mean Aritmatik

No	Interval	Kriteria
1	3,26-4,00	Sangat Tinggi
2	2,51-3,25	Tinggi
4	1,76-2,50	Rendah
5	1,75-1,00	Sangat Rendah

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan menyajikan hasil penelitian dan pembahasan tentang seberapa tinggi tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi *Covid-19*“. Sebelumnya instrumen penelitian berupa angket/kuesioner diujicobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Validitas dan Reliabilitas

Instrumen kecemasan dalam penelitian ini di adaptasi dari teori Tangkudung (2018). Instrumen dalam penelitian ini sudah divalidasi oleh dosen ahli yaitu Bapak Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.. Selanjutnya sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen dalam penelitian ini diujicobakan terlebih dahulu dengan atlet yang berjumlah 28 orang. Tujuan dilakukan ujicoba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

a. Validitas Instrumen

Perhitungan validitas instrumen didasarkan pada perbandingan antara r_{hitung} dan r_{tabel} dimana $r_{tabel} = 0,367$ ($df = N-1, 28-1 = 27$ pada $\alpha = 0,05$). Keterangan: (1) Apabila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($r_{hitung} > r_{tabel}$), maka pertanyaan dianggap valid. (2) Apabila r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} , maka pertanyaan dianggap gugur. Hasil analisis validitas disajikan pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Validitas Instrumen

No Butir	r hitung	r tabel	Keterangan
Butir 01	0,863	0,367	Valid
Butir 02	0,724	0,367	Valid
Butir 03	0,638	0,367	Valid
Butir 04	0,809	0,367	Valid
Butir 05	0,699	0,367	Valid
Butir 06	0,608	0,367	Valid
Butir 07	0,688	0,367	Valid
Butir 08	0,863	0,367	Valid
Butir 09	0,612	0,367	Valid
Butir 10	0,558	0,367	Valid
Butir 11	0,699	0,367	Valid
Butir 12	0,863	0,367	Valid
Butir 13	0,491	0,367	Valid
Butir 14	0,466	0,367	Valid
Butir 15	0,846	0,367	Valid
Butir 16	0,506	0,367	Valid
Butir 17	0,466	0,367	Valid
Butir 18	0,551	0,367	Valid
Butir 19	0,699	0,367	Valid
Butir 20	0,558	0,367	Valid
Butir 21	0,390	0,367	Valid
Butir 22	0,588	0,367	Valid
Butir 23	0,863	0,367	Valid
Butir 24	0,846	0,367	Valid
Butir 25	0,769	0,367	Valid
Butir 26	0,769	0,367	Valid
Butir 27	0,863	0,367	Valid
Butir 28	0,754	0,367	Valid
Butir 29	0,648	0,367	Valid
Butir 30	0,809	0,367	Valid
Butir 31	0,648	0,367	Valid
Butir 32	0,795	0,367	Valid
Butir 33	0,607	0,367	Valid
Butir 34	0,555	0,367	Valid
Butir 35	0,615	0,367	Valid

Berdasarkan Tabel 6 di atas, terdapat 1 sampai 35 pernyataan pada lembar kuesioner. Dari keseluruhan pertanyaan semuanya valid terbukti dengan ($r_{hitung} > r_{tabel}$). (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran 3).

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Koefisien reliabilitas pada taraf 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus "*Alpha Cronbach's*" yang menggunakan komputer program SPSS 23.0 for Windows. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,966	35

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 7 di atas, didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* $0,966 \geq 0,70$, maka dapat dikatakan bahwa instrumen penelitian mempunyai reliabilitas yang tinggi. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

2. Hasil Data Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 35 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu faktor sebelum latihan (indikator perubahan tingkah laku secara dramatis, perubahan fisik dan psikologi secara dramatis, *trait anxiety*) dan selama latihan (indikator perubahan tingkah laku secara dramatis, perubahan fisik dan psikologi secara dramatis, *state anxiety*). Hasil analisis kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* dijelaskan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* didapat skor terendah (*minimum*) 72,00, skor tertinggi (*maksimum*) 111,00, rata-rata (*mean*) 98,13, nilai tengah (*median*) 99,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 103,00, *standar deviasi* (SD) 8,33. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi *Covid-19*

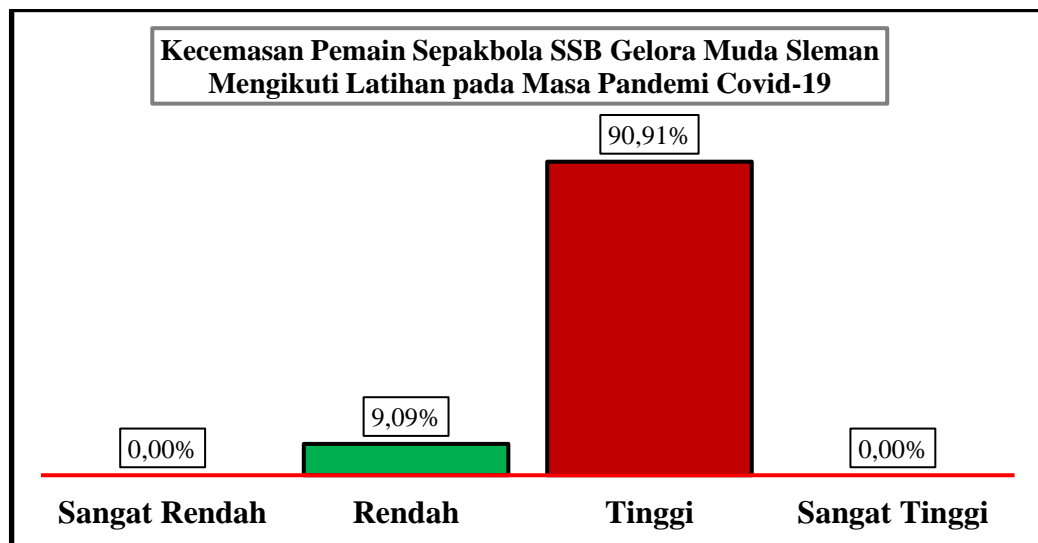
Statistik	
<i>N</i>	55
<i>Mean</i>	98,13
<i>Median</i>	99,00
<i>Mode</i>	103,00
<i>Std, Deviation</i>	8,33
<i>Minimum</i>	72,00
<i>Maximum</i>	111,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi *Covid-19*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$114 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$88 \leq X < 114$	Tinggi	50	90,91%
3	$62 < X \leq 88$	Rendah	5	9,09%
4	$X \leq 62$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			55	100%

