

**TINGKAT KECEMASAN ATLET ATLETIK (LARI *SPRINT*) PASI
SLEMAN KATEGORI JUNIOR KETIKA AKAN MENGHADAPI
PERLOMBAAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh :

Rois Yoga Pratama

NIM 19602241042

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KECEMASAN ATLET ATLETIK (LARI *SPRINT*) PASI
SLEMAN KATEGORI JUNIOR KETIKA AKAN MENGHADAPI
PERLOMBAAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Rois Yoga Pratama

NIM. 19602241042

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : Desember 2023



Kordinator Program Studi

Dr. Fauzi, M.Si.
NIP. 19631228199021002

Dosen Pembimbing

Dr. Fauzi, M.Si.
NIP. 19631228199021002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rois Yoga Pratama

NIM : 19602241042

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS :Tingkat Kecemasan Atlet Atletik (*Lari Sprint*) PASI Sleman Kategori Junior Ketika Akan Menghadapi Perlombaan

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 atau kutipan dan mengikuti tata penulisan ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, 6 Desember 2023

Yang Menyatakan,



Rois Yoga Pratama

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT KECEMASAN ATLET ATLETIK (LARI *SPRINT*) PASI
SLEMAN KATEGORI JUNIOR KETIKA AKAN MENGHADAPI
PERLOMBAAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ROIS YOGA PRATAMA

19602241042

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Fauzi, M.Si (Ketua Tim Penguji)		21/2024
Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		21/2024
Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or. (Penguji Utama)		28/12 2023

Yogyakarta, Januari 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198306162008121002

MOTTO

“Kerjakan apa yang telah kamu **mulai** dan selesaikan apa yang sudah menjadi **tanggung jawabmu**”.

(Penulis)

“Menyelesaikan pendidikan hingga perguruan tinggi bukan karena ingin menyombongkan gelar ataupun untuk membandingkan diri dengan orang lain, tetapi suatu persembahan untuk kedua orang tua. Sebagai bukti bahwa mereka telah berhasil mendidik dan memberikan pendidikan bagi anak laki-lakinya dari hasil kerja keras mereka selama ini”.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji kehadiran Allah SWT Tuhan semesta alam, yang telah memberikan rahmat, taufiq, hidayah, serta karunia-Nya sehingga dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Untuk orang tua saya yang bernama Ibu Sri Ismiyatun dan Bapak Suroto, kedua orang tua saya yang selalu mendukung, memotivasi dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anak laki-lakinya.
2. Untuk seluruh dosen yang telah membimbing saya selama saya berkuliah.
3. Untuk keluarga besar PASI Sleman, Mandala Atletik Club, dan Speed Atletik Club, terima kasih telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian dan uji coba penelitian
4. Untuk perempuan cantik dan sedikit bawel yang selalu memberikan support dan semangat untuk dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Untuk teman-teman sepermainan yang selalu siap sedia membantu dan memberikan semangat dalam penyelesaian tugas akhir ini.
6. Teman-teman FIKK UNY yang menjadi teman setia selama menyelesaikan kuliah ini.
7. Untuk almamater saya tercinta Universitas Negeri Yogyakarta.

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 “Tingkat Kecemasan Atlet Atletik (Lari Sprint) PASI Sleman Kategori Junior Ketika Akan Menghadapi Perlombaan” 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 Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si. selaku Kepala Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Seluruh pelatih PASI Sleman, Mandala Atletik Club, Speed Atletik Klub, Megasakti Atletik Klub, beserta atlet sprint, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Dimiyati, M.Si. dan Bapak Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or. selaku validator instrumen penelitian yang viii telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.

6. Seluruh dosen dan staff yang telah memberikan bantuan selama proses perkuliahan hingga terselesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan 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, Desember 2023

Yang Menyatakan,



Rois Yoga Pratama

NIM. 19602241042

TINGKAT KECEMASAN ATLET ATLETIK (LARI *SPRINT*) PASI SLEMAN KATEGORI JUNIOR KETIKA AKAN MENGHADAPI PERLOMBAAN

Oleh

Rois Yoga Pratama

NIM. 19602241042

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet atletik lari *sprint* PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi perlombaan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet atletik nomor *sprint* pada usia 14-17 tahun di PASI Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Dalam penelitian ini Instrumen yang digunakan adalah kuisioner tingkat kecemasan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet atletik lari *sprint* PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi perlombaan di tinjau dari aspek psikologi dan fisiologi secara keseluruhan dengan kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), kategori “rendah” sebesar 10% (3 atlet), kategori “cukup” sebesar 77% (23 atlet), kategori “tinggi” sebesar 13% (4 atlet), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan persentase rata-rata diperoleh 61,2%, yang dapat dikategorikan pada kategori “Cukup”.

Kata kunci: Tingkat Kecemasan, Atletik, Lari *Sprint*

DAFTAR ISI

Daftar Isi

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Kecemasan	8
2. Hakikat Atletik.....	29
3. Hakikat Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>)	37
B. Kajian Penelitian yang Relevan	46
C. Kerangka Berfikir.....	50
D. Pertanyaan Penelitian.....	52
BAB III	53
METODE PENELITIAN.....	53

A. Desain Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
C. Definisi Operasional Variabel	54
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	55
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	56
F. Uji Coba Instrumen	60
G. Teknik Analisis Data	63
BAB IV	66
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. HASIL PENELITIAN.....	66
1. Deskripsi Subyek Penelitian	66
2. Analisis Data Penelitian Tingkat Kecemasan Keseluruhan Atlet Atletik (Lari <i>Sprint</i>) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan	67
3. Analisis Data Penelitian Tingkat Kecemasan Atlet Atletik (Lari <i>Sprint</i>) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan pada Masing-Masing Aspek.....	70
4. Analisis Data Penelitian Tingkat Kecemasan Atlet Atletik (Lari <i>Sprint</i>) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan pada Masing-Masing Indikator	76
B. PEMBAHASAN	84
BAB V.....	87
KESIMPULAN	87
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan Skripsi	94
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian	95
Lampiran 3. Surat Izin Permohonan Validasi Instrumen Penelitian.....	96
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian	97
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	98
Lampiran 6. Angket Uji Validitas Pelatih.....	99
Lampiran 7. Hasil Validitas Instrumen Penelitian Terhadap Pelatih.....	109
Lampiran 8. Tabel Aiken V	112
Lampiran 9. Angket Uji Coba Penelitian.....	113
Lampiran 10. Hasil Uji Coba Kuesioner Instrumen Penelitian.....	122
Lampiran 11. Tabel r Product Moment.....	125
Lampiran 12. Hasil Reliabilitas Instrumen Penelitian	126
Lampiran 13. Hasil Pengambilan Data Penelitian	138
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	143

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi dan Sikap Bersedia	40
Gambar 2. Posisi dan Sikap Siap	41
Gambar 3. Posisi dan Sikap Yaak	42
Gambar 4. Urutan Gerak Tahap Topang.....	43
Gambar 5. Tahap Melayang.....	44
Gambar 6. Posisi Badan Ketika Finish	45
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet (<i>Lari Sprint</i>) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan.....	69
Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet (<i>Lari Sprint</i>) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan Dalam Aspek Psikologis	72
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet (<i>Lari Sprint</i>) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan Dalam Aspek Fisiologis	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	57
Tabel 2. Alternative Jawaban Penelitian.....	60
Tabel 3 Hasil Uji Reabilitas	62
Tabel 4 Kategori Penilaian.....	65
Tabel 5 Data Usia Atlet.....	66
Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Atlet (<i>Lari Sprint</i>) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan.....	68
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet (<i>Lari Sprint</i>) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan.....	69
Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Atlet (<i>Lari Sprint</i>) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan Pada Aspek Psikologi.....	71
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Tingkat Kecemasan Atlet <i>Lari Sprint</i> PASI Sleman Kategori Junior Ketika Akan Menghadapi Suatu Perlombaan Dalam Aspek Psikologis.....	71
Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Atlet (<i>Lari Sprint</i>) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan Dalam aspek Fisiologis	73
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet (<i>Lari Sprint</i>) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan Dalam Aspek Fisiologis	74

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nomor *sprint* merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan para atlet. Salah satu dari tiga nomor dalam atletik adalah lari *sprint* atau lari cepat. Jarak dalam lari *sprint* ada tiga yaitu 100, 200, dan 400 meter (Widodo, 2010). Untuk memperoleh hasil atau rekor yang cepat, pelari harus melakukan lari *sprint* 100 meter dengan tenaga dan kecepatan maksimal dari awal hingga akhir (Bompa, 2005). Oleh karena itu, kekuatan fisik sangat penting bagi atlet lari cepat, khususnya dalam hal tenaga dan kecepatan biomotor. Hal ini disebabkan karena tujuan lari *sprint* adalah mencapai garis finis secepat mungkin.

Selain komponen biomotor, komponen psikologis juga berperan penting dalam memaksimalkan performa atlet *sprint*. Psikologi mungkin secara harfiah dapat dipahami sebagai ilmu tentang jiwa. Namun, karena jiwa pada dasarnya bersifat abstrak dan tidak dapat diamati, psikologi dapat dipahami secara linguistik sebagai ilmu yang menyelidiki perilaku manusia. Karena manusia adalah subjek psikologi, maka jiwa manusia adalah subjek kajiannya. Pada dasarnya, tidak mungkin mempelajari jiwa karena jiwa merupakan komponen yang tidak berwujud dan tidak dapat diamati yang hanya dapat dilihat dalam perilaku seseorang. Studi psikologi mengkaji aspek perilaku manusia yang dapat diamati dan diukur. Tingkah laku seseorang merupakan cerminan jiwanya. kajian psikologi dapat dipelajari melalui perilaku manusia Contoh:

seorang psikolog dapat mengetahui bahwa seseorang melakukan penipuan melalui gejala-gejala perubahan yang terjadi pada perilaku maupun aspek-aspek fisiologisnya (seperti keluarnya keringat yang berlebihan, gemetar, keringat dingin, ataupun perubahan raut muka dan sebagainya).

Aspek psikologi pada olahraga sering kali mempengaruhi atlet khususnya pada saat atlet tersebut akan menjalani suatu perlombaan, yang pada akhirnya juga ikut mempengaruhi performance pada diri atlet itu sendiri. Oleh karena itu sebagai pelaku olahraga khususnya olahraga prestasi harus dapat mengoptimalkan peran psikologi olahraga bagi atlet ketika mereka sedang berlatih ataupun akan menghadapi sebuah perlombaan. Seperti yang dikemukakan oleh Malisoux, dkk (2006) dalam (Rohmansyah, 2017) menjelaskan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, yaitu fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Tiga factor pertama diperhatikan oleh pelatih dan atlet akan tetapi factor psikologis sering dilupakan peranannya dalam prestasi olahraga (Bali, 2015) dalam (Rohmansyah, 2017).

Salah satu aspek pendukung yang cukup penting pada olahraga prestasi adalah kecemasan. Aspek psikologi yang sangat penting dalam prestasi olahraga diantaranya berupa motivasi, percaya diri, kecemasan, dan konsentrasi. Pada dasarnya Olahraga kompetitif tidak pernah lepas dari tekanan dan stres. Atlet ditekan untuk dapat menunjukkan performance terbaik atau bahkan peak performance sehingga sangat mungkin membuat atlet merasakan kecemasan (Bali, 2015) dalam (Rohmansyah, 2017). Kecemasan umumnya merupakan keadaan fisik, emosional, dan perilaku yang bersifat psikologis dan fisiologis.

Elemen-elemen ini bersatu menghasilkan sensasi tidak nyaman yang biasanya berhubungan dengan kekhawatiran, ketakutan, atau kecemasan. Karena kecemasan pada dasarnya berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri untuk menyadari apa yang akan terjadi, tidak selalu berbahaya. Namun, jelas akan sangat meresahkan dan mungkin berbahaya jika tingkat kecemasan tidak terkendali dan mengganggu fungsi tubuh.

Tidak sedikit dari berbagai pelaku olahraga yang kurang memperhatikan aspek psikologis khususnya kecemasan yang mungkin dapat sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet itu sendiri ketika bertanding. Tidak sedikit atlet yang sering mengalami hasil yang kurang maksimal atau bahkan kegagalan pada saat mereka bertanding, apalagi ketika perlombaan tersebut merupakan suatu perlombaan perdana bagi atlet tersebut. Bukan karena *skill* ataupun kemampuannya yang buruk akan tetapi hal tersebut bisa saja terjadi dikarenakan kecemasan berlebih yang tidak bisa dikontrol oleh atlet itu sendiri sehingga, atlet tersebut tidak dapat menunjukkan kualitas terbaik yang seharusnya di miliki. Oleh karena itu pada penelitian yang berfokus pada analisis kecemasan atlet lari *sprint* pada saat akan menghadapi perlombaan terlebih perlombaan.

Terkait berbagai permasalahan yang telah disampaikan di atas maka dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat membantu berbagai pelaku olahraga prestasi yang ada di lingkup PASI Sleman terkhususnya bagi pelatih dan juga atlet untuk dapat mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet itu sendiri pada saat akan menghadapi sebuah perlombaan. Dengan

mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet pelatih dapat menemukan solusi ataupun jalan keluar sehingga atlet dapat memenejemen suatu kecemasan negative yang dirasakan oleh atlet ke arah positif dengan tujuan untuk dapat mengoptimalkan pencapaian atau prestasi atlet saat menghadapi perlombaan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah berikut:

1. Terjadinya perbedaan kualitas atlet ketika atlet tersebut menjalani latihan dengan ketika menghadapi perlombaan.
2. Belum diketahui bagaimana tingkat kecemasan terhadap atlet lari *sprint* ketika akan menghadapi suatu perlombaan..
3. Belum diketahui respon pada atlet sendiri saat merasakan suatu bentuk kecemasan saat akan menghadapi suatu perlombaan.
4. Tidak sedikit atlet yang tidak dapat menampilkan performa terbaiknya dikarenakan tingkat kecemasan yang terlalu tinggi, khusus ketika menghadapi perlombaan perdana.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas, supaya permasalahan tidak meluas, maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas.

Maka pada penelitian ini, permasalahan dibatasi pada “tingkat kecemasan atlet lari *sprint* kategori junior di PASI Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta ketika akan menghadapi perlombaan”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah disampaikan diatas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kecemasan terhadap atlet atletik (lari *sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi suatu perlombaan pada aspek psikologi.
2. Bagaimana tingkat kecemasan terhadap atlet atletik (lari *sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi suatu perlombaan pada aspek fisiologi.
3. Bagaimana tingkat kecemasan terhadap atlet atletik (lari *sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi suatu perlombaan.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini dilaksanakan adalah

1. Mengetahui tingkat kecemasan terhadap atlet atletik (lari *sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi suatu perlombaan pada aspek psikologis.

2. Mengetahui tingkat kecemasan terhadap atlet atletik (lari *sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi suatu perlombaan pada aspek fisiologis.
3. Mengetahui tingkat kecemasan terhadap atlet atletik (lari *sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi suatu perlombaan.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangsih informasi bagi para pegiat olahraga termasuk para mahasiswa khususnya jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.
- b. Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai tingkat kecemasan yang sering di rasakan oleh para atlet ketika akan menghadapi suatu perlombaan.

2. Manfaat Praktis

a) Manfaat bagi pelatih

Dengan dilakukan penelitian ini kedepanya diharapkan dapat bermanfaat bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kecemasan anak didiknya ketika meraka akan menghadapi perlombaan sehingga pelatih dapat mengambil solusi atau evaluasi untuk menghadapi perlombaan selanjutnya.

b) Manfaat bagi atlet

Dengan penelitian ini diharapkan juga dapat bermanfaat bagi atlet itu sendiri untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakanya ketika akan

menghadapi suatu perlombaan sehingga atlet dapat mengontrol kecemasan berlebihan untuk mengoptimalkan performanya saat menghadapi suatu perlombaan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan dapat dialami oleh setiap orang bahkan seorang pegiat olahraga atau biasa disebut dengan atlet, kecemasan yang tinggi sering menyebabkan atlet berkinerja jauh di bawah kemampuan maksimal yang seharusnya dapat dilakukan. Bagi banyak atlet, kecemasan bermanifestasi sebagai perasaan khawatir, tegang, khawatir, dan takut yang terlalu akrab. Bahkan, dalam olahraga, kecemasan bisa dianggap musuh publik nomor satu. Ketika pemain kurang fokus pada suatu perlombaan besar atau melakukan kesalahan yang tidak dapat dijelaskan, bisa jadi kecemasan merupakan salah satu dari banyak faktor yang sering kali menjadi akar masalahnya.

Terdapat beberapa pengertian mengenai kecemasan, menurut Robert S. Weinberg dan Daniel Gold (2007) dalam Agus (2015:63) mencirikan ketegangan sebagai kecenderungan suram yang memiliki ciri-ciri seperti ketakutan, keresahan, perasaan takut terhadap semua yang akan terjadi, dan perkembangan atau semangat dalam tubuh. Gugup mempunyai dua bagian, yaitu kegelisahan batin yang digambarkan dengan perasaan resah dan rasa takut terhadap sesuatu yang akan terjadi. sedangkan yang kedua adalah kegelisahan substansial yang digambarkan oleh besarnya keadaan

seseorang. Menurut Singgih D. Gunarsa (1989:147) Kegelisahan adalah suatu kecenderungan dimana seseorang dihadapkan pada perasaan lemah, tertekan yang terjadi tanpa alasan yang masuk akal, tidak jelas atau kabur.

Sebagaimana dikemukakan Kartini (1981:116) dalam Rohmansyah (2017:45) kegelisahan adalah suatu bentuk kegugupan, stres dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas dan mempunyai sifat-sifat yang menghambat. Husdarta (2010:73) menyatakan bahwa kegelisahan dapat dipahami sebagai suatu kecenderungan yang digambarkan oleh stres. Kegelisahan adalah kemampuan batin untuk mengingatkan orang tentang kemungkinan risiko yang mungkin terjadi sehingga respons serbaguna yang sesuai dapat disiapkan. Kemampuan gelisah sebagai salah satu unsur yang menjaga batin karena rasa gugup memberi isyarat kepada kita bahwa ada risiko dan jika tidak mengambil sikap yang benar maka bahaya akan semakin besar hingga rasa gugup itu hilang.

Firmansyah (2007:13) Demikian pula masuk akal bahwa seseorang yang mengalami kegelisahan cenderung memiliki pandangan tertekan terhadap situasi buruk yang akan datang dan menerima bahwa sesuatu akan terjadi pada dirinya atau orang lain yang dikenalnya. Seringkali seseorang yang mengalami suatu jenis rasa gugup cenderung merasa cemas, mudah mengeluh, sulit berkonsentrasi, mudah marah, dan sulit tidur. Penderita kecemasan berlebih mengalami efek samping seperti berkeringat berlebihan, jantung berdebar kencang atau terlalu kencang, tangan atau kaki terasa dingin, mengalami refluks asam lambung, mulut terasa kering, tampak

pucat, buang air kecil lebih sering dari biasanya, dan lain sebagainya. Jiwo (2012:2) dalam (Kumbara et al., 2018:29) menyatakan bahwa kegugupan merupakan kondisi kesehatan psikologis yang memerlukan pengobatan. Gejala ketegangan yang di ringkas, misalnya, digambarkan sebagai stres yang terus-menerus karena kekhawatiran yang besar atau kecil. Masalah stres lainnya, seperti rasa campur aduk, masalah antusiasme fanatik (OCD), dan masalah stres pasca-kecemasan (PTSD) - memiliki pemicu dan efek samping yang lebih jelas.

Dalam dunia olahraga, pada saat perlombaan kecemasan merupakan reaksi emosional negatif yang dirasakan oleh atlet ketika atlet tersebut merasa kemampuan atau harga dirinya merasa terancam. Hal tersebut sering terjadi ketika seorang atlet berpikiran bahwa perlombaan yang akan dihadapinya dirasa cukup berat untuk berhasil, diakibatkan oleh kemampuan penampilannya. Kecemasan ini bisa terjadi dikarenakan mungkin atlet sendiri memiliki pengalaman kalah dalam perlombaan sebelumnya. Kecemasan akan selalu ada pada diri individu apabila hal atau harapan yang diinginkannya tidak tercapai sehingga menimbulkan pikiran yang tertanam pada otak orang tersebut. Kecemasan olahraga adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap perlombaan sebagai sesuatu yang membahayakan

Dari beberapa pengertian mengenai kecemasan dari para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu respon dari setiap orang saat merasa tertekan, gugup ataupun khawatir sehingga memunculkan

gejala-gejala fisik seperti gemetar, keringat dingin dan masih banyak lagi macamnya yang tentunya respon dari orang satu ke orang lain berbeda-beda. dampak yang ditimbulkan dari kecemasan pada kinerja olahraga tergantung pada bagaimana seorang atlet itu menafsirkannya. Jika seorang atlet mampu mengontrol kecemasan dengan sangat baik dengan menjadikannya suatu bentuk positif dalam mempersiapkan perlombaan sehingga tidak berdampak negatif pada performanya, kemungkinan besar itu tidak terlalu bermasalah dalam olahraga, akan tetapi apabila yang terjadi mungkin sebaliknya sehingga menimbulkan beberapa faktor yang dapat mengurangi performa maka itulah yang harus dijadikan perhatian khusus oleh atlet dan juga pelatih pada suatu cabang olahraga khususnya olahraga prestasi.

b. Jenis Kecemasan

Menurut berbagai pakar psikologi terdapat berbagai jenis kecemasan yang ada pada manusia, yang diantaranya adalah (*state anxiety*) atau bisa dibilang merupakan kecemasan sebagai keadaan dan (*trait anxiety*) yang berupa kecemasan sebagai sifat

1. Trait anxiety

Pada dasarnya *Trait anxiety* disebut juga kecemasan sebagai sifat sebagaimana yang disampaikan Robert S. Weinberg dan Daniel Gould (2003) *Trait anxiety* merupakan bagian dari kepribadian yakni sesuatu yang diperoleh dari kecenderungan tingkah laku atau disposisi dari pengaruh tingkah laku. Sedangkan menurut Lazarus (1976) dalam (Gufon & Risnawita, 2011) *Trait anxiety* merupakan ciri atau sifat yang

cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian. Hal menunjukkan bahwasannya kecemasan yang terjadi pada seseorang merupakan sifat pembawaan yang sudah ada pada diri orang tersebut. *Trait anxiety* merupakan kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman pada situasi tertentu di lingkungannya dan beresponsi terhadap situasi-situasi tersebut dengan peningkatan *state anxiety*.

Seorang atlet pada dasarnya mempunyai sifat kecemasan, sehingga tanda ketegangan akan terus menerus berlebihan dan menguasai sudut pandang mental. Ini merupakan hambatan besar bagi atlet untuk bisa tampil hebat. Atlet yang memiliki kualitas kecemasan yang tinggi biasanya menunjukkan sifat gelisah dalam menghadapi permasalahan, khususnya dalam menghadapi rivalitas dan lebih banyak merasakan kegelisahan dalam persaingan yang tinggi. Misalnya, seorang atlet yang memiliki karakter alternatif dihadapkan pada situasi serupa.

2. *State anxiety*

State anxiety merupakan suatu bentuk kecemasan yang terjadi secara temporer yang terlihat pada respon atau perilaku seseorang terhadap suatu keadaan. Seperti yang dikemukakan oleh Agus Supriyanto (2015:75) bahwasannya Kecemasan sebagai suatu keadaan (*State anxiety*) yaitu dimana suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan

ketakutan muncul secara tiba-tiba dan diikuti dengan perubahan fisiologis tertentu. Sedangkan menurut (Robert S. Weinberg & Daniel Gould, 2007) *state anxiety* merupakan suatu keadaan dimana terjadinya suatu perubahan perasaan seperti rasa tegan dan takut yang disebabkan oleh suatu keadaan tertentu. Maka dapat disimpulkan bahwasannya *state anxiety* merupakan suatu jenis kecemasan yang timbul pada diri seseorang dikarenakan suatu keadaan yang terjadi sehingga orang tersebut merespon suatu keadaan yang dirasa mengancam dan tidak nyaman menjadi sebuah bentuk kecemasan.

Beberapa ahli mengatakan bahwa pada dasarnya *State anxiety* merupakan kecemasan yang bersifat sementara yang terjadi ketika seseorang menghadapi permasalahan yang menimbulkan rasa ketakutan, gelisah dan kekhawatiran. Atlet atau seseorang yang memiliki trait anxiety tinggi akan bereaksi dengan derajat *state anxiety* yang lebih tinggi. Dengan kata lain, tinggi rendahnya tingkat *state anxiety* seseorang tergantung pada tinggi-rendahnya trait anxiety. Namun pada seseorang yang telah terlatih mentalnya akan membantunya untuk mengontrol kecemasan sehingga tingkat *state anxiety* orang tersebut dapat diminimalisir.

c. Gejala Kecemasan

Dalam suatu perlombaan olahraga sering kali setiap atlet dituntut untuk dapat memberikan penampilan terbaik dalam dirinya untuk mencapai suatu prestasi dalam perlombaan tersebut, tekanan yang tinggi dalam sebuah perlombaan sering kali menimbulkan suatu bentuk kecemasan terhadap atlet itu sendiri. Kecemasan pada saat perlombaan berlangsung merupakan reaksi emosional yang dirasakan oleh atlet ketika atlet tersebut merasa kemampuan atau harga dirinya merasa terancam. Hal tersebut sering terjadi ketika seorang atlet berpikiran bahwa pertandingan yang akan dihadapinya dirasa cukup berat untuk berhasil karena berbagai faktor seperti kurangnya persiapan, lawan yang tangguh, dan masih banyak lagi penyebabnya. Ketika seseorang sedang mengalami suatu bentuk kecemasan biasanya ditandai dengan berbagai gejala-gejala yang dapat dilihat dari fisik maupun psikis seorang atlet tersebut.

Terdapat berbagai macam jenis tes untuk dapat mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan oleh seseorang, salah satu bentuk tes tersebut adalah HAM-A. HAM-A adalah salah satu skala penilaian utama yang dibuat untuk mengukur tingkat dari kecemasan yang dirasakan seseorang, dan masih banyak digunakan hingga saat ini baik dalam lingkungan klinis maupun penelitian. Skala tersebut terdiri dari 14 hal, masing-masing ditandai dengan sekumpulan efek samping, dan mengukur kecemasan (gangguan mental dan masalah mental) dan kegugupan substansial (keluhan

aktual yang berhubungan dengan ketegangan).Adapun ke 14 item tes tersebut diantaranya :

1. Perasaan Khawatir
 - a. Cemas
 - b. Firasat buruk
 - c. Takut akan pikiran sendiri
2. Ketegangan
 - a. Merasa tegang
 - b. Gemetar
 - c. Gelisah
3. Ketakutan
 - a. Pada orang di sekitar
 - b. Pada keramaian
 - c. Pada kerumunan orang banyak
4. Gangguan Tidur
 - a. Sukar masuk tidur
 - b. Terbangun malam hari
 - c. Mimpi buruk
5. Gangguan Kecerdasan
 - a. Sukar konsentrasi
 - b. Daya ingat buruk
6. Perasaan Depresi
 - a. Hilangnya minat

- b. Perasaan berubah-ubah
7. Gejala Somatik (otot)
- a. Sakit dan nyeri di otot-otot
 - b. Kaku
 - c. Kedutan otot
8. Gejala Somatik Sensorik
- a. Penglihatan kabur
 - b. Muka merah atau pucat
9. Gejala Kardiovaskular
- a. Berdebar
 - b. Nyeri di dada
 - c. Denyut nadi mengeras
10. Gejala Respiratori
- a. Rasa tertekan atau sempit di dada
 - b. Sering menarik napas
 - c. Napas pendek/sesak
11. Gejala Gastrointestinal
- a. Gangguan pencernaan
 - b. Mual
 - c. Muntah
12. Gejala Urogenital
- a. Sering buang air kecil
 - b. Tidak dapat menahan air seni

13. Gejala Otonom

- a. Mulut kering
- b. Muka merah
- c. Mudah berkeringat

14. Perilaku saat Wawancara

- a. Mondar mandir
- b. Wajah pucat
- c. Alis berkerut
- d. Dll

Gunarsa (2008:65-66) terdapat berbagai gejala-gejala yang mungkin dialami ketika seseorang mengalami kecemasan, dan gejala kecemasan dapat dibedakan secara Gejala fisik dan gejala psikis :

a. Gejala Fisik

1. Adanya berbagai perubahan pada diri seseorang secara seketika seperti merasa gelisah dan selalu merasa tidak tenang.
2. Muncul peregangan pada otot-otot di beberapa bagian tubuh seperti pundak, leher dan perut.
3. Terjadi perubahan irama pada pernapasan
4. Muncul kontraksi pada beberapa bagian tubuh secara seketika, seperti pada bagian dagu, sekitar mata dan rahang

b. Gejala Psikis

1. Munculnya gangguan pada perhatian dan konsentrasi
2. Terjadinya perubahan dari segi emosi

3. Terjadi penurunan pada tingkat kepercayaan diri
4. Munculnya perasaan obsesi yang berlebihan
5. hilangnya motivasi dalam diri seorang

Twonsnd (2008) dalam Arif (2019:21) juga menjelaskan bahasannya gejala kecemasan dibagi menjadi 2 diantaranya :

a. Gejala Fisiologis

1. Munculnya tanda-tanda kegelisahan pada tingkah laku
2. Timbunya perasaan cemas akan sesuatu hal
3. Beberapa bagian badan mengalami gemetar
4. Munculnya keringat yang tidak wajar
5. Mudah terkejut
6. Merasa sulit untuk tidur atau insomnia
7. Terbata-bata dalam pengucapan kalimat ketika sedang berkomunikasi
8. Mudah tersinggung terhadap perkataan dan tingkah laku orang lain

b. Gejala Psikologis

1. Munculnya perasaan tegang
2. Munculnya perasaan Gelisah
3. Merasa Kekhawatiran yang berlebih
4. Cenderung merasa gugup
5. Sulit untuk fokus ataupun berkonsentrasi

d. Penyebab Kecemasan

Kecemasan sendiri merupakan suatu keadaan emosional yang muncul ketika seseorang merasakan suatu ancaman atau tekanan yang dirasa mengancam dari berbagai hal. Kecemasan yang dirasakan oleh seorang atlet tidak seketika terjadi begitu saja tanpa adanya suatu penyebab, terdapat berbagai faktor yang dapat menjadi suatu penyebab terbentuknya kecemasan menurut beberapa ahli, diantaranya :

1. kecemasan dari dalam merupakan suatu bentuk penyebab terjadinya kecemasan yang datang dari dalam diri atlet itu sendiri. Contoh :
Penyebab kecemasan dari dalam menurut Gunarsa (2008:67) diantaranya sebagai berikut :
 - a). Ketika seorang atlet bertanding dengan lawan yang bisa dibilang memiliki tingkat lebih tinggi darinya, sehingga membuat atlet tersebut merasa pesimis dan kurang percaya diri. Maka hal tersebut dapat menjadi beban mental dan tekanan oleh atlet itu sendiri ketika akan menghadapi suatu perlombaan
 - b). Adanya suatu tindakan meremehkan seperti hinaan yang ditujukan oleh orang lain terhadap dirinya sehingga atlet merasa tertekan dan kehilangan kepercayaan diri.
 - c). Adanya pikiran atau rasa puas diri, dengan hal tersebut Atlet akan merasa ditekan oleh diri sendiri untuk dapat melakukan suatu aktivitas di luar batas kemampuannya.

Menurut Agus Supriyanto (2015:71) terdapat berbagai penyebab kecemasan dari dalam diantaranya :

a). Atlet sangat mengandalkan kemampuan teknisnya

Apabila seorang atlet hanya dapat mengandalkan kemampuan teknisnya saja, bisa jadi atlet tersebut akan mengalami kesulitan ketika harus dihadapkan pada situasi perlombaan yang kurang begitu menguntungkan

b). Atlet merasa bermain baik sekali atau sebaliknya

Perasaan tersebut bisa menjadikan beban mental tersendiri bagi dirinya.

c). Adanya pikiran negatif

Pikiran tersebut dapat menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilannya.

d). Pikiran puas diri

Apabila hal ini tertanam dalam diri atlet akan menimbulkan benih-benih ketegangan dalam dirinya yang menyebabkan dirinya dituntut untuk mewujudkan

2. Penyebab Kecemasan dari luar, kecemasan dari luar merupakan suatu bentuk penyebab terjadinya kecemasan yang datang dari luar diri atlet itu sendiri. Contoh : Penyebab kecemasan dari luar menurut Gunarsa (2008:68) diantaranya sebagai berikut :

a). Rangsangan luar yang membingungkan

Suatu tindakan yang muncul dari lingkungan disekitar atlet seperti pelatih, *official*, penonton yang terjadi bersamaan sehingga menjadikan atlet kebingungan.

b). Pengaruh masa

Pada suatu perlombaan tentu saja terdapat beberapa orang yang bertujuan untuk menyaksikan perlombaan secara langsung, agresivitas penonton juga menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan pada seorang atlet

c). Saingan yang bukan tandinganya

Ketika seorang atlet akan bertanding dan tanpa sengaja berjumpa dengan lawan dengan kualitas diatasnya maka biasanya seorang atlet akan muncul rasa ketidak percayaan diri untuk menang atau pesimis

d). Tuntutan Pelatih yang terlalu tinggi

Ketika seorang atlet diberikan suatu tanggung jawab terlalu tinggi oleh pelatih sehingga atlet merasa terbebani.

Menurut Agus Supriyanto (2015:72) terdapat berbagai penyebab kecemasan dari luar diantaranya :

a). Rangsangan yang membingungkan

Factor tersebut sering terjadi ketika seorang atlet mendapat berbagai masukan dan arahan dari berbagai sektor seperti *official*, senior, penonton dan bahkan pelatihnya sendiri. Sehingga atlet merasa

bingung dan canggung untuk dapat menerima segala masukan yang ditujukan kepadanya

b). Pengaruh massa atau penonton

Dalam faktor ini terdapat dua kemungkinan yang dapat memberikan dampak negatif atau juga positif bagi seorang atlet itu sendiri, tergantung bagaimana peran dan perspektif penonton tersebut terhadap atlet yang sedang melakukan perlombaan

c). Saingan yang tidak sebanding

Ketika seorang atlet mendapatkan lawan yang mungkin dari segi kualitas berada di atasnya, maka bukan tidak mungkin dalam hati kecilnya akan timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk dapat memenangkan suatu perlombaan tersebut.

d). Kehadiran atau ketidakhadiran pelatih

Pada faktor ini juga dapat berpengaruh positif maupun negatif terhadap penampilan atlet. Apabila atlet mempunyai hubungan personal yang baik dengan pelatih maka kehadiran pelatih akan berpengaruh positif dan juga sebaliknya.

e). Kondisi lapangan perlombaan

cuaca saat berlomba yang belum terbiasa dihadapi juga dapat berpengaruh negatif terhadap penampilan atlet.