Berdasarkan pada tabel 9 tersebut di atas, kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* dapat dilihat pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi Covid-19 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 9,09% (5 atlet), “tinggi” sebesar 90,91% (50 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

a. Faktor Sebelum Latihan

Deskriptif statistik kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan faktor sebelum latihan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Sebelum Latihan

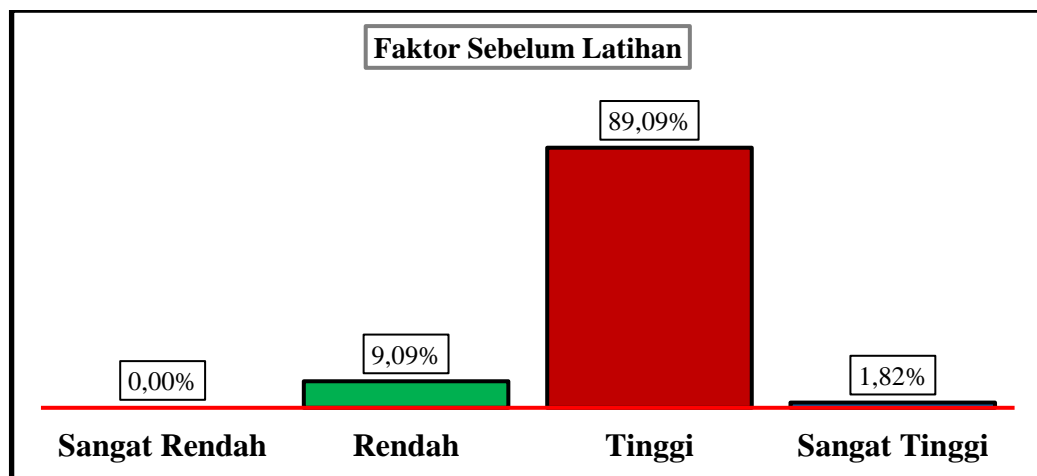
Statistik	
<i>N</i>	55
<i>Mean</i>	52,18
<i>Median</i>	53,00
<i>Mode</i>	52,00
<i>Std, Deviation</i>	5,11
<i>Minimum</i>	37,00
<i>Maximum</i>	60,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan faktor internal pada tabel 11 berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Berdasarkan Faktor Sebelum Latihan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$59 < X$	Sangat Tinggi	1	1,82%
2	$45 \leq X < 59$	Tinggi	49	89,09%
3	$31 < X \leq 45$	Rendah	5	9,09%
4	$X \leq 31$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			55	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11, kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan faktor internal dapat dilihat pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Berdasarkan Faktor Sebelum Latihan

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan faktor sebelum latihan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 9,09% (5 atlet), “tinggi” 89,09% (49 atlet), dan “sangat tinggi” 1,82% (1 atlet).

Kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan indikator perubahan tingkah laku secara dramatis, perubahan fisik dan psikologi secara dramatis, *trait anxiety* disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Kecemasan berdasarkan Indikator pada Faktor Sebelum Latihan

No	Indikator	Mean	Kategori
1	Perubahan tingkah laku secara dramatis	3,21	Tinggi
2	Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis	2,82	Tinggi
3	<i>Trait Anxiety</i>	2,72	Tinggi

Berdasarkan Tabel 12 di atas, menunjukkan bahwa kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan indikator perubahan tingkah laku secara dramatis sebesar 3,21 kategori tinggi, perubahan fisik dan psikologi secara dramatis sebesar 2,82 kategori tinggi, *trait anxiety* sebesar 2,72 kategori tinggi.

b. Faktor Selama Latihan

Deskriptif statistik kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan faktor selama latihan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Selama Latihan

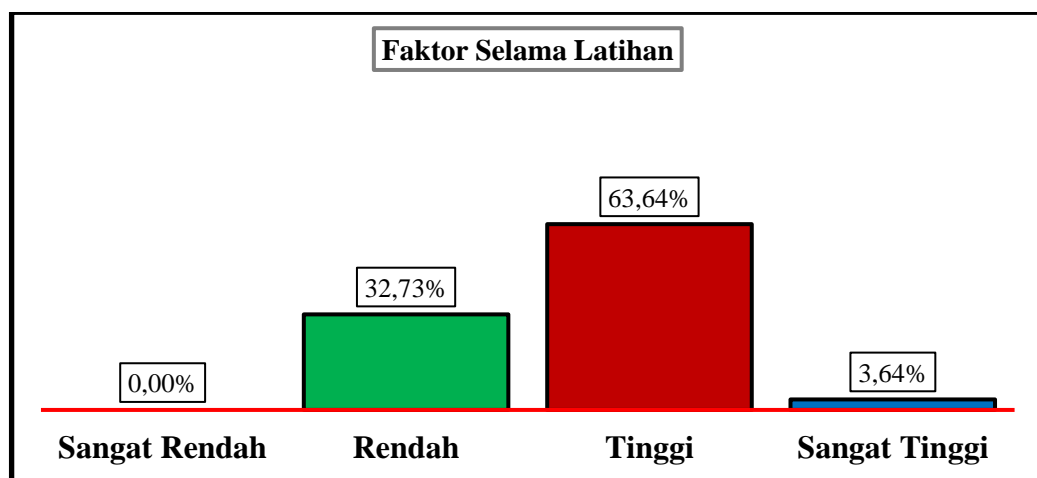
Statistik	
<i>N</i>	55
<i>Mean</i>	45,95
<i>Median</i>	46,00
<i>Mode</i>	46,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	5,24
<i>Minimum</i>	35,00
<i>Maximum</i>	56,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan faktor internal pada tabel 14 berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Berdasarkan Faktor Selama Latihan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$55 < X$	Sangat Tinggi	2	3,64%
2	$43 \leq X < 55$	Tinggi	35	63,64%
3	$31 < X \leq 43$	Rendah	18	32,73%
4	$X \leq 31$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			55	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14, kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan faktor internal dapat dilihat pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Berdasarkan Faktor Selama Latihan

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan faktor selama latihan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 32,73% (18 atlet), “tinggi” 63,64% (35 atlet), dan “sangat tinggi” 3,64% (2 atlet).

Kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan indikator perubahan tingkah laku secara dramatis, perubahan fisik dan psikologi secara dramatis, *state Anxiety* disajikan

Tabel 15. Kecemasan berdasarkan Indikator pada Faktor Selama Latihan

No	Indikator	Mean	Kategori
1	Perubahan tingkah laku secara dramatis	3,07	Tinggi
2	Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis	2,90	Tinggi
3	<i>State Anxiety</i>	2,44	Rendah

Berdasarkan Tabel 15 di atas, menunjukkan bahwa kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan indikator perubahan tingkah laku secara dramatis sebesar 3,07 kategori tinggi, perubahan fisik dan psikologi secara dramatis sebesar 2,90 kategori tinggi, *state anxiety* sebesar 1,44 kategori rendah.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* pada kategori tinggi. Pada saat masa pandemi banyak memberikan dampak terhadap masyarakat, dampak dalam psikologis yaitu kecemasan karena virus dapat menular dari seorang yang keadaannya kurang baik atau tidak sehat ditularkan ke orang yang keadaannya sehat (Fitria & Ifdil, 2020: 2).

Tindakan pencegahan penularan berupa kontrol ketat terhadap kegiatan-kegiatan di masyarakat salah satunya proses latihan sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Gelora Muda Sleman. Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Proses latihan harus tetap dilaksanakan karena atlet mempunyai tanggung jawab untuk berlatih dan tetap mempertahankan penampilan atau performa dengan tujuan agar tetap bisa menghasilkan prestasi terbaiknya. Dalam proses pelaksanaan, tentunya atlet mengalami berbagai kondisi yang mempengaruhi proses latihan, baik secara psikologis maupun fisiologis.

Atlet sepakbola saat pandemi *Covid-19* mengalami masa-masa sulit pandemi karena tidak dapat melakukan latihan secara rutin dan bahkan fasilitas latihan di tutup karena masa pandemi ini, akibatnya banyak atlet yang mengalami kecemasan berlatih karena takut terpapar oleh virus yang sangat mematikan ini. Kehadiran virus ini membuat masyarakat menjadi lebih mudah panik, waswas, khawatir bahkan menimbulkan rasa cemas yang berlebihan.

Kecemasan adalah suatu kondisi kegelisahan yang tidak jelas terhadap ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai ketidakpastian. Sumber kecemasan biasanya tidak spesifik atau tidak dapat dijelaskan oleh individu, ketakutan terhadap suatu bahaya. Kecemasan merupakan perubahan sinyal peringatan bahaya yang akan datang dan membuat individu mengambil tindakan untuk menghadapi kecemasan. Kecemasan (*anxiety*) memang merupakan pernak pernik kekayaan hidup, tapi ia harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif. Pada dasarnya, kecemasan membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan moral

seseorang. Orang yang selalu dihindangi kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jauh dari ketenangan (Fatwikingasih, 2020: 34).

Kecemasan merupakan unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang pada saat menghadapi kenyataan atau kejadian dalam hidupnya (Susanti & Rasima, 2020: 387). Kecemasan seringkali timbul ketika atlet tidak yakin atau takut dalam melakukan sesuatu yang berkaitan dengan performa. Kecemasan yang dihadapi oleh atlet dapat mempengaruhi penampilan dalam skala yang berbeda-beda dari setiap individu atlet. Cemas ialah kondisi yang terjadi saat kondisi fisiologisnya dari tubuh atlet seolah-olah merasa tertekan, akibatnya detak jantungnya meningkat secara berlebihan (Hardiyati & Hernawaty, 2020: 28). Kecemasan menjadi masalah psikologis yang muncul pada tiap individu. Keadaan itu sering tidak jelas tetapi kecemasan itu sendiri sering dirasakan.

Mahfud & Gumantan (2020: 86) menyebutkan bahwa reaksi kecemasan mempunyai tiga komponen, yaitu: (1) Komponen emosional, yaitu komponen kecemasan berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan. (2) Komponen kognitif, yaitu adanya kekhawatiran individu terhadap konsekuensi yang mungkin akan dialami atau pengharapan dan anggapan yang negatif tentang diri sendiri. Apabila kekhawatiran meningkat akan mengganggu kemampuan individu dalam berpikir jernih, memecahkan masalah serta memenuhi tuntutan lingkungan. (3) Komponen fisiologis, yaitu reaksi tubuh terhadap adanya kecemasan yang muncul dapat mendorong timbulnya gerakan-gerakan pada bagian tubuh tertentu. Gerakan yang terjadi sebagian besar

merupakan hasil kerja sistem syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh.

Berdasarkan penelitian Marsha & Wijaya (2021: 116) bahwa faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada masa pandemi ini terdiri dari internal dan eksternal. Faktor internal kecemasan pada saat pandemi seperti: genetik, mekanisme adaptasi yang kurang kuat seperti saat memakai masker, di rumah saja, jaga jarak, dan perubahan lainnya saat dimasa pandemi seperti ini, tipe kepribadian tertentu misalnya tipe cemas, faktor fisik yang lemah (komorbid penyakit) yang menjadi pemberat munculnya sebuah kecemasan. Faktor eksternal kecemasan pada masa pandemi *Covid-19* seperti: informasi media sosial, stigma lingkungan, makanan, pakaian, dan finansial, masalah pekerjaan, keterbatasan aktivitas fisik dan sosial

1. Faktor Sebelum Latihan

Deskriptif statistik kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan faktor sebelum latihan pada kategori tinggi. Kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan indikator perubahan tingkah laku secara dramatis sebesar 3,21 kategori tinggi, perubahan fisik dan psikologi secara dramatis sebesar 2,82 kategori tinggi, *trait anxiety* sebesar 2,72 kategori tinggi.

Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan.

Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya. Rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan (anxiety) suatu hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan (Afriani, 2018: 117).

Dampak besar dari kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kondisi fisik. Karena saat seseorang mengalami kecemasan maka secara tidak langsung akan meningkatkan detak jantung pada dirinya. Akibat dari kecemasan selain berdampak pada psikologi juga berdampak pada keadaan fisik seseorang (Wijaya, 2018: 37). Dampak ini akan menyebabkan rasa pusing, sakit kepala, dan lainlain. Dengan dampak fisik akan mempengaruhi kinerja seseorang, dampak ini juga akan mempengaruhi imunitas seseorang karena dengan rasa cemas akan merangsang peningkatan produksi hormon kortisol dalam tubuh. Hormon ini yang selanjutnya akan menekan imunitas tubuh (Mahfud & Gumantan, 2020: 87).

Lubis (2019: 30) mengurai ciri-ciri kecemasan sebagai berikut. (1) Reaksi fisik, yaitu telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, dan pusing-pusing. (2) Reaksi perilaku, yaitu menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasann mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah

bahaya. (3) Reaksi pemikiran, yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri anda tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk. (4) Suasana hati, yaitu gugup, jengkel, cemas dan panik.