Menurut Cratty dalam Husdarta (2010:75) terdapat hubungan antara kecemasan dengan perlombaan, sebagai berikut :

- a). Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum perlombaan dimulai biasanya disebabkan oleh ke kekhawatiran akan tanggung jawab dan perlombaan yang akan datang.
- b). Namun saat perlombaan sedang berlangsung, tingkat kecemasan yang dirasakan atlet biasanya akan mulai menurun karena seorang atlit sudah mulai dapat beradaptasi.
- c). Ketika Menjelang akhir perlombaan, tingkat kegugupan biasanya mulai meningkat lagi, terutama jika skor perlombaan serupa atau hanya selisih sedikit.

e. Tingkatan Dalam Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (1995: 72) dalam Ananta (2022: 15), membagi kecemasan menjadi 4 tingkatan, yaitu:

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan merupakan suatu bentuk kecemasan yang saling berhubungan dengan ketegangan dalam setiap aktivitas sehari-hari. Dalam tingkat kecemasan ringan ini biasanya akan membuat seseorang tersebut untuk bersikap waspada dan hati-hati. Adapun ciri-ciri dari gejala kecemasan ringan dari berbagai respon fisiologis, kognitif, dan emosional diantaranya sebagai berikut :

- a. Fisiologis: rasa sesak pada pernafasan, denyut nadi naik, dan sedikit permasalahan pada pencernaan.

- b. Kognitif: Fikiran menjadi kurang fokus, kurang mampu menerima rangsangan yang kompleks, kurang bisa konsentrasi pada masalah dan menyelesaikan masalah secara efektif.
- c. Respon Perilaku dan Emosi: selalu merasa ingin mondar mandir, tremor pada beberapa bagian tubuh, dan suara lebih meninggi.

2. Kecemasan Sedang

Dalam tingkat kecemasan sedang, individu akan lebih fokus terhadap hal penting yang akan dia lakukan dan menurunkan perhatian berlebih terhadap hal-hal disekitar yang dirasa kurang penting. Adapun ciri-ciri dari gejala kecemasan sedang dari berbagai respon fisiologis, kognitif, dan emosional diantaranya sebagai berikut :

- a. Respon Fisiologis: nafas terasa sesak, denyut nadi naik, bibir terasa kering, anoreksia, permasalahan pada pencernaan, dan merasa kegelisahan.
- b. Respon kognitif: pikiran menjadi kacau, rangsang dari luar tidak mampu diterima dan berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.
- c. Respon Perilaku dan Emosi: meremas-remas tangan, dan lebih mudah merasa canggung

3. Kecemasan Berat

Dalam tingkat kecemasan berat ini, fokus menjadi lebih sempit ke tujuan. Individu cenderung hanya berfokus pada hal-hal kecil saja dan tidak menghiraukan hal-hal lain. Pada tingkat ini seseorang biasanya tidak mampu berpikir secara berat lagi dan memerlukan bantuan orang

lain untuk dapat mengarahkan. Adapun ciri-ciri dari gejala kecemasan berat dari berbagai respon fisiologis, kognitif, dan emosional diantaranya sebagai berikut :

- a. Respon Fisiologis: sering merasa sesak pada nafas, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat secara berlebihan, sakit kepala, dan penglihatan terasa kurang jelas atau kabur.
- b. Respon Kognitif: pikiran menjadi kacau, dan tidak mampu menyelesaikan masalah.
- c. Respon Perilaku dan Emosi: perasaan tertekan, verbalisasi cepat, dan adanya hambatan pada tingkah laku.

4. Panik

Pada tahap ini fokus sudah sangat terganggu sehingga seseorang tersebut akan susah untuk mengendalikan dirinya lagi dan susah untuk mendapatkan arahan dari orang lain, karena rasa fokus terkalahkan oleh rasa panic itu sendiri. Adapun ciri-ciri dari gejala panik dari berbagai respon fisiologis, kognitif, dan emosional diantaranya sebagai berikut :

- a. Respon Fisiologis: Nafas pendek, rasa tercekik dan berdebar, sakit dada, pucat dan hipertensi
- b. Respon Kognitif: konsentrasi menjadi kacau dan tidak dapat berpikir lagi
- c. Respon Perilaku dan Emosi: Hasrat dan kemarahan yang membara, ketakutan, dan teriakan yang sangat keras.

Menurut Stuart, G. W. & Laraia (2005) Terdapat 4 tingkatan dalam kecemasan diantaranya :

1) *Mild anxiety* (kecemasan ringan)

Merupakan merupakan suatu tingkat kecemasan yang terjadi dikarenakan pengalaman sehari-hari yang sering dialami dalam hidup. Pada tingkatan ini, individu cenderung akan merasa lebih waspada dan pandangan yang dimiliki orang tersebut akan meningkat. Individu tersebut akan lebih jeli dalam memahami sesuatu dengan cara melihat atau mengamati, mendengarkan ataupun merasakan. Tanda-tanda yang muncul pada level ini adalah kelelahan, mampu belajar dengan baik, menambah inspirasi, dan berperilaku sesuai dengan keadaan.

2) *Moderate anxiety* (kecemasan sedang)

Pada tingkatan ini individu cenderung hanya fokus terhadap tujuan yang akan dicapainya dengan secara lebih cepat tanpa membatasi pandangan perseptual sehingga apa yang dilihat, didengar dan dirasakan menjadi lebih sempit. Pada tingkat ini individu akan mulai fokus terhadap kecemasan yang dia hadapi, akan tetapi dari sisi lain individu tersebut masih dapat melakukan hal lain apabila dia memiliki keinginan untuk melakukannya. Tanda-tanda yang terjadi pada tingkat ini adalah kelemahan yang meluas, peningkatan denyut nadi dan pernafasan, peningkatan tekanan otot, penurunan kemampuan untuk fokus, sifat mudah marah, mudah tersinggung, kecerobohan, kemarahan dan tangisan.

3) *Severe anxiety* (kecemasan berat)

Pada tahap ini terjadi penurunan secara signifikan terhadap pandangan konseptual. Individu akan cenderung berfokus terhadap sumber kecemasan yang ada tanpa memikirkan sesuatu yang lain lagi. Segala sesuatu yang timbul sepenuhnya bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut. Indikasi yang muncul pada tingkat ini adalah rasa pusing, nyeri otak, mual, buang air kecil berturut-turut, buang air besar, memusatkan perhatian pada diri sendiri, timbulnya rasa rindu yang tinggi untuk meredakan kegelisahan dan kekacauan.

4) Panik

Pada tingkat ini ditandai dengan perasaan takut secara berlebihan dikarenakan hilangnya kendali terhadap dirinya. Mereka yang sudah mengalami panik cenderung tidak dapat untuk melakukan sesuatu meskipun sudah diberikan arahan atau panduan oleh orang lain. Tanda dan efek samping yang terjadi pada kondisi ini adalah kesulitan bernapas, pucat, tidak mampu menjawab perintah dasar, berteriak-teriak, berfantasi dan melamun.

e. Cara Mengatasi Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan bisa terjadi karena penalaran/kesan yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum atau akan terjadi. Dalam sebuah perlombaan, kegelisahan yang ekstrim sering kali dapat menyebabkan kejengkelan yang secara langsung mempengaruhi kondisi fisik dan mental

atlet. Komarudin (2015:105), mengartikan ada beberapa cara untuk mengelola kegelisahan, yaitu:

1. *Relaksasi*

Teknik ini muncul mengingat adanya transaksi antara kegelisahan fisik dan ketegangan mental. Hal ini dapat diartikan bahwa ketika seseorang sedang menghadapi suatu jenis kegelisahan, maka tubuh sebenarnya dari individu tersebut akan merespons dengan implikasi adanya tekanan pada otot. Maka untuk mengatasinya caranya adalah dengan mengendurkan otot-otot tubuh dan dengan demikian secara perlahan meredakan ketegangan. Prosedur ini dikenal sebagai strategi relaksasi.

2. *Imagery*

Teknik imagery adalah suatu proses yang menyebabkan gambar-gambar tampak seolah-olah asli tanpa hilang terlebih dahulu oleh perbaikan luar apapun. Siklus simbolisme ini diperlukan oleh para atlet untuk merencanakan secara intelektual sebelum para atlet pada akhirnya menghadapi persaingan sesungguhnya. Dengan adanya gambaran pasti mengenai apa yang akan diselesaikan, diyakini dapat mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan peserta sebelum bertanding.

3. *Goal Setting*

Dalam perlombaan perlu adanya target yang akan diraih guna sebagai motivasi untuk meningkatkan performa. Dengan *goal setting* diharapkan akan mengarahkan pikiran seorang atlet untuk mencapai

target sesuai yang telah di rencanakannya dan tidak memikirkan hal lain yang tidak berkaitan dengan target.

4. *Self Talk*

Teknik terakhir *self talk* adalah strategi yang diselesaikan dengan berbicara dengan diri sendiri. Pada tingkat mendasar, strategi ini benar-benar berpusat pada memindahkan konsentrasi atlet dari luar ke dalam. Terkadang seorang kompetitor yang akan mengikuti sebuah kontes memiliki pandangan yang dibuat-buat dan gelisah mengenai hasil akhir dari sebuah perlombaan. Ketidakpastian ini harus segera dihilangkan dengan berbicara dan menanamkan dalam dirinya bahwa dia mampu. Pembicaraan diri yang bermanfaat adalah titik di mana atlet dapat membuang pertanyaan dan ketakutan dan menggantinya dengan kata-kata yang optimis.

2. Hakikat Atletik

Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang merupakan bagian dari unsur kesehatan dan jasmani. Dan didalamnya menitik beratkan dalam berbagai komponen berupa pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, social, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang Rahmad (2015:1-2). Sedangkan menurut Yuliawan (2013:114) mengungkapkan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang bersifat kompetitif dan memiliki beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan

kemampuan gerakan dasar-dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Menurut Purnomo & Dapan (2017: 1) Olahraga atletik adalah jenis karya nyata yang terdiri dari berbagai perkembangan mendasar yang dinamis dan bersahabat, seperti berjalan, berlari, memantul, dan melempar. Selain itu permainan atletik juga dapat memberikan manfaat yang berbeda-beda, misalnya meningkatkan kapasitas biomotor misalnya kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan lain-lain. Selain sebagai salah satu bentuk kebugaran sebenarnya, game juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana eksplorasi bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan.

Dalam Yuliawan & Sukendro (2019: 1) menyatakan bahwa olahraga atletik awal mulainya dipopulerkan oleh bangsa Yunani pada abad ke-6 SM. Oleh karena itu, secara tidak langsung masyarakat Yunani telah memberikan komitmen yang sangat tinggi terhadap kemajuan olahraga di muka bumi, hal ini disebabkan oleh keberhasilan Yunani dalam menyelenggarakan gelaran olahraga utama yang berhasil diselenggarakan di negaranya, pernyataan tersebut ditegaskan dalam sebuah karya seorang penulis Yunani kuno bernama Homer, di mana dia menyelidiki banyak masalah di dunia olahraga pada saat itu.

Atletik juga mempunyai beberapa kegiatan yang sangat beragam, itulah sebabnya olahraga atletik sering disebut sebagai “induk permainan” atau induk dari permainan lainnya. Karena, kemampuan dasar yang

terkandung dalam permainan mencakup berbagai latihan seperti berlari, melompat, dan melempar. Selain itu, permainan sendiri merupakan suatu gerak atau tindakan manusia sehari-hari yang dapat diwujudkan dalam bentuk latihan bermain atau permainan yang mencakup gerakan diantaranya jalan, lari, lempar, dan lompat. Seperti yang dikemukakan oleh Bahagia (2012: 5) mengungkapkan bahwa hanya sedikit perkembangan mendasar yang terkandung dalam permainan yang benar-benar dilatih secara rutin sejak hadirnya kemajuan manusia di dunia ini.

Terdapat berbagai nomor-nomor dalam olahraga atletik yang sering diperlombakan diantaranya sebagai berikut:

1. Nomor Jalan dan Lari

- a) Jalan cepat untuk putri, 10 atau 20 km, dan putra 20 km dan 50 km.

Jalan cepat merupakan salah satu nomor dalam atletik dimana seorang peserta melaju dengan langkah yang cepat dan merata tanpa terputus sejak tahap paling awal. Aturan jalan cepat adalah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Saat melangkah, salah satu kaki harus menapak di tanah, kaki lurus/lutut tidak terpelintir, dan penopang kaki dalam posisi berdiri. Selama kaki melangkah, salah satu kaki lain harus berada di tanah (kaki pendukung), dan kaki ayun mendarat dengan titik tumbukan terlebih dahulu dan lutut harus lurus. Yuliawan & Sukendro (2019: 42-43)

b) Nomor lari

1). Lari jarak pendek

Lari jarak pendek atau bisa dibilang dengan lari *sprint* merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga lari yang dimana seluruh atlet diharuskan untuk dapat berlari secepat cepatnya dimulai dari garis *start* hingga menuju ke garis *finish* dengan menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Dalam lari jarak pendek ini menggunakan teknik start berupa start jongkok dan merupakan suatu aktivitas fisik yang didalamnya menitik beratkan kepada melibatkan kecepatan dan menggunakan daya tahan anaerobik. Yuliawan & Sukendro (2019: 6)

2). Lari jarak menengah

Lari Jarak Menengah atau yang biasa disebut *Center Distance* merupakan salah satu bagian dari permainan lari dimana seorang sprinter diharapkan mempunyai pilihan untuk berlari dengan jarak 800 meter dan 1500 meter dimulai dari garis start sampai ke gawang akhir. Sementara itu, jarak 3000 meter merupakan lari yang luar biasa dan lawan memanfaatkan rintangan. Yuliawan & Sukendro (2019: 11)

3). Lari jarak jauh

Lari jarak jauh juga merupakan salah satu bagian dalam nomor lari yang dimana seorang pelari diharuskan untuk dapat berlari dengan menempuh jarak 5.000 m, 10.000 m, dan 42,195 km Dalam ajang ini seorang peserta diharapkan memiliki fisik dan daya tahan yang lebih,

bahkan lebih baik dari yang diharapkan, karena lari jarak jauh membutuhkan banyak tenaga, terlebih lagi memerlukan kekuatan mental. Beberapa variabel penting yang perlu diperhatikan oleh seorang sprinter saat berlari jarak jauh meliputi ketekunan, kecepatan, gaya, penilaian, inisiatif. Yuliawan & Sukendro (2019: 18)

2. Nomor Lompat terdiri dari:

a) Lompat tinggi (*high jump*)

Lompat tinggi merupakan salah satu perlombaan yang menguji kemampuan atlet dalam melewati mistar. Inti dari pantulan ini adalah untuk dapat melompat setinggi mungkin dengan mengabaikan mistar gawang. Ketinggian palang yang harus dilewati pelompat minimal 2,5 meter, dan panjang palang minimal 3,15 meter. Lompatan Tinggi dilakukan di lapangan olah raga yang terdiri dari tiga bagian, yaitu landasan pacu, titik/wilayah awal, dan tempat pendaratan. Yuliawan & Sukendro (2019: 53)

b) Lompat jauh (*long jump*)

Lompat jauh adalah melompat yang berfokus pada satu kaki untuk memiliki pilihan untuk melompat melampaui apa yang dianggap mungkin oleh banyak orang. Maksud dari lompat jauh itu sendiri adalah mencapai jarak lompatan sejauh mungkin dari titik lompatan di daerah kedatangan. Penilaian dalam lompat jauh dilakukan dengan memperkirakan jarak lompatan dari papan hingga titik terjauh terdekat

dari titik tiba yang diciptakan oleh bagian tubuh. Yuliawan & Sukendro (2019: 47).

c) Lompat jangkit (*triple jump*)

Olahraga lompat jangkit merupakan bagian dari sebuah acara permainan lompat atletik di mana seorang pelompat akan melakukan tiga tahap lompatan untuk mendarat di kotak pasir kedatangan dengan menggunakan permulaan lari. Tiga lompatan dalam lompatan rangkap tiga disebut juga lompatan langkah pantulan. Pantulan adalah tahap lompatan pertama yang dilakukan oleh peserta dengan menggunakan kaki paling bawah untuk melakukan tolakan. Langkah adalah lompatan kedua yang harus dilakukan dengan menggunakan kaki serupa pada tahap memantul dan lompatan adalah lompatan terakhir yang harus dilakukan dengan menggunakan kaki pengganti sebagai dorongan. Yuliawan & Sukendro (2019: 67)

d) Lompat tinggi galah

Lompat tinggi galah merupakan bagian dalam cabang olahraga atletik nomor lompat yang dimana seorang pelompat diharuskan untuk dapat melompat setinggi-tingginya hingga melewati pembatas atau mistar dengan menggunakan bantuan alat yang berupa tongkat galah. Seorang pelompat dinyatakan menang apabila dapat melewati mistar dengan titik tertinggi dibandingkan dengan peserta lain. Yuliawan & Sukendro (2019: 60)