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik (Tangkudung, 2018: 378). Pendapat selanjutnya Vuong Ngo (2017: 1) *State anxiety* berhubungan dengan ketakutan akut akan kegagalan dan pikiran negatif yang dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri dan konsentrasi.

2. Faktor Selama Latihan

Deskriptif statistik kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan faktor selama latihan pada kategori tinggi. Kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berdasarkan indikator perubahan tingkah laku secara dramatis sebesar 3,07 kategori tinggi, perubahan fisik dan psikologi secara dramatis sebesar 2,90 kategori tinggi, *state anxiety* sebesar 1,44 kategori rendah.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 24 Februari 2022 di SSB Gelora Muda Sleman proses latihan tetap dilaksanakan sesuai jadwal latihan. Latihan juga dilakukan sesuai dengan protokol kesehatan seperti wajib memakai masker, menjaga jarak, cek suhu tubuh, mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*. Berdasarkan wawancara dengan pelatih SSB Gelora Muda Sleman, menyatakan bahwa pelatih mengaku mengalami kecemasan ketika akan melatih, meskipun pelatih telah melakukan protokol kesehatan dengan sesuai namun kecemasan tetap ada. Pelatih menyatakan bahwa jadwal latihan sering berubah saat pandemi *Covid-19* melanda, hal tersebut dilakukan pihak SSB Gelora Muda Sleman demi menghormati keputusan lembaga setempat.

Pelatih SSB Gelora Muda Sleman selalu mewajibkan atletnya untuk cuci tangan, cek suhu, dan memakai masker ketika berangkat latihan. Pelatih juga menyatakan bahwa saat pandemi *Covid-19* terjadi penurunan presensi atlet yang mengikuti latihan. Setiap latihan dilaksanakan pasti akan ada atlet yang tidak masuk mengikuti latihan. Hal tersebut dikarenakan pihak SSB Gelora Muda Sleman menghimbau kepada atletnya untuk lebih baik tidak berangkat latihan ketika badan tidak enak atau sakit. Pelatih menyatakan bahwa orang tua mempunyai kekhawatiran yang tinggi ketika anaknya mengikuti latihan, bahkan ada atlet yang dilarang mengikuti latihan selama pandemi *Covid-19*.

Trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). *Trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya, seorang atlet memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan

mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serlus bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik (Erdiyanti & Maulana, 2019: 269).

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 9,09% (5 atlet), “tinggi” sebesar 90,91% (50 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

B. Implikasi

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

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19* perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam mengurangi kecemasan pemain mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*.
2. Pelatih dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan protokol kesehatan saat latihan pada masa pandemi *Covid-19*.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas pengetahuan bagi pembaca dan sebagai acuan peneliti lain yang mengadakan penelitian lebih lanjut tentang kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*.

C. Saran

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

1. Hendaknya atlet tetap semangat meskipun latihan pada masa pandemi *Covid-19*.
2. Hendaknya klub memberikan dukungan baik dalam bentuk kebijakan maupun dalam bentuk sarana dan prasarana olahraga yang memadai sesuai yang dapat mendukung latihan yang efektif khususnya saat pandemi *Covid-19*.
3. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang kecemasan pemain sepakbola SSB Gelora Muda Sleman mengikuti latihan pada masa pandemi *Covid-19*.
4. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhbar, M. T., & Mahendra, A. (2021). Survei kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang dalam menghadapi pertandingan. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 186-194.
- Ambarwati, W., Murtianto, Y. H., & Rahmawati, N. D. (2019, August). Berpikir divergen dalam pemecahan masalah ditinjau dari kecemasan belajar matematika tingkat berat dan panik. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika* (Vol. 4, pp. 408-414).
- Amurwabumi, G. A. K. (2021, June). Spiritual emotional freedom technique (seft) untuk mereduksi kecemasan pada klien general anxiety disorder (GAD). *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 103-108).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12-23.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baharudin, Y. H. (2020). Kecemasan masyarakat saat pandemi Covid-19. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2012). Competitive state anxiety and gender differences among youth Greek badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 107.
- Bohlken, J., Schömig, F., Lemke, M. R., Pumberger, M., & Riedel-Heller, S. G. (2020). COVID-19 pandemic: stress experience of healthcare workers-a short current review. *Psychiatrische Praxis*, 47(4), 190-197.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahraagaan*. Malang: UNM Pres.
- Calisher, C., Carroll, D., Colwell, R., Corley, R. B., Daszak, P., Drosten, C., ... & Turner, M. (2020). Statement in support of the scientists, public health

professionals, and medical professionals of China combatting *COVID-19*. *The Lancet*, 395(10226), e42-e43.

- Centhini S., & Russel T. (2019). *Buku pintar sepakbola*. Jakarta: Penerbit Inovasi.
- Chakraborty, I., & Maity, P. (2020). *COVID-19 outbreak: Migration, effects on society, global environment and prevention*. *Science of the Total Environment*, 728, 138882.
- Chan, P. K., Lui, G., Hachim, A., Ko, R. L., Boon, S. S., Li, T., ... & Peiris, M. (2020). Serologic responses in healthy adult with SARS-CoV-2 reinfection, Hong Kong, August 2020. *Emerging infectious diseases*, 26(12), 3076.
- Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). Gambaran kecemasan dan strategi coping pada mahasiswa dalam menghadapi pandemi *COVID-19*. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43-64.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). *Pedoman kesiapsiagaan menghadapi infeksi novel coronavirus (2019-nCoV)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K (2020). Tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola siswa sekolah dasar atas. *KETERAMPILAN: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7 (2), 159-166.
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan kecemasan dengan performa atlet bola voli pada event kejuaraan antar desa di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269-278.
- Fatwikiningsih, N. (2020). *Teori psikologi kepribadian manusia*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Firlando, R., Frima, A., & Sunardi, L. (2020). Aplikasi pembelajaran teknik dasar sepak bola berbasis android. *Jurnal Teknologi Informasi Mura*, 12(02), 166-172.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi *Covid-19*. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. (2020). The impact of *Covid-19* on sport. *International journal of sport policy and politics*, 13(1), 1-12.

- Guntoro, T. S., & Muhammad, J. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 390-406.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Ofset.
- Hardiyati, W. E., & Hernawaty, T. (2020). Kecemasan saat pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6, 27-40.
- Harrison, K., Potts, E., King, A. C., & Braun-Trocchio, R. (2021). The effectiveness of virtual reality on anxiety and performance in female soccer players. *Sports*, 9(12), 167.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasyim, N., Riswanto, A. H., & Kastam, B. (2021). Upaya meningkatkan pembelajaran dasar long service dalam permainan bulu tangkis melalui metode inquiry. *JURNAL STAMINA*, 4(4), 153-165.
- Huang, R. H., Liu, D. J., Tlili, A., Yang, J. F., & Wang, H. H. (2020). Handbook on facilitating flexible learning during educational disruption: The Chinese experience in maintaining uninterrupted learning in COVID-19 outbreak. *Beijing: Smart Learning Institute of Beijing Normal University*, 1-54.
- Irianto, D.P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, A. W., Wijayanti, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2022). Dampak pandemi covid-19 terhadap tingkat kekhawatiran pemain futsal SMA Negeri 1 Sekaran. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 94-100.
- Lorusso, A., Calistri, P., Petrini, A., Savini, G., & Decaro, N. (2020). Novel coronavirus (SARS-CoV-2) epidemic: a veterinary perspective. *Veterinaria Italiana*, 56(1), 5-10.
- Lubis, RA (2019). Kegelisahan menulis skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Prima Psikologi*, 2 (2), 99-114.

- Oblinger-Peters, V., & Krenn, B. (2020). "Time for recovery" or "utter uncertainty"? the postponement of the Tokyo 2020 Olympic Games Through the Eyes of Olympic Athletes and Coaches. A Qualitative Study. *Frontiers in psychology*, 11, 3619.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey of student anxiety levels during the covid-19 pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86-97.
- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis tingkat kecemasan berlatih di masa pandemi covid-19 pada atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113-118.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet pon acehberdasarkan jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97-106.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215-223.
- Mora, L., Firlando, R., & Salman, E. (2021). Hubungan koordinasi mata kaki dengan ketepatan shooting ke gawang SSB Silampari Kota Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1(2), 9-17.
- Muthohirin, M., Rusmiati, P., & Chan, A. A. S. (2021). Analisa mental atlet bulutangkis di masa pandemi covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 64-70).
- Myslidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- O'Brien-Smith, J., Bennett, K. J., Fransen, J., & Smith, M. R. (2020). Same or different? A comparison of anthropometry, physical fitness and perceptual motor characteristics in male and female youth soccer players. *Science and Medicine in Football*, 4(1), 37-44.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Pneumonia Covid-19 diagnosis & penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.

- Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. (2020). Adaptasi latihan Judo di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 151-159.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet PPLP Jawa Barat selama menjalani training from home (TFH) pada masa adaptasi kebiasaan baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203-213.
- Ridlo, A. F., & Saifulloh, I. (2018). Pengaruh metode latihan small sided game terhadap kemampuan passing-stopping permainan sepakbola siswa SSB Beringin Pratama. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 116-121.
- Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasioğlu, O., & Tunç, S. (2021). The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and sportsmedicine*, 49(2), 187-193.
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan passing stopping sepakbola ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60-67.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi atlet futsal Childroom di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Stambulova, N. B., Schinke, R. J., Lavallee, D., & Wylleman, P. (2020). The COVID-19 pandemic and Olympic/Paralympic athletes' developmental challenges and possibilities in times of a global crisis-transition. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-10.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2018). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Susanti, S., & Rasima, R. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Cot Seumeureung

- Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat tahun 2019. *Jurnal Serambi Akademica*, 8(3), 387-396.
- Taku, K., & Arai, H. (2020). Impact of *COVID-19* on athletes and coaches, and their values in Japan: repercussions of postponing the Tokyo 2020 olympic and paralympic games. *Journal of loss and trauma*, 25(8), 623-630.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Terry, P. C., Parsons-Smith, R. L., & Terry, V. R. (2020). Mood responses associated with *Covid-19* restrictions. *Frontiers in Psychology*, 11, 3090.
- Wang, Q., & Su, M. (2020). A preliminary assessment of the impact of *Covid-19* on environment—A case study of China. *Science of the total environment*, 728, 138915.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2015). *Fourth edition: foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Evaluasi program pembelajaran; panduan praktis bagi pendidik dan calon pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 36-46.
- William Pernando Silitonga. (2021). *Tingkat Kecemasan Dan Motivasi Berlatih Anggota Ekstrakurikuler Futsal Smp Swasta Valentine Pada Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yu, H. Q., Sun, B. Q., Fang, Z. F., Zhao, J. C., Liu, X. Y., Li, Y. M., ... & Zhong, N. S. (2020). Distinct features of SARS-CoV-2-specific IgA response in *Covid-19* patients. *European Respiratory Journal*, 56(2).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

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 : 894/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

29 Maret 2022

Yth. SSB GELORA MUDA SLEMAN

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

Nama : Muhammad Raziq Al Ayubi
NIM : 18602241048
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : kecemasan pemain sepakbola ssb gelora muda sleman mengikuti latihan pada saat pandemi covid-19
Waktu Penelitian : 30 Maret - 3 April 2022

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,


Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

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

1 dari 1

29/03/2022 10.50

Lanjutan Lampiran 1.

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI 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 : 207/UN34.16/LT/2022	7 Juli 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian	
Yth . SSB GELORA MUDA	
Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:	
Nama	: Muhammad Raziq Al Ayubi
NIM	: 18602241048
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir	: KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA SSB GELORA MUDA SLEMAN MENGIKUTI LATIHAN PADA MASA PANDEMI COVID-19
Waktu Uji Instrumen	: Sabtu - Minggu, 2 - 3 April 2022
bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.	
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik, Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP. 19820815 200501 1 002
Tembusan : 1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
1 dari 1	07/07/2022 10.35

Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian

	SSB GELORA MUDA Jalan Kaliurang Km 9,3 Tambakan Sinduharjo Ngaglik Sleman Telp 085743684542 Yogyakarta 55581 email: isna.indayani98@gmail.com Ig: ssbgelora.muda Fb: ssb gelora
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nomor : 11/GELORA/IV/2022
Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Wakil Dekan Bidang Akademik
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

Dengan hormat,
Menanggapi surat saudara no 894/UN34.16/PT.01.04/2022 tanggal 29 Maret 2022 perihal permohonan ijin penelitian pada mahasiswa:

Nama	: Muhammad Raziq Al Ayubi
NIM	: 18602241048
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga -SI
Judul Skripsi	: kecemasan pemain sepakbola ssb gelora muda sleman mengikuti latihan pada saat pandemi covid-19
Waktu Penelitian	: 30 Maret - 2 April 2022

Dengan ini diberitahukan pada penelitiannya bahwa Kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud.
Demikian surat balasan dari kami, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 15 April 2022
Ketua SSB Gelora

Isna Putri Indayani



Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M.Pd.
NIP : 196502021993121001

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Muhammad Raziq Al Ayubi
NIM : 18602241048
Jurusan : PKO A 2018
Judul : Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman
Mengikuti Latihan di masa pandemi Covid-19 pada Masa
Pandemi Covid-19

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saraf sebagai berikut:

1. Pada terdapat perubahan judul dan prologis secara umum diikutinya butir perubahannya yang sesuai ; hasil tentang kejauhan, keram, kekomunikatifan.
2.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22-3-22 .