3. Nomor Lempar terdiri dari:

a) Tolak peluru (*shot put*)

Tolak peluru merupakan suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong peluru yang dilakukan dari kaki, bahu dan pergelangan tangan untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya. Pada dasarnya cara melakukan tolak peluru adalah dengan cara mengarahkan bola yang digunakan dalam tolak peluru kearah depan dengan cara menolak tanpa adanya tindakan untuk melemparkannya. Peluru dipegang dengan satu tangan kemudian di ditolakkan ke depan sejauh-jauhnya. Yulian & Sukendro (2019: 95)

b) Lempar lembing (*javelin throw*)

Lempar lembing terdiri dari dua kata, yaitu lempar dan tombak. Melempar berarti mencoba melemparkannya jauh-jauh, dan tombak adalah sebuah tongkat. Lempar lembing sendiri merupakan salah satu permainan yang didalamnya terdapat gerakan memegang lembing dan bertujuan untuk melemparkan lembing tersebut sejauh mungkin dari titik lempar. Yulian & Sukendro (2019: 79)

c) Lempar cakram (*discus throw*)

Lempar cakram merupakan suatu gerakan untuk melontarkan suatu alat yang disebut dengan cakram, pada lemparan ini dilakukan dengan menggunakan satu tangan dari samping badan dengan tujuan untuk dapat mencapai jarak lemparan sejauh mungkin, sesuai dengan pedoman peraturan yang berlaku. Teknik yang digunakan dalam lempar

cakram sendiri adalah teknik rotasi antara badan dan kaki. Dalam pelaksanaan perlombaan ini seorang pelempar diberikan tiga kali kesempatan untuk melempar dan kemudian akan diambil lemparan terjauh yang berhasil dilakukan. Yuliawan & Sukendro (2019: 73)

d). Lontar martil (*hammer*)

Lontar martil adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik dimana martil harus dilempar cukup jauh dari titik lempar, salah satu faktor yang mempengaruhi jauhnya lemparan bergantung pada kekuatan dan kecepatan mengayunkan kedua tangan saat melontarkan martil. Pada dasarnya martil yang digunakan dalam permainan lontar martil terdiri dari 3 bagian utama yaitu kepala, kawat dan pegangan..Yuliawan & Sukendro (2019: 90)

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa cabang olahraga atletik bisa dibilang merupakan suatu cabang olahraga tertua di dunia dan bisa disebut sebagai ibu dari seluruh olahraga karena, olahraga atletik sendiri bisa dibilang adalah suatu olahraga yang didalamnya mengandung unsur aktivitas gerakan yang sering dijumpai dalam kegiatan sehari-hari seperti gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar. Keempat aspek gerakan tersebut yang sering dijadikan nomor dan dilombakan dalam cabang olahraga atletik itu sendiri.

3. Hakikat Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

a. Definisi lari jarak pendek (*Sprint*)

Menurut Syarifudin dan Muhadi (1992:41), “lari jarak pendek atau lari adalah suatu gerakan lari dimana seorang pelari cepat harus mempunyai pilihan untuk menempuh seluruh jarak dengan kecepatan secepat-cepatnya.” Artinya seorang peserta harus dapat berlari secepat yang diharapkan dan mengerahkan seluruh tenaganya mulai (*start*) hingga melewati tujuan akhir (*finish*). Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013: 33) “kecepatan dalam lari jarak pendek merupakan hasil dari penarikan otot-otot secara kuat dan cepat yang diubah menjadi perkembangan yang lancar dan efisien serta sangat penting bagi pelari cepat untuk mencapai kecepatan maksimal”.

Menurut Yuliawan & Sukendro (2019: 6) Lari jarak pendek atau bisa dibilang dengan lari *sprint* merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga lari yang dimana seluruh atlet diharuskan untuk dapat berlari secepat cepatnya dimulai dari garis *start* hingga menuju ke garis *finish* dengan menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Dalam lari jarak pendek ini menggunakan teknik *start* berupa *start* jongkok dan merupakan suatu aktivitas fisik yang didalamnya menitik beratkan terhadap kecepatan dan menggunakan daya tahan anaerobik. Sedangkan menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013: 33) Arti keseluruhan dari lari jarak pendek adalah lari dengan jarak antara 50 meter hingga 400 meter, dimana seorang pelari mempunyai struktur untaian otot cepat yang lebih

besar atau lebih tinggi dengan batas hingga 40 kali setiap detik dibandingkan dengan otot lambat

Dalam olahraga atletik khususnya lari jarak pendek atau *sprint* terdapat tiga macam lari yang dilombakan, ketiga macam jenis lari tersebut yaitu, yang pertama 100 m, 200 m, dan 400 m, dalam jenis lari ini pelari diharuskan berlari secara lurus atau horizontal sesuai jarak yang telah ditentukan tersebut. Jenis yang kedua lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m, pelari berlari secara lurus kedepan dengan cara melewati berbagai rintangan yang sudah ditentukan. Jenis ketiga lari estafet lari 4 x 100 m, 4 x 200 m dan 4 x 400 m. Tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan seorang pelari secara horizontal atau lurus kedepan, yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan.

Pada olahraga lari ditentukan oleh panjang langkah dan pengulangan langkah. Pada hakikatnya kebutuhan mendasar yang dibutuhkan dalam berlari adalah kecepatan. Kecepatan dalam berlari berasal dari kekuatan dari kompresi otot yang cepat yang diubah menjadi gerakan yang lancer dan produktif yang sangat penting untuk dapat berlari dengan kecepatan tinggi. Banyak kualitas tubuh manusia yang berperan besar dalam berlari. Keterampilan lari jarak pendek tampaknya sederhana, sangat bergantung pada kemampuan peserta untuk menggabungkan perkembangan kaki, lengan, badan, dll dengan cara yang mudah diatur.

Menurut Purnomo & Dapan (2017: 38) Dalam lari jarak pendek memiliki beberapa tahapan yang akan dialami oleh seorang pelari.

1. Tahapan pertama adalah tahap reaksi dan dorongan (*reaction and drive*).
2. Tahap yang kedua adalah tahap percepatan (*acceleration*).
3. Tahap yang ketiga adalah tahap transisi/perubahan (*transiction*).
4. Tahap yang keempat adalah fase kecepatan maksimum (*speed maximum*).
5. Tahap yang kelima adalah tahap menjaga kecepatan (*maintenance speed*).
6. Tahap yang terakhir adalah *finish*.

b. Tahapan Gerak Pada Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

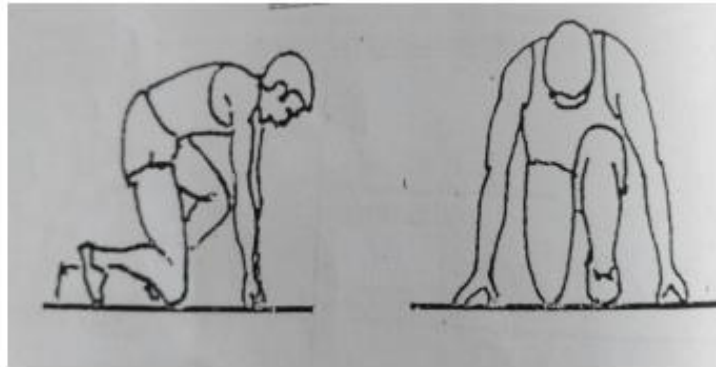
1. Tahap *Start*

Start merupakan tahap pertama atau bisa disebut dengan tahap persiapan dalam lari sprint ketika seorang atlet akan melakukan lari. Menurut Purnomo & Dapan (2017: 29) tujuan dari start sendiri adalah untuk dapat mengoptimalkan pola pada kecepatan seorang pelari ketika akan bersiap untuk melewati garis *start*, seorang pelari harus bisa meminimalisir kelembaman atau inertia ketika akan memulai gerakan lari dengan cara menerapkan daya maksimum ketika atlet pada posisi menginjak start blok dan kemudian bergerak ke dalam suatu posisi optimal untuk tahap lari percepatan ketika aba-aba Yaak atau bunyi tebak-an pistol telah terdengar.

Dalam start sendiri terdapat 3 tahapan aba-aba yang diantaranya berupa : Bersedia, Siap , Yak atau tembakan pistol.

a. Bersedia

Tahap bersedia seorang *sprinter* akan meletakkan kakinya pada balok *start* yang telah diberi lutut kaki belakang diletakkan di tanah dan kira-kira selebar bahu, kedua jari diletakkan pada garis start dengan bentuk sudut terbalik, dan kepalanya berhadapan. menuju lintasan lari dengan punggung sejajar, lalu jaga pandangan tetap terpusat ke bawah.



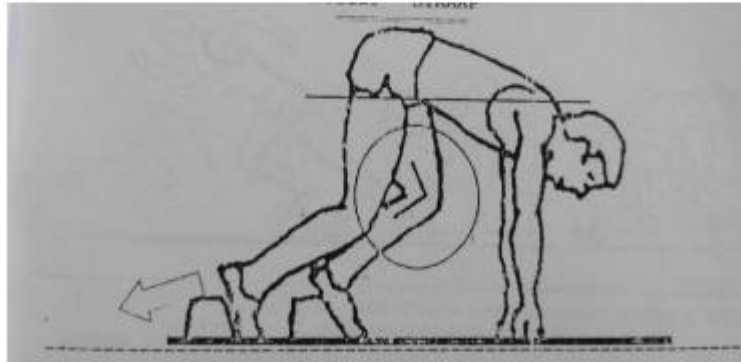
Gambar. 1 Posisi dan Sikap Bersedia

(Sumber: Purnomo & Dapan)

b. Siap

Ketika aba-aba siap terdengar, seorang *sprinter* akan segera mengharapkan keadaan dengan posisi lutut terbalik, lutut kaki depan pada posisi membentuk titik kanan (90 derajat), lutut kaki belakang membentuk a. titik antara 120-140 derajat, bagian tengah tubuh sedikit terangkat melewati bahu, badan agak bergeser ke

depan, titik pusat beban tubuh berada pada bagian tengah tubuh, dan letak bahu agak lebih maju ke depan dibandingkan dua tangan.



Gambar. 2 Posisi dan Sikap Siap

(Sumber: Purnomo & Dapan)

c. Yak atau Tembakan Pistol

Ketika bunyi Yak atau tembakan pistol telah terdengar maka seorang pelari harus segera menolak kedua kaki dengan menekan keras ketik tumpuan pada blok *start*, dilanjut dengan kedua tangan diangkat sekaligus dimulai dari tahap paling awal lalu diayunkan lalu diayunkan lagi, kaki belakang mendorong dengan keras/tanpa basa basi lagi, gerakan kaki depan agak lama lagi, kaki belakang diayunkan maju cepat sambil badan condong ke depan, lutut dan pinggul keduanya sempurna menjelang dorongan.



Gambar. 3 Posisi dan Sikap Yaak

(Sumber: Purnomo & Dapan)

2. Tahap gerakan lari (Topang dan Melayang)

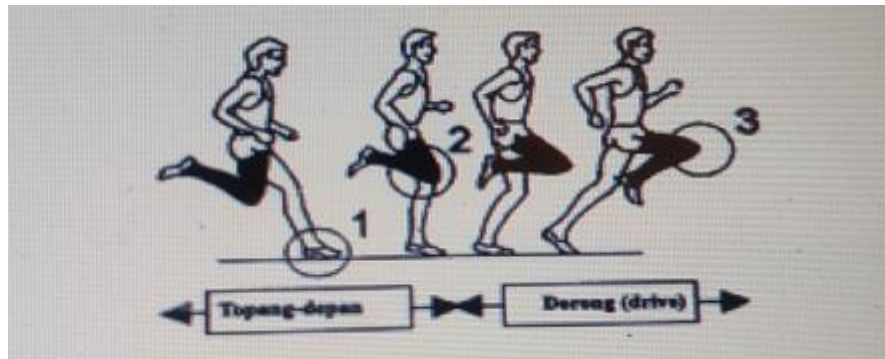
Menurut Purnomo & Dapan (2017: 40) Ketika seorang atlet sedang melakukan gerakan lari terdapat beberapa jenis tahapan gerakan yaitu berupa tahap topang yang dimana Tahap topang ini terdiri dari tahap topang depan dan tahap dorong, serta tahap *drifting* yang terdiri dari tahap ayunan ke depan dan tahap pemulihan atau *recovery*.

a. Tahap Topang

Pada tahap topang atau bisa disebut dengan *Support Phase* ini memiliki tujuan untuk dapat meminimalisir hambatan saat kaki menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Bila dilihat dari sifat-sifat teknisnya adalah mendarat pada telapak kaki, dengan tahapan sebagai berikut :

1. Pada saat topang, posisi lutut kaki yang melakukan topang harus bengkok minimal pada saat amortisasi; kaki ayun dipercepat

2. Posisi pinggang, sendi lutut, dan mata kaki harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak
3. Paha kaki diayun ke atas secara cepat ke suatu posisi horizontal



Gambar. 4 Urutan Gerak Tahap Topang

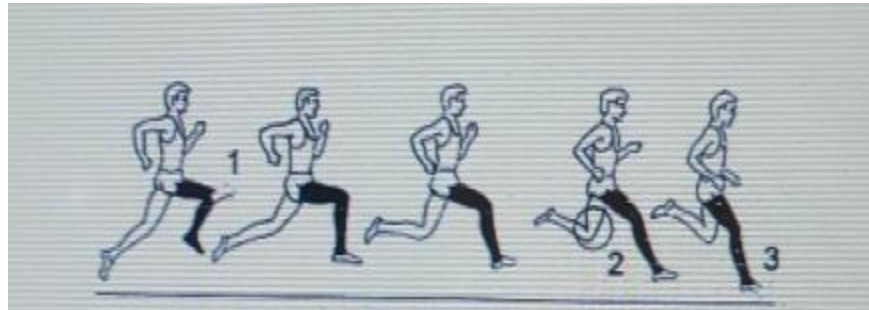
(Sumber: Purnomo & dapan)

b. Tahap Melayang

pada tahap melayang atau bisa disebut dengan *Flying Phase* ini memiliki tujuan untuk dapat memaksimalkan dorongan tubuh ke arah depan dan mempersiapkan penempatan kaki yang efektif ketika kaki telapak kaki akan menumpu ke tanah. Bila dilihat dari sifat-sifat teknis pada fase ini memiliki beberapa tahapan diantaranya :

1. lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas dengan tujuan untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah)
2. lutut kaki topang bengkak dalam pada tahap pemulihan dengan tujuan untuk mencapai suatu bandul pendek

3. Ayunan lengan aktif namun rileks; selanjutnya kaki topang bergerak ke belakang dengan tujuan untuk memperkecil gerak hambatan pada saat telapak kaki menyentuh tanah



Gambar. 5 Tahap Melayang

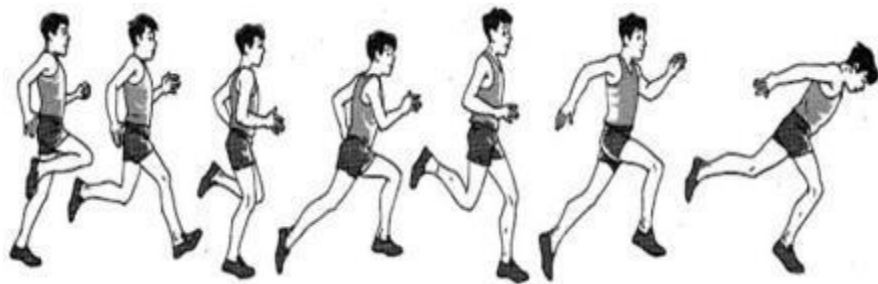
(Sumber: Purnomo & Dapan)

c. Tahap *Finish*

Finish merupakan suatu garis atau bisa disebut jarak terakhir dalam perlombaan lari. Dalam melewati garis *finish* teknik lari yang digunakan sama dengan teknik lari pada saat dalam tahap kecepatan maksimal. Menurut Munasifah (2008:18) ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai *finish*:

1. Lari secara terus menerus tanpa melakukan perubahan apapun .
2. Dada dicondongkan kedepan, kedua tangan diayunkan ke bawah belakang.
3. Dada diputar dengan ayunan tangan kedepan, lazim yang disebut “*the shrug*”.

Pada jarak 20 meter terakhir sebelum melewati garis *finish* merupakan batas terakhir dan penentu dalam perjuangan untuk meraih kemenangan dalam suatu perlombaan lari. Maka dari itu seorang pelari dituntut untuk dapat memperhatikan hal-hal seperti mempercepat dan memperluas langkah dengan tetap fokus dan jangan melakukan gerakan dengan nafsu sehingga menimbulkan suatu ketegangan ketika ketegangan muncul secara tidak langsung akan berdampak pada langkah dan kecepatan lari, kemudian selain itu ketika akan melewati garis *finish* sebisa mungkin hindari gerakan yang dirasa tidak perlu seperti menengok ke arah lawan. Tetaplah fokus pada posisi lari dan jangan memperlambat langkah sebelum melewati garis *finish*.