Drs. Herwin, M.Pd.

NIP 196502021993121001

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

**KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA SSB GELORA MUDA SLEMAN
MENGIKUTI LATIHAN DI MASA PANDEMI *COVID-19* PADA MASA
PANDEMI *COVID-19***

1. Identitas Responden

Nama :.....

Usia :.....

Lama Mengikuti Latihan di masa pandemi *Covid-19*

:.....

2. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Mengikuti Latihan di masa pandemi *Covid-19* pada Masa Pandemi *Covid-19***” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

3. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

SS Sangat Setuju

S Setuju

TS Tidak Setuju

STS Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Sebelum Latihan di masa pandemi Covid-19				
1	Saya merasa gelisah sebelum latihan di masa pandemi Covid-19 dimulai				
2	Saya tidak merasa gelisah sebelum latihan di masa pandemi Covid-19 dimulai				
3	Menjelang latihan di masa pandemi Covid-19 (malam sebelum latihan di masa pandemi Covid-19), saya selalu mengalami susah tidur				
4	Menjelang latihan di masa pandemi Covid-19 (malam sebelum latihan di masa pandemi Covid-19), saya tidak mengalami susah tidur				
5	Saya selalu merasa ingin pergi ke kamar kecil sesaat sebelum latihan di masa pandemi Covid-19				
6	Saya selalu mengalami gangguan konsentrasi saat akan latihan di masa pandemi Covid-19				
7	Saya selalu mengeluarkan keringat yang berlebihan sesaat sebelum latihan di masa pandemi Covid-19				
8	Saya merasa tenang ketika memasuki lapangan saat latihan di masa pandemi Covid-19				
9	Saya selalu gemetar sesaat sebelum latihan di masa pandemi Covid-19				
10	Jantung saya selalu berdebar kencang ketika menunggu giliran saya tampil atau latihan di masa pandemi Covid-19 selanjutnya				
11	Tangan saya tidak terasa dingin sebelum latihan di masa pandemi Covid-19				
12	Wajah saya tampak pucat sebelum latihan di masa pandemi Covid-19 dimulai				
13	Saya tidak pernah mengalami gangguan konsentrasi saat akan latihan di masa pandemi Covid-19				
14	Saya pernah mendapat keterangan dari dokter bahwa saya memiliki gejala kecemasan, sehingga saya semakin takut untuk latihan di masa pandemi Covid-19				
15	Orang tua saya memiliki gejala kecemasan yang berlebihan, tapi saya tidak terpengaruh untuk latihan di masa pandemi Covid-19				
16	Pelatih saya pernah mengatakan bahwa saya memang mempunyai kecemasan yang berlebihan, tapi saya tetap semangat mengikuti di masa pandemi Covid-19				
17	Saya selalu merasa khawatir saat sebelum latihan di masa pandemi Covid-19				

18	Saya menjadi tidak tenang ketika latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i>				
	Selama Latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i>				
19	Saya merasa gelisah saat latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i> dimulai				
20	Saya tidak merasa gelisah saat latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i> dimulai				
21	Saya tidak merasa takut saat saya sedang latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i>				
22	Saya selalu mengalami gangguan konsentrasi saat latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i>				
23	Saya merasa tenang ketika latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i>				
24	Saya selalu gemetar sesaat latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i>				
25	Jantung saya selalu berdebar kencang dan meningkat secara berlebihan ketika latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i>				
26	Tangan saya tidak terasa dingin saat latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i>				
27	Wajah saya tampak pucat saat latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i>				
28	Gerakan dan teknik yang saya lakukan saat latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i> selalu salah				
29	Saya menjadi gugup ketika latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i>				
30	Saya tidak merasa takut ketika latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i> di bawah tekanan pelatih saya				
31	Saya jadi gemetar ketika berada dalam situasi yang ramai karena ada yang terkena <i>Covid-19</i>				
32	Saya gemetar ketika latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i> dilakukan di tempat yang tidak biasa digunakan				
33	Saya tidak merasa takut ketika ada penonton dalam lapangan menyoraki saya				
34	Saya bisa latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i> meskipun di tempat yang baru saya kenal				
35	Saya merasa nyaman saat latihan di masa pandemi <i>Covid-19</i> meskipun ada suara-suara bising				

INSTRUMEN PENELITIAN

KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA SSB GELORA MUDA SLEMAN
MENGIKUTI LATIHAN DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MASA PANDEMI
COVID-19

1. Identitas Responden

Nama : Hainan

Usia : 9 th

Lama Mengikuti Latihan di masa pandemi Covid-19
: 1 bulan

2. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul "Kecemasan Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Mengikuti Latihan di masa pandemi Covid-19 pada Masa Pandemi Covid-19" yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

3. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

SS Sangat Setuju

S Setuju

TS Tidak Setuju

STS Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
----	------------	----	---	----	-----

Sebelum Latihan di masa pandemi Covid-19				
1	Saya merasa gelisah sebelum latihan di masa pandemi Covid-19 dimulai			✓
2	Saya tidak merasa gelisah sebelum latihan di masa pandemi Covid-19 dimulai	✓		
3	Menjelang latihan di masa pandemi Covid-19 (malam sebelum latihan di masa pandemi Covid-19), saya selalu mengalami susah tidur		✓	
4	Menjelang latihan di masa pandemi Covid-19 (malam sebelum latihan di masa pandemi Covid-19), saya tidak mengalami susah tidur	✓		
5	Saya selalu merasa ingin pergi ke kamar kecil sesaat sebelum latihan di masa pandemi Covid-19		✓	
6	Saya selalu mengalami gangguan konsentrasi saat akan latihan di masa pandemi Covid-19		✓	
7	Saya selalu mengeluarkan keringat yang berlebihan sesaat sebelum latihan di masa pandemi Covid-19		✓	
8	Saya merasa tenang ketika memasuki lapangan saat latihan di masa pandemi Covid-19	✓		
9	Saya selalu gemetar sesaat sebelum latihan di masa pandemi Covid-19		✓	
10	Jantung saya selalu berdebar kencang ketika menunggu giliran saya tampil atau latihan di masa pandemi Covid-19 selanjutnya		✓	
11	Tangan saya tidak terasa dingin sebelum latihan di masa pandemi Covid-19	✓		
12	Wajah saya tampak pucat sebelum latihan di masa pandemi Covid-19 dimulai		✓	
13	Saya tidak pernah mengalami gangguan konsentrasi saat akan latihan di masa pandemi Covid-19	✓		
14	Saya pernah mendapat keterangan dari dokter bahwa saya memiliki gejala kecemasan, sehingga saya semakin takut untuk latihan di masa pandemi Covid-19	✓		

15	Orang tua saya memiliki gejala kecemasan yang berlebihan, tapi saya tidak terpengaruh untuk latihan di masa pandemi Covid-19	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
16	Pelatih saya pernah mengatakan bahwa saya memang mempunyai kecemasan yang berlebihan, tapi saya tetap semangat mengikuti di masa pandemi Covid-19	<input checked="" type="checkbox"/>		
17	Saya selalu merasa khawatir saat sebelum latihan di masa pandemi Covid-19	<input checked="" type="checkbox"/>		
18	Saya menjadi tidak tenang ketika latihan di masa pandemi Covid-19	<input checked="" type="checkbox"/>		
Selama Latihan di masa pandemi Covid-19				
19	Saya merasa gelisah saat latihan di masa pandemi Covid-19 dimulai	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
20	Saya tidak merasa gelisah saat latihan di masa pandemi Covid-19 dimulai	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
21	Saya tidak merasa takut saat saya sedang latihan di masa pandemi Covid-19	<input checked="" type="checkbox"/>		
22	Saya selalu mengalami gangguan konsentrasi saat latihan di masa pandemi Covid-19		<input checked="" type="checkbox"/>	
23	Saya merasa tenang ketika latihan di masa pandemi Covid-19	<input checked="" type="checkbox"/>		
24	Saya selalu gemetar sesaat latihan di masa pandemi Covid-19		<input checked="" type="checkbox"/>	
25	Jantung saya selalu berdebar kencang dan meningkat secara berlebihan ketika latihan di masa pandemi Covid-19		<input checked="" type="checkbox"/>	
26	Tangan saya tidak terasa dingin saat latihan di masa pandemi Covid-19	<input checked="" type="checkbox"/>		
27	Wajah saya tampak pucat saat latihan di masa pandemi Covid-19		<input checked="" type="checkbox"/>	
28	Gerakan dan teknik yang saya lakukan saat latihan di masa pandemi Covid-19 selalu salah		<input checked="" type="checkbox"/>	

29	Saya menjadi gugup ketika latihan di masa pandemi Covid-19			✓	
30	Saya tidak merasa takut ketika latihan di masa pandemi Covid-19 di bawah tekanan pelatih saya		✓		
31	Saya jadi gemetar ketika berada dalam situasi yang ramai karena ada yang terkena Covid-19			✓	
32	Saya gemetar ketika latihan di masa pandemi Covid-19 dilakukan di tempat yang tidak biasa digunakan			✓	
33	Saya tidak merasa takut ketika ada penonton dalam lapangan menyoraki saya		✓		
34	Saya bisa latihan di masa pandemi Covid-19 meskipun di tempat yang baru saya kenal		✓		
35	Saya merasa nyaman saat latihan di masa pandemi Covid-19 meskipun ada suara-suara bising		✓		

Lampiran 4. Data Uji Coba

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Σ		
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	74		
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	84		
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70		
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105		
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74		
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	78		
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	84		
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	76		
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105		
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70		
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105		
12	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	63	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105	
14	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	102		
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	68		
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76		
17	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	104
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	101	
19	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	112	
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	102	
21	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	84	
22	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	73	
23	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	86	
24	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	100	
25	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	84	
26	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	87	
27	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	93		
28	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	102		

Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	173.7500	809.972	.863	.747
BUTIR 02	173.9286	813.476	.724	.748
BUTIR 03	173.8929	818.321	.638	.750
BUTIR 04	173.7857	811.878	.809	.748
BUTIR 05	173.4643	810.258	.699	.747
BUTIR 06	173.9286	822.365	.608	.751
BUTIR 07	173.7143	813.175	.688	.748
BUTIR 08	173.7500	809.972	.863	.747
BUTIR 09	173.7857	820.693	.612	.751
BUTIR 10	173.5714	818.402	.558	.750
BUTIR 11	173.4643	810.258	.699	.747
BUTIR 12	173.7500	809.972	.863	.747
BUTIR 13	173.4643	821.813	.491	.751
BUTIR 14	173.3571	822.460	.466	.751
BUTIR 15	173.7857	810.693	.846	.747
BUTIR 16	173.3929	814.321	.506	.749
BUTIR 17	173.3571	822.460	.466	.751
BUTIR 18	173.3571	815.942	.551	.749
BUTIR 19	173.4643	810.258	.699	.747
BUTIR 20	173.5714	818.402	.558	.750
BUTIR 21	173.7857	827.063	.390	.753
BUTIR 22	173.5357	817.665	.588	.750
BUTIR 23	173.7500	809.972	.863	.747
BUTIR 24	173.7857	810.693	.846	.747
BUTIR 25	173.8929	811.433	.769	.748
BUTIR 26	173.8929	811.433	.769	.748
BUTIR 27	173.7500	809.972	.863	.747
BUTIR 28	173.8214	808.745	.754	.747
BUTIR 29	173.8571	817.608	.648	.750
BUTIR 30	173.7857	811.878	.809	.748

BUTIR 31	173.8571	817.608	.648	.750
BUTIR 32	173.8214	812.597	.795	.748
BUTIR 33	173.5357	813.073	.607	.748
BUTIR 34	174.0000	825.111	.555	.752
BUTIR 35	173.7857	815.952	.615	.749
Total	88.1071	209.655	1.000	.966