Gambar. 6 Posisi Badan Ketika Finish

(Sumber: Purnomo & Dapan)

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan adalah berfungsi sebagai semacam perspektif sehingga pemeriksaan yang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa pemeriksaan yang berkaitan dengan penelitian yang relevan ini adalah sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Suharto Wijaya Putra (2019) yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta” penelitian ini dilatarbelakangi karena banyaknya tingkat kepercayaan diri yang hilang sehingga timbul kecemasan pada saat melakukan perlombaan. Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan strategi survey, dan proses pengumpulan informasi menggunakan polling angket. Dalam review kali ini, subjek yang diteliti adalah 18 siswa yang mengikuti Kelas khusus olahraga di SMA 48 Negeri 4 Yogyakarta. Prosedur pemeriksaan informasi menggunakan pengukuran rate yang tidak salah lagi. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa siswa pada kelas khusus Sepak Bola SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan tingkat kecemasan masuk dalam kelas sangat tinggi sebesar 5,56%, kelas tinggi sebesar 22,22%, klasifikasi sedang sebesar 38,89%, klasifikasi rendah sebesar 27,78%, dan kelas sangat rendah sebesar 5,56%. Keberanian siswa pada kelas olahraga sepak bola luar biasa di SMA Negeri 4 Yogyakarta adalah: klasifikasi sangat tinggi sebesar 16,67%, klasifikasi tinggi sebesar

16,67%, kelas sedang sebesar 33,33%, kelas rendah sebesar 27,78%, dan sangat rendah sebesar 5,56%

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ghani Nanda Pratama (2022) yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan Keyakinan Diri Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Takraw dan Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak silat di SMA NEGERI 1 KARANGKOBAR” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kegelisahan dan rasa percaya diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar. Eksplorasi ini bersifat kuantitatif, strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah strategi survey, yaitu metode pengumpulan informasi yang melibatkan instrumen berupa jajak pendapat atau survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Karangobar yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat. Sedangkan contoh dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat sebanyak 30 siswa yang diambil dengan menggunakan prosedur ujian mutlak. Metode pemeriksaan informasi menggunakan pemeriksaan kuantitatif yang berbeda yang diperkenalkan dalam struktur presentasi. Hasil penelitian menunjukkan: (1) tingkat kegelisahan peserta ekstrakurikuler sepak takraw berada pada kelas tinggi sebesar 33,33%, cukup sebesar 46,67%, rendah sebesar 13,33%, sangat rendah sebesar 6,67%. (2) tingkat kecemasan anggota ekstrakurikuler pencak silat disusun menjadi sangat tinggi, 6,67%, tinggi, 26,67%, cukup, 40%,

rendah, 13,33%, sangat rendah, 13,33%. Sementara (3) derajat keberanian peserta ekstrakurikuler sepak takraw berada pada kelas sangat tinggi sebesar 13,33%, tinggi sebesar 13,33%, cukup sebesar 53,33%, dan rendah sebesar 20,00%. (4) Tingkat keberanian anggota ekstrakurikuler sepak takraw pada kelas Tinggi, 33,33%, cukup, 46,67%, sangat rendah 20,00%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ananta Wisnu Adi (2022) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Seberapa Besar Tingkat Kecemasan (*anxiety*) Dalam Menghadapi Perlombaan Pada Atlet Futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif Kuantitatif mengenai Tingkat Kecemasan (*anxiety*) Dalam menghadapi perlombaan pada atlet futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 40 orang, dan semuanya merupakan atlet futsal UMPP. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal UMPP berada pada kategori yang tinggi. Frekuensi terbanyak berada pada kategori tinggi dengan jumlah 24 orang atau 60%. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih merasa cemas pada saat akan melangsungkan perlombaan. Faktor kecemasan atlet dibedakan menjadi 2 yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor intrinsik dalam kategori tinggi dengan prosentase 36,25%. Jumlah total 28 atlet futsal dari 40 atlet futsal. . Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor

ekstrinsik juga termasuk dalam kategori yang tinggi yaitu 36,25%. Dengan jumlah 24 atlet yang mengalami tingkat kecemasan tinggi.

4. Penelitian yang dilakukan oleh (Kumbara, 2019) dengan Judul “Analisis tingkat kecemasan (*anxiety*) dalam menghadapi perlombaan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. Berdasarkan analisa hasil yang telah dilakukan dalam penelitian tersebut maka penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan disebabkan oleh kompetitif *anxiety*, kognitif *anxiety* dan somatic *anxiety*. Sebesar 63% atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding dan 37% siswa tidak mengalami kecemasan sebelum bertanding baik dari aspek kompetitif *anxiety*, kognitif *anxiety* dan somatic *anxiety*.

C. Kerangka Berfikir

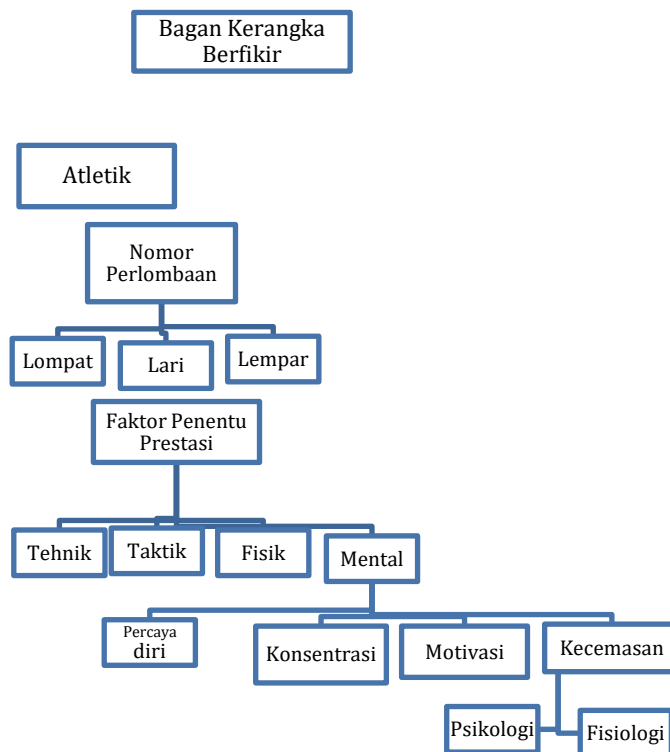
Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan di berbagai tingkat kompetisi, dimana cabang olahraga atletik ini sendiri merupakan suatu cabang olahraga tertua di dunia. Sebab, bisa dikatakan bahwa semua unsur dalam olahraga terdapat dalam atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Dalam nomor lari sprint terdapat berbagai faktor yang dapat menentukan prestasi atau keberhasilan atlet pada saat menghadapi pertandingan. Berbagai faktor tersebut diantaranya adalah fisik, teknik, taktik dan mental. selain ke empat faktor tersebut, faktor lain yang tidak kalah penting untuk mengoptimalkan prestasi atlet adalah aspek mental pada bidang psikologi berupa kecemasan.

Kecemasan adalah suatu respon fisiologis dari setiap orang saat dirinya merasa tertekan, gugup ataupun khawatir ketika akan melakukan sesuatu hal. Apalagi apabila hal tersebut dirasa cukup penting bagi dirinya, sehingga memunculkan gejala-gejala fisik seperti gemetar, keringat dingin, ketegangan pada beberapa otot, hilangnya konsentrasi dan masih banyak lagi macamnya. Dalam dunia olahraga khususnya atletik kecemasan ini sendiri sering mengakibatkan hilangnya konsentrasi yang berdampak langsung terhadap performa atlet ketika akan menghadapi suatu perlombaan.

Pada kenyataan dilapangan masih banyak ditemukan atlet yang dirasa performa ketika menghadapi suatu perlombaan dirasa kurang begitu baik jika dibandingkan ketika mereka sedang latihan sedangkan persiapan yang dilakukan oleh atlet tersebut dirasa sudah cukup matang, selain itu dari tingkat

kondisi fisik dan teknik pun dirasa sudah sangat cukup. Setelah digali lebih lanjut ternyata beberapa atlet menyatakan bahwa mereka merasa tertekan ataupun cemas terhadap pertandingan yang akan mereka hadapi. Maka hal tersebut berdampak pada performa dan hasil akhir dari sebuah pertandingan yang mereka jalani. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet Lari *sprint* kategori junior yang ada di PASI Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta ketika mereka akan menghadapi suatu pertandingan.

Bagan Kerangka Berfikir



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori di atas dan kerangka berpikir, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu:

1. Bagaimana tingkat kecemasan terhadap atlet atletik (lari *sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi suatu perlombaan pada aspek psikologis.
2. Bagaimana tingkat kecemasan terhadap atlet atletik (lari *sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi suatu perlombaan pada aspek fisiologis.
3. Bagaimana tingkat kecemasan terhadap atlet atletik (lari *sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi suatu perlombaan dari aspek psikologis dan fisiologis.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian bisa disebut sebagai suatu rancangan dalam penelitian yang diperlukan peneliti sebagai pedoman ketika melakukan proses penelitian. Desain penelitian juga memiliki tujuan sebagai pegangan yang jelas dan terstruktur bagi peneliti dalam melakukan penelitiannya. Menurut Fachruddin (2009:213) desain penelitian merupakan suatu kerangka atau perincian prosedur kerja yang akan dilakukan pada waktu meneliti, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran dan arah mana yang akan dilakukan dalam melaksanakan penelitian tersebut.

Nasution (2009) juga menyatakan bahwa “desain penelitian merupakan rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan penelitian.” Terdapat tujuan dari desain penelitian, diantaranya: 1) Desain memberi pegangan yang lebih jelas kepada peneliti dalam melakukan penelitiannya; 2) Desain itu juga menentukan batas-batas penelitian dengan tujuan penelitian; 3) Desain penelitian selain memberi gambaran yang jelas tentang macam-macam kesulitan yang akan dihadapi yang mungkin juga telah dihadapi oleh peneliti lain.

Untuk metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2009: 22), penelitian deskriptif

kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Sedangkan menurut Arikunto (2019: 27) “menjelaskan penelitian kuantitatif sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya”.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet lari *sprint* PASI Sleman kategori junior sebelum menghadapi suatu perlombaan. Dan untuk metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknis pengumpulan data menggunakan angket tertutup.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15-20 Oktober 2023 dan dilaksanakan setelah atlet melakukan latihan rutin. Dan untuk tempat pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di stadion Tridadi yang kebetulan merupakan salah satu tempat latihan rutin di beberapa klub atletik tingkat kabupaten/kota yang bergabung dalam suatu organisasi atletik Tingkat Kabupaten Sleman yang biasa disebut dengan PASI, dibawah pemerintahan provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

C. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2010: 61) “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi

tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

X1= Tingkat Kecemasan (Anxiety)

Y1= Atlet Lari sprint kategori junior di PASI Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini yaitu tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet Lari *sprint* di PASI Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta sebelum menghadapi suatu perlombaan. Dimana kecemasan sendiri merupakan suatu bentuk perasaan kekhawatiran atau ketakutan yang dirasakan atau dialami oleh seorang atlet akan sesuatu atau hasil dari sesuatu perlombaan yang akan dihadapinya dan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan yang dirasakan oleh seorang atlet tersebut, kita analisis dengan metode angket yang dimana masing-masing atlet akan mengisi kuesioner yang telah sediakan oleh peneliti.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sesuai dengan pendapat tersebut, maka

yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet lari *sprint* yang ada di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131), Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, dimana untuk mengambil sampel harus dilakukan dengan cara yang dapat benar-benar berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya, atau dengan kata lain representative (mewakili). Berdasarkan pendapat tersebut jumlah sampel dalam penelitian ini adalah adalah atlet putra dan putri pada nomor lari *sprint* kategori junior dari usia 13-17 tahun di PASI Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dengan berbagai macam pengalaman bertanding dari tingkat daerah hingga nasional. Hampir seluruh atlet yang berpartisipasi dalam sampel penelitian berdomisili di Kabupaten Sleman dan masih menjalani pendidikan dari tingkat SMP hingga SMA.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2009: 148), instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan sebagai dasar pengukuran suatu fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket tertutup yang berisi beberapa pertanyaan yang akan diberikan kepada atlet untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan mereka sebelum menjalani suatu perlombaan perdana. Suharsimi Arikunto (2006: 151), menyatakan bahwa angket atau kuesioner merupakan

suatu jumlah pernyataan yang digunakan peneliti untuk mendapatkan berbagai informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui, sedangkan menurut Sugiyono (2009: 199), kuesioner atau angket dalam suatu penelitian merupakan suatu bentuk teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden dengan tujuan agar responden dapat memberikan jawaban atas pertanyaan yang telah diberikan.

Pada penelitian ini terdapat kisi-kisi instrumen yang merujuk pada Instrumen tes kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) yang dikemukakan oleh (Hamilton, 1959). Kisi-kisi instrumen disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1.
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

NO	Variabel	Aspek	Indikator	Sub Indikator	Butir
1	Tingkat kecemasan atlet lari <i>sprint</i>		Perasaan Khawatir	- Cemas - Firasat Buruk - Takut Akan Pikiran Sendiri	1, 2, 3
			Ketegangan	- Merasa Tegang - Gemetar - Gelisah	4, 5, 6
			Ketakutan	- Pada Orang di sekitar - Pada Keramaian	7, 8, 9

				- Pada Kerumunan Orang Banyak	
		Psikologi	Gangguan Tidur	- Sukar Masuk Tidur - Terbangun Malam Hari - Mimpi Buruk	10, 11, 12
			Gangguan Kecerdasan	- Sukar Konsentrasi - Daya Ingat Buruk	13, 14
			Perasaan Depresi	- Hilangnya Minat - Perasaan Berubah-Ubah	15, 16
			Fisiologi	Gejala Somatik (Otot)	- Sakit dan Nyeri di Otot-Otot - Kedutan Otot
		Gejala Somatik (Sensorik)		- Penglihatan Kabur - Muka Merah atau Pucat	19,20
		Gejala Kardiovaskuler		- Berdebar - Denyut Nadi Mengeras	21, 22
		Gejala Respiratori		- Sering Menarik Napas - Napas Pendek/Sesak	23, 24
		Gejala Gastrointestinal		- Gangguan Pencernaan - Mual dan Muntah	25, 26
		Gejala Urogenital		- Sering Buang Air Kecil	27,

			Gejala Otonom	- Muka Merah - Mudah Berkeringat	28, 29,
--	--	--	---------------	--	------------

2. Metode pengumpulan data

Dalam penelitian ini menggunakan metode angket. Metode angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang responden ketahui. Metode angket ini digunakan untuk mendapatkan data mengenai bagaimana tingkat kecemasan atlet pada saat akan menghadapi perlombaan.

Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis angket tertutup (*close form questionnaire*) yaitu kuesioner yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan sebenarnya. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mengumpulkan data mengenai atlet lari *sprint* di beberapa klub yang ada di PASI Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Peneliti membagikan instrumen angket pertanyaan yang sudah dibuat kepada responden.
3. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil pengisian instrumen angket pertanyaan yang sudah diisi oleh responden dan dilanjut melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.

4. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Pada angket yang sudah disediakan oleh peneliti disini tersedia empat alternatif jawaban beserta penilaian, yang dimana keempat alternatif jawaban tersebut dapat dilihat pada tabel seperti berikut:

Tabel 2.
Alternatif Jawaban Penelitian

NO	Alternatif Jawaban	Skor
1	Sangat Setuju	4
2	Setuju	3
3	Tidak Setuju	2
4	Sangat Tidak Setuju	1

F. Uji Coba Instrumen

Sebelum pengambilan data sebenarnya dilakukan, bentuk akhir angket harus diuji untuk memastikan bahwa angket yang telah disusun adalah pengumpul data yang baik. Menurut Sugiyono (2013:121) instrumen dinyatakan valid jika alat ukur yang digunakan mampu untuk mengukur atas apa yang seharusnya diukur. Sebelum dilakukan uji coba, peneliti telah melakukan validasi kepada ahli yaitu dengan Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or. dan Bapak Prof. Dr. Dimiyati, M. Si. Uji coba angket dilakukan dengan memberikan angket ini pada atlet *sprint* dari klub lain di kabupaten Yogyakarta

dan Sleman dengan menggunakan kriteria yang sama pada sampel penelitian dan didapatkan atlet yang memenuhi kriteria sebanyak 29 Atlet.

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyanto (2013:267) validitas didefinisikan sebagai tingkat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Oleh karena itu, data tersebut dianggap valid. Data yang valid adalah data yang "tidak berbeda" dari data yang sebenarnya terjadi pada subjek penelitian dan data yang dilaporkan oleh peneliti. Perhitungan validitas menunjukkan seberapa baik suatu alat mengukur apa yang ingin diukur.

Dalam uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis uji validitas isi, dimana menurut Azwar (2012), validitas isi merupakan validasi yang dilakukan melalui pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes kepada yang berkompeten atau *expert judgment*. Validasi isi ini bersifat subjektif dari *expert* yang menilai, oleh karena itu, sejauhmana kesepakatan penilaian dari pada *expert* dapat mendukung tujuan pengukuran pada instrumen yang berfungsi secara valid. Dan kemudian hasil validitas yang telah di dapat dari masing-masing validator kemudian diproses menggunakan formula indeks Aiken V yang dimana untuk hasilnya dapat dilihat pada lampiran 13 pada halaman 111.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah apabila digunakan berulang kali dan mendapatkan hasil data yang sama. Tujuan dilakukannya validitas dan reliabilitas instrumen adalah sebagai syarat mutlak dalam melakukan penelitian, sehingga instrumen yang diuji mampu mengukur data yang hendak diukur. Menurut Ghozali (2018: 45) sebuah kuesioner dinyatakan reliabel jika jawaban respondennya konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. dilakukan untuk menentukan tingkat konsistensi instrumen-instrumen dalam pengukuran ide. Reliabilitas adalah syarat bahwa kuesioner valid untuk tujuan tertentu. Teknik Alpha Cronbach digunakan untuk mengukur reliabilitas suatu konstruk atau variabel.

Konstruk atau variabel dianggap reliabel jika nilai Alpha Cronbachnya lebih besar dari 0,6 atau lebih tinggi dari 0,6. Jika nilai Alpha Cronbachnya kurang dari 0,6, maka jawaban responden dianggap tidak reliabel. Hasil uji reliabilitas ditunjukkan dalam tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,922	29

Sumber: Output Program SPSS 26.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengolah dan memproses data yang sudah berhasil didapatkan menjadi sebuah hasil atau informasi yang valid. Data sendiri merupakan catatan yang diperoleh dari suatu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan kemudian dijadikan sumber pegangan dari suatu penelitian tersebut. Setelah melakukan pengambilan data dari beberapa sampel yang sudah ditentukan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut dengan teknik yang sudah ditentukan sehingga dapat ditemukan hasil dan kemudian ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase.

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan menggunakan suatu rumus sebagai berikut.

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

Keterangan:

P= Presentasi yang dicari (Frekuensi Relatif)

F= Frekuensi

N= Jumlah Responden

(Sudijono, 2009)

Sebagai suatu penentu dalam jenis deskriptif persentase yang telah didapatkan dari setiap indikator dalam variabel, dan perhitungan deskriptif persentase kemudian ditafsirkan ke dalam kalimat.

Untuk teknik pengkategorian dalam hasil tingkat kecemasan atlet ketika akan menghadapi suatu perlombaan menggunakan metode seperti berikut :

$$\text{Skor maksimal} \quad : 29 \times 4 = 116$$

$$\text{Skor Minimal} \quad : 29 \times 1 = 29$$

$$\text{Persentase} \quad : \frac{29}{116} \times 100\% = 25\%$$

$$: \frac{116}{116} \times 100\% = 100\%$$

$$\text{Rentang} \quad : 100\% - 25\% = 75\%$$

$$\text{Panjang Interval} \quad : 75\% : 5 = 15\%$$

Selanjutnya untuk dapat mengetahui tingkat kategori yang sudah dijabarkan diatas, maka tahap berikutnya skor yang diperoleh dalam % dengan analisis deskriptif persentase dikonsultasikan dengan tabel kategori berikut :

Tabel 4
Kategori Penilaian

N O	INTERVAL	KATEGORI
1	86% – 100%	Sangat Tinggi
2	71% – 85%	Tinggi
3	56% – 70%	Cukup
4	41% – 55%	Rendah
5	25% – 40%	Sangat Rendah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Subyek Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 15-20 oktober 2023 ini melibatkan 30 atlet putra dan putri cabang olahraga atletik nomor *sprint* yang berada di bawah naungan PASI Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada rentang usia antara 13-17 tahun. Adapun untuk jumlah usia atlet dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5
Data Usia Atlet

NO	Usia atlet	F
1	13 Tahun	4 Atlet
2	14 Tahun	11 Atlet
3	15 Tahun	5 Atlet
4	16 Tahun	6 Atlet
5	17 Tahun	4 Atlet

Dalam tabel diatas menunjukkan bahwa usia atlet yang terlibat pada penelitian ini didominasi pada tingkat usia 14 tahun dengan persentase

sebesar 36,6%. Kemudian untuk pengalaman bertanding yang pernah diikuti oleh masing-masing atlet pun bervariasi dari tingkat terendah yaitu tingkat daerah hingga kabupaten dan perlombaan tertinggi rata-rata berada pada kejuaraan tingkat provinsi hingga nasional.

2. Analisis Data Penelitian Tingkat Kecemasan Keseluruhan Atlet Atletik (Lari *Sprint*) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan

Analisis dalam pengambilan data pada penelitian yang membahas mengenai tingkat kecemasan atlet PASI Sleman kategori junior sebelum menghadapi perlombaan ini menggunakan angket kuesioner yang terdiri atas 29 butir pertanyaan yang dimana didalamnya terbagi atas 2 aspek yaitu berupa aspek psikologis dan aspek fisiologis. Setelah pengambilan data terlaksanakan kemudian data yang telah didapat di proses menggunakan bantuan program komputer berupa Microsoft excel. Hasil dari pengambilan data yang telah diberikan kepada 30 responden. kemudian dianalisis yang meliputi analisis deskriptif statistik.

Adapun Analisis deskriptif meliputi perhitungan nilai mean, median, mode atau modus, standar deviasi, skor maksimal, dan skor minimal kemudian dimasukan kedalam tabel distribusi frekuensi kategorisasi peserta didik dalam tingkatan sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, serta sangat rendah. Data tersebut kemudian dinyatakan dalam persentase yang disajikan dalam bentuk diagram batang. Adapun hasil analisis data mengenai tingkat kecemasan atlet PASI Sleman kategori

junior ketika akan menghadapi perlombaan sebagai berikut :

Deskripsi hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan atlet atletik lari sprint kategori junior ketika akan menghadapi perlombaan diperoleh skor mean sebesar 71 (61%), skor median 70 (60%), skor mode 66 (67%), standard deviation 7 (6%), skor minimum 57 (49%), dan nilai minimum sebesar 84 (72%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Atlet (*Lari Sprint*) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan

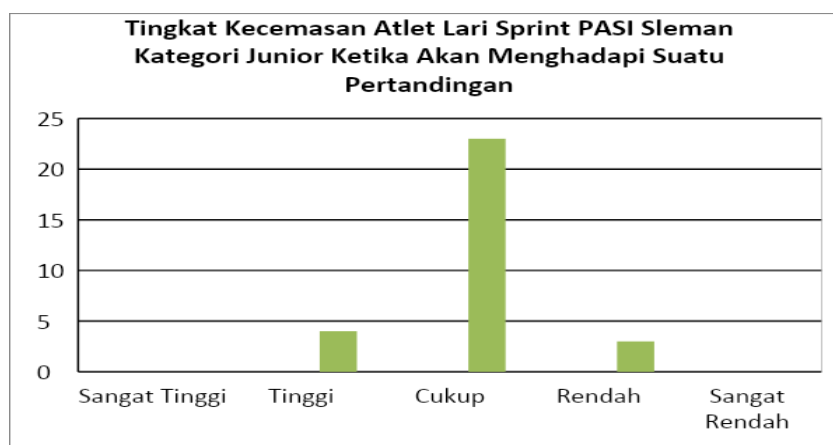
Keterangan	Skor	Nilai (%)
Mean	71	61
Median	70	60
Mode	66	67
standard deviation	7	6
Minimum	57	49
Maximum	84	72
Count	30	30

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet dapat dilihat seperti berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet (Lari *Sprint*) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	4	13
Cukup	23	77
Rendah	3	10
Sangat Rendah	0	0
Total	30	100

Kemudian apabila data ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecemasan atlet (Lari *Sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi perlombaan sebagai berikut :



Gambar. 7 Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet (Lari *Sprint*) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan

Berdasarkan tabel dan gambar 2 yang telah ditunjukkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet (Lari *Sprint*) PASI

Sleman ketika akan menghadapi perlombaan dalam kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 atlet), kategori “tinggi” sebesar 13% (4 atlet), kategori “cukup” sebesar 77% (23 atlet), kategori “rendah” sebesar 10% (3 atlet), dan kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan persentase rata-rata diperoleh 61,2%, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet (Lari Sprint) PASI Sleman ketika akan menghadapi perlombaan dapat dikategorikan pada kategori “Cukup”.

3. Analisis Data Penelitian Tingkat Kecemasan Atlet Atletik (Lari Sprint) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan pada Masing-Masing Aspek

Dalam penelitian mengenai tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet atletik lari *sprint* Pasi Sleman kategori junior ini terdapat dua aspek yang terdapat pada isi kuesioner yang diberikan oleh peneliti kepada responden, dimana kedua aspek tersebut merupakan bagian dari psikologi manusia yang terbagi menjadi 2, diantaranya merupakan aspek Psikologi dan aspek Fisiologis yang kemudian dijabarkan dengan analisis deskriptif sebagai berikut :

1. Aspek Psikologis

Deskripsi statistik hasil penelitian tingkat kecemasan pada aspek psikologis diperoleh skor Mean sebesar 39 (73%), skor Median 39 (73%), skor mode 36 (67%), skor standard deviation 4 (7%), Skor minimum 30 (55%), dan skor maksimum sebesar 46 (85%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Atlet (Lari *Sprint*) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan Pada Aspek Psikologi

Keterangan	Skor	Nilai (%)
Mean	39	73 %
Median	39	73 %
Mode	36	67 %
Standard deviation	4	7 %
Minimum	30	55 %
Maximum	46	85 %
Count	30	30 %

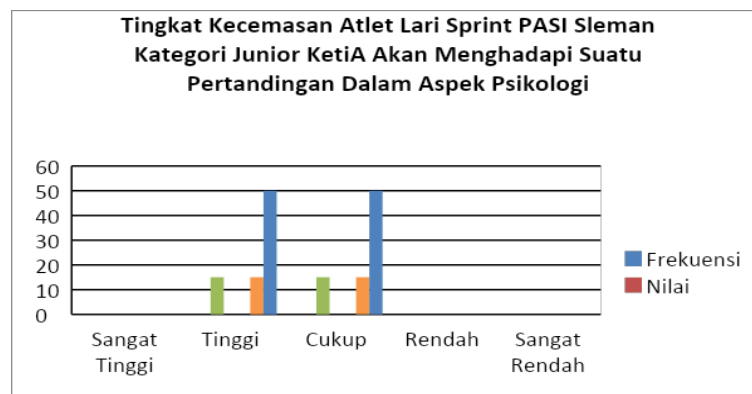
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet pada aspek psikologis dapat dilihat seperti berikut :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Tingkat Kecemasan Atlet Lari *Sprint* PASI Sleman Kategori Junior Ketika Akan Menghadapi Suatu Perlombaan Dalam Aspek Psikologis

Kategori	Frekuensi	Nilai(%)
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	15	50%
Cukup	15	50%
Rendah	0	0%

Sangat Rendah	0	0%
---------------	---	----

Kemudian apabila data ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecemasan atlet (*Lari Sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi perlombaan Dalam Aspek Psikologis sebagai berikut :



Gambar. 8 Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet (*Lari Sprint*) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan Dalam Aspek Psikologis

Berdasarkan tabel dan gambar 2 yang telah ditunjukkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet (*Lari Sprint*) PASI Sleman ketika akan menghadapi perlombaan pada aspek psikologis berada dalam kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 atlet), kategori “tinggi” sebesar 50% (15 atlet), kategori “cukup” sebesar 50 (15 atlet), kategori “rendah” sebesar 0 (0 atlet), dan kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet). Dan berdasarkan persentase rata-rata diperoleh angka sebesar 73%, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet (*Lari Sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan

menghadapi perlombaan pada aspek psikologis dapat dikategorikan pada kategori “Tinggi”.

2. Aspek Fisiologis

Deskripsi statistik hasil penelitian tingkat kecemasan pada aspek Fisiologis diperoleh skor Mean sebesar 32 (61%), skor Median 31 (60%), skor mode 30 (58%), skor standard deviation 3 (6,7%), Skor minimum 26 (50%), dan skor maksimum sebesar 40 (77%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Atlet (Lari *Sprint*) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan Dalam aspek Fisiologis

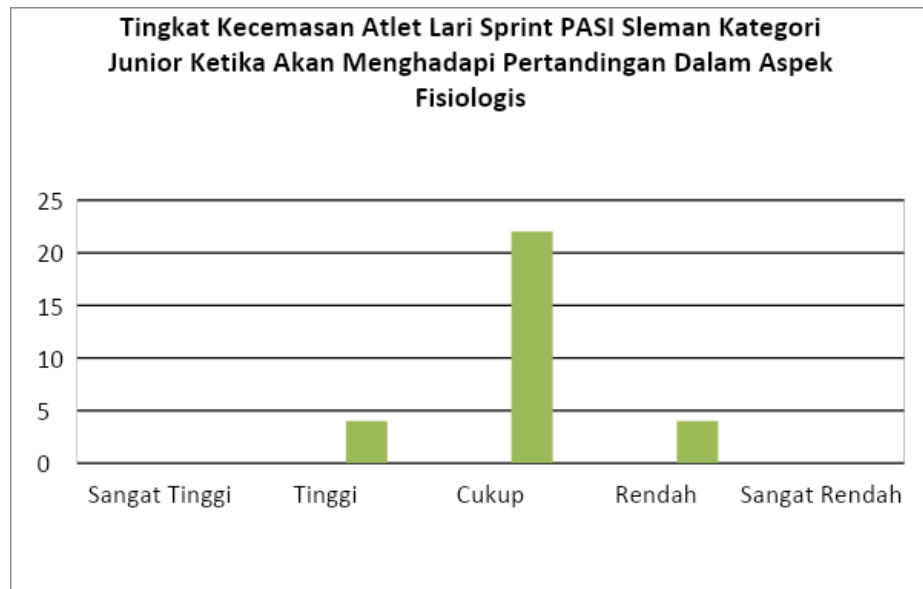
Keterangan	Skor	Nilai (%)
Mean	32	61 %
Median	31	60 %
Mode	30	58%
standard deviation	3	7 %
Minimum	26	50 %
Maximum	40	77 %
Coun	30	30

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet dapat dilihat seperti berikut :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet (*Lari Sprint*) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan Dalam Aspek Fisiologis

Kategori	Frekuensi	Nilai (%)
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	4	13%
Cukup	22	73%
Rendah	4	13%
Sangat Rendah	0	0%

Kemudian apabila data ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecemasan atlet (*Lari Sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi perlombaan sebagai berikut :



Gambar. 9 Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet (Lari *Sprint*) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan Dalam Aspek Fisiologis

Berdasarkan tabel dan gambar 2 yang telah ditunjukkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet (Lari *Sprint*) PASI Sleman ketika akan menghadapi perlombaan pada aspek Fisiologis berada dalam kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 atlet), kategori “tinggi” sebesar 13% (4 atlet), kategori “cukup” sebesar 73% (22 atlet), kategori “rendah” sebesar 13% (4 atlet), dan kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet). Dan berdasarkan persentase rata-rata diperoleh angka sebesar 61%, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet (Lari *Sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi perlombaan pada aspek Fisiologis dapat dikategorikan pada kategori “Cukup”.

4. Analisis Data Penelitian Tingkat Kecemasan Atlet Atletik (Lari Sprint) PASI Sleman Kategori Junior Ketika akan Menghadapi Perlombaan pada Masing-Masing Indikator

a. Perasaan Khawatir

No	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
1	4	7	19	0	30
2	0	9	20	1	30
3	0	14	16	0	30
Total	4	30	55	1	90
%	4	33	61	1	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Perasaan Khawatir yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 4% (4 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 33% (30 atlet), Setuju (S) sebesar 61% (55 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebesar 1% (1 atlet).

b. Ketegangan

NO	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
4	0	14	15	1	30
5	0	8	21	1	30
6	0	11	19	0	30
Total	0	33	55	2	90
%	0	37	61	2	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Ketegangan yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 0% (0 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 37% (33 atlet), Setuju (S) sebesar 61% (55 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebesar 2% (2 atlet)..

c. **Ketakutan**

NO	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
7	0	11	18	1	30
8	5	23	2	0	30
9	0	11	18	1	30
Total	5	45	38	2	90
%	6	50	42	2	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Ketakutan yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 6% (5 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 50% (45 atlet), Setuju (S) sebesar 42% (38 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebesar 2% (2 atlet).

d. Gangguan Tidur

NO	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
10	0	12	18	0	30
11	3	24	3	0	30
12	0	25	5	0	30
Total	3	61	26	0	90
%	3	68	29	0	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Gangguan Tidur yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 3% (3 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 68% (61 atlet), Setuju (S) sebesar 29% (26 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebesar 0% (0 atlet).

e. Gangguan Kecerdasan

NO	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
13	0	18	12	0	30
14	0	13	16	1	30
Total	0	31	28	1	60
%	0	52	47	1	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Gangguan Kecerdasan yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 0% (0 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 52% (31 atlet), Setuju (S) sebesar 47% (28 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS)

sebesar 1% (1 atlet).

f. Perasaan Depresi

NO	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
15	0	25	5	0	30
16	5	18	7	0	30
Total	5	43	12	0	60
%	8	72	20	0	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Perasaan Depresi yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 8% (5 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 72% (43 atlet), Setuju (S) sebesar 20% (12 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebesar 0% (0 atlet).

g. Gejala Somatik (otot)

NO	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
17	0	24	6	0	30
18	0	14	15	1	30
Total	0	38	21	1	60

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Gejala Somatik (otot) yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 0% (0 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 63% (38 atlet), Setuju (S) sebesar

35% (21 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebesar 2% (1 atlet).

h. Gejala Somatik (sensorik)

NO	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
19	0	24	6	0	30
20	0	14	15	1	30
Tota 1	0	38	21	1	60
%	0	63	35	2	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Gejala Somatik (sensorik) yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 0% (0 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 63% (38 atlet), Setuju (S) sebesar 35% (21 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebesar 2% (1 atlet).

i. Gejala Kardiovaskular

NO	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
21	0	9	20	1	30
22	0	10	18	2	30
Total	0	19	38	3	60
%	0	32	63	5	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat

kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Gejala Kardiovaskular yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 0% (0 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 32% (19 atlet), Setuju (S) sebesar 63% (38 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebesar 5% (3 atlet).

j. Gejala Respiratori

NO	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
23	0	23	7	0	30
24	0	25	5	0	30
Tota 1	0	48	12	0	60
%	0	80	20	0	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Gejala Respiratori yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 0% (0 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 80% (48 atlet), Setuju (S) sebesar 20% (12 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebesar 0% (0 atlet).

k. Gejala Gasintrotinal

NO	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
25	4	15	11	0	30
26	7	16	7	0	30

Total	11	31	18	0	60
%	18	52	30	0	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Gejala Gastrointestinal yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 18% (11 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 52% (31 atlet), Setuju (S) sebesar 30% (18 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebesar 0% (0 atlet).