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.966	35

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics

		Kecemasan	Sebelum latihan	Selama latihan
N	Valid	55	55	55
	Missing	0	0	0
Mean		98,13	52,18	45,95
Median		99,00	53,00	46,00
Mode		103,00	52,00	46,00 ^a
Std. Deviation		8,33	5,11	5,24
Minimum		72,00	37,00	35,00
Maximum		111,00	60,00	56,00
Sum		5397,00	2870,00	2527,00

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Kecemasan pemain sepakbola

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	72	1	1.8	1.8	1.8
	76	2	3.6	3.6	5.5
	77	1	1.8	1.8	7.3
	87	1	1.8	1.8	9.1
	90	1	1.8	1.8	10.9
	91	1	1.8	1.8	12.7
	92	2	3.6	3.6	16.4
	93	1	1.8	1.8	18.2
	94	2	3.6	3.6	21.8
	95	5	9.1	9.1	30.9
	96	2	3.6	3.6	34.5
	97	3	5.5	5.5	40.0
	98	2	3.6	3.6	43.6
	99	5	9.1	9.1	52.7
	100	2	3.6	3.6	56.4
	101	1	1.8	1.8	58.2
	102	2	3.6	3.6	61.8

103	7	12.7	12.7	74.5
104	3	5.5	5.5	80.0
105	3	5.5	5.5	85.5
106	2	3.6	3.6	89.1
107	3	5.5	5.5	94.5
108	1	1.8	1.8	96.4
109	1	1.8	1.8	98.2
111	1	1.8	1.8	100.0
Total	55	100.0	100.0	

Sebelum latihan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 37	1	1.8	1.8	1.8
40	2	3.6	3.6	5.5
41	1	1.8	1.8	7.3
43	1	1.8	1.8	9.1
46	2	3.6	3.6	12.7
47	3	5.5	5.5	18.2
49	1	1.8	1.8	20.0
50	2	3.6	3.6	23.6
51	6	10.9	10.9	34.5
52	8	14.5	14.5	49.1
53	2	3.6	3.6	52.7
54	7	12.7	12.7	65.5
55	4	7.3	7.3	72.7
56	5	9.1	9.1	81.8
57	3	5.5	5.5	87.3
58	4	7.3	7.3	94.5
59	2	3.6	3.6	98.2
60	1	1.8	1.8	100.0
Total	55	100.0	100.0	

Selama latihan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 35	2	3.6	3.6	3.6
36	1	1.8	1.8	5.5
37	1	1.8	1.8	7.3
38	2	3.6	3.6	10.9
39	1	1.8	1.8	12.7
40	1	1.8	1.8	14.5
41	1	1.8	1.8	16.4
42	4	7.3	7.3	23.6
43	5	9.1	9.1	32.7
44	4	7.3	7.3	40.0
45	3	5.5	5.5	45.5
46	6	10.9	10.9	56.4
47	1	1.8	1.8	58.2
48	6	10.9	10.9	69.1
49	1	1.8	1.8	70.9
50	3	5.5	5.5	76.4
51	5	9.1	9.1	85.5
52	3	5.5	5.5	90.9
53	2	3.6	3.6	94.5
55	1	1.8	1.8	96.4
56	2	3.6	3.6	100.0
Total	55	100.0	100.0	

Lampiran 8. Menghitung Norma Penilaian (PAP)

Tabel. Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,5 SDi \leq X \leq STi$	Sangat Tinggi
2	$Mi \leq X < Mi + 1,5 SDi$	Tinggi
3	$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$	Rendah
4	$SRi < X \leq Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

Keterangan:

Mi : Mean ideal
 $1/2 (STi + SRi)$
 SDi (s) : Standar Deviasiasi Ideal
 $1/6 (ST - SR)$
 STi :Skor tertinggi ideal
 SRi :Skor terendah ideal

Kecemasan Pemain Sepakbola

Mi : Mean ideal
 $1/2 (140 + 35) = 87,5$
 SDi (s) : Standar Deviasiasi Ideal
 $1/6 (140 - 35) = 17,5$
 STi : $35 \times 4 = 140$
 SRi : $35 \times 1 = 35$

Sangat Tinggi = $Mi + 1,5 SDi \leq X \leq STi$
 = $87,5 + 1,5.17,5 \leq X \leq 140$
 = $87,5 + 26,25 \leq X \leq 140$
 = $114 \leq X \leq 140$
 Tinggi = $Mi \leq X < Mi + 1,5 SDi$
 = $88 \leq X < 114$
 Rendah = $Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$
 = $87,5 - 26,25 < X \leq 87,5$
 = $62 < X \leq 88$
 Sangat Rendah = $SRi < X \leq Mi - 1,5 SDi$
 = $35 \leq X < 62$

Sebelum latihan

Mi : Mean ideal
 $\frac{1}{2} (72 + 18) = 45$

SDi (s) : Standar Deviasiasi Ideal
 $\frac{1}{6} (72 - 18) = 9$

STi : $18 \times 4 = 72$

SRi : $18 \times 1 = 18$

Sangat Tinggi = $Mi + 1,5 SDi \leq X \leq STi$
= $45 + 1,5 \cdot 9 \leq X \leq 72$
= $45 + 13,5 \leq X \leq 72$
= $59 \leq X \leq 72$

Tinggi = $Mi \leq X < Mi + 1,5 SDi$
= $45 \leq X < 59$

Rendah = $Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$
= $45 - 13,5 < X \leq 45$
= $31 < X \leq 45$

Sangat Rendah = $SRi < X \leq Mi - 1,5 SDi$
= $18 \leq X < 31$

Selama latihan

Mi : Mean ideal
 $\frac{1}{2} (68 + 17) = 42,5$

SDi (s) : Standar Deviasiasi Ideal
 $\frac{1}{6} (68 - 17) = 8,5$

STi : $17 \times 4 = 68$

SRi : $17 \times 1 = 17$

Sangat Tinggi = $Mi + 1,5 SDi \leq X \leq STi$
= $42,5 + 1,5 \cdot 8,5 \leq X \leq 68$
= $42,5 + 13,5 \leq X \leq 68$
= $55 \leq X \leq 68$

Tinggi = $Mi \leq X < Mi + 1,5 SDi$
= $43 \leq X < 55$

Rendah = $Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$
= $42,5 - 13,5 < X \leq 42,5$
= $31 < X \leq 43$

Sangat Rendah = $SRi < X \leq Mi - 1,5 SDi$
= $17 \leq X < 31$

Lampiran 9. Tabel r

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

Lampiran 10. Dokumentasi





Lampiran 12. Kelompok Umur

No	Umur	Jumlah
1	12 tahun	16
2	13 tahun	15
3	14 tahun	10
4	15 tahun	11