1. Gejala Urogenital

NO	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
27	0	13	16	1	30
Total	0	13	16	1	30
%	0	43,3	53,3	3,3	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Gejala Urogenital yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 18% (11 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 43,3% (13 atlet), Setuju (S) sebesar 53,3% (16 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebesar 3,3% (1 atlet).

m. Gejala Otonom

NO	Jumlah				Total
	STS	TS	S	SS	
28	0	24	6	0	30
29	0	15	13	2	30
Tota 1	0	39	19	2	60
%	0	65	32	3	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui jawaban responden tingkat kecemasan atlet lari sprint PASI Sleman pada indikator Gejala Otonom yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) sebesar 18% (11 Atlet), Tidak Setuju (TS) sebesar 65% (39 atlet), Setuju (S) sebesar 32% (19 atlet), dan responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) sebesar 3% (2 atlet).

B. PEMBAHASAN

Tujuan dari diselenggarakannya penelitian ini yaitu untuk dapat mengetahui mengenai tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet atletik lari sprint terkhusus kategori junior ketika mereka akan menghadapi suatu perlombaan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet atletik lari *sprint* PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi suatu perlombaan berada pada kategori “CUKUP” dengan persentase sebesar 61,2% yang terdiri dari beberapa aspek meliputi aspek psikologis dan aspek fisiologis yang kemudian kedua aspek tersebut memiliki beberapa indikator masing-masing. Dimana dalam aspek psikologis memiliki 6 indikator diantaranya meliputi perasaan khawatir, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, dan perasaan depresi, untuk aspek fisiologis sendiri memiliki 7 indikator diantaranya meliputi gejala somatic (otot), gejala somatic (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gasintrostinal, gejala urogenital, dan yang terakhir gejala otonom.

Dalam pembahasan analisis mengenai tingkat kecemasan pada aspek psikologis berada pada kategori “TINGGI” pada rata-rata tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet sebesar 72,6%, hal tersebut menunjukkan bahwa dalam aspek psikologi ini mempunyai peran dalam kecemasan cukup besar yang dirasakan oleh atlet ketika mereka akan menghadapi perlombaan. Pada aspek psikologis kecemasan yang terdapat pada diri seorang atlet dapat diidentifikasi dimana seperti seorang atlet merasakan perasaan khawatir

secara berlebihan, merasa tegang, merasa takut dan bahkan depresi sehingga beberapa perasaan yang muncul tersebut dapat berakibat mengganggu pikiran atlet ketika mereka akan menghadapi suatu perlombaan. Kemudian pembahasan analisis mengenai tingkat kecemasan pada aspek fisiologis berada pada kategori “CUKUP” pada rata-rata tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet sebesar 61,15%, berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa atlet lari *sprint* PASI Sleman bisa dikatakan dapat menstabilkan tingkat kecemasan pada aspek fisiologis. Pengertian dari kata stabil disini adalah dimana atlet dapat memposisikan tingkat kecemasan di tingkat tengah-tengah yang berarti atlet tidak mengalami kecemasan yang terlalu rendah, dan tidak juga terlalu tinggi, sedangkan untuk aspek fisiologis sendiri merupakan suatu aspek kecemasan yang timbul ketika atlet merasa tertekan, ketakutan, gangguan kecerdasan, gugup ataupun khawatir sehingga memunculkan gejala-gejala fisik seperti gejala somatic, gejala kardiovaskular, gejala respiratori, gejala otonom dan masih banyak lagi.

Dalam bidang olahraga sendiri terkhusus olahraga prestasi faktor kecemasan merupakan suatu faktor yang bisa dibilang sangat penting untuk tercapainya prestasi dalam suatu perlombaan, karena sebagai seorang atlet mereka dituntut untuk dapat memberikan hasil terbaik dalam setiap perlombaan yang mereka hadapi. Terkadang tanpa kita sadari berbagai tuntutan tersebutlah yang menjadikan mereka merasa terbebani dan tertekan ketika mereka akan menghadapi suatu perlombaan. Selain dari faktor tuntutan untuk menang factor lain seperti kondisi lapangan, kualitas lawan, performa

dan provokasi dari penonton pun ikut serta dalam timbulnya suatu perasaan kecemasan pada diri seorang atlet. Maka dari itu akan lebih baik apabila seorang atlet mampu untuk meminimalisir kecemasan yang muncul ketika mereka akan menghadapi perlombaan yang dikhawatirkan dapat mempengaruhi kualitas atlet ketika bertanding.

Pada dasarnya pengertian dari kecemasan sendiri merupakan suatu respon dari setiap orang saat mereka merasa tertekan, ketakutan, gangguan kecerdasan, gugup ataupun khawatir sehingga memunculkan gejala-gejala fisik seperti gejala somatic, gejala kardiovaskular, gejala respiratori, gejala dan masih banyak lagi macamnya yang tentunya respon dari orang satu ke orang lain berbeda-beda. dampak yang ditimbulkan dari kecemasan pada kinerja olahraga tergantung pada bagaimana seorang atlet itu menafsirkannya. Jika seorang atlet mampu mengontrol kecemasan dengan sangat baik dengan menjadikannya suatu bentuk positif dalam mempersiapkan perlombaan sehingga tidak berdampak negatif pada performanya, kemungkinan besar itu tidak terlalu bermasalah dalam olahraga, akan tetapi apabila yang terjadi sebaliknya sehingga menimbulkan beberapa faktor yang dapat mengurangi performa maka itulah yang harus dijadikan perhatian khusus oleh atlet dan juga pelatih pada suatu cabang olahraga khususnya olahraga prestasi.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet (Lari *Sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi perlombaan pada aspek psikologis dapat dikategorikan pada kategori “Tinggi”, dengan persentase rata-rata sebesar 72,6%.
2. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet (Lari *Sprint*) PASI Sleman kategori junior ketika akan menghadapi perlombaan pada aspek Fisiologis dapat dikategorikan pada kategori “Cukup”, dengan persentase rata-rata sebesar 61%.
3. Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet atletik (lari *sprint*) PASI Sleman kategori junior sebelum menghadapi perlombaan berada pada kategori kriteria “cukup”, dengan persentase rata-rata sebesar 61,2%.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas dapat disampaikan bahwa implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan diketahuinya tingkat kecemasan yang dirasakan atlet ketika akan menghadapi perlombaan, maka atlet dapat mengontrol dan mengarahkan rasa kecemasan yang ada didalam dirinya ke arah positif sehingga

kecemasan tersebut tidak mengganggu kualitas dalam perlombaan yang akan dihadapi.

2. Dengan diketahuinya tingkat kecemasan yang dirasakan atlet ketika akan menghadapi perlombaan, maka diharapkan untuk para pelatih dapat meminimalisir apabila mendapati atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang bisa dibidang tinggi dan dikhawatirkan dapat mengganggu performa atlet tersebut ketika bertanding.
3. Diharapkan dengan hasil penelitian ini, dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi ketika akan menghadapi perlombaan-perlombaan yang akan datang.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam pelaksanaan Penelitian ini pada dasarnya telah dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan sebaik mungkin, akan tetapi tidak menutup kemungkinan adanya kelemahan dalam penelitian ini. Adapun kelemahan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Pengambilan data akan lebih baik apabila disertai dengan sesi tanya jawab, mengenai bagaimana tekanan apa saja yang dirasakan atlet ketika akan bertanding, sehingga peneliti dapat mengetahui secara lebih dalam mengenai kecemasan yang dirasakan atlet.
2. Pengambilan data akan lebih baik jika disertai dengan rekam jejak prestasi sampel penelitian sehingga mampu dijadikan tolak ukur bagaimana tingkat kecemasan atlet berdasarkan tingkat prestasi yang telah mereka lalui.

3. Sulitnya mengetahui kebenaran jawaban sesungguhnya dari responden dalam pengisian angket yang telah disediakan oleh peneliti.
4. Pengisian angket dilakukan secara langsung dan bersamaan sehingga peneliti tidak bisa mengetahui lebih detail mengenai pemahaman responden terhadap isi kuesioner yang diberikan.

D. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, adapun saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

1. Peran pelatih dan orang tua sangatlah berpengaruh terhadap hasil dari perlombaan yang dilaksanakan oleh seorang atlet, maka tuntutan yang diberikan kepada pelatih dan orangtua jangan sampai menjadikan beban dan tekanan tersendiri terhadap atlet ketika akan bertanding.
2. Sebagai seorang pelatih harus dapat mengarahkan atlet agar dapat mengontrol kecemasan saat akan bertanding agar atlet tidak mengalami kecemasan yang berlebihan sehingga dikhawatirkan dapat mengganggu kualitas atlet ketika bertanding.
3. Sebagai seorang pelatih harus dapat memahami indikator aspek kecemasan entah dari aspek psikologis maupun fisiologis, agar pelatih dapat mengetahui karakteristik dari masing-masing atletnya.
4. Dari segi keluarga maupun pelatih sebisa mungkin jangan memberikan tekanan berlebih pada atlet yang dikhawatirkan dapat berdampak pada rasa kecemasan yang dirasakan atlet ketika bertanding.

5. Berikan support yang lebih kepada atlet agar atlet merasa percaya diri dan yakin pada perlombaan yang akan dia hadapi, dengan hal tersebut diharapkan dapat meminimalisir tingkat kecemasan yang dirasakan atlet ketika akan menghadapi perlombaan.


DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Ananta wisnu. (2022). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahagia, Yoyo. (2012). *Pembelajaran Atletik*, Departemen Pendidikan Nasional, 2–94.
- Bompa, T.O. (2005). *Power Training For Sport, Plyometric For Maximum Power Development*. Canada: Mosaic Press.
- Fachruddin, Imam. (2009). *Desain penelitian*. Malang: Universitas Islam Negeri.
- Ghozali, Imam. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- Ghufron, N. M. dan Risnawita, R. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Husdarta, H.J.S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Hamilton, M. (1959). *The assessment of anxiety states by rating*. *British Journal of Medical Psychology*, 32, 50–55.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Rosda
- Kumbara., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuwasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lari*. Semarang: Aneka Ilmu
- Nasution, S. 2009. *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Prigunawan, Arif. (2019). *Gambaran Kecemasan Mahasiswa Keperawatan yang Praktik Diruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) di RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga*. Thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto: Purwokerto.
- Purnomo, Eddy., & Dapan. (2017). *Dasar – dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan*. Banda Aceh: LPPM STKIP BBG.

- Rakhmawati, D. S. (2017). Peningkatan Kemampuan Lari Sprint Dengan Menggunakan Metode Latihan Lari Di Pasir Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik Smk Negeri 1 Gombong Kabupaten Kebumen (Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Robert S. Weinberg., Daniel Gould. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics Publisher. Four Edition.
- Rohmansyah, N. A. (2017). pengertian tentang teori Kecemasan. Jurnal Ilmiah PENJAS, 3(1), 44–60. Retrieved from.
- Singgih. D. Gunarsa. (1989). Pengantar Psikologi. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Singgih.D.Gunarsa. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Stuart & Laraia. (2005). Buku Saku Keperawatan Jiwa (terjemahan). Jakarta: EGC.
- Sugiyono, 2013, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, Agus. (2015). Psikologi Olahraga. Yogyakarta. UNY Press.
- Syarifudin, Aip dan Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud Dirjen Perguruan Tinggi.
- Widodo, S. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret.
- Yuliawan, E. (2013). Pengembangan Metode Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Cerdas Sifa, 113–119.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Bimbingan Skripsi

 Riset, dan Teknologi
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 053/PKO/III/2023
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth
Bapak : Dr. Fauzi, M.Si

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :


Nama : Rois Yoga Pratama
NIM : 19602241042

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

TINGKAT KECEMASAN ATLET LARI SPRINT DI BEBERAPA CLUB ATLETIK YANG ADA DI KOTA YOGYAKARTA SAAT AKAN MENGHADAPI PERTANDINGAN

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 27 Maret 2023
Ketua Departemen PKO



**) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 2 Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Dimiyati, M. Si.
NIP : 19670127199203 1 002

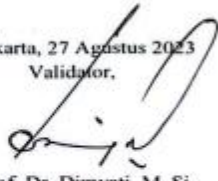
menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Rois Yoga Pratama
NIM : 19602241042
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul TA : Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Lari Sprint Kategori Junior di Daerah Istnewa Yogyakarta Ketika Akan Menghadapi Pertandingan

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

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


Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 Agustus 2023
Validator,

: Prof. Dr. Dimiyati, M. Si.
NIP. 19670127199203 1 002

Catatan:
 Beri tanda ✓

Lampiran 3 Surat Izin Permohonan Validasi Instrumen Penelitian

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
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 : B/523/UN34.16/LT/2023 12 Juli 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or.

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama	: Rois Yoga Pratama
NIM	: 19602241042
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir	: Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Lari Sprint di Beberapa Club yang ada di daerah Istimewa Yogyakarta Sebelum Menghadapi Pertandingan
Waktu Uji Instrumen	: Rabu - Kamis, 12 - 13 Juli 2023

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,
Kemahasiswaan dan Alumni,
Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4 Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or.
NIP : 19770728 200604 1 001


menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Rois Yoga Praiama
NIM : 19602241042
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul TA : Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Lari Sprint Kategori Junior di Daerah Istmewa Yogyakarta Ketika Akan Menghadapi Pertandingan

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

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

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.


Yogyakarta, 12 Juli 2023
Validator,


: Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or.
NIP. 19770728 200604 1 001

Catatan:
 Beri tanda ✓

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

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



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
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 : B/290/UN34.16/PT.01.04/2023 25 Oktober 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. **Pengurus
PASI SLEMAN**


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

Nama	: Rois Yoga Pratama
NIM	: 19602241042
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Kecemasan Atlet Atletik Lari Sprint PASI Sleman Ketika Akan Menghadapi Suatu Pertandingan
Waktu Penelitian	: 22 Oktober - 11 November 2023

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.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 6. Angket Uji Validitas Pelatih

A. Data Responden

Nama Lengkap :

Asal Klub :

A. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban kategori kriteria pengisian yang sudah dipersiapkan, sesuai dengan pendapat pribadi yang dirasakan oleh masing-masing responden ketika akan menghadapi suatu perlombaan.
2. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti dan diharapkan tidak mengosongkan jawaban.
3. Apabila telah selesai dalam mengerjakan lembar tes, harap lembar tes segera dikembalikan kepada peneliti

B. Kuesioner Penelitian

1. Terkadang saya merasa tidak yakin dapat memenangkan perlombaan yang akan saya hadapi
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4

2. Saya sering merasa khawatir apabila performa saya tiba- tiba menurun pada saat perlombaan berlangsung

- 1
- 2
- 3
- 4

3. Saya merasa cemas dan khawatir karena beranggapan bahwa perlombaan yang saya hadapi sangatlah berat

- 1
- 2
- 3
- 4

4. Saya merasa gemetar ketika akan menghadapi perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

5. Saya sering merasa tegang dan tidak dapat rileks pada perlombaan yang akan saya hadapi

- 1
- 2
- 3

- 4
6. Saya merasa gelisah terhadap hasil perlombaan yang akan saya hadapi
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
7. Saya merasa takut dan terancam karena lawan yang saya hadapi memiliki kualitas yang lebih diatas saya
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
8. Saya merasa tidak nyaman apabila perlombaan yang saya hadapi ditonton oleh banyak orang
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
9. Saya merasa takut apabila dalam perlombaan saya mengalami insiden yang mengakibatkan cedera pada diri saya
- 1
 - 2

- 3

- 4

10. Saya merasa sulit untuk tidur ketika sudah mendekati hari perlombaan

- 1

- 2

- 3

- 4

11. Saya sering mengalami mimpi buruk berkaitan dengan perlombaan yang akan dihadapi

- 1

- 2

- 3

- 4

12. Saya sering terbangun di malam hari karena terlalu mencemaskan perlombaan yang akan saya hadapi

- 1

- 2

- 3

- 4

13. Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat perlombaan

- 1

- 2
- 3
- 4

14. Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan dengan perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

15. Pikiran-pikiran negatif sering mengganggu konsentrasi saya saat perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

16. Saya terkadang merasa kurang tertarik pada perlombaan yang akan saya hadapi

- 1
- 2
- 3
- 4

17. Saya merasa mudah emosi dan marah ketika akan mendekati waktu perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

18. Saya sering mengalami ketegangan otot (kram) pada saat akan menghadapi perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

19. Saya sering merasa nyeri di beberapa bagian otot tubuh ketika akan menghadapi suatu perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

20. Beberapa bagian otot-otot saya terasa sakit ketika akan menghadapi Perlombaan

- 1
- 2

- 3
- 4

21. Saya merasa penglihatan saya kurang terasa jelas atau kabur pada saat akan menghadapi suatu perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

22. Wajah saya terlihat pucat ketika akan menghadapi suatu perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

23. Saya merasakan denyut nadi meningkat ketika dalam keadaan cemas menjelang perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

24. Saya merasa nyeri pada bagian dada ketika akan menghadapi suatu perlombaan

- 1

- 2
- 3
- 4

25. Jantung saya berdebar kencang sebelum perlombaan dimulai

- 1
- 2
- 3
- 4

26. Saya merasa pernafasan saya tidak teratur saat akan menghadapi perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

27. Saya bernafas terlalu cepat apabila merasa cemas dalam perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

28. Dada saya terasa sesak ketika akan menghadapi suatu perlombaan

- 1

- 2
- 3
- 4

29. Saya sering merasa mulas secara mendadak ketika akan menghadapi suatu perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

30. Saya sering merasa mual dan muntah ketika akan menghadapi suatu perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

31. Saya selalu ingin buang air kecil sebelum perlombaan dimulai

- 1
- 2
- 3
- 4

32. Saya tidak dapat menahan buang air kecil ketika akan menghadapi perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

33. Wajah saya terlihat memerah ketika akan menghadapi perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

34. Saya berkeringat terlalu banyak dari biasanya ketika akan menghadapi.

Perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

35. Bibir saya terasa kering dan pucat ketika akan menghadapi perlombaan

- 1
- 2
- 3
- 4

Lampiran 7. Hasil Validitas Instrumen Penelitian Terhadap Pelatih

Hasil Validitas Pelatih

Butir Soal	Coach 1	Coach 2	Coach 3	Coach 4	Coach 5	S1	S2	S3	S4	S5	Σs	N(C-1)	V
Butir 1	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	13	15	0,866667
Butir 2	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	14	15	0,933333
Butir 3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	13	15	0,866667
Butir 4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	13	15	0,866667
Butir 5	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	13	15	0,866667
Butir 6	4	3	3	3	4	3	2	2	2	3	12	15	0,8
Butir 7	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	14	15	0,933333
Butir 8	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	13	15	0,866667
Butir 9	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	13	15	0,866667
Butir 10	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	12	15	0,8
Butir 11	3	3	4	3	2	2	2	3	2	1	10	15	0,666667

Butir 12	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	13	15	0,866667
Butir 13	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	14	15	0,933333
Butir 14	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	12	15	0,8
Butir 15	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	14	15	0,933333
Butir 16	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	13	15	0,866667
Butir 17	2	3	3	3	4	1	2	2	2	3	10	15	0,666667
Butir 18	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	13	15	0,866667
Butir 19	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	14	15	0,933333
Butir 20	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	13	15	0,866667
Butir 21	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	14	15	0,933333
Butir 22	4	3	4	3	3	3	2	3	2	2	12	15	0,8
Butir 23	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	11	15	0,733333
Butir 24	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	14	15	0,933333
Butir 25	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	13	15	0,866667
Butir 26	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	11	15	0,733333
Butir 27	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	14	15	0,933333

Butir 28	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	13	15	0,866667
Butir 29	4	3	3	3	4	3	2	2	2	3	12	15	0,8
Butir 30	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	14	15	0,933333
Butir 31	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	13	15	0,866667
Butir 32	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	15	0,666667
Butir 33	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	14	15	0,933333
Butir 34	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	13	15	0,866667
Butir 35	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	15	0,666667

Lampiran 8. Tabel Aiken V

No. of Items (<i>m</i>) or Raters (<i>n</i>)	Number of Rating Categories (<i>c</i>)											
	2		3		4		5		6		7	
	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p
2							1.00	.040	1.00	.028	1.00	.020
3							1.00	.008	1.00	.005	1.00	.003
3			1.00	.037	1.00	.016	.92	.032	.87	.046	.89	.029
4					1.00	.004	.94	.008	.95	.004	.92	.006
4			1.00	.012	.92	.020	.88	.024	.85	.027	.83	.029
5			1.00	.004	.93	.006	.90	.007	.88	.007	.87	.007
5	1.00	.031	.90	.025	.87	.021	.80	.040	.80	.032	.77	.047
6			.92	.010	.89	.007	.88	.005	.83	.010	.83	.008
6	1.00	.016	.83	.038	.78	.050	.79	.029	.77	.036	.75	.041
7			.93	.004	.86	.007	.82	.010	.83	.006	.81	.008
7	1.00	.008	.86	.016	.76	.045	.75	.041	.74	.038	.74	.036
8	1.00	.004	.88	.007	.83	.007	.81	.008	.80	.007	.79	.007
8	.88	.035	.81	.024	.75	.040	.75	.030	.72	.039	.71	.047
9	1.00	.002	.89	.003	.81	.007	.81	.006	.78	.009	.78	.007
9	.89	.020	.78	.032	.74	.036	.72	.038	.71	.039	.70	.040
10	1.00	.001	.85	.005	.80	.007	.78	.008	.76	.009	.75	.010
10	.90	.001	.75	.040	.73	.032	.70	.047	.70	.039	.68	.048
11	.91	.006	.82	.007	.79	.007	.77	.006	.75	.010	.74	.009
11	.82	.033	.73	.048	.73	.029	.70	.035	.69	.038	.68	.041
12	.92	.003	.79	.010	.78	.006	.75	.009	.73	.010	.74	.008
12	.83	.019	.75	.025	.69	.046	.69	.041	.68	.038	.67	.049
13	.92	.002	.81	.005	.77	.006	.75	.006	.74	.007	.72	.010
13	.77	.046	.73	.030	.69	.041	.67	.048	.68	.037	.67	.041
14	.86	.006	.79	.006	.76	.005	.73	.008	.73	.007	.71	.009
14	.79	.029	.71	.035	.69	.036	.68	.036	.66	.050	.66	.047
15	.87	.004	.77	.008	.73	.010	.73	.006	.72	.007	.71	.008
15	.80	.018	.70	.040	.69	.032	.67	.041	.65	.048	.66	.041
16	.88	.002	.75	.010	.73	.009	.72	.008	.71	.007	.70	.010
16	.75	.038	.69	.046	.67	.047	.66	.046	.65	.046	.65	.046
17	.82	.006	.76	.005	.73	.008	.71	.010	.71	.007	.70	.009
17	.76	.025	.71	.026	.67	.041	.66	.036	.65	.044	.65	.039
18	.83	.004	.75	.006	.72	.007	.71	.007	.70	.007	.69	.010
18	.72	.048	.69	.030	.67	.036	.65	.040	.64	.042	.64	.044
19	.79	.010	.74	.008	.72	.006	.70	.009	.70	.007	.68	.009
19	.74	.032	.68	.033	.65	.050	.64	.044	.64	.040	.63	.048
20	.80	.006	.72	.009	.70	.010	.69	.010	.68	.010	.68	.008
20	.75	.021	.68	.037	.65	.044	.64	.048	.64	.038	.63	.041
21	.81	.004	.74	.005	.70	.010	.69	.008	.68	.010	.68	.009
21	.71	.039	.67	.041	.65	.039	.64	.038	.63	.048	.63	.045
22	.77	.008	.73	.006	.70	.008	.68	.009	.67	.010	.67	.008
22	.73	.026	.66	.044	.65	.035	.64	.041	.63	.046	.62	.049
23	.78	.005	.72	.007	.70	.007	.68	.007	.67	.010	.67	.009
23	.70	.047	.65	.048	.64	.046	.63	.045	.63	.044	.62	.043
24	.79	.003	.71	.008	.69	.006	.68	.008	.67	.010	.66	.010
24	.71	.032	.67	.030	.64	.041	.64	.035	.62	.041	.62	.046
25	.76	.007	.70	.009	.68	.010	.67	.009	.66	.009	.66	.009
25	.72	.022	.66	.033	.64	.037	.63	.038	.62	.039	.61	.049

Lampiran 9. Angket Uji Coba Penelitian

A. Data Responden

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Asal Klub :

B. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban a, b, c atau d dengan menggunakan (X) pada pilihan jawaban yang dipilih.
2. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti dan diharapkan tidak mengosongkan jawaban.
3. Apabila telah selesai dalam mengerjakan lembar tes, harap lembar tes segera dikembalikan kepada peneliti

C. Kuesioner Penelitian

1. Terkadang saya merasa tidak yakin dapat memenangkan perlombaan yang akan saya hadapi
 - Sangat Tidak Setuju
 - Tidak Setuju
 - Setuju
 - Sangat Setuju

2. Saya sering merasa khawatir apabila performa saya tiba-tiba menurun pada saat perlombaan berlangsung
 - Sangat Tidak Setuju
 - Tidak Setuju
 - Setuju
 - Sangat Setuju
3. Saya merasa cemas dan khawatir karena beranggapan bahwa perlombaan yang saya hadapi sangatlah berat
 - Sangat Tidak Setuju
 - Tidak Setuju
 - Setuju
 - Sangat Setuju
4. Saya merasa gemetar ketika akan menghadapi perlombaan
 - Sangat Tidak Setuju
 - Tidak Setuju
 - Setuju
 - Sangat Setuju
5. Saya sering merasa tegang dan tidak dapat rileks pada perlombaan yang akan saya hadapi
 - Sangat Tidak Setuju
 - Tidak Setuju
 - Setuju

- Sangat Setuju
6. Saya merasa gelisah terhadap hasil perlombaan yang akan saya hadapi
- Sangat Tidak Setuju
 - Tidak Setuju
 - Setuju
 - Sangat Setuju
7. Saya merasa takut dan terancam karena lawan yang saya hadapi memiliki kualitas yang lebih diatas saya
- Sangat Tidak Setuju
 - Tidak Setuju
 - Setuju
 - Sangat Setuju
8. Saya merasa tidak nyaman apabila perlombaan yang saya hadapi ditonton oleh banyak orang
- Sangat Tidak Setuju
 - Tidak Setuju
 - Setuju
 - Sangat Setuju
9. Saya merasa takut apabila dalam perlombaan saya mengalami insiden yang mengakibatkan cedera pada diri saya
- Sangat Tidak Setuju
 - Tidak Setuju

- Setuju
- Sangat Setuju

10. Saya merasa sulit untuk tidur ketika sudah mendekati hari perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

11. Saya sering mengalami mimpi buruk berkaitan dengan perlombaan yang akan dihadapi

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

12. Saya sering terbangun di malam hari karena terlalu mencemaskan perlombaan yang akan saya hadapi

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

13. Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan dengan perlombaan

- Sangat Tidak Setuju

- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

14. Pikiran-pikiran negatif sering mengganggu konsentrasi saya saat perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

15. Saya terkadang merasa kurang tertarik pada perlombaan yang akan saya hadapi

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

16. Saya merasa mudah emosi dan marah ketika akan mendekati waktu perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

17. Saya sering mengalami ketegangan otot (kram) pada saat akan menghadapi perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

18. Saya sering merasa nyeri di beberapa bagian otot tubuh ketika akan menghadapi suatu perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

19. Saya merasa penglihatan saya kurang terasa jelas atau kabur pada saat akan menghadapi suatu perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

20. Wajah saya terlihat pucat ketika akan menghadapi suatu perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju

- Sangat Setuju

21. Saya merasakan denyut nadi meningkat ketika dalam keadaan cemas menjelang perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

22. Jantung saya berdebar kencang sebelum perlombaan dimulai

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

23. Saya merasa pernafasan saya tidak teratur saat akan menghadapi perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

24. Dada saya terasa sesak ketika akan menghadapi suatu perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju

- Sangat Setuju

25. Saya sering merasa mulas secara mendadak ketika akan menghadapi suatu perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

26. Saya sering merasa mual dan muntah ketika akan menghadapi suatu perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

27. Saya selalu ingin buang air kecil sebelum perlombaan dimulai

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

28. Wajah saya terlihat memerah ketika akan menghadapi perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju

- Sangat Setuju

29. Saya berkeringat terlalu banyak dari biasanya ketika akan menghadapi perlombaan

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

Lampiran 10. Hasil Uji Coba Kuesioner Instrumen Penelitian

Hasil Uji Coba Kuesioner

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	TTL
1	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	3	3	4	2	4	2	3	3	85
2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	94
3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	74
4	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	2	3	2	2	3	75
5	2	1	1	2	3	2	2	1	1	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	1	2	2	2	2	59
6	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	69
7	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	68
8	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	72
9	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	76

10	2	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	79
11	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	90
12	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	79	
13	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	70	
14	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	73	
15	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	64		
16	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	3	4	2	3	2	88	
17	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	96	
18	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	73	
19	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	4	4	3	2	3	3	4	3	79	

Lampiran 11. Tabel r Product Moment

Tabel Nilai-nilai r Product Moment

N	Tarf Signifikansi		N	Tarf Signifikansi	
	5 %	1 %		5 %	1 %
3	0,997	0,999	38	0,320	0,413
4	0,950	0,990	39	0,316	0,408
5	0,878	0,959	40	0,312	0,403
6	0,811	0,917	41	0,308	0,398
7	0,754	0,874	42	0,304	0,393
8	0,707	0,834	43	0,301	0,389
9	0,666	0,798	44	0,297	0,384
10	0,632	0,765	45	0,294	0,380
11	0,602	0,735	46	0,291	0,376
12	0,576	0,708	47	0,288	0,372
13	0,553	0,684	48	0,284	0,368
14	0,532	0,661	49	0,281	0,364
15	0,514	0,641	50	0,279	0,361
16	0,497	0,623	55	0,266	0,345
17	0,482	0,606	60	0,254	0,330
18	0,468	0,590	65	0,244	0,317
19	0,456	0,575	70	0,235	0,306
20	0,444	0,561	75	0,227	0,296
21	0,433	0,549	80	0,220	0,286
22	0,423	0,537	85	0,213	0,278
23	0,413	0,526	90	0,207	0,270
24	0,404	0,515	95	0,202	0,263
25	0,396	0,505	100	0,195	0,256
26	0,388	0,496	125	0,176	0,230
27	0,381	0,487	150	0,159	0,210
28	0,374	0,478	175	0,148	0,194
29	0,367	0,470	200	0,138	0,181
30	0,361	0,463	300	0,113	0,148
31	0,355	0,456	400	0,098	0,128
32	0,349	0,449	500	0,088	0,115
33	0,344	0,442	600	0,080	0,105
34	0,339	0,436	700	0,074	0,097
35	0,334	0,430	800	0,070	0,091
36	0,329	0,424	900	0,065	0,086
37	0,325	0,418	1000	0,062	0,081

Lampiran 12. Hasil Reliabilitas Instrumen Penelitian

Hasil Reliabilitas instrument Penelitian

Butir Soal	Nilai Corrected Item Total Corrected Item/ r hitung	r Tabel	Kriteria
1	,489	0,456	Valid
2	,629	0,456	Valid
3	,695	0,456	Valid
4	,524	0,456	Valid
5	,608	0,456	Valid
6	,732	0,456	Valid
7	,596	0,456	Valid
8	,533	0,456	Valid
9	,608	0,456	Valid
10	,544	0,456	Valid
11	,481	0,456	Valid
12	,707	0,456	Valid
13	,533	0,456	Valid
14	,529	0,456	Valid
15	,538	0,456	Valid
16	,619	0,456	Valid
17	,467	0,456	Valid
18	,504	0,456	Valid
19	,472	0,456	Valid
20	,608	0,456	Valid
21	,484	0,456	Valid

22	,527	0,456	Valid
23	,516	0,456	Valid
24	,594	0,456	Valid
25	,495	0,456	Valid
26	,635	0,456	Valid
27	,505	0,456	Valid
28	,722	0,456	Valid
29	,497	0,456	Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	19	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	19	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	29

Lampiran 13. Hasil Pengambilan Data Penelitian

Hasil Pengambilan Data Penelitian

N O	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Tot al
		1	Andika Bintang Pratama	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3
2	Praditya Ginta	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	2	2	72	
3	Rezky Satriya	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	66	
4	Nilo Noe Indy	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	66	
5	Syafa Altharunnisa	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	70
6	Meila Putri Utami	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	76

7	Angelyna Ratih	3 3 3 4 2 3 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2	2 3 2 2 3 3 2 2 1 1 3 3 3	69
8	Ayunda Prananda	3 2 2 2 2 2 3 2 2 3 2 3 2 2 2 2	3 2 2 2 3 3 2 2 2 2 3 2 2	66
9	Aditya Saputro	3 3 3 3 3 3 2 2 3 3 2 2 2 4 2 2	2 4 4 4 3 3 2 3 3 2 4 2 4	82
10	Pradifa	3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 3 2 2 3 2 2	2 3 2 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3	77
11	Aisyafina Novllia Putri	3 3 2 3 3 3 3 2 2 3 2 2 3 3 2 2	2 2 2 4 3 2 2 2 3 3 3 2 3	74
12	Itary Danudji Prasetyo	2 2 2 2 2 2 2 1 2 2 1 2 2 2 2 2	2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 2	57
13	Gendis Nadina	1 2 2 2 2 3 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2	3 2 2 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2	59
14	Alfina Lutvika Sari	1 2 2 3 2 2 3 3 3 2 2 2 2 3 3 3	2 3 2 3 3 2 2 2 2 2 3 2 3	69

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian









