

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN
ATLET *CLUB* BNHK DAN ATLET *CLUB* MAC ATLETIK
DI YOGYAKARTA
TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

MAWALIA PUTRI NURLAILA

NIM. 19602241023

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN dan KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN
ATLET *CLUB* BNHK DAN ATLET *CLUB* MAC ATLETIK
DI YOGYAKARTA
TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

MAWALIA PUTRI NURLAILA

NIM. 19602241023

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN dan KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN
PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN
ATLET CLUB BNHK DAN ATLET CLUB MAC ATLETIK
DI YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

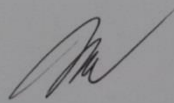
MAWALIA PUTRI NURLAILA

NIM 19602241023

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

Tanggal: 30-10-2023

Koordinator Program Studi



Dr. Drs. Fauzi, M.Si
196312281990021002

Dosen Pembimbing



Dr. Drs. Fauzi, M.Si
196312281990021002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mawalia Putri Nurlaila

NIM : 19602241023

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Club BNHK dan Atlet Club MAC Atletik di Yogyakarta

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

Yogyakarta, 25 Oktober 2023

Yang menyatakan,



Mawalia Putri Nurlaila

NIM. 19602241023

LEMBAR PENGESAHAN
PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN
ATLET CLUB BNHK DAN ATLET CLUB MAC ATLETIK
DI YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

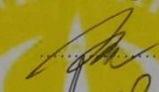
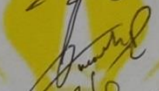

MAWALIA PUTRI NURLAILA

NIM 19602241023

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

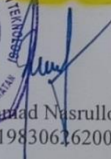
Tanggal:

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Fauzi, M.Si (Ketua Tim Penguji)		15/11/2023
Nur Indah P, S.Pd.Kor., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		15/11/2023
Dr. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or (Penguji Utama)		15/11/2023

Yogyakarta, 15 November 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. f.
NIP. 198306162008121002

MOTTO

Jangan pernah menyerah dengan impian yang ingin dicapai teruslah berusaha semaksimal mungkin dan buktikanlah bahwa kita layak untuk menggapai impian tersebut.

(Mawalia Putri Nurlaila)

Kita tidak akan pernah tahu kesempatan mana yang akan membawa kita menuju kesuksesan, jadi selama ada kesempatan maka gunakanlah sebaik mungkin karena kita tidak akan tahu kesempatan mungkin tidak akan datang dua kali.

(Mawalia Putri Nurlaila)

Jadikanlah titik terendahmu sebagai motivasi suksesmu, sukses tidak pernah melihat kau lahir dari keluarga mana atau masa lalu yang bagaimana, jadi semangat para pejuang kesuksesan buktikanlah kepada orang-orang bahwa kau pun akan menjadi orang sukses dunia akhirat.

(Mawalia Putri Nurlaila)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur tiada terhingga penulis ucapkan Alhamdulillahirobbil'alamin kepada Allah SWT. Karena dengan ridho dari-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan sebuah karya sederhana ini yang saya persembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi:

1. Kedua orang tua, bapak tercinta Wahyudi dan ibu tercinta Sri Nurchayati yang selalu memberikan doa, semangat dalam setiap langkah, selalu memberikan nasihat, kasih sayang, pengorbanan yang tulus dan sangat besar, dan segalanya demi masa depan yang lebih baik.
2. Kakak tercinta Arif Nurfudiat dan Walyanti yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan dalam keadaan suka maupun duka.
3. Keponakan tercinta Aldiat Ghatan Elvano dan Aldiat Ghaza Ramadhan yang selalu menjadi motivasi dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir.
4. Mawarfalia tercinta yang selalu memberikan dukungan serta kebersamaan selama proses kuliah.
5. Sahabat dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Yuhana Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet *Club* BNHK dan Atlet *Club* MAC Atletik di Yogyakarta ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Fauzi, M.Si selaku Koorprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta dan selaku dosen pembimbing tugas akhir yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Coach Prihadi Setya Atmodjo BSc selaku ketua *club* BNHK yang telah memberikan izin dan juga dukungan untuk melakukan penelitian.
4. Coach Taufik selaku pengurus *club* BNHK yang telah memberikan izin dan juga dukungan untuk melakukan penelitian.
5. Coach Ednanda Brian S.Pd selaku ketua *club* MAC yang telah memberikan izin dan juga dukungan untuk melakukan penelitian.

6. Drs. Aris Priyanto, M.Or selaku ketua PASI Sleman yang telah memberikan izin dan juga dukungan untuk melakukan penelitian.
7. Para validator yang telah memberikan bantuan serta kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
8. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa terbaik, motivasi, perhatian dan dukungan yang sangat banyak sebelum dan sesudah melakukan penelitian ini.
9. Teman-teman Program Kepelatihan Olahraga khususnya dari PKO C 2019 yang memberikan dukungan dan semangat.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 25 Oktober 2023

Penulis



Mawalia Putri Nurlaila

NIM. 19602241023

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN
ATLET *CLUB* BNHK DAN ATLET *CLUB* MAC ATLETIK
DI YOGYAKARTA**

Oleh

Mawalia Putri Nurlaila

NIM.19602241023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui tingkat kecemasan atlet *club* BNHK; (2) Mengetahui tingkat kecemasan atlet *club* MAC; (3) Mengetahui faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet *club* BNHK; (4) Mengetahui faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet *club* MAC; (5) Mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC.

Penelitian ini merupakan penelitian *mixed methods*. Sampel yang digunakan sebanyak 32 atlet diambil dari 16 atlet *club* BNHK dan 16 atlet *club* MAC menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilaksanakan di Stadion Mandala Krida. Penelitian ini menggunakan angket dan telah melalui uji validasi dan uji reliabilitas. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif prosentase, *uji regresi linier berganda*, dan *uji paired samples t-test*.

Hasil penelitian ini yaitu: (1) Kecemasan atlet *club* BNHK sebesar 94% masuk dalam kategori “sangat tinggi”; (2) Kecemasan atlet *club* MAC sebesar 88% masuk dalam kategori “sangat tinggi”; (3) Hasil *uji regresi linier berganda club* BNHK menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dengan nilai t hitung pada faktor instrinsik sebesar $38,333 > 2,131$ t tabel dan faktor ekstrinsik sebesar $56,179 > 2,131$ t tabel; (4) Hasil *uji regresi linier berganda club* MAC menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dengan nilai t hitung pada faktor instrinsik sebesar $30,333 > 2,131$ t tabel dan faktor ekstrinsik sebesar $30,008 > 2,131$ t tabel; (5) Hasil *uji paired samples t-test* menunjukkan nilai t hitung sebesar $1,486 < 2,040$ t tabel dan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,158 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak ada perbedaan antara kecemasan *club* BNHK dan *club* MAC.

Kata Kunci: *atlet, atletik, kecemasan, perbedaan, tingkat*

DIFFERENCES IN THE LEVEL OF ANXIETY OF THE ATHLETES FROM BNHK CLUB AND MAC ATHLETIC CLUB IN YOGYAKARTA

By

Mawalia Putri Nurlaila

NIM. 19602241023

ABSTRACT

This research aims to: (1) determine the level of anxiety of the athletes from BNHK club; (2) find out the level of anxiety of MAC club athletes; (3) investigate the factors that influence the anxiety of BNHK club athletes; (4) figure out the factors that influence the anxiety of MAC club athletes; and (5) find out whether there are differences in the level of anxiety of BNHK club athletes and MAC club athletes.

This research was a mixed method study. The research sample was for about 32 athletes taken from 16 BNHK club athletes and 16 MAC club athletes by using purposive sampling technique. The data collection was conducted at Mandala Krida Stadium. This research used a questionnaire and had been through validation tests and reliability tests. The data were analyzed by using descriptive percentage analysis techniques, multiple linear regression tests, and paired samples t-tests.

The results of this research are: (1) The anxiety of BNHK club athletes is at 94% in the "very high" level; (2) MAC club athletes' anxiety is at 88% in the "very high" level; (3) The results of the BNHK club multiple linear regression test show that there is an influence with the calculated t value on intrinsic factors at $38.333 > 2.131$ t table and extrinsic factors at $56.179 > 2.131$ of t table; (4) The results of the MAC club multiple linear regression test show that there is an influence with the calculated t value on intrinsic factors at $30.333 > 2.131$ t table and extrinsic factors at $30.008 > 2.131$ t table; (5) The results of the paired samples t-test show a calculated t value at $1.486 < 2.040$ t table and a sig. (2-tailed) is at $0.158 > 0.05$, then H_0 is accepted and H_a is rejected, which means there is no difference between the anxiety of the athletes from BNHK club and the MAC club.

Keywords: *athlete, athletics, anxiety, differences, level*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Kecemasan	8
2. Jenis-Jenis Kecemasan	10
3. Tingkatan Kecemasan	11
4. Gejala-Gejala Kecemasan	14
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	16
6. Atletik.....	31
7. Tahapan Keterampilan Atletik	35
8. Atletik <i>Club</i> BNHK Yogyakarta.....	37
9. Atletik <i>Club</i> MAC Yogyakarta	38
10. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet	39
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	40
C. Kerangka Pikir	43
D. Pertanyaan Penelitian	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	46
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	46
D. Definisi Operasional Variabel.....	47
E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	48
F. Validitas Dan Reliabilitas Penelitian.....	50
G. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55

A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan.....	81
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	92
A. Kesimpulan	92
B. Implikasi Hasil Penelitian	94
C. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir	99
Lampiran 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	101
Lampiran 3. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian	103
Lampiran 4. Surat Pernyataan Uji Instrumen Penelitian.....	108
Lampiran 5. Surat Permohonan Validator	113
Lampiran 6. Surat Izin Uji Reliabilitas <i>Club</i> PASI Sleman.....	119
Lampiran 7. Surat Keterangan Pengambilan Data <i>Club</i> PASI Sleman	120
Lampiran 8. Surat Izin Pengambilan Data <i>Club</i> BNHK	121
Lampiran 9. Surat Izin Pengambilan Data <i>Club</i> MAC	122
Lampiran 10. Surat Keterangan Pengambilan Data <i>Club</i> BNHK.....	123
Lampiran 11. Surat Keterangan Pengambilan Data <i>Club</i> MAC	124
Lampiran 12. Daftar Sampel Atlet <i>Club</i> BNHK.....	125
Lampiran 13. Daftar Sampel Atlet <i>Club</i> MAC	126
Lampiran 14. Tabel Validitas Aiken V	127
Lampiran 15. Validasi Faktor Intrinsik	128
Lampiran 16. Validasi Faktor Ekstrinsik	130
Lampiran 17. Validasi Butir 1-72	132
Lampiran 18. Tabel Kriteria Tingkat Uji Reliabilitas.....	135
Lampiran 19. Reliabilitas Faktor Intrinsik	136
Lampiran 20. Reliabilitas Faktor Ekstrinsik	138
Lampiran 21. Reliabilitas Butir 1-72	140
Lampiran 22. Butir Jawaban Atlet <i>Club</i> PASI Sleman.....	144
Lampiran 23. Hasil Analisis Data Atlet <i>Club</i> BNHK.....	149
Lampiran 24. Hasil Analisis Data Atlet <i>Club</i> MAC	155
Lampiran 25. Hasil Uji Regresi Linier Berganda Atlet <i>Club</i> BNHK	161
Lampiran 26. Hasil Uji Regresi Linier Berganda Atlet <i>Club</i> MAC	162
Lampiran 27. Hasil <i>Uji Paired Samples Test</i>	163
Lampiran 28. T Tabel.....	164
Lampiran 29. F Tabel	165
Lampiran 30. Angket Penelitian	166
Lampiran 31. Dokumentasi <i>Club</i> PASI Sleman	173
Lampiran 32. Dokumentasi <i>Club</i> BNHK Dan <i>Club</i> MAC	174

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kriteria Uji Reliabilitas	135
Gambar 2. t tabel	164
Gambar 3. f tabel.....	165
Gambar 4. Dokumentasi <i>Club</i> PASI Sleman	173
Gambar 5. Dokumentasi <i>Club</i> PASI Sleman	173
Gambar 6. Dokumentasi <i>Club</i> BNHK dan <i>Club</i> MAC.....	174
Gambar 7. Dokumentasi <i>Club</i> BNHK dan <i>Club</i> MAC.....	174

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pilihan Jawaban Angket.....	49
Tabel 2. Kategori Presentase.....	54
Tabel 3. Sampel Atlet <i>Club</i> BNHK Berdasarkan Usia	55
Tabel 4. Sampel Atlet <i>Club</i> BNHK Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 5. Sampel Atlet <i>Club</i> MAC Berdasarkan Usia	56
Tabel 6. Sampel Atlet <i>Club</i> MAC Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Faktor Instrinsik	58
Tabel 8. Hasil Uji Validitas Faktor Ekstrinsik.....	59
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Butir 1-72	60
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Faktor Instrinsik	60
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Faktor Ekstrinsik	61
Tabel 12. Tingkat Kecemasan Atlet <i>Club</i> BNHK.....	62
Tabel 13. Faktor Instrinsik Atlet <i>Club</i> BNHK.....	63
Tabel 14. Pengalaman Atlet <i>Club</i> BNHK.....	63
Tabel 15. Kepribadian Atlet <i>Club</i> BNHK.....	64
Tabel 16. Emosi Atlet <i>Club</i> BNHK	65
Tabel 17. Konsentrasi Atlet <i>Club</i> BNHK	65
Tabel 18. Pikiran Negatif Atlet <i>Club</i> BNHK.....	66
Tabel 19. Faktor Ekstrinsik Atlet <i>Club</i> BNHK.....	66
Tabel 20. Tuntutan/Harapan Dari Pihak Luar Atlet <i>Club</i> BNHK.....	67
Tabel 21. Pengaruh Massa Atlet <i>Club</i> BNHK	68
Tabel 22. Lawan Atlet <i>Club</i> BNHK.....	68
Tabel 23. Pelatih Atlet <i>Club</i> BNHK	69
Tabel 24. Keterbatasan Dana Atlet <i>Club</i> BNHK.....	69
Tabel 25. Tingkat Kecemasan Atlet <i>Club</i> MAC.....	70
Tabel 26. Faktor Instrinsik Atlet <i>Club</i> MAC	71
Tabel 27. Pengalaman Atlet <i>Club</i> MAC	71
Tabel 28. Kepribadian Atlet <i>Club</i> MAC.....	72
Tabel 29. Emosi Atlet <i>Club</i> MAC	73
Tabel 30. Konsentrasi Atlet <i>Club</i> MAC.....	73
Tabel 31. Pikiran Negatif Atlet <i>Club</i> MAC	74
Tabel 32. Faktor Ekstrinsik Atlet <i>Club</i> MAC.....	74
Tabel 33. Tuntutan/Harapan Dari Pihak Kuar Atlet <i>Club</i> MAC	75
Tabel 34. Pengaruh Massa Atlet <i>Club</i> MAC	76
Tabel 35. Lawan Atlet <i>Club</i> MAC.....	76
Tabel 36. Pelatih Atlet <i>Club</i> MAC.....	77
Tabel 37. Keterbatasan Dana Atlet <i>Club</i> MAC	77
Tabel 38. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Atlet <i>Club</i> BNHK.....	78
Tabel 39. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Atlet <i>Club</i> MAC.....	79
Tabel 40. Perbedaan Tingkat Kecemasan <i>Club</i> BNHK Dan <i>Club</i> MAC	80
Tabel 41. Instrumen Penelitian Kecemasan	101
Tabel 42. Daftar Atlet <i>Club</i> BNHK	125
Tabel 43. Daftar Atlet <i>Club</i> MAC	126

Tabel 44. Validitas Aiken V.....	127
Tabel 45. Hasil Analisis Presentase Atlet <i>Club</i> BNHK.....	153
Tabel 46. Hasil Analisis Presentase Atlet <i>Club</i> MAC	159
Tabel 47. Angket Penelitian.....	166

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

“Dalam kompetisi olahraga atau pertandingan, *anxiety* dan faktor emosional serta kepribadian lainnya menjadi aspek penting yang telah diakui selama bertahun-tahun” Hackfort & Spielberger (1989:3). Menurut Leitenberg (1990:421) “Kecemasan merupakan kecenderungan belajar untuk menanggapi kecemasan kognitif dan somatik terhadap situasi olahraga yang kompetitif sebagai kelengkapan evaluasi kinerja atlet”. Banyak ditemui permasalahan dalam *club-club* mengenai *anxiety* atau kecemasan yang memberikan dampak negatif terhadap performa atlet. Setiap atlet akan memiliki tingkat kecemasan yang berdeba-beda. Kecemasan tersebut dapat dilihat dari adanya gejala-gejala yang ditimbulkan oleh atlet. “Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh” Weinberg & Gould (2003:79). Kecemasan dapat timbul dari dua faktor yaitu faktor diri atlet ataupun faktor luar atlet. Setiap atlet akan mempunyai faktor penyebab kecemasan yang berbeda-beda. Itulah mengapa pentingnya pelatih dan atlet harus mengetahui faktor apa yang sangat mempengaruhi kecemasan atlet tersebut sehingga atlet dapat meminimalisir kecemasannya.

Kecemasan menjadi salah satu permasalahan bagi setiap *club* atletik. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di lapangan, atlet *club* BNHK sering menunjukkan gejala kecemasan baik pada saat latihan maupun berlomba. *Club* BNHK merupakan *club* yang belum pernah melakukan analisis tingkat

kecemasan terhadap atletnya. Pelatih *club* BNHK hanya melakukan pengamatan terhadap atlet *club* BNHK yang mengalami gejala kecemasan. Gejala kecemasan yang ditunjukkan diantaranya yaitu tangan berkeringan berlebihan, perut mulas, meremas-remas kedua tangan, menggigit jari, dan memiliki asumsi bahwa lebih baik saya tidak bertanding dari pada saya kalah. Hal tersebut menjadi kekhawatiran bagi pelatih *club* BNHK karena gejala tersebut mengganggu performa atlet baik saat latihan maupun berlomba.

Club BNHK merupakan *club* yang belum pernah melakukan analisis untuk mengetahui tingkat kecemasan para atletnya. Sehingga pelatih *club* BNHK belum mengetahui secara akurat bagaimana cara meminimalisir faktor yang menyebabkan kecemasan pada atlet. Pelatih *club* BNHK berusaha untuk membantu atlet menangani kecemasannya dengan memberikan motivasi yang dapat menenangkan dan membangun prestasi atlet.

Permasalahan yang sama juga dialami oleh *club* MAC. *Club* MAC merupakan *club* yang didirikan oleh mantan atlet lompat jauh Indonesia pada tahun 2000. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti pada *club* MAC teridentifikasi adanya permasalahan terhadap performa atlet pada saat latihan kurang maksimal karena adanya gangguan kecemasan yang dialami para atlet *club* MAC. Atlet *club* MAC kerap kali mengalami kegugupan dan ketidaksiapan baik pada saat latihan maupun berlomba. Selain itu, terkadang atlet juga mengalami *nervous* atau gugup terutama apabila dilatih oleh pelatih *club* yang baru sebagai contoh dilatih oleh mahasiswa PK (Praktik Kependidikan) yang sedang ditugaskan dari Universitas Negeri Yogyakarta. Pelatih *club* MAC mengamati

beberapa atletnya mengalami gejala kecemasan seperti buang air kecil secara tidak wajar, mengusap-usap tangan secara terus menerus, gugup apabila diminta untuk melakukan latihan/gerakan sendiri di hadapan banyak orang, bibir pecah-pecah, dan atlet mengalihkan fokus terhadap hal lain.

Club MAC belum pernah melakukan analisis untuk mengetahui bagaimana kecemasan para atlet. Gejala kecemasan tidak hanya dialami oleh atlet yang sudah masuk pada tahap prestasi, namun juga dialami oleh atlet pada tahap pemula atau kids atletik, atlet tahap *multi event*, dan atlet tahap *spesialisasi*. Dikarenakan pelatih *club* MAC belum pernah melakukan analisis kecemasan terhadap atlet *club* MAC, sehingga belum dapat diketahui seberapa tinggi rendahnya kecemasan atlet dan belum dapat teridentifikasi faktor yang menyebabkan para atlet *club* MAC mengalami gejala kecemasan.

Berdasarkan pemaparan permasalahan di atas dapat diketahui bahwa *club* BNHK dan *club* MAC merupakan *club* yang mempunyai permasalahan kecemasan yang sama. Pada *club* BNHK dan *club* MAC belum pernah melakukan analisis untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan para atletnya. Sehingga belum dapat diketahui faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC, untuk mengetahui faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC, dan berdasarkan kesamaan latar belakang permasalahan yang dialami atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC

mendorong peneliti untuk menindaklanjuti apakah terdapat perbedaan atau tidak antara tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan menjadi identifikasi masalah sebagai berikut, yaitu:

1. Atlet *club* BNHK mengalami gejala kecemasan.
2. Performa atlet *club* BNHK terganggu karena adanya gejala kecemasan yang dialami atlet.
3. *Club* BNHK belum pernah melakukan analisis atau survei terhadap tingkat kecemasan para atlet.
4. Belum pernah diketahui faktor yang paling mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *club* BNHK.
5. Pelatih *club* BNHK belum menemukan cara untuk meminimalisir faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *club* BNHK.
6. Atlet *club* MAC mengalami gejala kecemasan.
7. Atlet *club* MAC sering mengalami kegugupan dan ketidaksiapan terutama pada saat terlambat datang latihan maupun berlomba.
8. Atlet *club* MAC mengalami *nervous* atau gugup apabila dilatih oleh pelatih yang baru.
9. *Club* MAC belum pernah melakukan analisis atau survei terhadap tingkat kecemasan para atlet.
10. Belum pernah diketahui faktor yang paling mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *club* MAC.

11. Performa atlet *club* MAC kurang maksimal pada saat mengalami gejala kecemasan.
12. Pelatih *club* MAC belum menemukan cara untuk meminimalisir faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *club* MAC.
13. Belum diketahui apakah terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini hanya difokuskan kepada “Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet *Club* BNHK dan Atlet *Club* MAC”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka dapat diperoleh rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan atlet *Club* BNHK?
2. Bagaimana tingkat kecemasan atlet *Club* MAC?
3. Faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasan atlet *Club* BNHK?
4. Faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasan atlet *Club* MAC?
5. Apakah terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan atlet *Club* BNHK dan atlet *Club* MAC?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian yang dilakukan memiliki tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet *Club* BNHK.

2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet *Club* MAC.
3. Untuk mengetahui faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasan atlet *Club* BNHK.
4. Untuk mengetahui faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasan atlet *Club* MAC.
5. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan atlet *Club* BNHK dan atlet *Club* MAC.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, manfaat penelitian ini mencakup manfaat teoritis dan manfaat praktis yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat menambah wawasan pengetahuan pembaca dalam bidang keolahragaan khususnya untuk mengetahui bagaimana cara melakukan survei atau analisis tingkat kecemasan atlet dan faktor apa yang paling mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat kecemasan tersebut.
 - b. Dapat dijadikan sebagai kajian dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan tingkat kecemasan atlet dan faktor apa yang paling mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat kecemasan atlet.
 - c. Memberikan sumbangan ilmiah untuk perkembangan pengetahuan, khususnya untuk mahasiswa FIKK UNY di bidang kepelatihan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Institusi atau Lembaga

Penelitian ini akan memberikan informasi bagi lembaga mengenai tingkat kecemasan atlet, faktor apa yang paling mempengaruhi tingkat kecemasan tersebut dan bagaimana perbedaan tingkat kecemasan atlet *Club* BNHK Yogyakarta dan atlet *Club* MAC Yogyakarta. Informasi yang disampaikan melalui penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan pihak *club* atletik untuk dapat melakukan kembali survei perbedaan tingkat kecemasan atlet dari dua *club*.

b. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan sebagai tambahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai perbedaan tingkat kecemasan atlet dari dua *club*.

c. Atlet *Club* BNHK Yogyakarta dan Atlet *Club* MAC Yogyakarta

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi atlet untuk mengkaji kembali performa dan meminimalisir penyebab kecemasan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kecemasan

Anxiety merupakan istilah dalam bahasa Inggris yaitu *Anxiety* yang berasal dari Bahasa latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik (Annisa & Ifdil, 2016). *Anxiety* atau nama lain dari kecemasan merupakan salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada olahragawan. Pentingnya *anxiety* dan faktor emosional serta kepribadian lainnya dalam kompetisi olahraga telah diakui selama bertahun-tahun (Hackfort & Spielberger, 1989).

Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebab terjadinya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. “Kecemasan sebagai reaksi emosional terhadap stimulus yang dianggap berbahaya” Hanin (2000:93). Menurut (Weinberg & Gould, 2003) pada saat seseorang mengalami kecemasan dapat ditandai dengan adanya kegugupan, kekhawatiran, dan perasaan takut serta terdapat respon tubuh tertentu. Menurut (Barker, et al, 2007) *Anxiety* juga merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai atau dikaitkan dengan perasaan gugup, cemas atau khawatir.

Menurut Dadang Hawari (2001:18) “Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam

batas-batas normal.

Kecemasan adalah suatu ketidakberdayaan dan kelelahan yang dialami seseorang akibat adanya sebuah ketegangan mental dan terjadi gangguan pada tubuh karena berada dalam situasi yang waspada terhadap suatu ancaman (Komarudin, 2015).

Berdasarkan paparan dari pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan (*Anxity*) adalah gangguan psikologis yang condong terhadap reaksi emosional negatif yang dapat mengganggu dan bahkan merugikan seseorang. Sebagai reaksi emosional yang negatif, kecemasan dapat timbul kapan saja dan dimana saja. Kecemasan dapat ditandai dengan adanya perasaan gugup, khawatir, dan bahkan ketakutan. Kecemasan (*Anxiety*) adalah salah satu kajian psikologis yang sangat penting dan menjadi salah satu aspek penentu keberhasilan performa atlet pada saat bertanding.

Kecemasan yang menyerang atlet dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yang ada disekitar atlet, dapat dikarenakan oleh reaksi penonton, pelatih, wasit, dan bahkan dapat disebabkan oleh lawan bertanding. Perasaan cemas juga dapat diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan pada saat bertanding dan sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan perubahan, baik dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari performa atlet.

2. Jenis-Jenis Kecemasan

Singgih (2008:74) menyatakan bahwa “Kecemasan terbagi menjadi dua macam yaitu: *State anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada olahragawan biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik. *Trait anxiety* adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi atau bawaan (sifat pencemas)”.

Menurut (Komarudin, 2015) *anxiety* atau kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu kecemasan somatis (*Somatic Anxiety*) dan kecemasan kognitif (*Cognitive Anxiety*).

- a. Kecemasan Somatis (*somatic Anxiety*) adalah reaksi tubuh individu yang terjadi karena adanya rasa cemas sehingga menyebabkan respon negatif dari tubuh seperti keringat dingin, kepala terasa berat, mual, muntah, bahkan hingga otot menegang. Untuk dapat mengontrol dan mengetahui kecemasan somatis individu harus mempunyai pemahaman yang lebih mendalam terhadap kondisi tubuhnya serta selalu sadar dengan kondisi fisik yang sedang dirasakan.
- b. Kecemasan Kognitif (*Cognitive Anxiety*) adalah kecemasan yang timbul bersamaan dengan kecemasan somatis, kecemasan satu ini lebih

menyerang pikiran seperti contoh perasaan ragu, takut akan kekalahan, perasaan khawatir, dan perasaan malu.

Berdasarkan paparan dari pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat dua jenis kecemasan yaitu kecemasan yang timbul dari dalam individu dan dari luar individu sehingga keduanya menimbulkan gejala dan perubahan-perubahan fisiologis dan kognitif yang dapat mengganggu individu. Kecemasan yang timbul dari dalam individu merupakan sifat pribadi atau bawaan individu seperti takut, pesimis, adanya bayang-bayang kekalahan, tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Sedangkan kecemasan yang timbul dari luar individu merupakan kecemasan yang disebabkan karena adanya tekanan dari pihak luar seperti pelatih, penonton, dan lawan bertanding.

3. Tingkatan Kecemasan

Menurut (Stuart & Sundeen, 1995), terdapat empat tingkat kecemasan yang dapat dialami oleh individu yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan sering terjadi sehari-hari dan menyebabkan adanya ketegangan dan kewaspadaan, serta memperluas pemikiran seseorang. Bahkan dapat menjadi motivasi pada saat belajar dan menghasilkan kreatifitas. Ciri-Ciri dari kecemasan ringan yaitu:

- 1) Respon fisiologis/tubuh: Tekanan darah naik, dapat menyerang organ lambung, otot muka menjadi tidak sehat, nadi bertedak kencang, tekanan darah naik, sesekali nafas pendek, bibir bergetar.

- 2) Respon kognitif/pikiran: Lapang persepsi meluas, mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif.
- 3) Respon perilaku dan emosi: Menjadi tidak nyaman dan tidak tenang bahkan pada saat sedang duduk, tangan gemetar atau mengalami tremor halus, dan secara tidak sadar suara kadang-kadang menjadi lebih lantang meninggi.

b. Kecemasan Sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain dan mempersempit lapang persepsi. Dengan demikian, individu tidak mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Ciri-Ciri dari kecemasan sedang yaitu:

- 1) Respon fisiologis/tubuh: mulut menjadi kering, mengalami diare, merasakan perasaan gelisah, kadang-kadang nafas pendek, sering nadi ekstra systole, tekanan darah naik, dan anorexia.
- 2) Respon kognitif/pikiran: pola pemikiran menjadi terbatas/meyempit, otak tidak mampu menerima rangsanagan dari luar, dan hanya akan memfokuskan diri terhadap satu hal saja yang sedang diamati tanpa terganggu lingkungan sekitar.
- 3) Respon prilaku dan emosi: Melakukan gerakan meremas-remas tangan, tidak dapat kontrol diri pada saat berbicara (banyak berbicara dan lebih cepat), dan muncul perasaan tidak nyaman.

c. Kecemasan Berat

Lapangan persepsi sangat sempit, cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain. Ciri-Ciri dari kecemasan berat yaitu:

- 1) Respon fisiologis/tubuh: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur.
- 2) Respon kognitif/pikiran: lapang persepsi sangat menyempit, tidak mampu menyelesaikan masalah.
- 3) Respon perilaku dan emosi: perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, blocking.

d. Panik

Berhubungan dengan ketakutan, dan terror. Rincian terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktifitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Ciri-Ciri dari panik yaitu:

- 1) Respon fisiologis/tubuh: nafas pendek, rasa tercekik dan berdebar, sakit dada, pucat, hipotensi.

- 2) Respon pikiran: lapang persepsi menyempit, tidak dapat berfikir lagi.
- 3) Respon perilaku dan emosi: agitasi, mengamuk dan marah, ketakutan, berteriak-teriak, blocking, persepsi kacau.

4. Gejala-Gejala Kecemasan

Komarudin (2015: 102-104) menyampaikan bahwa “Gejala-gejala kecemasan dapat dilihat dari dua hal yaitu: Gejala fisik diantaranya adanya perubahan yang dramatis terhadap tingkah laku, gelisah dan tidak tenang atau sulit tidur, terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, dan terjadi perubahan irama pada pernapasan. Gejala psikis diantaranya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, menurunnya rasa keyakinan diri, timbul obsesi dan tidak adanya motivasi”.

Menurut Mylsidayu, dkk., (2017:53-54) “Gejala kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu: gejala *cognitive anxiety*, atlet akan cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau orang lain yang dikenalnya dengan baik, merasa tidak sabar, akan sensitif tersinggung, sering mengeluh, merasa sulit untuk berkonsentrasi, mudah terkejut, dan mengalami gangguan atau kesulitan tidur. Gejala *somatic anxiety*, atlet akan sering mengeluarkan keringat yang berlebihan meskipun kondisi suhu ruangan atau non ruangan tidak panas dan bahkan bukan setelah aktifitas olahraga, terjadi percepatan detak jantung dan nadi, tangan dan kaki berubah menjadi terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, sering buang air kecil terus-menerus tidak normal, merasa gemetar, wajah pucat, pupil

mata membesar, berpeluh dingin, sesak nafas, mual, muntah, diare, terkadang mengalami gerakan wajah atau bagian tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan”.

(Mustaqim, 2015) menyatakan bahwa gejala kecemasan dapat dilihat dalam empat bentuk reaksi, yaitu:

- a. Reaksi kognitif (pikiran seseorang) yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang seperti sulit tidur, sulit membuat keputusan, sulit berkonsentrasi, mudah bingung, rasa risau dan khawatir yang berlebihan dan menjadi pelupa.
- b. Reaksi motorik (tindakan seseorang) yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku seperti menggigit bibir, gelisah, menekan ruas-ruas jari, meremas jari, melangkah tidak menentu atau mondar mandir, dan meremas jari.
- c. Reaksi somatik (reaksi atau biologis) yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis seperti tekanan darah meningkat, sakit perut, pusing, sering buang air kecil, jantung berdebar, banyak berkeringat, otot menjadi tegang, terasa kering, kesulitan bernafas, tangan dan kaki dingin.
- d. Reaksi afektif (sikap seseorang) yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi seperti gelisah, kekhawatiran, gugup (*nervous*), dan tegang karena luapan emosi yang berlebihan.

Berdasarkan paparan dari pendapat ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam olahraga, atlet yang mengalami kecemasan akan mengalami gejala-

gejala kecemasan yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat kecemasan itu sendiri. Secara umum atlet akan mengalami gejala seperti kelelahan jiwa (*mental fatigue*), kelelahan semu (*pseudo fatigue*), kelelahan yang berlebihan (*over fatigue*), rasa bosan (*beredom*), rasa putus asa (*psychis staleness*), rasa gugup, (*nervous breakdown*), rasa marah, dan rasa cemas (*anxiety*). Kecemasan juga dapat menimbulkan berbagai reaksi negatif yang dapat dilihat dari empat bentuk reaksi yaitu reaksi kognitif (pikiran), reaksi motorik (tindakan), reaksi somatik (reaksi fisik/ biologis), dan reaksi afektif (sikap).

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut (Hardy, 1999) ada dua hal yang mempengaruhi respon kecemasan dalam menghadapi pertandingan, yaitu:

a. Pengalaman

Pengalaman adalah guru dalam kehidupan. Atlet yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan kecemasan didapatkan dari pengalaman-pengalaman yang telah ia lalui dalam pertandingan. Dalam penelitian Fenz dan Epstein mengenai pengaruh pengalaman terhadap respon kecemasan, menunjukkan bahwa atlet yang sudah berpengalaman atau ahli memiliki kemampuan kontrol yang baik dalam mengendalikan gejala-gejala kecemasan dibandingkan dengan atlet pemula, sehingga atlet bisa mencapai puncaknya. Atlet yang berpengalaman akan merasakan kecemasan hanya pada sebelum bertanding dibandingkan dengan atlet yang belum berpengalaman.

b. *Trait anxiety*

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Pengaruh *trait anxiety* terhadap penampilan hanya melalui perubahan dalam *state anxiety*. Atlet yang mengalami *trait anxiety* tinggi akan merespon situasi pertandingan dengan reaksi kecemasan (*state anxiety*) yang tinggi, dengan kata lain atlet akan mempersepsi situasi pertandingan sebagai suatu yang mengancam, sehingga atlet tersebut menanggapi dengan *state anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet dengan *trait anxiety* yang rendah. Dengan demikian, atlet dengan *trait anxiety* rendah akan menemukan suatu *state anxiety* yang bersifat mendorong penampilannya, sedangkan atlet dengan *trait anxiety* yang tinggi akan menemukan suatu *state anxiety* yang bersifat menurunkan penampilan.

c. Strategi manajemen stress

Manajemen stress digunakan untuk membantu atlet mengendalikan kecemasannya dalam menghadapi pertandingan sehingga strategi yang efektif dan tepat akan membantu atlet untuk menimbulkan suatu aktivitas yang sesuai dengan beban tugas yang dipikulnya.

Menurut (Endler, 2002) faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan dibagi menjadi lima, yaitu:

a. Ketakutan atau kegagalan

Ketakutan atau kegagalan adalah sebuah perasaan takut yang muncul disebabkan oleh adanya ketakutan apabila dikalahkan oleh lawan yang lemah. Sehingga hal tersebut menjadi sebuah ancaman terhadap perasaan egois atlet yang berdampak tidak baik.

b. Ketakutan akan cedera

Atlet yang merasa takut terhadap cedera fisik yang diakibatkan oleh serangan lawan akan menjadi suatu ancaman yang serius bagi atlet. Atlet akan menjadi takut dan waspada setiap berhadapan dengan lawan.

c. Ketakutan akan penilaian sosial

Ketakutan atas penilaian sosial dapat berasal dari orang-orang disekitar atlet seperti penonton. Kecenderungan penilaian orang-orang sekitar atlet adalah apabila atlet tersebut berhasil memenangkan pertandingan maka akan memberikan nilai positif. Sebaliknya apabila atlet tersebut kalah maka akan memberikan nilai negatif. Terutama pelatih yang akan menjadi incaran karena merasa gagal dalam mendidik dan melatih atletnya.

d. Situasi pertandingan yang ambigu

Ketidakpastian pertandingan dapat menyebabkan atlet menjadi cemas, misalnya ketika jadwal pertandingan yang belum pasti oleh pihak penyelenggara maka dapat menyebabkan atlet menjadi cemas.

e. Kekacauan terhadap latihan rutin

Kecemasan dapat muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum pertandingan.

Menurut Savitri Ramaiah (2003:11) “Terdapat tiga faktor yang mendorong adanya reaksi kecemasan, yaitu”:

a. Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu hal yang dapat menjadi faktor utama dalam terbentuknya pola berfikir individu baik tentang diri sendiri maupun orang lain. Lingkungan yang tidak baik akan membuat individu merasa tidak aman terhadap lingkungannya dan memberikan pengalaman yang tidak menyenangkan. Lingkungan yang dimaksud bisa dari keluarga, sahabat, ataupun rekan kerja.

b. Emosi yang ditekan

Memendam emosi atau tidak meluapkan emosi menjadi hal yang kurang baik bagi kesehatan mental individu. Individu yang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama dapat menyebabkan individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Pada saat individu dalam kondisi seperti hamil, masa remaja, dan sewaktu pulih dari suatu penyakit perubahan-perubahan perasaan lazim akan muncul dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Menurut (Gunarsa, 2008) sumber-sumber yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan pada saat bertanding adalah sebagai berikut:

a. Kesiapan penampilan

Perasaan tidak siap adalah perasaan yang tiba-tiba muncul pada saat menjelang bertanding yang diakibatkan karena rasa tidak percaya diri. Rasa tidak siap tersebut dapat diakibatkan oleh adanya permasalahan keluarga yang atlet alami atau bahkan karena kehilangan kepercayaan diri atau menganggap lawan jauh lebih baik.

b. Permasalahan interpersonal dengan tim dan pelatih

Permasalahan interpersonal atau permasalahan pribadi yang berupa konflik antara atlet dengan tim maupun pelatih dapat menghambat perkembangan atlet. Permasalahan tersebut dapat terjadi oleh berbagai hal misal perasaan egois, rasa tidak cocok atau kesalahan-kesalahan atau kegagalan yang dilakukan atlet. Apabila permasalahan tersebut tidak diselesaikan dan justru meluas dapat menimbulkan kecemasan bagi atlet. Atlet akan membuat kesimpulan-kesimpulan berdasarkan pemikirannya bahwa apabila ia melakukan kesalahan atau kegagalan

maka akan dipermasalahkan oleh tim atau pelatih. Kondisi tersebut menjadikan atlet individu yang takut berbuat kesalahan dan memunculkan rasa cemas.

c. Keterbatasan dana dan waktu latihan

Dana dan waktu menjadi dua hal yang penting bagi atlet. Jika terjadi keterbatasan dana maka akan menyebabkan timbulnya kecemasan bagi atlet dikarenakan perasaan takut akan kegagalan berlaga. Begitu juga dengan keterbatasan waktu latihan, akan membuat atlet merasa terdesak sehingga menimbulkan kecemasan akibat dari pikiran dan perasaan yang tidak tenang dan munculnya gambaran buruk pada saat bertanding.

d. Prosedur seleksi

Ketidakjelasan pola dan alur seleksi dapat mendorong adanya kecemasan yang dialami atlet akibat dari adanya berbagai pola pikir terkait gambaran tim dan pelatih yang kemudian berdampak pada pola pikir negatif atau positif.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, keluarga, teman, rekan satu tim, pelatih, atau pendukung tim. Dukungan sosial dapat memberikan dampak positif bagi atlet, atlet akan merasa yakin dan percaya diri serta dapat mengurangi beban berat yang ditanggung atlet. Namun sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memberikan

perasaan cemas pada saat atlet bertanding karena atlet merasa dirinya terbebani sendirian.

Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017:51-53), “Kecemasan dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet dan faktor yang berasal dari luar diri atlet”.

a. Faktor yang berasal dari diri:

- 1) Atlet terlalu fokus dan mendalami kemampuan teknisnya sehingga atlet hanya akan terbebani oleh pikiran-pikiran yang berlebihan misal atlet harus dapat menampilkan performa yang sangat baik.
- 2) Adanya pikiran-pikiran negatif dalam diri atlet akibat adanya ketakutan dicemooh oleh orang lain yang melihat performanya apabila atlet tidak menampilkan performa yang baik.
- 3) Atlet mengalami perasaan khawatir apabila tidak dapat mencapai target dan tidak mampu memenuhi keinginan orang lain seperti pelatih, keluarga, penonton, dll sehingga akan menimbulkan ketegangan baru.

b. Faktor yang berasal dari luar:

- 1) Adanya tuntutan atau harapan dari pihak luar sehingga akan muncul berbagai rangsangan yang membingungkan bagi atlet dan menimbulkan perasaan ragu apakah atlet dapat memenuhi keinginan tersebut atau tidak, hal ini dapat menyebabkan atlet bingung terhadap penampilannya dan bahkan kehilangan kepercayaan diri.

- 2) Pengaruh massa, dalam pertandingan atlet akan dihadapkan dengan emosi massa yang sering berpengaruh besar terhadap performa atlet terutama apabila pertandingan tersebut menegangkan dan sangat ketat akan menyebabkan tingkat kecemasan atlet tinggi.
- 3) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang olahragawan menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain sehingga menjadi terdesak.
- 4) Pelatih yang tidak mau untuk memahami atlet dengan cara sering menyalahkan atau mencemooh atlet baik karena performa atlet tidak bagus atau kurang maksimal dapat menyebabkan munculnya *anxiety* atau kecemasan pada atlet.
- 5) Hal-hal non-teknis seperti kondisi cuaca atau sarana dan prasarana yang kurang memadai.

Dari pemaparan pendapat ahli di atas dapat peneliti simpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik.

a. Faktor Instrinsik :

Faktor instrinsik yang mempengaruhi kecemasan menurut (Hardy, 1999) terdiri dari tiga faktor yaitu pengalaman, *trait anxiety* (kepribadian) dan *state anxiety* (reaksi kecemasan), dan manajemen stress. Menurut (Endler, 2022) faktor instrinsik yang mempengaruhi kecemasan terdiri dari tiga hal ketakutan yaitu ketakutan atas kegagalan, ketakutan akan cedera, dan ketakutan akan penilaian sosial.

Menurut Savitri Ramaiah (2003:11) faktor instrinsik yang mempengaruhi kecemasan terdiri dari dua hal yaitu emosi yang ditekan dan sebab-sebab fisik (pikiran dan tubuh yang senantiasa saling berinteraksi). Menurut (Gunarsa, 2008) faktor instrinsik yang mempengaruhi kecemasan yaitu berasal dari kesiapan penampilan. Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017:51-53) faktor instrinsik yang mempengaruhi kecemasan terdiri dari tiga faktor yaitu konsentrasi, pikiran-pikiran negatif, dan perasaan khawatir atlet.

Dari pemaparan pendapat ahli diatas peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat lima faktor internal yang mempengaruhi kecemasan yaitu pengalaman, kepribadian, emosi, konsentrasi dan pikiran negatif.

1) Pengalaman

Menurut (Komarudin, 2015) pengalaman menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi atlet mengalami kecemasan atau tidak. Menurut (Hardy, 1999) atlet yang berpengalaman akan merasakan kecemasan hanya pada sebelum bertanding dibandingkan dengan atlet yang belum berpengalaman, pengalaman tersebut dapat diperoleh dari seberapa seringnya atlet mengikuti pertandingan, bagaimana capaian prestasinya dan kegiatan latihannya. Menurut pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi pengalaman yaitu sudah berapa lama atlet

mengikuti pertandingan, bagaimana capaian prestasinya, dan bagaimana kegiatan latihannya.

2) Kepribadian

Oglivie & T. Tutko, 1967) meneliti tentang pola-pola kepribadian pada olahragawan top dan biasa. Hasilnya olahragawan top menunjukkan kemampuan lebih dalam mengatasi tekanan kompetisi, daya tahanpsikis yang lebih besar, dan percaya diri lebih tinggi dibandingkan olahragawan biasa. Menurut Santrock (2008:177) “Kepribadian merujuk pada pemikiran, emosi, dan perilaku tersendiri yang menggambarkan cara individu menyesuaikan diri dengan dunia”. Menurut pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kepribadian olahragawan dilihat dari bagaimana ia mengatasi tekanan kompetisi, dan kepercayaan diri.

3) Emosi

Menurut (Mashar, 2011) emosi dibagi menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif berasal dari suatu kondisi yang menguntungkan, contoh antusiasme, rasa senang, dan cinta. Sedangkan emosi negatif berasal dari hubungan yang mengancam atau kondisi yang menyakitkan, contoh marah, kesal, merasa bersalah, dan rasa sedih”. Menurut (Savitri Ramaiah, 2003) memendam emosi atau tidak meluapkan emosi menjadi hal yang kurang baik bagi kesehatan mental individu.

Individu yang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama dapat menyebabkan individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal. Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh emosi seperti perasaan senang, perasaan marah/ frustrasi, bahkan memendam dan tidak meluapkan emosi.

4) Konsentrasi

Menurut Abu Ahmadi (2009:151) “Konsentrasi adalah memusatkan pikiran, perasaan, dan kemauan pada suatu objek”. Atlet yang terlalu fokus dan mendalami kemampuan teknisnya dapat memberikan beban oleh pikiran-pikiran yang berlebihan seperti contoh harus menampilkan yang terbaik. Menurut Slameto (2010:86) “Terdapat lima faktor yang mempengaruhi konsentrasi yaitu: 1). Kurangnya minat 2). Perasaan gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci, dan dendam. 3). Suasana lingkungan yang berisik dan berantakan. 4). Kondisi kesehatan jasmani. 5). Kebosanan”. Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi yaitu tentang memusatkan pikiran, minat, suasana lingkungan, kondisi kesehatan jasmani, dan kebosanan.

5) Pikiran negatif

“Seseorang yang mempunyai pola pikir negatif akan tampak dari cara orang tersebut memandang atau merespon persoalan yang seringkali mengabaikan rasionalitas, logika, fakta, atau informasi yang relevan” Santoso (2012:1). Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan contoh dari pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam diri atlet adalah adanya ketakutan dicemooh oleh orang lain yang melihat performanya apabila atlet tidak menampilkan performa yang baik, tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri, terbayang kekalahan, dan takut cedera.

b. Faktor Ekstrinsik:

Faktor ekstrinsik yang mempengaruhi kecemasan menurut (Endler, 2002) terdiri dari dua faktor yaitu situasi pertandingan yang ambigu dan kekacauan terhadap latihan rutin. Menurut (Savitri Ramaiah, 2003) faktor ekstrinsik yang mempengaruhi kecemasan adalah lingkungan. Menurut (Gunarsa, 2008) terdapat empat faktor ekstrinsik yang mempengaruhi kecemasan yaitu permasalahan interpersonal dengan tim dan pelatih, keterbatasan dana dan waktu latihan, prosedur seleksi, dan dukungan sosial. Menurut (Tangkudung & Mylsidayu, 2017) faktor ekstrinsik yang mempengaruhi kecemasan terdiri dari empat faktor yaitu adanya tuntutan atau harapan dari luar, pengaruh massa, saingan-saingan

lain yang bukan lawan, pelatih yang tidak mau memahami atlet, kondisi cuaca dan sarana prasarana.

Dari pemaparan pendapat ahli diatas peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat lima faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan yaitu tuntutan atau harapan pihak luar, pengaruh massa, lawan, pelatih, dan keterbatasan dana.

1) Tuntutan atau harapan pihak luar

Menurut (Gunarsa, 1996) tuntutan sosial berlebihan yang belum dapat dipenuhi oleh atlet dapat menjadi sumber kecemasan bagi alet, tuntutan sosial dapat berasal dari pelatih. Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017:51-53) “Adanya tuntutan atau harapan dari pihak luar dapat menimbulkan berbagai rangsangan yang membingungkan bagi atlet dan menimbulkan perasaan ragu apakah atlet dapat memenuhi keinginan tersebut atau tidak, hal ini dapat menyebabkan atlet bingung terhadap penampilannya dan bahkan kehilangan kepercayaan diri”. Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tuntutan atau harapan yang membebani atlet dapat menyebabkan atlet menjadi kebingungan, kehilangan kepercayaan diri, dan memiliki keraguan akibat adanya pemikiran dapat memenuhi keinginan tersebut atau tidak. Tuntutan tersebut dapat berasal dari keluarga, pelatih, teman, maupun tim pendukung (supporter).

2) Pengaruh masa

Menurut (Gunarsa, 2008) kecemasan yang sering dialami oleh atlet biasanya dimulai dari euforia penonton yang terlalu ramai atau anggapan mengenai kompetisi lawan yang melebihi kompetensi team yang dimiliki. Menurut (Tangkudung & Mylsidayu, 2017) dalam pertandingan, massa dapat memberikan pengaruh besar terhadap performa atlet. Contohnya adalah suara atau teriakan dan emosi penonton, tidak jarang penonton justru memberikan ketegangan yang besar dan sangat ketat terhadap atlet yang sedang bertanding dengan melontarkan kata-kata atau teriakan untuk melemahkan mental lawan tanding dari atletnya. Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pengaruh massa berasal dari penonton lebih memberikan ketegangan yang besar pada saat bertanding sehingga menyebabkan timbulnya kecemasan yang diakibatkan karena adanya suara/ teriakan penonton yang melemahkan mental lawan tanding atletnya, emosi penonton seperti marah-marah, memaki-maki lawan tanding atletnya, dan euforia penonton yang terlalu ramai.

3) Lawan

Menurut (Endler, 2002) lawan yang lemah bagi atlet dapat menjadi sumber kecemasan terhadap ego atlet, sehingga dapat menimbulkan pikiran negatif berupa takut akan kegagalan dikalahkan oleh lawan yang lemah. Menurut (Gunarsa, 2008)

lawan menimbulkan kecemasan, perasaan cemas tersebut muncul karena atlet melihat lawan yang jauh lebih baik dari dirinya. Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa atlet dapat mengalami kecemasan apabila dihadapkan dengan lawan yang jauh lebih baik dari dirinya, lawan yang lebih lemah dari dirinya, dan mendapati ketidakpastian lawan (atlet belum mengetahui siapa yang akan menjadi lawannya pada saat pertandingan).

4) Pelatih

(Pate, et al., 1993) mengatakan bahwa pelatih dapat menjadi sumber utama kecemasan pada atlet karena pelatih merupakan sumber pujian dan hukuman, pelatih juga dapat mendorong atlet dan menimbulkan kepercayaan diri pada atletnya serta juga dapat menghancurkan kepercayaan diri atletnya. Pelatih yang tidak mempercayai atletnya dan mengintimidasi atletnya akan memberikan tekanan yang dapat berdampak negatif. Menurut (Pate et al., 1993) atlet yang mau membagi perasaan, keyakinan, nilai, dan tingkah lakunya dengan pelatih, maka mendapat dukungan dan dorongan dari pelatih, yang akhirnya dapat membuat atlet merasa lebih tenang dan percaya diri untuk bertanding. Dari pemaparan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pelatih dapat menjadi sumber kecemasan dilihat dari beberapa faktor penyebab yaitu

memberikan pujian, memberikan sanksi/hukuman, mengintimidasi atlet, dan diskusi antara pelatih dan atlet.

5) Keterbatasan dana

Menurut (Harsuki, 2003) dana merupakan faktor yang menunjang kuantitas dan kualitas dalam olahraga misalnya adalah pengadaan sarana dan prasarana yang layak pasti membutuhkan dana. Menurut (Gunarsa, 2008) jika terjadi keterbatasan dana maka akan menyebabkan timbulnya kecemasan bagi atlet dikarenakan perasaan takut akan kegagalan berlaga. Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa keterbatasan dana dapat berpengaruh terhadap kecemasan atlet dikarenakan jika terjadi keterbatasan dana maka dapat menyebabkan atlet mempunyai perasaan takut atau kegagalan berlaga dan atlet juga akan menjadi kurang maksimal dalam perkembangannya dikarenakan faktor penunjang prestasi berupa sarana dan prasarana yang kurang memadai.

6. Atletik

Atletik berasal dari kata Yunani yaitu "*athlon*" yang berarti pertandingan atau perjuangan. Istilah lain yang memiliki arti atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) atau *athletik* (bahasa Jerman). Istilahnya yang hampir sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor diantaranya jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama

dengan istilah atletik di Indonesia adalah “*Leichtatletik*” (Jerman), “*Athletismo*” (Spanyol), “*Olahraga*” (Malaysia), dan “*Track and Field*” (USA).

Menurut ensiklopedi Indonesia, atletik mempunyai arti yaitu pertandingan dan olahraga pada atletik. Atletik dikenal sebagai ibu dari segala cabang olahraga dikarenakan atletik memiliki unsur-unsur gerakan dalam sehari-hari. Atletik dimulai dari sejarah pada tahun sekitar 400 sebelum Masehi pada saat itu manusia telah melakukan gerakan-gerakan olahraga yang mirip dengan atletik pada zaman sekarang.

Dalam sebuah buku yang berjudul *Illiad* oleh Humeros (seorang pujangga Yunani), atletik diperkirakan sudah dilakukan pada tahun 1100 SM. Sekitar tahun 776 SM Yunani menyelenggarakan sebuah pesta olahraga dan kemudian diberi nama *olympiade kuno (the ancient olympic games)* dengan nomor yang dipertandingkan adalah lari, pentathlon, pankration, gulat, tinju dan pacuan kuda. Namun pada tahun 186 SM bangsa Romawi lebih menyukai para gladiator.

Di masa ini atletik mengalami perjalanan pasang surut yaitu pada tahun 1154 tanah-tanah yang terbuka di kota London, Inggris digunakan sebagai tempat untuk kegiatan atletik oleh penduduk, kemudian pada tahun 1330 raja Inggris telah mengeluarkan larangan untuk melakukan kegiatan atletik terhadap penduduknya. Pada tahun 1414 rakyat Inggris diperbolehkan kembali untuk melakukan kegiatan atletik. Kemudian pada tahun 1817 didirikanlah perkumpulan atletik di Inggris yang dipelopori oleh captain mason dan kemudian diberi nama *nicton guild*. Tidak hanya itu kemudian pada tahun 1855 diterbitkannya pertama kali sebuah buku tentang lari cepat. Dan dari situ pada tahun 1860 didirikannya

sebuah perkumpulan atletik di San Fransisco Amerika Serikat dan diberi nama *olympic club*' dan pada tahun 1866 menjadi tahun pertama pertandingan atletik dilaksanakan di Inggris.

Setelah beberapa tahun terjadinya pasang surut atletik, atletik dapat menyebar luas ke seluruh dunia pada tahun 1887 di New Zealand kemudian disusul di Belgia Afrika Selatan Norwegia Australia dan negara lainnya. Kemudian pada tahun 1912 yaitu pada pelaksanaan olimpiade modern ke-5 di Stockholm, Swedia, diadakan sebuah kongres untuk membentuk federasi atletik dunia dan diberi nama IAAF (*Internasional Atletik Amatuer Federation*) dan kemudian pada tahun 14 dilaksanakanlah kongres untuk mengesahkan peraturan atletik yang berlaku untuk seluruh dunia di kota Lyon Perancis.

Atletik di Indonesia dinaungi oleh wadah organisasi olahraga atletik tingkat nasional yang dibentuk pada tanggal 3 September 1950 di Semarang dan diberi nama PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Awal mula sejarah atletik di Indonesia yaitu terjadi pada tahun 193 puluhan, pada saat pemerintah kolonial Belanda memasukkan sebuah cabang olahraga ke dalam mata pelajaran di sekolah-sekolah dan mata pelajaran tersebut adalah atletik. Tidak hanya itu dibentuk pula sebuah organisasi atletik yang menangani pertandingan-pertandingan atletik dan diberi nama NIAU (*Nederland Indische Athletiek Unie*). Tidak hanya itu di Medan juga terdapat sebuah organisasi yang didirikan yaitu SAB (*Sumatra Athletiek Bond*). Organisasi ini mengadakan antaranya MOLO, HBS, dan perguruan swasta. Bermunculan beberapa organisasi Atletik seperti ISSV Jelas dan IAC di Jakarta, PASI di Surabaya, dan ABA di Surakarta. Pada

masa kemerdekaan setelah pelaksanaan PON di Surakarta atau solo terbentuklah Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI) dan setelah itu olahraga atletik berhasil mendirikan organisasi induknya pada tahun 1950 di Semarang. Selain itu juga terdapat *club-club* atletik yang sudah berdiri sejak pemerintah Hindia Belanda di Pulau Jawa seperti solo Bandung Jakarta Surabaya.

Di dalam cabang olahraga atletik terdapat berbagai nomor yang dipertandingkan. Nomor-nomor yang dipertandingkan tersebut dibagi menjadi empat kategori, yaitu:

- a. Nomor jalan meliputi jalan 5 km, 10 km, 20 km dan 50 km.
- b. Nomor lari dibagi kembali menjadi lari jarak pendek, jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet, dan lari halang rintang. Lari jarak pendek meliputi 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari jarak menengah meliputi 800 m dan 1500 m. Lari jarak jauh meliputi 5000 m, 10.000 m, dan maraton. Lari estafet meliputi 4 x 100 m dan 4 x 400 m dan lari halang rintang meliputi lari gawang 100 m, 110 m, 400 m, dan 300 m.
- c. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.
- d. Nomor lempar meliputi tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, dan lontar martil.

7. Tahapan Keterampilan Atletik

Keterampilan dalam atletik dibagi menjadi empat tahap yaitu *kids athletics*, *multi event*, *spesialisasi*, dan prestasi.

a. *Kids Athletics*

Pembinaan pada tahap ini ditujukan untuk kelompok usia:

- 1) Kelompok I: Anak-anak usia 7 dan 8 tahun.
- 2) Kelompok II: Anak-anak usia 9 dan 10 tahun.
- 3) Kelompok III: Anak-anak usia 11 dan 12 tahun.

Pada tahap ini, dimaksudkan untuk membawa kegembiraan ke dalam bermain atletik pada anak-anak. Kegiatan inovatif akan memungkinkan anak-anak untuk menemukan aktivitas dasar: lari jarak pendek, daya tahan, melompat, melempar di tempat manapun (stadion, tempat bermain, ruang olahraga, area olahraga manapun tersedia, dll). Permainan atletik akan menyediakan anak-anak dengan kesempatan untuk mempergunakan dengan baik praktek Atletik yang menguntungkan, dalam kaitan dengan Kesehatan, Pendidikan, dan Kepuasan diri.

b. *Multi Event*

Pembinaan pada tahap ini ditujukan untuk anak-anak usia 11-13 tahun. Tujuan dari tahap *multi event* adalah memberikan kunci keterampilan dasar, belajar gerak dan kesempatan gerak pada semua nomor atletik. Kunci keterampilan dasar adalah memberikan atlet usia tentang konsep gerak semua nomor atletik, sehingga atlet

mendapatkan kunci dalam melaksanakan nomor-nomor atletik. Perlunya model-model latihan agar atlet menemukan kunci-kunci gerakan dalam nomor-nomor atletik. Pembinaan tahap 2 juga ditujukan untuk menghaluskan dan menyempurnakan literatur fisik. Kemampuan fisik semakin diperbaiki melalui model latihan perpaduan permainan dan kekhususan biomotor, sehingga atlet semakin meningkat kemampuan fisik untuk menunjang penguasaan keterampilan atletik. Penekanan fisik pada pengembangan biomotor kecepatan, dasar kekuatan dan aerobik.

c. Spesialisasi

Pembinaan pada tahap ini ditujukan untuk anak-anak usia 13-15 tahun. Materi latihan pada tahap ini adalah materi khusus pada nomor atletik, terbagi menjadi empat, yaitu: 1). *Sprint* dan gawang, 2). lari menengah, lari jauh dan jalan cepat, 3). Lompat, dan 4). Lempar. Pembinaan atlet sudah sesuai dengan spesifikasi potensi kemampuan yang teridentifikasi dalam tahap sebelumnya. Latihan disusun secara spesifik dengan satu atau dua periodisasi dalam satu tahunnya. Aplikasi dalam latihan atlet lebih cocok dengan satu periodisasi dalam satu tahun.

d. Prestasi

Pembinaan pada tahap ini ditujukan untuk anak-anak usia 16 tahun ke atas. Sasaran latihan pada tahap ini adalah untuk mencapai prestasi. Materi latihan pada *event* spesialisasi atlet dengan sasaran

bertanding pada *event* perlombaan resmi. Atlet sudah latihan dengan program latihan individu, kompetisi, regenerasi dan persiapan mental. Latihan diarahkan dengan sasaran perlombaan pada situasi yang berbeda-beda. Pengalaman tanding dengan berbagai situasi yang berbeda-beda akan membuat atlet memiliki konsep untuk bertanding disemua kondisi.

8. Atletik *Club* BNHK Yogyakarta

BNHK adalah *club* atletik yang didirikan sekitar tahun 1990an oleh Erwin Heru Susanto dan Prihadi yaitu seorang sprinter Indonesia yang mempunyai prestasi tingkat nasional bahkan Internasional. BNHK merupakan kepanjangan dari Betapa Nikmat Hasil Keringatku, awalnya merupakan sebuah komunitas olahraga atletik yang menerima dan membantu berbagai atlet-atlet yang tidak hanya berasal dari Kota Yogyakarta namun juga dari luar kota seperti Jawa Timur, Nusa Tenggara Barat dan masih banyak lainnya. Seiring berjalannya waktu, BNHK yang semula hanya didirikan sebagai komunitas, berganti arah menjadi sebuah *club* atletik. Capaian prestasi atlet *club* BNHK bahkan telah sampai pada prestasi tingkat Olimpiade pada tahun 2000an.

Tempat yang digunakan untuk latihan berada di Stadion Mandala Krida, Jl. Kenari, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Jadwal latihan rutin di *club* BNHK yaitu Hari Senin sore, Rabu sore, Jum'at sore, dan Minggu pagi. Pelatih-pelatih yang melatih di *club* BNHK sudah berlisensi kepelatihan. Atlet yang bergabung dalam *club* BNHK secara keseluruhan saat ini berjumlah 30 atlet dari usia pemula-atlet. Atlet akan diberikan

program latihan sesuai dengan kebutuhan di masing-masing nomornya oleh pelatih. Untuk kategori pemula akan difokuskan pada *Kids Atletik* dan untuk kategori atlet mereka akan diberikan program latihan yang telah disesuaikan dengan kebutuhan pada masing-masing nomornya.

Sarana yang ada di *club* BNHK sudah sangat memadai yaitu berupa lintasan atletik Stadion Mandala Krida yang sudah dinilai oleh IAAF. Tidak hanya itu, prasarana yang ada di *club* BNHK juga sudah lengkap. Fasilitas penunjang di *club* BNHK berupa kamar mandi, dan parkir yang terawat dan strategis.

9. Atletik *Club* MAC Yogyakarta

MAC (Mandala Atletik *Club*) merupakan sebuah *club* cabang olahraga atletik yang beralamat di Stadion Mandala Krida, Jl. Kenari, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. MAC (Mandala Atletik *Club*) didirikan oleh mantan atlet lompat tinggi yaitu Eka Yunianta pada tahun 2000. Untuk jadwal latihan rutin di MAC (Mandala Atletik *Club*) yaitu Hari Senin sore, Rabu sore, Jum'at sore, dan Minggu pagi. Secara keseluruhan jumlah atlet yang bergabung di MAC (Mandala Atletik *Club*) sudah ada 30 atlet dengan nomor lapangan sprint, lompat jauh, lari 5.000 km, lempar cakram, lempar peluru, dan lempar lembing. Tidak hanya dari cabang olahraga atletik, namun juga terdapat beberapa atlet yang berasal dari cabang olahraga lain yang ikut bergabung di MAC (Mandala Atletik *Club*). Di *club* MAC terdapat 4 pelatih atlet yang dimana semuanya sudah berlisensi kepelatihan.

Lokasi *club* MAC (Mandala Atletik *Club*) berada di Stadion Mandala Krida. Lokasi yang berada di tengah Kota Yogyakarta memudahkan masyarakat

untuk menjangkau *club* MAC (Mandala Atletik *Club*). Sarana dan prasarana di MAC (Mandala Atletik *Club*) sangat baik. Keadaan gedung *club* MAC (Mandala Atletik *Club*) memiliki ruang tersendiri di dalam Stadion Mandala Krida untuk menyimpan alat-alat latihan. Sarana di *club* MAC (Mandala Atletik *Club*) sudah sangat memadai berupa lintasan atletik Stadion Mandala Krida yang sudah dinilai oleh IAAF. Prasarana di *club* MAC (Mandala Atletik *Club*) juga sudah sangat lengkap. Fasilitas penunjang di *club* MAC berupa kamar mandi, dan parkir juga terawat.

10. Hubungan Antara Kecemasan dengan Performa Atlet

Kecemasan merupakan salah satu aspek psikologi yang menarik dan unik yang dapat terjadi pada atlet. Kecemasan yang muncul dapat mempengaruhi performa atlet. Kecemasan dapat menimbulkan gejala yang berbeda-beda dan dapat terjadi dalam waktu yang singkat maupun lama. Menurut (Ilsya & Komarudin, 2019) gejala yang dapat timbul karena kecemasan dapat dilihat dari dua hal yaitu: Secara fisik seperti terjadinya peregangan otot-otot leher, pundak, perut dan otot-otot ekstremitas, terjadinya kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang, adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah, tidak tenang, dan sulit tidur, terjadinya perubahan irama pernafasan. Secara psikis seperti timbul obsesi, menurunnya rasa percaya diri, tidak ada motivasi, gangguan pada perhatian dan konsentrasi, perubahan motivasi.

Menurut (Wismanadi, 2017) sebaik apapun kondisi fisik, teknik, dan taktik yang sudah dipersiapkan dengan baik jauh-jauh sebelum pertandingan, semuanya akan sia-sia apabila atlet mengalami kecemasan dan tidak dapat

mengendalikannya. Atlet akan bersikap sangat hati-hati, waspada, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan dan bersikap menunggu apabila atlet mengalami kekhawatiran yang berlebihan (Kusumajati, 2011).

Apabila atlet telah mengalami kecemasan, atlet akan menunjukkan gejala-gejala gangguan fisiologis dan non fisiologis. Gejala-gejala kecemasan dapat dilihat dari dua ciri yaitu pertama gejala *cognitive anxiety* yang meliputi gejala atlet akan cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya, orang lain yang dikenalnya dengan baik, merasa tidak sabar, akan sensitif tersinggung, sering mengeluh, merasa sulit untuk berkonsentrasi, mudah terkejut, dan mengalami gangguan atau kesulitan tidur. Sedangkan ciri kedua yaitu gejala *somatic anxiety* yang meliputi gejala atlet akan sering mengeluarkan keringat yang berlebihan meskipun kondisi suhu ruangan atau non ruangan tidak panas dan bahkan bukan setelah aktifitas olahraga, terjadi percepatan detak jantung dan nadi, tangan dan kaki berubah menjadi terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, sering buang air kecil terus-menerus secara tidak normal, merasa gemetar, wajah pucat, pupil mata membesar, berpeluh dingin, sesak nafas, mual, muntah, diare, terkadang mengalami gerakan wajah bagian tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan (Mylsidayu, dkk., 2017).

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rasyad. dkk., (2020) tentang hubungan tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung *Traditional Boat Race (TBR) Athletes*. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan

tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung *Traditional Boat Race (TBR) Club Dayung Three Generation*. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan kuantitatif. Sampel yang diambil sebanyak 16 atlet dengan menggunakan *teknik purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan terhadap performance (koefisien regresi sebesar -0,688 dan nilai signifikansi sebesar 0,003). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah tingkat performance pada atlet. Kontribusi yang diberikan kecemasan terhadap performance sebesar 47.4% sedangkan 52.6% dipengaruhi oleh faktor lain.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Bayu Tomi Rizal dan Krisman pada tahun 2022 tentang tingkat kecemasan sebelum dan selama pertandingan atlet pencak silat tapak suci uhamka. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran dan perbedaan tingkat kecemasan atlet sebelum dan selama pertandingan berlangsung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Sampel yang digunakan diambil dalam penelitian ini sebanyak 33 atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan atlet pencak silat tapak suci uhamka dipengaruhi oleh dua indikator yaitu sebelum dan selama pertandingan. Kecemasan yang timbul selama pertandingan lebih mempengaruhi atlet pencak silat tapak suci Uhamka dalam pertandingan

dibandingkan dengan kecemasan yang timbul pada saat sebelum pertandingan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ghani Nanda Pratama tentang tingkat kecemasan dan keyakinan diri peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar pada tahun 2022. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan dan keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner atau angket. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 peserta didik yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler sepak takraw kategori tinggi, 33,33%, cukup, 46,67%, rendah, 13,33%, sangat rendah, 6,67%. (2) tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler pencak silat kategori sangat tinggi, 6,67%, tinggi, 26,67%, cukup, 40%, rendah, 13,33%, sangat rendah, 13,33%. Sedangkan (3) tingkat keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw kategori sangat tinggi, 13,33%, tinggi, 13,33%, cukup, 53,33%, rendah 20,00%. (4) tingkat keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw kategori Tinggi, 33,33%, cukup, 46,67%, sangat rendah 20,00%.

Dari beberapa penelitian relevan di atas, peneliti berfokus pada perbedaan tingkat kecemasan atlet *club* BNHK Yogyakarta dan atlet *club* MAC Yogyakarta dengan mencari tahu tingkat kecemasan atlet *Club* BNHK dan atlet *Club* MAC, mencari tahu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *Club* BNHK dan atlet *Club* MAC.

C. Kerangka Pikir

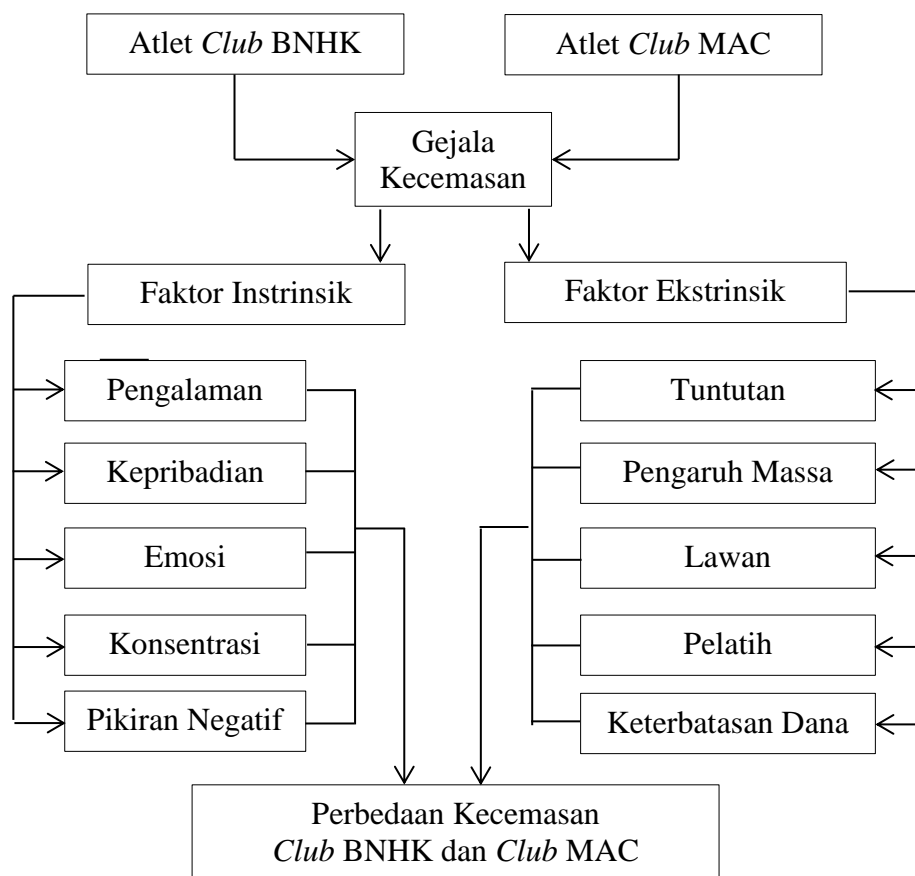
Berdasarkan kajian teori menurut (Komarudin, 2015) Kecemasan adalah suatu ketidakberdayaan dan kelelahan yang dialami seseorang akibat adanya sebuah ketegangan mental dan terjadi gangguan pada tubuh karena berada dalam situasi yang waspada terhadap suatu ancaman.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan seorang atlet baik pada saat latihan maupun berlomba yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Di dalam faktor instrinsik terdapat beberapa indikator yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kecemasan diantaranya pengalaman, kepribadian, emosi, konsentrasi, dan pikiran negatif. Sedangkan di dalam faktor ekstrinsik terdapat indikator tuntutan atau harapan pihak luar, pengaruh massa, lawan, pelatih, dan keterbatasan dana.

Club BNHK dan *Club* MAC merupakan *club* yang mempunyai latar belakang permasalahan kecemasan yang sama. Atlet *Club* BNHK dan *Club* MAC sama-sama menunjukkan gejala kecemasan dan mengalami gangguan atau ketidakmaksimalan perfroma pada saat latihan mapupun berlomba. *Club* BNHK dan *Club* MAC belum pernah melakukan analisis tingkat kecemasan terhadap para atlet. Sehingga sejauh ini belum diketahui seberapa tinggi rendahnya tingkat

kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC. Faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet *Club* BNHK dan atlet *Club* MAC juga belum diketahui.

Peneliti memiliki keinginan untuk dapat mengetahui mengetahui tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC. Kemudian peneliti juga menindaklanjuti lebih dalam untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kecemasan pada atlet *Club* BNHK dan atlet *Club* MAC. Dari adanya persamaan permasalahan yang terjadi di lapangan mendorong peneliti untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara hasil kecemasan atlet *Club* BNHK dan atlet *Club* MAC. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan angket atau kuesioner berdasarkan faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan dengan lima alternatif jawaban.



D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian adalah sebuah permasalahan yang harus dijawab oleh peneliti dalam penelitian yang dibuat. Jawaban dari pertanyaan penelitian dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang ada dalam penelitian tersebut.

Pertanyaan yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan atlet *club* BNHK?
2. Bagaimana tingkat kecemasan atlet *club* MAC?
3. Faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasan atlet *club* BNHK?
4. Faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasan atlet *club* MAC?
5. Apakah terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *mixed method*. Menurut (Sugiyono, 2011) penelitian *mixed method* adalah penelitian yang mengkombinasikan antara dua metode penelitian sekaligus, yaitu antara metode kualitatif dan kuantitatif dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga akan diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliabel, dan objektif.

Dari pemaparan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian *mixed method* adalah penelitian campuran yang digunakan dalam sebuah objek penelitian dengan menggabungkan dua pendekatan yaitu kualitatif secara deskriptif dan kuantitatif secara angka sehingga pemaparan hasil penelitian dapat lebih luas, terperinci, dan terdeskripsikan dengan lebih baik berdasarkan data yang sudah melalui tahap pengujian yang sah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Mandala Krida, Jl. Kenari, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada Tanggal 16 Oktober 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut (Spiegel, 1961) populasi adalah keseluruhan unit (yang telah ditetapkan) mengenai dan dari mana informasi yang diinginkan. Sedangkan

menurut Sugiyono (2007:80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terjadi dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *club* BNHK yang berjumlah 30 atlet dan atlet *club* MAC yang berjumlah 30 atlet.

2. Sampel Penelitian

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan penelitian dimana sekelompok subjek diambil berdasarkan kriteria tertentu yang berkaitan erat dengan ciri-ciri pada populasinya (Sugiyono, 2007). Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang terpilih berdasarkan kriteria/keinginan sesuai dengan ciri-ciri populasi untuk mewakili populasi tersebut. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang diambil adalah 32 atlet yang terdiri dari 16 atlet *club* BNHK dan 16 atlet *club* MAC. Kriteria penentuan sampel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Sudah pernah mengikuti pertandingan
- b. Bersedia menjadi sampel
- c. Atlet usia 11 tahun ke atas

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2017:38) “Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kecemasan. Menurut (Hanin,

2000) kecemasan merupakan gangguan psikologis yang condong terhadap reaksi emosional yang dapat mengganggu atau membuat tidak nyaman pada diri individu. “Kecemasan dapat ditandai dengan adanya perasaan gugup, perasaan kekhawatiran, dan bahkan rasa ketakutan” Weinberg & Ghould (2003:79).

Atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC yang mengalami kecemasan yang dapat dilihat dari adanya atlet yang menunjukkan gejala-gejala kecemasan diambil menggunakan instrumen angket dan telah diketahui seberapa kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC, faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasannya.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan pemberian angket kepada atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC (responden). Responden mengisi angket pernyataan yang telah disediakan peneliti. Dalam penelitian ini jawaban angket menggunakan *skala likert* sebagai jawaban yang disetujui oleh responden terhadap pernyataan yang telah disediakan dalam angket. Menurut Sugiyono (2018:152) “*Skala likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Rentang nilai jawaban pernyataan adalah 1-5 point, artinya setiap butir pernyataan memiliki nilai terendah di angka 1 (satu) poin dan nilai tertinggi diangka 5 (empat) poin.

Pilihan jawaban yang disediakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Pilihan Jawaban Angket

Jawaban	Keterangan	Skor
STS	Sangat Tidak Setuju	1
TS	Tidak Setuju	2
N	Netral	3
S	Setuju	4
SS	Sangat Setuju	5

Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data seluruh atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC.
- b. Peneliti menyebarkan angket kepada responden yang sesuai dengan kriteria.
- c. Peneliti mengumpulkan hasil pengisian angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengolah data, mengambil kesimpulan, dan saran.

2. Instrumen penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah angket atau kuisisioner. Menurut Sugiyono (2015: 142) “Memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dapat dijawab adalah teknik pengumpulan data yang disebut dengan angket atau kuesioner”. Untuk memperoleh data, angket disebarkan kepada responden. Tujuan dari angket atau kuesioner adalah untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian serta untuk memperoleh informasi mengenai suatu masalah secara serentak.

Dalam penelitian ini, angket terdiri dari variabel, faktor, indikator, dan sub indikator. Dalam penelitian ini angket mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Berikut ini adalah kisi-kisi angket yang digunakan peneliti dalam penelitian yang diberikan kepada para atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet, faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasan tersebut, dan apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC.

Tabel Kisi-kisi Instrumen Penelitian

(Lampiran 2 halaman 101-102).

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Data penelitian yang di dalam proses pengumpulannya seringkali menuntut pembiayaan, waktu, dan tenaga yang besar, tidak akan berguna bilamana alat pengukur yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian tersebut tidak memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi (Anck, 1989). Penelitian ini menggunakan validasi ahli atau *expert judgment* sebagai uji coba kepada 6 ahli untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan untuk mengetahui validitas instrumen penelitian. Untuk reliabilitas instrumen dilakukan uji coba instrumen kepada responden atlet *club* PASI Sleman yang berjumlah 18 atlet.

1. Uji Validitas

Menurut (Sugiyono, 2016) validitas menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh

peneliti untuk mencari validitas sebuah item perlu mengkorelasikan skor item dengan total item-item tersebut. Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang digunakan untuk dapat menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen.

Dalam penelitian ini, uji validitas yang digunakan yaitu menggunakan uji validitas isi Aiken's V. Menurut (Azwar, 2012) validitas isi yaitu kemampuan suatu alat ukur mengukur isi (konsep) yang harus diukur, yang berarti bahwa suatu alat ukur mampu mengungkapkan isi suatu konsep atau variabel yang akan diukur. (Aiken's, 1985) merumuskan formula Aiken's V untuk menghitung *content-vaidity coefficient* yang didasari pada hasil penilaian dari panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu item dari segi sejauh mana item tersebut mewakili konstrk yang diukur. Berdasarkan tabel validasi Aiken V (lampiran 14 halaman 133) dengan jumlah penilai sebanyak 6 (n) maka batasan skor minimal setiap butir item ditanyakan valid apabila mencapai skor di atas 0,79. Formula yang diajukan oleh Aiken's adalah sebagai berikut:

$$V = \Sigma S / [n (C-1)]$$

Keterangan:

S = r – lo

Lo = Angka penilaian terendah (misalnya 1)

N = Jumlah penilai

C = Angka penilaian tertinggi (misal 5)

R = Angka yang diberikan oleh penilai

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sumadi Suryabrata (2004:28) “Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya”. Menurut (Sugiyono, 2017) uji reliabilitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama dan apakah akan menghasilkan data yang sama atau tidak.

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan formula *Cronbach Alpha* pada program SPSS. Menurut Sugiyono (2018:220) “Suatu instrumen dinyatakan reliabel bila koefisien reliabilitas minimal 0,6 jika instrumen alat ukur memiliki nilai *Cronbach Alpha* < 0,6 maka alat ukur tersebut tidak reliabel”. Rumus *Cronbach Alpha* adalah sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma^2} \right]$$

Keterangan:

α = Koefisien reliabilitas alpha

σ^2 = Varians total skor subjek bagian i

$\sum \sigma_i^2$ = Jumlah varians skor tiap item

n = Jumlah item pertanyaan (potongan tes)

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2010:335) “Teknik analisis data adalah proses mencari data, menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesis, menyusun ke

dalam pola memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain”.

Dalam penelitian ini, terdapat 3 teknik analisis data yang dilakukan yaitu: (1) Teknik analisis data deskriptif presentase untuk mengetahui seberapa kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC. (2) Teknik analisis data uji *regresi linier berganda* untuk mengetahui faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC. (3) Teknik analisis data uji *paired sampels t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC. Rumus yang digunakan dalam teknik analisis data deskriptif presentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi Jawaban Responden

n = Jumlah Sampel

Setelah dilakukan analisis kemudian hasil yang diperoleh di masukan dalam pengkategorian data sesuai dengan kriteri yang telah digunakan untuk menentukan tingkatannya. Terdapat 5 kategori yang digunakan untuk menentukan hasil data yang telah didapat yaitu: sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, dan sangat rendah.

Nilai skor tertinggi 5 dan terendah 1 maka dapat dihitung sebagai berikut:

Presentase maksimal : $5/5 \times 100\% = 100\%$

Presentase minimal : $1/5 \times 100\% = 25\%$

Rentang : $100\% - 25\% = 75\%$

Panjang Kelas Interval : $75\%/5 = 15\%$

Dari perhitungan rumus di atas maka dapat dibuat kategori presentase sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Presentase

No	Kategori	Interval	%
1.	Sangat Tinggi	304-360	>85%
2.	Tinggi	256-303	69-84%
3.	Cukup	188-245	53-68%
4.	Rendah	130-187	37-52%
5.	Sangat Rendah	72-129	<36%

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Stadion Mandala Krida yang bertempat di Jl. Kenari, Semaki, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta pada hari Senin, 16 Oktober 2023. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu diambil dari atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC atletik di Yogyakarta. Pada penelitian ini peneliti mengambil jumlah sampel sebanyak 32 atlet yang terdiri dari 16 atlet *club* BNHK dan 16 atlet *club* MAC. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*.

a. *Club* BNHK

Penelitian ini dilakukan pada *club* BNHK dengan jumlah atlet sebanyak 16 atlet. Sesuai usia dan jenis kelamin sebagaimana dalam tabel yang terdapat di bawah ini:

Tabel 3: Sampel Atlet *Club* BNHK berdasarkan Usia (lampiran 12 halaman 125)

No	Usia	Frekuensi	%
1	11-12	8	50
2	13-14	3	19
3	15-16	2	13
4	17-18	3	19
Total		16	100

Berdasarkan data tabel di atas dapat diketahui bahwa atlet terbanyak berada pada usia 11-12 tahun dengan jumlah 8 atlet masuk dalam 50%. Untuk atlet usia 13-14 tahun dengan jumlah 3 atlet masuk dalam 19%, atlet usia 15-16

tahun dengan jumlah 3 atlet masuk dalam 13%, dan atlet usia 17-18 tahun dengan jumlah 3 atlet masuk dalam 19%.

Tabel 4: Sampel Atlet *Club* BNHK berdasarkan Jenis Kelamin (lampiran 12 halaman 125)

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki-laki	9	56
2	Perempuan	7	44
Total		16	100

Dari data tabel di atas dapat diketahui bahwa sampel terbanyak dalam penelitian ini atlet laki-laki dengan jumlah 9 atlet masuk dalam 56% sedangkan untuk atlet Perempuan dengan jumlah 7 atlet masuk dalam 44%.

b. *Club* MAC

Penelitian ini dilakukan pada *club* MAC dengan jumlah atlet sebanyak 16 atlet. Sesuai usia dan jenis kelamin dalam tabel yang terdapat di bawah ini:

Tabel 5: Sampel *Club* MAC berdasarkan Usia (lampiran 13 halaman 126)

No	Usia	Frekuensi	%
1	11-12	2	13
2	13-14	11	69
3	15-16	2	13
4	17-18	1	6
Total		16	100

Berdasarkan data tabel di atas dapat diketahui bahwa atlet terbanyak berada pada usia 13-14 tahun dengan jumlah 11 atlet masuk dalam 69%. Untuk atlet usia 11-12 tahun dengan jumlah 2 atlet masuk dalam 13%, atlet usia 15-16 tahun dengan jumlah 2 atlet masuk dalam 13%, dan atlet usia 17-18 tahun dengan jumlah 1 atlet masuk dalam 6%.

Tabel 6: Sampel Atlet *Club MAC* berdasarkan Jenis Kelamin (lampiran 13 halaman 126)

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki-laki	7	44
2	Perempuan	9	56
Total		16	100

Dari data tabel di atas dapat diketahui bahwa sampel terbanyak dalam penelitian ini atlet Perempuan dengan jumlah 9 atlet masuk dalam 56% sedangkan untuk atlet laki-laki dengan jumlah 7 atlet masuk dalam 44%.

2. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

a. Hasil Uji Validitas Isi

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis validitas Aiken V. Uji validitas Aiken V dilakukan dengan 6 *expert judgment* dinyatakan valid apabila setiap item memiliki nilai angket 0,79 dari lima kategori berdasarkan dari tabel validitas Aiken V (lampiran 14 halaman 127). Dalam penelitian ini didapati hasil uji validitas pada butir 1-72 sebesar 0,89 dan dinyatakan valid karena nilai $0,89 > 0,79$ (lampiran 17 halaman 132-134). Dalam penelitian ini juga dilakukan validitas berdasarkan butir faktor instrinsik dan butir faktor ekstrinsik.

Berikut tabel hasil uji validitas berdasarkan butir faktor instrinsik dan butir faktor ekstrinsik:

Tabel 7: Hasil Uji Validitas Faktor Instrinsik (lampiran 15 halaman 128-129)

Butir	V	Ket	Butir	V	Ket
1	0,96	Valid	19	0,92	Valid
2	1,00	Valid	20	0,79	Valid
3	0,96	Valid	21	0,79	Valid
4	0,79	Valid	22	0,79	Valid
5	0,96	Valid	23	0,83	Valid
6	0,92	Valid	24	0,79	Valid
7	0,96	Valid	25	0,92	Valid
8	0,83	Valid	26	0,83	Valid
9	0,88	Valid	27	0,96	Valid
10	0,83	Valid	28	0,83	Valid
11	0,96	Valid	29	0,79	Valid
12	0,92	Valid	30	0,79	Valid
13	0,92	Valid	31	0,88	Valid
14	0,92	Valid	32	0,88	Valid
15	0,79	Valid	33	0,96	Valid
16	0,79	Valid	34	0,88	Valid
17	0,92	Valid	35	0,79	Valid
18	1,00	Valid	36	1,00	Valid
Rata-rata	0,88				

Dari data di atas dapat diketahui pada faktor instrinsik nilai validitas sebesar 0,88 dan dinyatakan valid karena nilai $0,88 > 0,79$. Pada butir faktor instrinsik didapat nilai validitas paling rendah yaitu 0,79 dan nilai paling tinggi yaitu 1,00.

Tabel 8: Hasil Uji Validitas Faktor Ekstrinsik (lampiran 16 halaman 130-131)

Butir	V	Ket	Butir	V	Ket
37	0,88	Valid	55	0,96	Valid
38	0,88	Valid	56	0,92	Valid
39	0,83	Valid	57	0,96	Valid
40	0,96	Valid	58	1,00	Valid
41	0,83	Valid	59	0,96	Valid
42	0,79	Valid	60	0,88	Valid
43	0,96	Valid	61	0,88	Valid
44	1,00	Valid	62	0,96	Valid
45	0,79	Valid	63	0,96	Valid
46	0,83	Valid	64	0,96	Valid
47	0,88	Valid	65	0,79	Valid
48	0,83	Valid	66	0,96	Valid
49	0,92	Valid	67	0,88	Valid
50	0,92	Valid	68	0,92	Valid
51	0,92	Valid	69	0,79	Valid
52	0,96	Valid	70	0,79	Valid
53	0,92	Valid	71	0,96	Valid
54	0,92	Valid	72	0,96	Valid
Rata-rata	0,90				

Dari data di atas dapat diketahui pada faktor ekstrinsik nilai validitas sebesar 0,90 dan dinyatakan valid karena nilai $0,90 > 0,79$. Pada butir faktor ekstrinsik didapat nilai validitas paling rendah yaitu 0,79 dan nilai paling tinggi yaitu 1,00.

Dari hasil analisis uji validitas faktor instrinsik dan uji validitas faktor ekstrinsik di atas dapat diketahui bahwa pada faktor ekstrinsik memiliki nilai kevalidan yang lebih tinggi yaitu sebesar 0,90 di bandingkan pada faktor instrinsik yang memiliki nilai kevalidan sebesar 0,88.

b. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Berikut hasil uji reliabilitas butir 1-72 menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan program SPSS yaitu sebagai berikut:

Tabel 9: Hasil Uji Reliabilitas Butir 1-72 (lampiran 21 halaman 140-143)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.904	72

Dari tabel di atas diketahui hasil uji reliabilitas pada butir angket 1-72 yaitu sebesar 0,904. Suatu instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh dalam uji reliabilitas $> 0,6$ (Wirata Suwijerweni, 2014). Dari hasil di atas maka angket dinyatakan reliabel karena nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh yaitu $0,904 > 0,6$. Berdasarkan kriteria koefisien reliabilitas menurut Ruseffendi (2005:160) (lampiran 18 halaman 135) nilai 0,904 masuk dalam reliabilitas kategori “sangat tinggi”.

Dalam penelitian ini juga dilakukan uji reliabilitas dari butir angket faktor instrinsik dan butir angket faktor ekstrinsik. Berikut tabel uji reliabilitas faktor instrinsik dan tabel uji reliabilitas faktor ekstrinsik:

Tabel 10: Hasil Uji Reliabilitas Faktor Instrinsik (lampiran 19 halaman 136-137)

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.798	36

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai uji reliabilitas faktor instrinsik sebesar 0,798. Sehingga dapat diketahui bahwa pada butir angket faktor instrinsik dinyatakan reliabel karena nilai reliabel *Alpha Cronbach* yang

diperoleh yaitu $0,798 > 0,6$. Berdasarkan kriteria koefisien reliabilitas menurut Ruseffendi (2005:160) nilai $0,798$ masuk dalam reliabilitas kategori “tinggi”.

Tabel 11: Hasil Uji Reliabilitas Faktor Ekstrinsik (lampiran 20 halaman 138-139)

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.855	36

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai uji reliabilitas faktor ekstrinsik sebesar $0,855$. Sehingga dapat diketahui bahwa pada butir angket faktor ekstrinsik dinyatakan reliable karena nilai reliable *Alpha Cronbach* yang diperoleh yaitu $0,855 > 0,6$. Berdasarkan kriteria koefisien reliabilitas menurut Ruseffendi (2005:160) nilai $0,855$ masuk dalam reliabilitas kategori “tinggi”.

Dari hasil analisis uji reliabilitas faktor instrinsik dan uji reliabilitas faktor ekstrinsik di atas dapat diketahui bahwa pada faktor ekstrinsik memiliki nilai reliable yang lebih tinggi yaitu sebesar $0,855$ di bandingkan pada faktor instrinsik yang memiliki nilai reliable sebesar $0,798$.

3. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dari data angket responden terkait dengan tingkat kecemasan atlet *club BNHK* dan atlet *club MAC* atletik di Yogyakarta. Data telah diolah menggunakan analisis statistik dan ditafsirkan dengan kalimat deskriptif kualitatif. Berikut hasil penelitian dalam bentuk tabel dan ditafsirkan dengan kalimat deskriptif kualitatif:

a. Hasil Tingkat Kecemasan Atlet *Club* BNHK

Tabel 12: Tingkat Kecemasan Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	72-129	Sangat Rendah	0	0
2	130-187	Rendah	0	0
3	188-245	Cukup	1	6
4	246-303	Tinggi	9	56
5	304-360	Sangat Tinggi	6	38
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan tingkat kecemasan atlet *club* BNHK yang masuk ke dalam tingkat kecemasan dengan kategori sangat tinggi sebanyak 6 atlet (38%), kategori tinggi sebanyak 9 atlet (56%), dan kategori cukup sebanyak 1 atlet (6%), sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah. Dari pemaparan data di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet *club* BNHK masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 94%.

Tingkat kecemasan atlet *Club* BNHK dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Terdapat lima indikator dalam faktor instrinsik, yaitu: pengalaman, kepribadian, emosi, konsentrasi, dan pikiran negatif. Sedangkan dalam faktor ekstrinsik terdapat lima indikator diantaranya yaitu: tuntutan/harapan pihak luar, pengaruh massa, lawan, pelatih, dan keterbatasan dana. Berikut tabel hasil tingkat kecemasan atlet *club* BNHK yang dipengaruhi oleh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik:

1) Faktor Instrinsik

Tabel 13: Faktor Instrinsik Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	36-64	Sangat Rendah	0	0
2	65-93	Rendah	0	0
3	94-122	Cukup	3	19
4	123-151	Tinggi	10	63
5	152-180	Sangat Tinggi	3	19
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan tingkat kecemasan atlet *club* BNHK yang dipengaruhi oleh faktor instrinsik yang masuk ke dalam tingkat kecemasan dengan kategori sangat tinggi sebanyak 3 atlet (19%), kategori tinggi sebanyak 10 atlet (63%), dan kategori cukup sebanyak 3 atlet (19%), sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah. Dari pemaparan data di atas dapat diketahui bahwa faktor instrinsik *club* BNHK masuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 82%.

Di dalam faktor instrinsik terdapat lima indikator yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *club* BNHK diantaranya: pengalaman, kepribadian, emosi, konsentrasi, dan pikiran negatif. Berdasarkan beberapa sub indikator faktor instrinsik hasil yang didapat dari jawaban para responden adalah sebagai berikut yang akan dipaparkan dalam bentuk tabel dan deskriptif kualitatif:

a) Pengalaman

Tabel 14: Pengalaman Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	8-13	Sangat Rendah	0	0
2	14-19	Rendah	1	6
3	20-25	Cukup	4	25
4	26-31	Tinggi	4	25
5	32-40	Sangat Tinggi	7	44
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan indikator pengalaman mempengaruhi faktor instrinsik yaitu sebanyak 7 atlet (44%) masuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 4 atlet (25%) masuk dalam kategori tinggi, sebanyak 4 atlet (25%) masuk dalam kategori cukup, dan sebanyak 1 atlet (6%) masuk dalam kategori rendah, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori sangat rendah. Dari pemaparan data di atas secara keseluruhan dapat diketahui bahwa indikator pengalaman *club* BNHK masuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 69%.

b) Kepribadian

Tabel 15: Kepribadian Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	8-13	Sangat Rendah	0	0
2	14-19	Rendah	0	0
3	20-25	Cukup	3	19
4	26-31	Tinggi	4	25
5	32-40	Sangat Tinggi	9	56
Total			16	100

Dapat diketahui indikator kepribadian mempengaruhi faktor instrinsik yaitu sebanyak 9 atlet (56%) masuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 4 atlet (25%) masuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 3 atlet (19%) masuk dalam kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari pemaparan data di atas dapat diketahui indikator kepribadian *club* BNHK masuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 81%.

c) Emosi

Tabel 16: Emosi Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	8-13	Sangat Rendah	0	0
2	14-19	Rendah	0	0
3	20-25	Cukup	1	6
4	26-31	Tinggi	8	50
5	32-40	Sangat Tinggi	7	44
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan indikator emosi mempengaruhi faktor instrinsik yaitu sebanyak 7 atlet (44%) masuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 8 atlet (50%) masuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 1 atlet (6%) masuk dalam kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari pemaparan data di atas dapat diketahui bahwa indikator emosi *club* BNHK masuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 94%

d) Konsentrasi

Tabel 17: Konsentrasi Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	4-6	Sangat Rendah	1	6
2	7-9	Rendah	0	0
3	10-12	Cukup	1	6
4	13-15	Tinggi	4	25
5	16-20	Sangat Tinggi	10	63
Total			16	100

Indikator konsentrasi mempengaruhi faktor instrinsik sebanyak 10 atlet (63%) masuk kategori sangat tinggi, sebanyak 4 atlet (25%) masuk dalam kategori tinggi, sebanyak 1 atlet (6%) masuk dalam kategori cukup, dan sebanyak 1 atlet (6%) masuk dalam kategori sangat rendah, dan tidak ada atlet yang masuk dalam

kategori rendah. Dari data di atas diketahui indikator konsentrasi *club* BNHK masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 88%.

e) Pikiran Negatif

Tabel 18: Pikiran Negatif Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	8-13	Sangat Rendah	0	0
2	14-19	Rendah	0	0
3	20-25	Cukup	1	6
4	26-31	Tinggi	6	38
5	32-40	Sangat Tinggi	9	56
Total			16	100

Dapat diketahui indikator pikiran negatif mempengaruhi faktor intrinsik yaitu sebanyak 9 atlet (56%) masuk kategori sangat tinggi, sebanyak 6 atlet (38%) masuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 1 atlet (6%) masuk kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari pemaparan data di atas dapat diketahui bahwa indikator pikiran negatif *club* BNHK masuk dalam kategori “sangat tinggi” dengan presentase sebesar 94%.

2) Faktor Ekstrinsik

Table 19: Faktor Ekstrinsik Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	36-64	Sangat Rendah	0	0
2	65-93	Rendah	0	0
3	94-122	Cukup	1	6
4	123-151	Tinggi	5	31
5	152-180	Sangat Tinggi	10	63
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan tingkat kecemasan atlet *club* BNHK yang dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik yang masuk ke dalam tingkat kecemasan dengan kategori sangat tinggi sebanyak 10 atlet (63%), kategori tinggi sebanyak 5 atlet (31%), dan kategori cukup sebanyak 1 atlet (6%), sedangkan tidak ada atlet

yang masuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah. Dari pemaparan data di atas secara keseluruhan dapat diketahui bahwa faktor ekstrinsik *club* BNHK masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 94%.

Di dalam faktor ekstrinsik terdapat lima indikator yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *club* BNHK diantaranya: tuntutan/harapan pihak luar, pengaruh massa, lawan, pelatih, dan keterbatasan dana. Berdasarkan beberapa sub indikator faktor instrinsik hasil yang didapat dari jawaban para responden adalah sebagai berikut yang akan dipaparkan dalam bentuk tabel dan deskriptif kualitatif:

a) Tuntutan/harapan pihak luar

Tabel 20: Tuntutan/harapan pihak luar Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	12-21	Sangat Rendah	0	0
2	22-31	Rendah	0	0
3	32-41	Cukup	1	6
4	42-51	Tinggi	4	25
5	52-60	Sangat Tinggi	11	69
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan indikator Tuntutan/harapan pihak luar mempengaruhi faktor ekstrinsik yaitu sebanyak 11 atlet (69%) masuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 4 atlet (25%) masuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 1 atlet (6%) masuk dalam kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari pemaparan data di atas secara keseluruhan dapat diketahui bahwa indikator tuntutan/harapan pihak luar *club* BNHK masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 94%.

b) Pengaruh massa

Tabel 21: Pengaruh Massa Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	4-6	Sangat Rendah	0	0
2	7-9	Rendah	0	0
3	10-12	Cukup	1	6
4	13-15	Tinggi	2	13
5	16-20	Sangat Tinggi	13	81
Total			16	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui indikator pengaruh massa yaitu sebanyak 13 atlet (81%) masuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 2 atlet (13%) masuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 1 atlet (6%) masuk dalam kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari data di atas dapat diketahui bahwa indikator pengaruh massa *club* BNHK masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 94%.

c) Lawan

Tabel 22: Lawan Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	4-6	Sangat Rendah	0	0
2	7-9	Rendah	1	6
3	10-12	Cukup	1	6
4	13-15	Tinggi	8	50
5	16-20	Sangat Tinggi	6	38
Total			16	100

Tabel di atas menunjukkan indikator lawan mempengaruhi faktor ekstrinsik yaitu sebanyak 6 atlet (38%) masuk kategori sangat tinggi, sebanyak 8 atlet (50%) masuk kategori tinggi, sebanyak 1 atlet (6%) masuk kategori cukup, dan sebanyak 1 atlet (6%) masuk kategori rendah, dan tidak ada atlet yang masuk kategori sangat rendah. Dari pemaparan data di atas dapat diketahui indikator lawan *club* BNHK masuk kategori tinggi dengan presentase sebesar 88%.

d) Pelatih

Tabel 23: Pelatih Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	8-13	Sangat Rendah	0	0
2	14-19	Rendah	0	0
3	20-25	Cukup	0	0
4	26-31	Tinggi	1	6
5	32-40	Sangat Tinggi	15	94
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan indikator pelatih mempengaruhi faktor ekstrinsik yaitu sebanyak 15 atlet (94%) masuk dalam kategori sangat tinggi, dan sebanyak 1 atlet (6%) masuk dalam kategori tinggi, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori cukup, rendah, dan sangat rendah. Dari pemaparan data di atas secara keseluruhan dapat diketahui bahwa indikator pelatih *club* BNHK masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 100%.

e) Keterbatasan dana

Tabel 24: Keterbatasan Dana Atlet *Club* BNHK (lampiran 23 halaman 149-154)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	8-13	Sangat Rendah	0	0
2	14-19	Rendah	0	0
3	20-25	Cukup	1	6
4	26-31	Tinggi	3	19
5	32-40	Sangat Tinggi	12	75
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan indikator keterbatasan dana yaitu sebanyak 12 atlet (75%) masuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 3 atlet (19%) masuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 1 atlet (6%) masuk dalam kategori cukup, dan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari hasil di atas diketahui bahwa indikator keterbatasan dana *club* BNHK masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 94%.

b. Hasil Tingkat Kecemasan Atlet *Club* MAC

Tabel 25: Tingkat Kecemasan Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Kategori	frekuensi	%
1	72-129	Sangat Rendah	0	0
2	130-187	Rendah	0	0
3	188-245	Cukup	2	13
4	246-303	Tinggi	11	69
5	304-360	Sangat Tinggi	3	19
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan tingkat kecemasan atlet *club* MAC yang masuk ke dalam tingkat kecemasan dengan kategori sangat tinggi sebanyak 3 atlet (19%), kategori tinggi sebanyak 11 atlet (69%), dan kategori cukup sebanyak 2 atlet (13%), sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah. Dari pemaparan data di atas secara keseluruhan dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet *club* MAC masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 88%.

Tingkat kecemasan atlet *Club* MAC dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Terdapat lima indikator dalam faktor instrinsik, yaitu: pengalaman berlomba, kepribadian, emosi, konsentrasi, dan pikiran negatif. Sedangkan dalam faktor ekstrinsik terdapat lima indikator diantaranya yaitu: tuntutan/harapan pihak luar, pengaruh massa, lawan, pelatih, dan keterbatasan dana. Berikut tabel hasil tingkat kecemasan atlet *club* MAC yang dipengaruhi oleh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik:

1) Faktor Instrinsik

Tabel 26: Faktor Instrinsik Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	36-64	Sangat Rendah	0	0
2	65-93	Rendah	0	0
3	94-122	Cukup	3	19
4	123-151	Tinggi	11	69
5	152-180	Sangat Tinggi	2	13
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan tingkat kecemasan atlet *club* MAC yang dipengaruhi oleh faktor instrinsik yang masuk ke dalam tingkat kecemasan dengan kategori sangat tinggi sebanyak 2 atlet (13%), kategori tinggi sebanyak 11 atlet (69%), dan kategori cukup sebanyak 3 atlet (19%), sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah. Dari pemaparan data di atas secara keseluruhan dapat diketahui bahwa faktor instrinsik *club* MAC masuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 82%.

Di dalam faktor instrinsik terdapat lima indikator yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *club* MAC diantaranya: pengalaman, kepribadian, emosi, konsentrasi, dan pikiran negatif. Berdasarkan beberapa sub indikator faktor instrinsik hasil yang didapat dari jawaban para responden adalah sebagai berikut yang akan dipaparkan dalam bentuk tabel dan deskriptif kualitatif:

a) Pengalaman

Tabel 27: Pengalaman Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	8-13	Sangat Rendah	0	0
2	14-19	Rendah	0	0
3	20-25	Cukup	3	19
4	26-31	Tinggi	11	69
5	32-40	Sangat Tinggi	2	13
Total			16	100

Tabel di atas menunjukkan indikator pengalaman mempengaruhi faktor instrinsik yaitu sebanyak 2 atlet (13%) masuk kategori sangat tinggi, sebanyak 11 atlet (69%) masuk kategori tinggi, dan sebanyak 3 atlet (19%) masuk kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk kategori rendah dan sangat rendah. Dari pemaparan data di atas dapat diketahui bahwa indikator pengalaman *club* MAC masuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 82%.

b) Kepribadian

Tabel 28: Kepribadian Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Kategori	frekuensi	%
1	8-13	Sangat Rendah	0	0
2	14-19	Rendah	0	0
3	20-25	Cukup	1	6
4	26-31	Tinggi	7	44
5	32-40	Sangat Tinggi	8	50
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan indikator kepribadian mempengaruhi faktor instrinsik yaitu sebanyak 8 atlet (50%) masuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 7 atlet (44%) masuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 1 atlet (6%) masuk dalam kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari pemaparan data di atas secara keseluruhan dapat diketahui bahwa indikator kepribadian *club* MAC masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 94%.

c) Emosi

Tabel 29: Emosi Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	8-13	Sangat Rendah	0	0
2	14-19	Rendah	0	0
3	20-25	Cukup	3	19
4	26-31	Tinggi	8	50
5	32-40	Sangat Tinggi	5	31
Total			16	100

Dari tabel di atas indikator emosi yaitu sebanyak 5 atlet (31%) masuk kategori sangat tinggi, sebanyak 8 atlet (50%) masuk kategori tinggi, dan sebanyak 3 atlet (6%) masuk kategori cukup, dan tidak ada yang masuk kategori rendah dan sangat rendah. Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa indikator emosi *club* MAC masuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 81%.

d) Konsentrasi

Tabel 30: Konsentrasi Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	4-6	Sangat Rendah	0	0
2	7-9	Rendah	0	0
3	10-12	Cukup	1	6
4	13-15	Tinggi	7	44
5	16-20	Sangat Tinggi	8	50
Total			16	100

Tabel di atas menunjukkan indikator konsentrasi mempengaruhi faktor instrinsik yaitu sebanyak 8 atlet (63%) masuk kategori sangat tinggi, sebanyak 7 atlet (25%) masuk kategori tinggi, dan sebanyak 1 atlet (6%) masuk kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk kategori rendah maupun sangat rendah. Dari pemaparan data di atas dapat diketahui bahwa indikator konsentrasi *club* MAC masuk kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 94%.

e) Pikiran Negatif

Tabel 31: Pikiran Negatif Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	8-13	Sangat Rendah	0	0
2	14-19	Rendah	0	0
3	20-25	Cukup	2	13
4	26-31	Tinggi	6	38
5	32-40	Sangat Tinggi	8	50
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan indikator pikiran negatif mempengaruhi faktor instrinsik yaitu sebanyak 8 atlet (50%) masuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 6 atlet (38%) masuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 2 atlet (13%) masuk dalam kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari pemaparan data di atas secara keseluruhan dapat diketahui bahwa indikator pikiran negatif *club* MAC masuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 88%.

2) Faktor Ekstrinsik

Tabel 32: Faktor Ekstrinsik Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	36-64	Sangat Rendah	0	0
2	65-93	Rendah	0	0
3	94-122	Cukup	2	13
4	123-151	Tinggi	10	63
5	152-180	Sangat Tinggi	4	25
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan tingkat kecemasan atlet *club* MAC yang dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik yang masuk ke dalam tingkat kecemasan dengan kategori sangat tinggi sebanyak 4 atlet (25%), kategori tinggi sebanyak 10 atlet (63%), dan kategori cukup sebanyak 2 atlet (13%), sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah. Dari pemaparan data

di atas secara keseluruhan dapat diketahui bahwa faktor ekstrinsik *club* MAC masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 88%.

Di dalam faktor ekstrinsik terdapat lima indikator yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *club* MAC diantaranya: tuntutan/harapan pihak luar, pengaruh massa, lawan, pelatih, dan keterbatasan dana. Berdasarkan beberapa sub indikator faktor instrinsik hasil yang didapat dari jawaban para responden adalah sebagai berikut yang akan dipaparkan dalam bentuk tabel dan deskriptif kualitatif:

a) Tuntutan/harapan pihak luar

Tabel 33: Tuntutan/harapan pihak luar Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	12-21	Sangat Rendah	0	0
2	22-31	Rendah	0	0
3	32-41	Cukup	3	19
4	42-51	Tinggi	8	50
5	52-60	Sangat Tinggi	5	31
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan indikator tuntutan/harapan pihak luar sebanyak 5 atlet (31%) masuk kategori sangat tinggi, sebanyak 8 atlet (50%) masuk kategori tinggi, dan sebanyak 3 atlet (19%) masuk kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari data di atas secara dapat diketahui indikator tuntutan/ harapan pihak luar *club* MAC masuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 81%.

b) Pengaruh massa

Tabel 34: Pengaruh massa Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Katagori	frekuensi	%
1	4-6	Sangat Rendah	0	0
2	7-9	Rendah	0	0
3	10-12	Cukup	2	13
4	13-15	Tinggi	2	13
5	16-20	Sangat Tinggi	12	75
Total			16	100

Tabel di atas menunjukkan indikator pengaruh massa mempengaruhi faktor ekstrinsik yaitu sebanyak 12 atlet (75%) masuk kategori sangat tinggi, sebanyak 2 atlet (13%) masuk kategori tinggi, dan sebanyak 2 atlet (13%) masuk dalam kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk kategori rendah dan sangat rendah. Dari pemaparan data di atas diketahui bahwa indikator pengaruh massa *club* MAC masuk kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 88%.

c) Lawan

Tabel 35: Lawan Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	4-6	Sangat Rendah	0	0
2	7-9	Rendah	0	0
3	10-12	Cukup	3	19
4	13-15	Tinggi	7	44
5	16-20	Sangat Tinggi	6	38
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan indikator lawan mempengaruhi faktor ekstrinsik yaitu sebanyak 6 atlet (38%) masuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 7 atlet (44%) masuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 3 atlet (19%) masuk dalam kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari pemaparan data di atas secara

keseluruhan dapat diketahui bahwa indikator lawan *club* MAC masuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 82%.

d) Pelatih

Tabel 36: Pelatih Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	8-13	Sangat Rendah	0	0
2	14-19	Rendah	0	0
3	20-25	Cukup	1	6
4	26-31	Tinggi	1	6
5	32-40	Sangat Tinggi	14	88
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan indikator pelatih mempengaruhi faktor ekstrinsik yaitu sebanyak 14 atlet (88%) masuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 1 atlet (6%) masuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 1 atlet (6%) masuk dalam kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari pemaparan data di atas secara keseluruhan dapat diketahui bahwa indikator pelatih *club* MAC masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 94%.

e) Keterbatasan dana

Tabel 37: Keterbatasan Dana Atlet *Club* MAC (lampiran 24 halaman 155-160)

No.	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	8-13	Sangat Rendah	0	0
2	14-19	Rendah	0	0
3	20-25	Cukup	2	13
4	26-31	Tinggi	5	31
5	32-40	Sangat Tinggi	9	56
Total			16	100

Pada tabel di atas menunjukkan indikator keterbatasan dana mempengaruhi faktor ekstrinsik yaitu sebanyak 9 atlet (56%) masuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 5 atlet (31%) masuk dalam kategori tinggi, dan

sebanyak 2 atlet (13%) masuk dalam kategori cukup, sedangkan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori rendah dan sangat rendah. Dari pemaparan data di atas secara keseluruhan dapat diketahui bahwa indikator pengalaman *club* MAC masuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 87%.

c. Hasil Faktor yang paling Mempengaruhi Kecemasan Atlet *Club* BNHK

Dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat korelasi atau hubungan antara faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* BNHK dan untuk mengetahui faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasan atlet *club* BNHK maka dilakukan uji analisis regresi linier berganda dengan menggunakan program SPSS sebagai berikut:

Tabel 38: Faktor yang paling Mempengaruhi Kecemasan Atlet *Club* BNHK (lampiran 25 halaman 161)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.112	0.828		1.342	0.202
	Faktor_Ekstrinsik	0.501	0.009	0.666	56.179	0.000
	Faktor_Instrinsik	0.485	0.013	0.454	38.333	0.000

a. Dependent Variable: Kecemasan_BNHK

Dari hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh faktor_instrinsik terhadap kecemasan_BNHK adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $38,333 > 2,131 t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh faktor instrinsik terhadap kecemasan BNHK. Untuk pengaruh faktor_ekstrinsik terhadap kecemasan_BNHK menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $56,179 > 2,131 t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H2

diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh faktor ekstrinsik terhadap kecemasan_BNHNK. Faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* BNHNK menunjukkan nilai R Square sebesar 0,999, hal tersebut mengandung arti bahwa H3 diterima dengan *instrepretasi koefisien determinasi* pengaruh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik secara simultan (bersama-sama) mempengaruhi kecemasan atlet *club* BNHNK sebesar 99,9%.

d. Hasil Faktor yang Paling Mempengaruhi Kecemasan Atlet *Club* MAC

Dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat korelasi atau hubungan antara faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* MAC dan untuk mengetahui faktor apa yang paling mempengaruhi kecemasan atlet *club* MAC maka dilakukan uji analisis regresi linier berganda dengan menggunakan program SPSS sebagai berikut:

Tabel 39: Faktor yang paling Mempengaruhi Kecemasan Atlet *Club* MAC (lampiran 26 halaman 162)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-0.541	0.993		-0.545	0.595
	Faktor_Ekstrinsik	0.484	0.016	0.537	30.008	0.000
	Faktor_Instrinsik	0.525	0.017	0.543	30.333	0.000
a. Dependent Variable: Kecemasan_MAC						

Dari hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh faktor_instrinsik terhadap kecemasan_MAC adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $30,33 > 2,131 t_{tabel}$,sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh faktor instrinsik

terhadap kecemasan MAC. Untuk pengaruh faktor ekstrinsik terhadap kecemasan_MAC menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $30,008 > 2,131 t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H2 diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh faktor ekstrinsik terhadap kecemasan_BNHK. Faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* MAC menunjukkan nilai R Square sebesar 0,998, hal tersebut mengandung arti bahwa H3 diterima dengan *instrepretasi koefisien determinasi* pengaruh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik secara simultan (bersama-sama) mempengaruhi kecemasan atlet *club* MAC sebesar 99,8%.

f) Hasil Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet *Club* BNHK dan Atlet *Club* MAC

Penelitian ini menggunakan *uji paried samples Test* dengan menggunakan program SPSS untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dari tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC. Berikut tabel hasil *uji paried samples Test*:

Tabel 40: Hasil *Uji Paired Samples Test* (lampiran 27 halaman 163)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kecemasan_BNHK - Kecemasan_MAC	13.688	36.847	9.212	-5.947	33.322	1.486	15	0.158

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0.158 > 0,05$, maka H0 diterima dan Ha ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaaan rata-rata hasil antara hasil tingkat kecemasan atlet

club BNHK dan tingkat kecemasan atlet *club* MAC. Berdasarkan perbandingan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel didapati hasil bahwa nilai t hitung dalam *Uji Paired Samples Test* diketahui adalah $1,486 < 2,131$, maka dapat diambil keputusan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan tingkat kecemasan atlet *club* MAC. Dari tabel di atas juga dapat diketahui bahwa nilai *mean paired differences* adalah sebesar 13.688. Nilai tersebut menunjukkan selisih antara rata-rata hasil tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC, apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC serta untuk mengetahui faktor apa yang paling mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dengan menggunakan hitungan nilai presentase didapati hasil bahwa tingkat kecemasan atlet *club* BNHK masuk dalam kategori “sangat tinggi” yaitu dengan presentase sebesar 94%. Tingginya tingkat kecemasan atlet *club* BNHK tersebut juga dipengaruhi oleh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik kecemasan atlet *club* BNHK yang juga mempunyai nilai presentase yang sama-sama tinggi. Dilihat dari hasil analisis data faktor instrinsik didapati hasil bahwa kecemasan atlet *club* BNHK masuk dalam kategori

“tinggi” dengan nilai presentase sebesar 82%. Sedangkan untuk faktor ekstrinsik didapati hasil masuk dalam kategori “sangat tinggi” dengan nilai presentase sebesar 94%. Dilihat berdasarkan pada gambaran subjek penelitian sebagian sampel atlet *club* BNHK berada pada usia 11-12 tahun dengan prosentase sebanyak 50%, usia 13-14 tahun dengan prosentase sebanyak 19%, usia 15-16 tahun dengan prosentase sebanyak 13%, dan usia 17-18 tahun dengan prosentase sebanyak 19%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa sebagian sampel atlet *club* BNHK merupakan atlet usia 11-12 tahun sebesar 50% (sebagai sampel dengan prosentase terbanyak) atau sudah setengah dari jumlah keseluruhan sampel. Atlet dengan usia di bawah usia tahap prestasi (16 ke atas) maka akan berpeluang mengalami kecemasan sangat tinggi. Hal tersebut dapat didasari karena atlet *club* BNHK sebagian masih berada pada tahap spesialisasi. Walaupun para atlet pernah mengikuti atau sering mengikuti perlombaan namun akan kurang maksimal sampai pada tahap para atlet dapat meminimalisir tingkat kecemasannya. Atlet yang dapat mengontrol atau mengatur kecemasannya salah satunya adalah atlet yang apabila dilihat dari pengalamannya ia mempunyai pengalaman berlomba yang sudah ia dapati dalam kurun waktu yang lama/bertahun-tahun.

Menurut (Hardy, 1999) atlet yang berpengalaman akan merasakan kecemasan hanya pada saat sebelum bertanding dibandingkan atlet yang tidak berpengalaman, atlet yang sering mengikuti pertandingan, mempunyai capaian prestasi yang bagus, dan selalu latihan maka ia akan meminimalisir kecemasannya. Pada atlet *club* BNHK dapat diketahui bahwa atlet sebagian

dengan tingkat kecemasan yang sangat tinggi tersebut kurang mempunyai pengalaman baik pada saat berlomba maupun latihan. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan rata-rata atlet BNHK tersebut masih berusia di bawah usia prestasi (16 tahun ke atas). Sehingga apabila dilihat dari segi pengalaman atlet *club* BNHK dapat dikatakan sebagian atlet masih belum lama terjun dalam perlombaan atletik/tahap prestasi.

Menurut (Santrock, 2003) masa remaja terbagi menjadi 3 yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja madya/pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Apabila dilihat dari segi masa remaja, atlet *club* BNHK sebagian masuk dalam masa remaja awal (12-15 tahun) sehingga pada masa remaja awal merupakan usia individu belum mempunyai kepribadian, emosi, dan pola pemikiran yang matang, sehingga akan lebih terbawa dengan keadaan, dan jika dilihat dari atlet *club* BNHK yang sebagian merupakan atlet di masa remaja awal menunjukkan bahwa mereka belum dapat mengatur atau mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasannya, berdasarkan dengan hasil tingkat kecemasannya yang masuk dalam kategori “sangat tinggi” dapat diketahui bahwa para atlet masih belum mempunyai kepribadian yang matang, emosi yang stabil, masih terpengaruh lingkungan sekitar baik pada saat latihan/berlomba, dan mempunyai pengaruh tinggi rendahnya kecemasan tergantung dari sosok pelatihnya. Menurut (Myers, 1993) perbedaan tingkat kecemasan dapat terjadi pada jenis kelamin atlet, perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, namun laki-laki lebih aktif dan eksploratif sedangkan perempuan lebih sensitif. Jika dilihat berdasarkan jenis

kelamin, atlet *club* BNHK justru lebih banyak atlet laki-laki dari pada atlet perempuan dengan jumlah prosentase sebesar 56% (9 atlet laki-laki) dan sebesar 44% (7 atlet perempuan).

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan atlet *club* MAC dengan menggunakan hitungan nilai presentase didapati hasil bahwa tingkat kecemasan atlet *club* MAC masuk dalam kategori “sangat tinggi” yaitu dengan presentase sebesar 88%. Tingginya tingkat kecemasan atlet *club* BNHK tersebut juga dipengaruhi oleh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik kecemasan atlet *club* MAC yang juga mempunyai nilai presentase yang sama-sama tinggi. Dilihat dari hasil analisis data faktor instrinsik didapati hasil bahwa kecemasan atlet *club* MAC masuk dalam kategori “tinggi” dengan nilai presentase sebesar 82%. Sedangkan untuk faktor ekstrinsik didapati hasil masuk dalam kategori “sangat tinggi” dengan nilai presentase sebesar 88%.

Dilihat berdasarkan pada gambaran subjek penelitian sebagian sampel atlet *club* MAC berada pada usia 11-12 tahun dengan prosentase sebanyak 13%, usia 13-14 tahun dengan prosentase sebanyak 69%, usia 15-16 tahun dengan prosentase sebanyak 13%, dan usia 17-18 tahun dengan prosentase sebanyak 6%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa sebagian sampel atlet *club* MAC merupakan atlet usia 13-14 tahun sebesar 69% (sebagai sampel dengan prosentase terbanyak). Atlet dengan usia di bawah usia tahap prestasi (16 ke atas) maka akan berpeluang mengalami kecemasan sangat tinggi sama halnya dengan atlet *club* BNHK. Hal tersebut dapat didasari karena atlet *club* MAC sebagian masih berada

pada tahap spesialisasi. Walaupun para atlet pernah mengikuti atau sering mengikuti perlombaan namun akan kurang maksimal sampai pada tahap para atlet dapat meminimalisir tingkat kecemasannya. Menurut (Hardy, 1999) atlet yang berpengalaman akan merasakan kecemasan hanya pada saat sebelum bertanding dibandingkan atlet yang tidak berpengalaman, atlet yang sering mengikuti pertandingan, mempunyai capaian prestasi yang bagus, dan selalu latihan maka ia akan meminimalisir kecemasannya. Pada atlet *club* MAC dapat diketahui bahwa atlet sebagian dengan tingkat kecemasan yang tinggi tersebut kurang mempunyai pengalaman baik pada saat berlomba maupun latihan. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan rata-rata atlet BNHK tersebut masih berusia di bawah usia prestasi (16 tahun ke atas) dan belum lama mengikuti latihan/perlombaan. Sehingga apabila dilihat dari segi pengalaman atlet *club* MAC dapat dikatakan sebagian atlet masih belum lama terjun dalam perlombaan atletik/tahap prestasi.

Menurut (Santrock, 2003) masa remaja terbagi menjadi 3 yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja madya/pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Apabila dilihat dari segi masa remaja, atlet *club* MAC sebagian masuk dalam masa remaja awal (12-15 tahun) sehingga pada masa remaja awal merupakan usia individu belum mempunyai kepribadian, emosi, dan pola pemikiran yang matang, sehingga akan lebih terbawa dengan keadaan, dan jika dilihat dari atlet *club* MAC yang sebagian merupakan atlet di masa remaja awal menunjukkan bahwa mereka belum dapat mengatur atau mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasannya, berdasarkan dengan hasil tingkat kecemasannya yang masuk dalam kategori “tinggi” dan dapat diketahui bahwa para

atlet masih belum mempunyai kepribadian yang matang, emosi yang stabil, masih terpengaruh lingkungan sekitar baik pada saat latihan/berlomba, dan mempunyai pengaruh tinggi rendahnya kecemasan tergantung dari sosok pelatihnya sama halnya dengan atlet *club* BNHK. Menurut (Maryam & Kurniawan A, 2008) jenis kelamin secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan individu, jenis kelamin perempuan lebih beresiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, atlet *club* MAC lebih banyak atlet perempuan dari pada atlet laki-laki dengan jumlah prosentase sebesar 56% (9 atlet perempuan) dan sebesar 44% (7 atlet laki-laki).

Dalam penelitian ini untuk mengetahui faktor apa yang paling berpengaruh terhadap kecemasan atlet *club* BNHK dilakukan uji regresi linier berganda dengan menggunakan program SPSS. Perumusan hipotesis dalam uji regresi linier berganda adalah: 1) H1=Terdapat pengaruh faktor instrinsik terhadap kecemasan atlet *club* BNHK. 2) H2=Terdapat pengaruh faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* BNHK. 3) H3=Terdapat pengaruh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik secara simultan terhadap kecemasan atlet *club* BNHK. Dasar pengambilan keputusan berdasarkan uji t adalah: 1) Jika nilai sig < 0,05 atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terdapat pengaruh faktor instrinsik/faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* BNHK. 2) Jika nilai sig > 0,05, atau $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak terdapat pengaruh faktor instrinsik/faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* BNHK. Berdasarkan uji F adalah: 1) Jika nilai sig < 0,05 atau $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka terdapat pengaruh faktor instrinsik/faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet. 2) Jika nilai sig > 0,05 atau $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka tidak terdapat

pengaruh faktor instrinsik/ faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* BNHK. Untuk menentukan nilai t_{tabel} dan F_{tabel} dapat dilihat pada tabel distribusi t_{tabel} (lampiran 28 halaman 164) dan F_{tabel} (lampiran 29 halaman 165) uji regresi linier berganda.

Berdasarkan hasil analisis uji regresi linier berganda pada faktor yang paling mempengaruhi atlet *club* BNHK didapati hasil bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh faktor instrinsik terhadap kecemasan BNHK adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $38,333 > 2,131 t_{\text{tabel}}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh faktor instrinsik terhadap kecemasan BNHK. Untuk pengaruh faktor ekstrinsik terhadap kecemasan BNHK menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $56,179 > 2,131 t_{\text{tabel}}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_2 diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh faktor ekstrinsik terhadap kecemasan BNHK. Faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* BNHK menunjukkan nilai R Square sebesar 0.999, hal tersebut mengandung arti bahwa *interpretasi koefisien determinasi* pengaruh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik secara simultan (bersama-sama) mempengaruhi kecemasan atlet *club* BNHK sebesar 99.9% H_3 diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik secara simultan terhadap kecemasan atlet *club* BNHK. Berdasarkan hasil tabel pada f hitung didapati f hitung sebesar 5332.825 dan didapati f tabel sebesar 4,60 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, maka dapat diambil keputusan bahwa f hitung $5332,825 > 4,60 f$ tabel dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh faktor instrinsik/faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet.

Dalam penelitian ini untuk mengetahui faktor apa yang paling berpengaruh terhadap kecemasan atlet *club* MAC dilakukan uji regresi linier berganda dengan menggunakan program SPSS. Perumusan hipotesis dalam uji regresi linier berganda adalah: 1) H1= Terdapat pengaruh faktor instrinsik terhadap kecemasan atlet *club* MAC. 2) H2= Terdapat pengaruh faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* MAC. 3) H3= Terdapat pengaruh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik secara simultan terhadap kecemasan atlet *club* MAC. Dasar pengambilan keputusan berdasarkan uji t adalah: 1) Jika nilai sig < 0,05 atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terdapat pengaruh faktor instrinsik/faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* MAC. 2) Jika nilai sig > 0,05, atau $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak terdapat pengaruh faktor instrinsik/faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* MAC. Berdasarkan uji F adalah: 1) Jika nilai sig < 0,05 atau $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka terdapat pengaruh faktor instrinsik/faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet. 2) Jika nilai sig > 0,05 atau $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka tidak terdapat pengaruh faktor instrinsik/ faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* MAC. Untuk menentukan nilai t_{tabel} dan F_{tabel} dapat dilihat pada tabel distribusi t_{tabel} (lampiran 28 halaman 164) dan F_{tabel} (lampiran 29 halaman 165) uji regresi linier berganda.

Berdasarkan hasil analisis uji regresi linier berganda pada faktor yang paling mempengaruhi atlet *club* MAC didapati hasil bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh faktor instrinsik terhadap kecemasan MAC adalah sebesar 0.000

$< 0,05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $30.333 > 2,131 t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh faktor instrinsik terhadap kecemasan MAC. Untuk pengaruh faktor ekstrinsik terhadap kecemasan_MAC menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $30.008 > 2,131 t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H2 diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh faktor ekstrinsik terhadap kecemasan_MAC. Faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet *club* MAC menunjukkan nilai R Square sebesar 0.998, hal tersebut mengandung arti bahwa *interpretasi koefisien determinasi* pengaruh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik secara simultan (bersama-sama) mempengaruhi kecemasan atlet *club* MAC sebesar 99.8% H3 diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik secara simultan terhadap kecemasan atlet *club* MAC. Berdasarkan hasil tabel pada f hitung didapati f hitung sebesar 3157.753 dan didapati f tabel sebesar 4,60 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, maka dapat diambil keputusan bahwa f hitung $3157.753 > 4,60$ f tabel dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh faktor instrinsik/faktor ekstrinsik terhadap kecemasan atlet.

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan atau tidak antara tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan tingkat kecemasan atlet *club* MAC peneliti menggunakan *Uji Paired Samples Test* dengan menggunakan program SPSS. Hipotesis penelitian adalah: 1) H_0 =Tidak ada perbedaan antara tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan tingkat kecemasan atlet *club* MAC. 2) H_a =Ada perbedaan antara tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan tingkat kecemasan atlet *club* MAC.

Dasar pengambilan keputusan menurut Singgih Santoso (2014:265) adalah: 1) Jika nilai sig. (tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. 2) Jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Selain membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan probabilitas 0,05, untuk melakukan pengujian hipotesis dalam *Uji Paired Samples Test* ini juga dapat dilakukan dengan membandingkan antara nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} . Dengan dasar pengambilan keputusan adalah: 1) Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. 2) Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Untuk menentukan nilai t_{tabel} dapat dilihat pada tabel distribusi t_{tabel} *Uji Paired Samples Test*

Dari hasil *Uji Paired Samples Test* didapati hasil bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,158 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaaan rata-rata hasil antara hasil tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan tingkat kecemasan atlet *club* MAC. Dari tabel di atas juga dapat diketahui bahwa nilai *mean paired differences* adalah sebesar 13.688. Nilai tersebut menunjukkan selisih antara rata-rata hasil tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC. Berdasarkan perbandingan antara nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel} didapati hasil bahwa nilai t_{hitung} dalam *Uji Paired Samples Test* diketahui sebesar $1,486 < 2,131$, maka dapat diambil keputusan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan tingkat kecemasan atlet *club* MAC.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

1. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan salah satu kriterianya berada pada batasan usia, sehingga responden yang memenuhi kriteria pada saat pengambilan data di masing-masing *club* tidak maksimal.
2. Dalam penelitian ini analisis data sebagian dilakukan secara manual menggunakan program Microsoft Exel sehingga sedikit dikhawatirkan hasil data kurang tepat, namun sebagian analisis data yang lainnya menggunakan program SPSS.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan pada BAB 4 dapat diambil sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada atlet *club* BNHK dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet *club* BNHK masuk dalam kategori “sangat tinggi” dengan presentase sebesar 94%.
2. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada atlet *club* MAC dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet *club* MAC masuk dalam kategori “sangat tinggi” dengan presentase sebesar 88%.
3. Berdasarkan hasil *uji regresi linier berganda* atlet *club* BNHK menunjukkan nilai t hitung pada faktor instrinsik sebesar $38,333 > 2,131$ t tabel dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung pada faktor ekstrinsik sebesar $56,179 > 2,131$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik keduanya sama-sama mempunyai pengaruh yang sangat tinggi terhadap kecemasan atlet club BNHK.
4. Berdasarkan hasil *uji regresi linier berganda* atlet *club* MAC menunjukkan nilai t hitung pada faktor instrinsik sebesar $30,333 > 2,131$ t tabel dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung pada faktor ekstrinsik sebesar $30,008 > 2,131$ t tabel dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor instrinsik dan

faktor ekstrinsik keduanya sama-sama mempunyai pengaruh yang sangat tinggi terhadap kecemasan atlet *club* MAC.

5. Berdasarkan hasil *uji paried sampels test* menunjukkan nilai t hitung sebesar $1,486 < 2,131$ dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.158 > 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan tingkat kecemasan atlet *club* MAC. Dilihat dari hasil analisis prosentase kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC, keduanya masuk dalam kategori sangat tinggi namun atlet *club* BNHK mempunyai nilai prosentase kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet *club* MAC.

B. Implikasi Hasil Penelitian

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

1. Dengan diketahuinya tingkat kecemasan atlet *club* BNHK dan atlet *club* MAC dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan atletik di *club-club* lain khususnya dapat digunakan oleh *club* BNHK dan *club* MAC untuk dilaksanakan setiap tahun guna untuk mengetahui dan meminimalisir tingkat kecemasan atlet.
2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat kecemasan atlet atletik perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meminimalisir kecemasan atlet.
3. Atlet atletik Yogyakarta dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk dapat meminimalisir kecemasan atlet baik saat latihan maupun bertanding.

C. Saran

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat kecemasan atlet atletik.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan atlet atletik dengan menggunakan metode lain.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat lebih diperbaiki lagi dan dikembangkan.

4. Bagi pelatih *club* BNHK dan pelatih *club* MAC dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan acuan untuk melakukan analisis kecemasan atlet sehingga tingkat kecemasan atlet dapat diminimalisir.


DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2009). *Psikologi umum*. PT. Rineka Cipta.
- Aiken, L.R. (1985). *Three coefficient for analyzing the reliability, and validity of rating, educational and psychological measurement*.
- Ancok, D. (1989). *Teknik penyusunan skala pengukuran: Pusat penelitian kependudukan*. UGM Yogyakarta.
- Annisa, F. D. & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (*anxiety*) pada lanjut usia (lansia) Padang. *Jurnal Ilmu Konselor*, 5. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Apta, M., & Tangkudung, J. (2017). *Mental training: Aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Cakrawala Cendekia.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Bailey, R.A. (1978). *Chemistry of the environment*. Academic press.
- Cox, R.H. (2002). *Sport psychology: concepts and applications*. Me Graw-Hill Companies, Ins.
- Dadang, H. (2001). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. FKUI.
- Ghozali, I. (2001). *Aplikasi analisis itivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit Undip.
- Gifford, R. (1991). Mapping nonverbal behavior on the interpersonal circle. *Journal of Personality and Social Psycholog*. 61 (2), 279-288.
- Gunarsa, S.D. (1989). *Psikologi olahraga*. Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Gunung mulia.
- Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P., & Myrna. (1996). *Psikologi olahraga: Teori dan praktik*. Gunung Mulia.
- Hackfort., Dieter., Spielberger., Charles, D. (1989). *Anxiety in sport; An international perspective*. Hemisphere.
- Hardy. (1999). *Analisis kecemasan atlet pada saat bertanding*. Universitas Adibuana Surabaya.
- Harsono. (2016). *Teori dan metodologi kepelatihan olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan olahraga terkini*. Raja Grafinfo Persada.
- Husdarta, H.J.S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.

- Ilsya, M. N. F., & Komarudin. (2019). Hubungan antara kecemasan dengan performa atlet pada cabang olahraga bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 4 (1), 26–32.
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Leitenberg., Harold. (1990). *Handbook of social and evaluation anxiety*. Plenum Press.
- Maryam., & Kurniawan, A. (2008). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan orang tua terkait hospitalisasi anak usia toddler di BRSD RAA Soewono Pati. *FIKKes Jurnal Keperawatan*, 1 (2), 38-56.
- Mustaqim., & Arif, M. (2015). *Perbedaan tingkat kecemasan antara siswa kelas XII akselerasi dengan kelas XII regular MAN Malang 1 Tlogomas dalam menghadapi ujian nasional*. [Tesis, tidak diterbitkan]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Myers, G.E., & Myers, M.T. (1993). *The dynamics of human communication: a laboratory approach*. (6th ed). Mc graw hill.
- Ogilvie, B., & Tutko, T. (1967). *Problem athletes and how to handle them*. Pelham.
- Pate, R.R., Cleanaghan, B., & Rotella, R. (1993). *Scientific foundations of coaching* (Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto). IKIP Semarang Press.
- Raharjo, S. (2014, Februari). Cara melakukan analisis regresi multiples (berganda) dengan SPSS. <https://www.spssindonesia.com/2014/02/analisis-regresi-multipes-dengan-spss.html?m=1>.
- Raharjo, S. (2016, Agustus). Cara uji paired sample t-tests dan interpretasi dengan SPSS. <https://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-uji-paired-sample-t-test-dan.html?m=1>.
- Rahmat, Z. *Atletik dasar dan lanjut*. STKIP Bina Bangsa Getsempena.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.
- Rhamadia, D. (2022). Dampak kecemasan (*anxiety*) dalam olahraga terhadap atlet. *Journal of sport science and tourism activity*, 1 (1).
- Riana, M. (2011). *Emosi anak usia dini dan strategi pengembangan*. Kencana.
- Rizal, B. T., Kasriman. (2022). Tingkat kecemasan sebelum dan selama pertandingan atlet pencak silat tapak suci UHAMKA. *Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi*, 12 (1). <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>.

- Santoso, G. (2012). *Menangani orang-orang sulit*. (Online). <https://www.rareplanet.org/sites/rareplanet.org/files/berpikirannegatif.docx>.
- Santrock, J.W. (2002). *Educational psychology [Psikologi pendidikan]* (2nd ed). Kencana.
- Santrock. (2003). *Perkembangan remaja* (6th ed). Erlangga.
- Singgih, D.G. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. PT. Rineka Cipta.
- Spiegel, M.R. (1961). *Theory and problem of statistics*. Mc graw-hill.
- Stuart, G.W., Sundeen. (1995). *Priciples and pratice of psykiatric nursing* (5th ed.). St. Louis Mosby Year Book.
- Sugiyono. (2013_2007_2010_2015_2016_2017_2018). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Sukendro., & Yuliawan, E. Dasar-dasar atletik.
- Sumadi, S. (2004). *Psikologi pendidikan*. Pt Rajagrafindo Persada
- Supriyatni, D., Rizal, R. M., & Rasyad, R. M. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung *Traditional Boat Race* (TBR). *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2 (1), 127-134.
- Utami, E. S., & Oktarisa, F., (2021). Virtual reality berbasis cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 2 (2), 259-267.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). *Foundation of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Weinberg., Robert, S. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 7 (2), 143-161.

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir



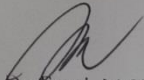
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 196022410236
Pembimbing : Dr. Fauzi, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Jum'at 28/10/23	Buku pedoman Stripni	<i>F.</i>
2	Senin 29/10/23	pubaja pada Catur belahay.	<i>F.</i>
3	Senin 4/11/23	perbuatan kini? dan mudanya.	<i>F.</i>
4	Jum'at 15/11/23	kegiatan / partya. ni uji Catur Bail Pontri + apatir	<i>F.</i>
5	Jum'at 4/11/23	di Catur uji Catur. Validasi & rehabilitasi	<i>F.</i>
6	Kamis 14/11/23	siinda karat idin. untuk pualiti	<i>F.</i>
7	Selasa 17/11/23	si dalah data untuk Bab IX	<i>F.</i>
8	Kamis 18/11/23	si pualiti Bab IV & Bab V	<i>F.</i>

Ketua Departemen PKO



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

*). Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 196022410236
Pembimbing : Dr. Fauzi, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
9	Senin 23/10/2023	ditranskrip pada bab V. dan di paragraf Bob IV	F.
10	Jumat 24/10/2023	di copy paste, terdapat urduh juga	F.
11	Senin 27/10/2023		F.

Ketua Departemen PKO

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

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 2. Instrumen Penelitian Kecemasan


Tabel 41. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Kecemasan

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Jumlah
				Favorable	Unfavorable	
Kecemasan	Intrinsik	1. Pengalaman	a. Pengalaman berlomba	1, 2	3,4	4
			b. Kegiatan latihan	5,7	6,8	4
		2. Kepribadian	a. Cara mengatasi tekanan pelombaan	11,12	9,10	4
			b. Kepercayaan diri terhadap kemampuan	13,16	14,15	4
		3. Emosi	a. Perasaan (senang/marah/frustasi)	17,18	19,20	4
			b. Memendam emosi	21,22	23,24	4
		4. Konsentrasi	a. Memusatkan pikiran	25,26	27,28	4
		5. Pikiran negatif	a. Takut dicemooh	29,30	31,32	4
			b. Terbayang kekalahan	35,36	33,34	4
		Ekstrinsik	6. Tuntutan/harapan pihak luar	a. Keluarga	39,40	37,38
	b. Pelatih			43,44	41,42	4
	c. Tim pendukung			47,48	45,46	4

		7. Pengaruh massa	a. Euforia dan disforia penonton	49,50	51,52	4
		8. Lawan	a. Ketidakpastian lawan	53,55	54,56	4
		9. Pelatih	a. Pelatih terbuka terhadap atlet	57,58	59,60	4
			b. Intimidasi dari pelatih	63,64	61,62	4
		10. Keterbatasan dana	a. Takut kegagalan pertandingan	65,66	67,68	4
			b. Penunjang sarana dan prasarana	69,70	71,72	4
Jumlah				72		

Lampiran 3. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN



**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

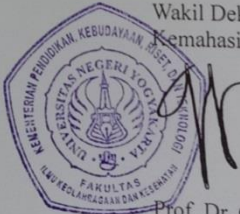
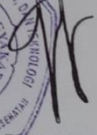
Nomor : B/108/UN34.16/LT/2023 14 September 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

Yth . Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si
di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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

Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN ATLET CLUB BNHK DAN ATLET CLUB MAC ATLETIK DI YOGYAKARTA
Waktu Uji Instrumen : 6 - 22 September 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,

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

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



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/107/UN34.16/LT/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

14 September 2023

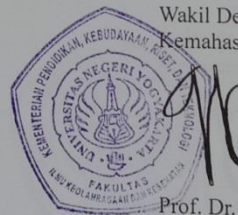
Yth. **Dr. Dennis Dwi Kurniawan, S.Pd., M.Pd**

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

Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN ATLET CLUB BNHK DAN ATLET CLUB MAC ATLETIK DI YOGYAKARTA
Waktu Uji Instrumen : 6 - 22 September 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,

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

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



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/106/UN34.16/LT/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

14 September 2023

Yth . **Dr. Lismadiana, M.Pd**

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

Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN ATLET CLUB BNHK DAN ATLET CLUB MAC ATLETIK DI YOGYAKARTA
Waktu Uji Instrumen : 6 - 22 September 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,Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



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/105/UN34.16/LT/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

14 September 2023

Yth . **Dr. Drs. Eddy Purnomo, M.Kes.**
di FIKK UNY

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

Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN ATLET CLUB BNHK DAN ATLET CLUB MAC ATLETIK DI YOGYAKARTA
Waktu Uji Instrumen : 6 - 22 September 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,



Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

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



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/103/UN34.16/LT/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

14 September 2023

Yth. Prihadi Setya Atmodjo BSc
di Stadion Mandala Krida

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

Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN ATLET CLUB BNHK DAN ATLET CLUB MAC ATLETIK DI YOGYAKARTA
Waktu Uji Instrumen : 6 - 22 September 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,
Mahasiswaan dan Alumni,

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

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

Lampiran 4. Surat Pernyataan Uji Instrumen Penelitian

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Hismadiana, M.Pd.
NIP : 197912072005012002
Jurusan : PKO

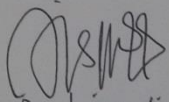
Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TA : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Klub BNHK dan Atlet Klub MAC di Yogyakarta

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

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

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

Yogyakarta 13 September 2023
Validator,

Dr. Hismadiana, M.Pd.
NIP 197912072005012002

Catatan:
 Beri tanda ✓

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : PRIMA SA
NIP : -
Jurusan : KEPELATIHAN ATLETIK

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Program Studi : Pendidikan Keplataihan Olahraga
Judul TA : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Klub BNHK dan Atlet Klub
MAC di Yogyakarta

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

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

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

YOGYAKARTA 13 SEPTEMBER 2023
Validator,

PRIMA SA
NIP.....

Catatan:

Beri tanda ✓

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Eddy Purmono, M. Kes
NIP : 196203101990011001
Jurusan : PKR

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TA : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Klub BNHK dan Atlet Klub
MAC di Yogyakarta

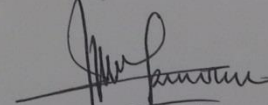
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

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

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

.....
Validator,



Dr. Eddy Purmono, M. Kes
NIP.....

Catatan:

Beri tanda ✓

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Dennis Dwi Kurniawan, M.Pd.
NIP : 199112082009031009
Jurusan : PJKR / Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TA : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Klub BNHK dan Atlet Klub MAC di Yogyakarta

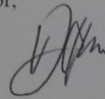
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

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

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta 15 Sept 2023
Validator,



Dr. Dennis Dwi Kurniawan, M.Pd.
NIP 199112082009031009

Catatan:

Beri tanda ✓

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Agus Suniyanto
NIP : 196018202121002
Jurusan : PKO

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TA : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Klub BNHK dan Atlet Klub
MAC di Yogyakarta

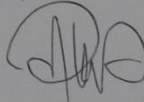
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

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

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Validator,


Agus Suniyanto
NIP. 196018202121002

Catatan:

Beri tanda ✓

Lampiran 5. Surat Permohonan Validator

Hal : Permohonan sebagai validator Instrumen TA
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,
Bapak. Aren Junawan, S.Pd
Relaks Banjarregara Atletik Club
Di Banjarregara

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

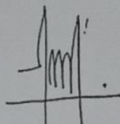
Nama	: Mawalia Putri Nurlaila
NIM	: 19602241023
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul	: Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet CBNHK dan Atlet Club MAC Atletik di Yogyakarta

Dengan hormat mohon Bapak berkenan sebagai validator terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 15 September 2023

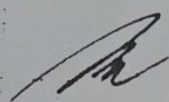
Pemohon,



Mawalia Putri Nurlaila
NIM. 19602241023

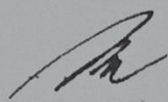
Mengetahui,

Koorprodi,



Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002

Dosen Pembimbing TA,



Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002

Hal : Permohonan sebagai validator Instrumen TA

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Bapak Erik Nurmansyah, S.Pd

Pelatih Banjarnegara Atletik Club

Di Banjarnegara

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Mawalia Putri Nurlaila

NIM : 19602241023

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

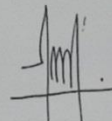
Judul : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet CBNHK dan Atlet Club MAC Atletik di Yogyakarta

Dengan hormat mohon Bapak berkenan sebagai validator terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 15 September 2023

Pemohon,

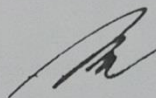


Mawalia Putri Nurlaila

NIM. 19602241023

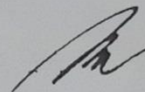
Mengetahui,

Koorprodi,



Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002

Dosen Pembimbing TA,



Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002

Hal : Permohonan sebagai validator Instrumen TA

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Bapak Adi Bayu Saputra, S.Pd
Pelatih Banjarmasin Atletik Club
Di Banjarnegara

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Mawalia Putri Nurlaila

NIM : 19602241023

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

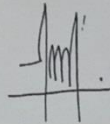
Judul : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet CBNHK dan Atlet Club
MAC Atletik di Yogyakarta

Dengan hormat mohon Bapak berkenan sebagai validator terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 15 September 2023

Pemohon,

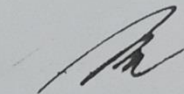


Mawalia Putri Nurlaila

NIM. 19602241023

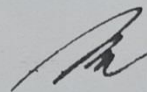
Mengetahui,

Koorprodi,



Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002

Dosen Pembimbing TA,



Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002

Hal : Permohonan sebagai validator Instrumen TA

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Bapak. Bangkit Sudrajat, S.Pd
Pelatih Atletik SDN 2 Candi Wulan

Di Banjarnegara

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Mawalia Putri Nurlaila

NIM : 19602241023

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

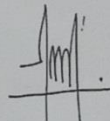
Judul : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet CBNHK dan Atlet Club
MAC Atletik di Yogyakarta

Dengan hormat mohon Bapak berkenan sebagai validator terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 15 September 2023

Pemohon,



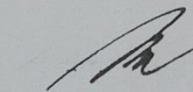
Mawalia Putri Nurlaila

NIM. 19602241023

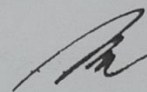
Mengetahui,

Koorprodi,

Dosen Pembimbing TA,



Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002



Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002

Hal : Permohonan sebagai validator Instrumen TA

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Bapak Mansur, S.Pd.....

Pelatih Club Esphero.....

Di Banjarnegara.....

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Mawalia Putri Nurlaila

NIM : 19602241023

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

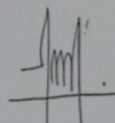
Judul : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet CBNHK dan Atlet Club
MAC Atletik di Yogyakarta

Dengan hormat mohon Bapak berkenan sebagai validator terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 5 September 2023..

Pemohon,



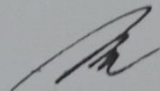
Mawalia Putri Nurlaila

NIM. 19602241023

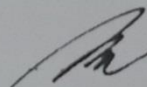
Mengetahui,

Koorprodi,

Dosen Pembimbing TA,



Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002



Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002

Hal : Permohonan sebagai validator Instrumen TA

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Bapak Yulinar Rizqi P.A.S.Pd
Pelatih Banjarnegara Atletik Club

Di Banjarnegara

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Mawalia Putri Nurlaila

NIM : 19602241023

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

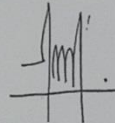
Judul : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet CBNHK dan Atlet Club
MAC Atletik di Yogyakarta

Dengan hormat mohon Bapak berkenan sebagai validator terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 15 September 2023

Pemohon,



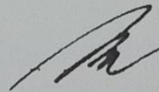
Mawalia Putri Nurlaila

NIM. 19602241023

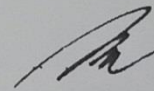
Mengetahui,

Koorprodi,

Dosen Pembimbing TA,




Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002



Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002

Lampiran 6. Surat Izin Uji Reliabilitas pada *Club* PASI Sleman

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

 **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/137/UN34.16/LT/2023 6 Oktober 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Sleman Atletik Club
di Stadion TridadiJaran, Tridadi, Sleman, DIY

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


Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Klub BNHK dan Atlet Klub MAC Atletik di Yogyakarta
Waktu Uji Instrumen : 6 - 13 Oktober 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.

 Dekan,

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

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

Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Uji Reliabilitas *Club* PASI Sleman

 **PERSATUAN ATLETIK SELURUH INDONESIA
(P.A.S.I.)**
KABUPATEN SLEMAN
SEKRETARIAT : KOMPLEK STADION ATLETIK TRIDADI, SLEMAN, TELP. WA. 087739377965
Email : regisholihah@gmail.com

No : /PASI-SLM/VIII/2023 Sleman, 23 Oktober 2023
Hal : Pemberitahuan

Kepada Yth,
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di – Tempat
Salam Olahraga,
Melalui surat ini, saya:

Nama : Drs. Aris Priyanto, M.Or
Jabatan : Ketua Umum PASI Sleman

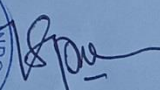
Menyampaikan surat keterangan pengambilan data untuk uji reliabilitas Tugas Akhir Skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini:


Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Kelas : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Club BNHK dan Atlet Club MAC Atletik di Yogyakarta.

Telah melakukan pengambilan data untuk uji reliabilitas Tugas Akhir Skripsi kepada atlet club PASI Sleman yang dilaksanakan pada:

Tanggal : 06 Oktober 2023
Tempat : Stadion Tridadi Jaran, Tridadi, Sleman, DIY


Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Ketum PASI Sleman

Drs. Aris Priyanto, M.Or



Lampiran 8. Surat Izin Pengambilan Data Penelitian pada *Club BNHK*

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



**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/229/UN34.16/PT.01.04/2023 12 Oktober 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Klub BNHK
di Stadion Mandala Krida
Jl. Kenari, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, DIY**



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

Nama	: Mawalia Putri Nurlaila
NIM	: 19602241023
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN ATLET CLUB BNHK DAN ATLET CLUB MAC ATLETIK DI YOGYAKARTA
Waktu Penelitian	: 15 - 20 Oktober 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.

Dekan,




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

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

Lampiran 9. Surat Izin Pengambilan Data Penelitian pada *Club MAC*

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/228/UN34.16/PT.01.04/2023 12 Oktober 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**


Yth . Mandala Atletik Club (MAC)
di Stadion Mandala Krida
Jl. Kenari, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, DIY

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

Nama	: Mawalia Putri Nurlaila
NIM	: 19602241023
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN ATLET CLUB BNHK DAN ATLET CLUB MAC ATLETIK DI YOGYAKARTA
Waktu Penelitian	: 15 - 20 Oktober 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.



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

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

Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Pengambilan Data *Club* BNHK

BNHK ATLETIK CLUB
Sekretariat : Keparakan Lor MG/818 Yogyakarta
Hp. 081229104158

SURAT KETERANGAN

Yang betanda tangan di bawah ini:

Nama : Prihadi Setya Atmodjo BSc
Jabatan : Ketua Club BNHK

Menerangkan bahwa


Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TA : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Club BNHK dan Atlet Club MAC Atletik di Yogyakarta

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet club BNHK yang dilaksanakan pada:

Tanggal : 16 Oktober 2023
Tempat : Stadion Mandala Krida


Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Oktober 2023



Prihadi Setya Atmodjo BSc
Ketua Club BNHK

Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Pengambilan Data *Club* MAC

 **MANDALA ATHLETICS CLUB**
Sekretariat : Kauman GM 1/139 RT 37 RW 11 Yogyakarta
Telepon : 0812-1567-085 / 0819-0428-3646
E-mail : macnomer1@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Yang betanda tangan di bawah ini:

Nama : Ednanda Brian S.Pd
Jabatan : Ketua Club MAC

Menerangkan bahwa

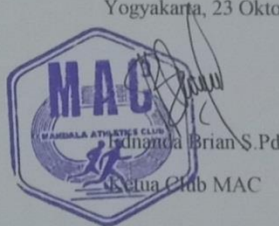
Nama : Mawalia Putri Nurlaila
NIM : 19602241023
Jurusan : Pendidikan Keplatihan Olahraga
Judul TA : Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Club BNHK dan Atlet Club MAC Atletik di Yogyakarta

Telah melakukan pengambilan data kepada atlet club MAC yang dilaksanakan pada:

Tanggal : 16 Oktober 2023
Tempat : Stadion Mandala Krida

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Oktober 2023


Ednanda Brian S.Pd
Ketua Club MAC

Lampiran 12. Daftar Sampel Atlet *Club* BNHK

Tabel 42. Daftar Atlet *Club* BNHK

No.	Nama	Nomor	Jenis Kelamin	Usia
1	Asya Sabiya Hanum	1.500 m	Perempuan	11 tahun
2	Heru Prabowo Pamungkas	100 m	Laki-laki	11 tahun
3	Mikailla Nichiwa Y.	1.500 m	Perempuan	11 tahun
4	Raka Dani Ilham Saputra	100 m	Laki-laki	11 tahun
5	Embun Istiqomah	400 m	Perempuan	12 tahun
6	Habibi Neil Autror S.	3.000 m	Laki-laki	12 tahun
7	Renti Gyandini	800 m	Perempuan	12 tahun
8	Ridho Dwi Saputra	800 m	Laki-laki	12 tahun
9	Muhammad Affan B.	100 m	Laki-laki	13 tahun
10	Annisa Puspita T.	5.000 m	Perempuan	14 tahun
11	Ueda Gingga Atara	3.000 m	Laki-laki	14 tahun
12	Mawana Alif Doma Putra	400 m	Laki-laki	15 tahun
13	Khefas Damar Widiembrio	5.000 m	Laki-laki	16 tahun
14	Pradipta Ananda Soehian	200 m	Laki-laki	17 tahun
15	Zahra Amalia T. Q.	5.000 m	Perempuan	17 tahun
16	Diana Syifa Wulandari	Lompat jauh	Perempuan	18 tahun

Lampiran 13. Daftar Sampel Atlet *Club* MAC

Tabel 43. Daftar Atlet *Club* MAC

No.	Nama	Nomor	Jenis Kelamin	Usia
1	Fellycia Audina S.	80 m	Perempuan	12 tahun
2	Salsabila Nur Aini	Lompat jauh	Perempuan	12 tahun
3	Muhammad Ikhsan Alfitrah	1.500 m	Laki-laki	13 tahun
4	Adela Ayu Lathifa	100 m	Perempuan	14 tahun
5	Adi Fareza	Lompat jauh	Laki-laki	14 tahun
6	Altan Zaki Ramadhan S.	Tolak peluru	Laki-laki	14 tahun
7	Immanuel Satria Mahardika	Lompat jauh	Laki-laki	14 tahun
8	Bryanza Medaw	Lompat jauh	Perempuan	14 tahun
9	Muhammad Fahmi Akbar	Lompat jauh	Laki-laki	14 tahun
10	Saskia Neliyanda Sanjayanti	100 m	Perempuan	14 tahun
11	Stevanie Yoshevina Q. O.	100 m	Perempuan	14 tahun
12	Syakira Kamila Maharani	Lompat jauh	Perempuan	14 tahun
13	Vincentia Eleora Sentosa	100 m	Perempuan	14 tahun
14	Aditya Rizky A.	100 m	Laki-laki	15 tahun
15	Andine Zuwaira A.	Tolak peluru	Perempuan	16 tahun
16	M. Akbar D.	5.000 m	Laki-laki	17 tahun

Lampiran 14. Tabel Validitas Aiken V

Tabel 44. Validitas 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 15. Validasi Faktor Insrinsik

Butir	Validator						ΣS	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III	IV	V	VI				
1	5	4	5	5	5	5	23	24	0.96	Valid
2	5	5	5	5	5	5	24	24	1.00	Valid
3	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
4	5	5	4	4	3	4	19	24	0.79	Valid
5	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
6	5	5	4	4	5	5	22	24	0.92	Valid
7	5	5	5	4	5	5	23	24	0.96	Valid
8	5	5	3	4	5	4	20	24	0.83	Valid
9	5	5	4	4	5	4	21	24	0.88	Valid
10	5	5	3	4	5	4	20	24	0.83	Valid
11	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
12	5	5	4	4	5	5	22	24	0.92	Valid
13	5	5	4	4	5	5	22	24	0.92	Valid
14	5	5	4	5	5	4	22	24	0.92	Valid
15	4	4	3	4	5	5	19	24	0.79	Valid
16	4	5	4	4	4	4	19	24	0.79	Valid
17	5	5	4	4	5	5	22	24	0.92	Valid
18	5	5	5	5	5	5	24	24	1.00	Valid
19	5	5	4	5	5	4	22	24	0.92	Valid
20	5	5	4	4	5	2	19	24	0.79	Valid
21	5	5	2	4	5	4	19	24	0.79	Valid
22	4	5	4	4	4	4	19	24	0.79	Valid

23	5	5	3	4	5	4	20	24	0.83	Valid
24	4	5	4	4	4	4	19	24	0.79	Valid
25	5	5	4	5	5	4	22	24	0.92	Valid
26	4	5	4	4	5	4	20	24	0.83	Valid
27	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
28	5	4	3	4	5	5	20	24	0.83	Valid
29	5	5	4	4	3	4	19	24	0.79	Valid
30	3	5	4	4	5	4	19	24	0.79	Valid
31	5	5	3	4	5	5	21	24	0.88	Valid
32	5	5	3	4	5	5	21	24	0.88	Valid
33	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
34	5	5	4	4	5	4	21	24	0.88	Valid
35	3	5	4	5	4	4	19	24	0.79	Valid
36	5	5	5	5	5	5	24	24	1.00	Valid
Rata-rata total V									0.88	Valid

Lampiran 16. Validasi Fakor Eksrinsik

Butir	Validator						ΣS	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III	IV	V	VI				
37	5	4	4	5	5	4	21	24	0.88	Valid
38	5	4	4	5	5	4	21	24	0.88	Valid
39	5	5	4	4	4	4	20	24	0.83	Valid
40	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
41	5	4	3	5	5	4	20	24	0.83	Valid
42	3	5	3	5	5	4	19	24	0.79	Valid
43	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
44	5	5	5	5	5	5	24	24	1.00	Valid
45	5	5	3	3	4	5	19	24	0.79	Valid
46	4	4	4	5	5	4	20	24	0.83	Valid
47	5	5	4	4	5	4	21	24	0.88	Valid
48	4	5	4	4	5	4	20	24	0.83	Valid
49	5	5	5	4	5	4	22	24	0.92	Valid
50	5	5	5	5	4	4	22	24	0.92	Valid
51	5	5	4	4	5	5	22	24	0.92	Valid
52	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
53	5	5	4	4	5	5	22	24	0.92	Valid
54	5	5	4	5	5	4	22	24	0.92	Valid
55	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
56	5	5	3	5	5	5	22	24	0.92	Valid
57	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
58	5	5	5	5	5	5	24	24	1.00	Valid

59	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
60	5	5	3	4	5	5	21	24	0.88	Valid
61	5	5	3	4	5	5	21	24	0.88	Valid
62	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
63	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
64	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
65	2	5	4	4	5	5	19	24	0.79	Valid
66	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
67	4	4	4	5	5	5	21	24	0.88	Valid
68	5	5	4	5	5	4	22	24	0.92	Valid
69	5	5	4	2	5	4	19	24	0.79	Valid
70	5	5	4	2	5	4	19	24	0.79	Valid
71	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
72	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
Rata-rata total V									0.90	Valid

Lampiran 17. Validasi Butir 1-72

Butir	Validator						ΣS	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III	IV	V	VI				
1	5	4	5	5	5	5	23	24	0.96	Valid
2	5	5	5	5	5	5	24	24	1.00	Valid
3	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
4	5	5	4	4	3	4	19	24	0.79	Valid
5	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
6	5	5	4	4	5	5	22	24	0.92	Valid
7	5	5	5	4	5	5	23	24	0.96	Valid
8	5	5	3	4	5	4	20	24	0.83	Valid
9	5	5	4	4	5	4	21	24	0.88	Valid
10	5	5	3	4	5	4	20	24	0.83	Valid
11	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
12	5	5	4	4	5	5	22	24	0.92	Valid
13	5	5	4	4	5	5	22	24	0.92	Valid
14	5	5	4	5	5	4	22	24	0.92	Valid
15	4	4	3	4	5	5	19	24	0.79	Valid
16	4	5	4	4	4	4	19	24	0.79	Valid
17	5	5	4	4	5	5	22	24	0.92	Valid
18	5	5	5	5	5	5	24	24	1.00	Valid
19	5	5	4	5	5	4	22	24	0.92	Valid
20	5	5	4	4	5	2	19	24	0.79	Valid
21	5	5	2	4	5	4	19	24	0.79	Valid
22	4	5	4	4	4	4	19	24	0.79	Valid
23	5	5	3	4	5	4	20	24	0.83	Valid
24	4	5	4	4	4	4	19	24	0.79	Valid
25	5	5	4	5	5	4	22	24	0.92	Valid

26	4	5	4	4	5	4	20	24	0.83	Valid
27	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
28	5	4	3	4	5	5	20	24	0.83	Valid
29	5	5	4	4	3	4	19	24	0.79	Valid
30	3	5	4	4	5	4	19	24	0.79	Valid
31	5	5	3	4	5	5	21	24	0.88	Valid
32	5	5	3	4	5	5	21	24	0.88	Valid
33	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
34	5	5	4	4	5	4	21	24	0.88	Valid
35	3	5	4	5	4	4	19	24	0.79	Valid
36	5	5	5	5	5	5	24	24	1.00	Valid
37	5	4	4	5	5	4	21	24	0.88	Valid
38	5	4	4	5	5	4	21	24	0.88	Valid
39	5	5	4	4	4	4	20	24	0.83	Valid
40	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
41	5	4	3	5	5	4	20	24	0.83	Valid
42	3	5	3	5	5	4	19	24	0.79	Valid
43	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
44	5	5	5	5	5	5	24	24	1.00	Valid
45	5	5	3	3	4	5	19	24	0.79	Valid
46	4	4	4	5	5	4	20	24	0.83	Valid
47	5	5	4	4	5	4	21	24	0.88	Valid
48	4	5	4	4	5	4	20	24	0.83	Valid
49	5	5	5	4	5	4	22	24	0.92	Valid
50	5	5	5	5	4	4	22	24	0.92	Valid
51	5	5	4	4	5	5	22	24	0.92	Valid
52	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
53	5	5	4	4	5	5	22	24	0.92	Valid
54	5	5	4	5	5	4	22	24	0.92	Valid

55	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
56	5	5	3	5	5	5	22	24	0.92	Valid
57	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
58	5	5	5	5	5	5	24	24	1.00	Valid
59	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
60	5	5	3	4	5	5	21	24	0.88	Valid
61	5	5	3	4	5	5	21	24	0.88	Valid
62	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
63	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
64	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
65	2	5	4	4	5	5	19	24	0.79	Valid
66	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
67	4	4	4	5	5	5	21	24	0.88	Valid
68	5	5	4	5	5	4	22	24	0.92	Valid
69	5	5	4	2	5	4	19	24	0.79	Valid
70	5	5	4	2	5	4	19	24	0.79	Valid
71	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
72	5	5	4	5	5	5	23	24	0.96	Valid
Rata-rata total V									0.89	Valid

Lampiran 18. Gambar Tabel Kriteria Tingkat Uji Reliabilitas

Nilai	Keterangan
$r_{11} < 0,20$	Sangat rendah
$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r_{11} < 0,70$	Sedang
$0,70 \leq r_{11} < 0,90$	Tinggi
$0,90 \leq r_{11} < 1,00$	Sangat tinggi

Gambar 1. Sumber: www.karyaguru.com

Tabel Kriteria Uji Reliabilitas Menurut Guilford (Ruseffendi, 2005:160)

Lampiran 19. Reliabilitas Faktor Instrinsik

**Scale: ALL
VARIABLES**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	18	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	18	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.798	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir1	141.50	124.382	0.076	0.807
Butir2	140.11	121.987	0.665	0.787
Butir3	140.61	121.075	0.271	0.794
Butir4	140.39	123.428	0.322	0.792
Butir5	140.39	122.958	0.413	0.790
Butir6	140.89	122.693	0.260	0.794
Butir7	140.44	122.967	0.418	0.790
Butir8	140.78	124.065	0.213	0.795
Butir9	141.44	116.261	0.462	0.785
Butir10	141.22	120.536	0.283	0.793

Butir11	140.11	125.987	0.268	0.795
Butir12	140.83	125.676	0.078	0.803
Butir13	140.56	115.673	0.710	0.778
Butir14	140.33	124.235	0.390	0.792
Butir15	142.22	135.712	-0.286	0.821
Butir16	140.72	114.448	0.712	0.776
Butir17	140.89	116.575	0.617	0.780
Butir18	140.28	120.565	0.725	0.784
Butir19	140.22	123.712	0.449	0.791
Butir20	141.78	108.183	0.767	0.768
Butir21	140.89	123.634	0.298	0.793
Butir22	140.61	122.605	0.319	0.792
Butir23	141.56	113.556	0.589	0.778
Butir24	141.50	121.559	0.329	0.791
Butir25	140.72	122.095	0.507	0.788
Butir26	141.11	116.222	0.677	0.779
Butir27	139.83	128.971	0.000	0.798
Butir28	141.39	130.016	-0.090	0.809
Butir29	140.83	121.912	0.311	0.792
Butir30	141.17	123.324	0.239	0.795
Butir31	140.22	130.771	-0.143	0.805
Butir32	140.22	134.771	-0.355	0.813
Butir33	140.44	127.203	0.013	0.807
Butir34	140.83	120.618	0.348	0.790
Butir35	141.89	124.810	0.108	0.802
Butir36	140.22	120.771	0.503	0.787

Lampiran 20. Reliabilitas Faktor Ekstrinsik

**Scale: ALL
VARIABLES**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	18	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	18	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.855	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir37	142.61	131.193	0.452	0.849
Butir38	142.22	139.477	0.011	0.860
Butir39	142.56	133.320	0.268	0.854
Butir40	141.94	136.291	0.174	0.856
Butir41	143.11	127.634	0.539	0.846
Butir42	142.33	137.294	0.244	0.853
Butir43	141.78	135.595	0.342	0.852
Butir44	141.83	137.324	0.259	0.853
Butir45	143.44	139.791	-0.012	0.862
Butir46	142.56	139.556	0.035	0.857

Butir47	142.00	132.706	0.635	0.847
Butir48	142.17	127.441	0.651	0.843
Butir49	142.17	127.441	0.651	0.843
Butir50	142.22	133.712	0.358	0.851
Butir51	142.78	135.830	0.186	0.856
Butir52	141.83	133.441	0.609	0.848
Butir53	142.72	127.624	0.563	0.845
Butir54	142.78	136.418	0.232	0.854
Butir55	142.78	131.948	0.321	0.852
Butir56	142.06	139.232	0.046	0.858
Butir57	142.28	130.448	0.652	0.845
Butir58	142.39	125.546	0.571	0.844
Butir59	141.89	131.634	0.609	0.847
Butir60	141.94	132.056	0.435	0.849
Butir61	142.94	119.703	0.865	0.835
Butir62	142.33	128.588	0.634	0.844
Butir63	142.39	128.722	0.738	0.843
Butir64	142.44	129.085	0.429	0.849
Butir65	142.67	134.118	0.317	0.852
Butir66	142.39	134.252	0.323	0.852
Butir67	143.61	139.899	-0.014	0.862
Butir68	142.50	142.971	-0.141	0.867
Butir69	142.67	133.294	0.411	0.850
Butir70	142.83	134.500	0.348	0.851
Butir71	142.17	136.971	0.190	0.855
Butir72	142.17	135.676	0.237	0.854

Lampiran 21. Reliabilitas Butir 1-72

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	18	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	18	100.0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.904	72

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir_1	288.00	483.412	0.011	0.908
Butir_2	286.61	472.369	0.682	0.902
Butir_3	287.11	476.458	0.175	0.905
Butir_4	286.89	476.693	0.294	0.903
Butir_5	286.89	473.752	0.452	0.902
Butir_6	287.39	473.781	0.284	0.903
Butir_7	286.94	472.644	0.500	0.902

Butir_8	287.28	474.918	0.278	0.903
Butir_9	287.94	467.232	0.358	0.903
Butir_10	287.72	465.154	0.400	0.902
Butir_11	286.61	481.663	0.215	0.904
Butir_12	287.33	478.235	0.135	0.905
Butir_13	287.06	463.585	0.617	0.901
Butir_14	286.83	475.794	0.453	0.903
Butir_15	288.72	497.389	-0.229	0.910
Butir_16	287.22	458.771	0.691	0.900
Butir_17	287.39	462.016	0.625	0.900
Butir_18	286.78	468.654	0.782	0.901
Butir_19	286.72	476.448	0.435	0.903
Butir_20	288.28	448.095	0.715	0.898
Butir_21	287.39	472.487	0.419	0.902
Butir_22	287.11	474.340	0.319	0.903
Butir_23	288.06	460.526	0.505	0.901
Butir_24	288.00	470.118	0.389	0.902
Butir_25	287.22	470.183	0.621	0.901
Butir_26	287.61	461.193	0.686	0.900
Butir_27	286.33	486.235	0.000	0.904
Butir_28	287.89	486.105	-0.021	0.907
Butir_29	287.33	470.471	0.380	0.902
Butir_30	287.67	472.471	0.328	0.903
Butir_31	286.72	485.624	0.004	0.905
Butir_32	286.72	494.448	-0.255	0.907
Butir_33	286.94	481.232	0.068	0.906

Butir_34	287.33	476.706	0.203	0.904
Butir_35	288.39	475.075	0.194	0.905
Butir_36	286.72	474.448	0.372	0.903
Butir_37	287.44	472.261	0.367	0.903
Butir_38	287.06	487.114	-0.043	0.906
Butir_39	287.39	473.310	0.275	0.904
Butir_40	286.78	479.242	0.167	0.904
Butir_41	287.94	462.644	0.538	0.901
Butir_42	287.17	479.441	0.290	0.903
Butir_43	286.61	475.546	0.413	0.903
Butir_44	286.67	478.824	0.338	0.903
Butir_45	288.28	482.212	0.069	0.906
Butir_46	287.39	486.016	-0.007	0.905
Butir_47	286.83	472.029	0.624	0.902
Butir_48	287.00	460.588	0.692	0.900
Butir_49	287.00	458.941	0.739	0.899
Butir_50	287.06	468.879	0.516	0.902
Butir_51	287.61	477.075	0.214	0.904
Butir_52	286.67	472.118	0.659	0.902
Butir_53	287.56	457.908	0.680	0.900
Butir_54	287.61	476.134	0.331	0.903
Butir_55	287.61	470.722	0.328	0.903
Butir_56	286.89	484.810	0.030	0.905
Butir_57	287.11	467.634	0.650	0.901
Butir_58	287.22	457.124	0.606	0.900
Butir_59	286.72	471.036	0.562	0.902

Butir_60	286.78	470.771	0.437	0.902
Butir_61	287.78	448.536	0.830	0.898
Butir_62	287.17	463.088	0.666	0.900
Butir_63	287.22	463.712	0.757	0.900
Butir_64	287.28	465.742	0.425	0.902
Butir_65	287.50	471.676	0.408	0.902
Butir_66	287.22	472.654	0.394	0.902
Butir_67	288.44	486.144	-0.020	0.906
Butir_68	287.33	496.118	-0.229	0.909
Butir_69	287.50	477.324	0.272	0.903
Butir_70	287.67	479.059	0.223	0.904
Butir_71	287.00	482.824	0.098	0.905
Butir_72	287.00	481.176	0.133	0.904

Lampiran 22. Butir Jawaban Atlet *Club* PASI Sleman

Responden	Butir																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	3	5	5	5	5	4	4	3	1	3	5	4	4	4	1	3	3	4	4	1	4	5	2	3
2	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	2	3	4	4	4	3	3	4	2	4
3	1	5	1	4	4	4	4	4	2	5	4	3	4	5	5	5	4	5	4	2	5	4	2	4
4	3	5	4	4	5	5	4	3	2	3	5	5	4	5	1	5	5	5	5	2	4	5	2	5
5	2	4	4	4	5	5	5	4	3	4	5	5	3	4	2	3	3	4	5	2	4	3	2	2
6	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	1	4	5	4	5	5	5	5	4	3	3	3	2
7	3	5	5	5	4	3	4	3	3	3	5	3	5	4	3	4	3	4	5	4	4	4	5	3
8	1	4	2	4	3	3	3	2	4	5	4	4	4	5	5	4	3	4	5	2	5	4	4	4
9	4	4	4	4	4	3	5	5	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2
10	3	5	4	3	4	3	4	5	3	3	4	4	3	4	3	3	4	5	5	3	4	5	3	3
11	5	5	5	5	5	3	5	4	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	5	5	4
12	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	3	5	5	5	4	3	4	5	4	3

13	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	5	3	5	5	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3
14	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	4
15	1	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	3	5	5	5	5	3	4	5
16	5	5	5	5	5	3	5	4	3	2	5	3	5	5	1	5	5	5	5	5	4	5	3	3
17	4	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	3	5	4	5	5	3	4	5	4	3
18	4	4	5	5	4	3	4	4	3	3	5	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3

Responden	Butir																							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
1	4	3	5	3	4	4	5	5	5	3	3	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5
2	3	3	5	3	4	3	4	4	5	4	3	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4
3	4	4	5	4	5	4	5	5	5	2	4	3	5	5	3	5	4	4	4	4	1	4	5	5
4	5	3	5	3	5	4	5	5	2	3	4	5	3	3	5	4	3	3	5	5	3	3	5	5
5	4	3	5	3	3	3	5	5	3	3	2	3	3	4	5	5	3	4	5	5	3	4	4	3
6	4	4	5	4	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	3	2	3	4	5	5	3	4	4	4

7	4	4	5	5	5	3	4	5	5	4	4	5	3	3	3	5	3	4	5	5	3	3	4	4
8	3	3	5	3	3	3	5	5	5	5	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
9	4	3	5	3	3	3	5	5	5	3	3	5	4	4	3	4	3	4	5	5	3	4	4	3
10	4	4	5	5	5	5	3	4	2	5	1	5	3	5	3	5	3	5	5	4	3	4	5	5
11	5	5	5	3	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12	4	4	5	2	4	3	4	4	5	4	3	5	4	4	3	5	4	4	5	5	3	3	4	5
13	4	2	5	4	4	4	5	5	5	3	3	5	4	4	3	5	2	4	5	5	2	4	4	4
14	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	2	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5
15	5	5	5	4	4	5	5	2	5	4	3	5	3	4	5	5	3	4	5	5	3	3	5	5
16	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5
17	4	4	5	5	5	5	3	4	2	5	1	5	3	5	3	5	3	5	5	4	3	4	5	5
18	4	4	5	3	2	2	5	5	5	5	1	4	3	5	4	4	1	4	3	4	3	5	4	3

Responden	Butir																							
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
1	4	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4
2	4	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	2	4	4	4	4	4
3	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	4	5	5
4	5	5	3	5	4	3	3	5	5	5	5	5	3	3	4	5	4	3	2	5	4	3	5	5
5	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	5	5	3	3	3	5	3	4	3	5	4	4	5	5
6	4	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	4	4	4	4
7	5	4	3	5	5	5	5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4
8	3	3	3	4	4	4	4	5	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4
9	3	3	3	5	2	3	3	4	4	4	5	5	3	3	3	5	3	4	3	5	4	4	5	5
10	5	5	3	5	4	3	4	3	4	4	5	5	3	5	4	4	5	5	2	5	3	3	3	3
11	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	2	4	5	5	5	5
12	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3
13	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	4	2	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4
14	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5

15	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	3	3	4	5
16	5	5	5	5	4	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	3	3	5	5
17	5	5	3	5	4	3	4	3	4	4	5	5	3	5	4	4	5	5	2	5	3	3	3	3
18	3	4	4	4	3	4	3	5	3	1	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	5	5

Lampiran 23. Hasil Analisis Data Atlet *Club* BNHK

Responden	Butir																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	5	5	5	5	5	5	4	5	1	5	4	5	4	5	5	5	5	5	1	5	4	2	1
2	2	1	1	2	5	4	5	5	5	5	3	3	4	5	3	5	5	5	5	3	5	4	4	5
3	2	2	1	1	3	2	4	4	3	4	5	4	4	3	4	3	5	4	4	3	2	3	4	3
4	2	4	2	5	5	5	5	3	4	2	5	5	5	4	4	3	5	1	1	5	2	1	4	3
5	2	2	5	2	2	3	3	5	1	1	2	3	3	3	4	4	3	4	5	2	3	3	2	5
6	1	1	1	5	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	2	3	4	5	5
7	2	5	5	5	5	3	5	4	5	2	5	4	3	3	4	5	3	5	5	3	3	4	3	4
8	1	4	5	5	3	3	4	5	4	2	4	4	3	4	4	4	5	5	4	3	3	3	2	1
9	5	5	5	5	4	2	4	5	2	2	5	4	2	2	3	5	4	4	5	2	5	4	4	5
10	5	5	2	5	5	4	5	4	3	2	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	3	3	3
11	3	4	1	5	4	2	5	3	2	2	5	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5
12	1	1	1	5	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	3	3	4	2	5

13	3	5	5	5	5	3	5	4	4	4	5	5	4	5	3	4	5	3	5	4	5	5	4	5
14	2	4	5	3	3	3	4	4	5	5	5	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	3	3
15	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	3
16	5	5	5	5	5	5	5	5	1	2	5	5	4	3	1	4	5	5	5	1	2	4	2	2

Responden	Butir																							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
1	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	3	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	3	4
2	4	5	5	4	5	5	5	1	5	3	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4
3	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	5	5	5	5	4	4
4	1	1	3	1	3	3	5	5	2	1	3	1	3	3	3	1	1	4	4	4	1	5	2	1
5	3	4	5	4	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4
6	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	4	4	5	5	3	4	5	4
7	3	3	5	5	4	4	5	5	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
8	3	4	1	4	2	1	5	5	5	3	4	4	1	5	5	4	4	4	5	5	3	4	5	4

9	4	3	4	2	5	5	5	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4
10	4	4	4	5	4	4	5	5	5	3	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
11	3	4	4	5	4	4	4	5	4	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4
12	5	3	5	4	3	4	5	5	4	3	2	4	4	4	5	5	4	4	5	5	3	4	5	4
13	4	3	5	5	3	3	5	5	5	5	3	4	4	4	3	3	5	5	5	5	2	5	5	5
14	3	4	5	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3
15	4	4	5	4	4	4	5	5	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
16	5	3	5	1	3	3	5	5	5	4	3	4	5	5	4	5	2	5	5	5	5	3	5	5

Responden	Butir																							
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
1	5	5	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	5	4	4	5	5
2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	5	3	5	3	1	3	2	1	5	3	2	1	3	4	5	3	1	3	5	4	2	2	3	3

5	3	4	5	5	3	3	4	4	4	5	5	5	3	5	4	5	4	4	3	3	3	5	5	3
6	4	4	5	4	3	3	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	5	5
7	4	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	4	4	5	4	3	3	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	5	5
9	4	3	3	5	1	4	2	3	4	4	5	4	3	5	3	4	4	5	4	4	3	3	5	5
10	4	4	5	5	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4
11	4	3	4	4	3	2	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
12	4	4	5	5	3	3	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	5
13	5	3	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
15	4	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
16	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5

Tabel 45. Hasil analisis presentase atlet *club* BNHK

Hasil Presentase Kecemasan BNHK

Responden	Jenis Kelamin	Jmlh	N	%	Kategori
Asya	Perempuan	314	360	87	Sangat Tinggi
Heru	Laki-laki	319	360	89	Sangat Tinggi
Mikaila	Perempuan	290	360	81	Tinggi
Raka	Laki-laki	218	360	61	Cukup
Embun	Perempuan	277	360	77	Tinggi
Habibi	Laki-laki	296	360	82	Tinggi
Renti	Perempuan	313	360	87	Sangat Tinggi
Ridho	Laki-laki	270	360	75	Tinggi
Affan	Laki-laki	285	360	79	Tinggi
Annisa	Perempuan	316	360	88	Sangat Tinggi
Ueda	Laki-laki	300	360	83	Tinggi
Mawana	Laki-laki	288	360	80	Tinggi
Khefas	Laki-laki	321	360	89	Sangat Tinggi
Pradipta	Laki-laki	280	360	78	Tinggi
Zahra	Perempuan	325	360	90	Sangat Tinggi
Diana	Perempuan	305	360	85	Tinggi
Hasil Akhir				93	Sangat Tinggi

Hasil Presentase Faktor Instrinsik BNHK

Responden	Jenis Kelamin	Jmlh	N	%	Kategori
Asya	Perempuan	153	180	85	Sangat Tinggi
Heru	Laki-laki	145	180	81	Tinggi
Mikaila	Perempuan	124	180	69	Cukup
Raka	Laki-laki	114	180	63	Cukup
Embun	Perempuan	122	180	68	Cukup
Habibi	Laki-laki	148	180	82	Tinggi
Renti	Perempuan	141	180	78	Tinggi
Ridho	Laki-laki	126	180	70	Tinggi
Affan	Laki-laki	141	180	78	Tinggi
Annisa	Perempuan	148	180	82	Tinggi
Ueda	Laki-laki	138	180	77	Tinggi
Mawana	Laki-laki	141	180	78	Tinggi
Khefas	Laki-laki	155	180	86	Sangat Tinggi
Pradipta	Laki-laki	140	180	78	Tinggi
Zahra	Perempuan	157	180	87	Sangat Tinggi
Diana	Perempuan	137	180	76	Tinggi
Hasil Akhir				81	Tinggi

Hasil Presentase Faktor Ekstrinsik BNHK

Responden	Jenis Kelamin	Jmlh	N	%	Kategori
Asya	Perempuan	161	180	89	Sangat Tinggi
Heru	Laki-laki	174	180	97	Sangat Tinggi
Mikaila	Perempuan	166	180	92	Sangat Tinggi
Raka	Laki-laki	104	180	58	Cukup
Embun	Perempuan	155	180	86	Sangat Tinggi
Habibi	Laki-laki	148	180	82	Tinggi
Renti	Perempuan	172	180	96	Sangat Tinggi
Ridho	Laki-laki	144	180	80	Tinggi
Affan	Laki-laki	144	180	80	Tinggi
Annisa	Perempuan	168	180	93	Sangat Tinggi
Ueda	Laki-laki	162	180	90	Sangat Tinggi
Mawana	Laki-laki	147	180	82	Tinggi
Khefas	Laki-laki	166	180	92	Sangat Tinggi
Pradipta	Laki-laki	140	180	78	Tinggi
Zahra	Perempuan	168	180	93	Sangat Tinggi
Diana	Perempuan	168	180	93	Sangat Tinggi
Hasil Akhir				93	Sangat Tinggi

Lampiran 24. Hasil Analisis Data Atlet *Club MAC*

Responden	Butir																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	3	5	3	4	4	5	5	5	5	5	3	3	5	3	3	4	5	5	5	4	2	3	4	5
2	3	5	1	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	2	4
3	2	1	5	3	5	3	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	3	5	3	1	3	4	5
4	3	2	4	4	4	3	3	5	5	3	5	1	3	4	4	4	5	4	5	4	2	4	5	2
5	4	3	3	3	5	3	3	4	4	5	5	5	4	5	3	3	3	3	3	2	3	4	3	5
6	1	2	4	4	4	2	4	5	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2	4	2	2
7	2	2	4	3	5	4	5	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
8	4	3	3	3	3	3	3	5	4	4	5	5	5	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	5
9	5	5	3	4	5	3	4	2	3	3	3	1	3	5	5	4	5	4	5	4	1	3	5	5
10	4	3	3	3	5	3	3	5	4	4	5	5	5	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	5
11	2	5	4	3	3	3	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	3	5
12	2	5	1	4	5	1	5	2	3	3	5	5	3	2	2	5	4	4	4	1	4	5	1	5

13	2	2	1	3	3	3	5	3	3	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	1	3
14	1	4	4	4	3	3	5	5	2	2	5	5	3	4	5	5	3	3	5	4	3	3	4	4
15	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16	2	2	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4

Responden	Butir																							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
1	5	2	5	5	2	1	5	5	4	4	2	5	5	5	5	3	3	3	5	5	3	4	5	5
2	4	4	5	1	4	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	4	4
3	3	3	5	4	2	1	4	5	4	5	3	5	4	4	5	3	2	4	5	5	4	3	5	5
4	5	4	4	5	1	1	4	5	4	4	2	5	5	5	5	4	4	3	5	5	3	4	5	5
5	5	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	4	4	4	2	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4
7	4	4	5	3	4	4	4	5	5	3	4	5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
8	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	3	2	1	5	2	5	3	4	5	5	5	5	4	4

9	3	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5
10	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	2	5	3	4	4	5	3	4	5	5	4	4	4	4
11	3	2	5	3	4	3	4	4	4	3	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
12	4	1	3	5	4	5	4	4	1	1	5	4	4	3	5	3	4	4	4	5	4	4	5	5
13	3	2	5	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	3	5	4	3	3	3	3
14	4	4	5	3	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	2	2
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16	5	4	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	5	5	5	4	4	4	5

Responden	Butir																							
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
1	5	3	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	3	5	3	3	4	1	4	4	3	3	3	2
2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	3	4	3	5	4	4	5	5
3	3	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	2	5	5	3	5	4	3	3	3	3	2	5	4
4	5	3	5	5	2	4	2	5	5	5	5	5	3	5	3	3	4	1	5	4	3	3	3	2

5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
6	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	
7	4	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4		
8	4	4	4	4	4	5	4	2	3	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	3	5	4	5	5		
9	5	5	4	4	5	4	2	4	5	5	4	2	4	4	5	5	3	4	4	4	3	3	3	4		
10	4	4	4	4	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	5		
11	5	5	5	5	5	1	5	4	5	5	4	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5		
12	2	4	3	5	4	2	5	1	5	5	4	4	2	4	5	4	5	5	3	3	3	4	5	5		
13	3	3	4	5	3	3	5	5	3	4	5	5	5	5	3	5	3	4	3	4	5	4	5	5		
14	5	5	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5	5	5	3	3	4	5		
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	4	3	5	3	3	3	3	4	4	5		
16	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5		

Tabel 46. Hasil analisis presentase atlet *club* MAC

Hasil Presentase Kecemasan MAC

Respon den	Jenis Kelamin	Jmlh	N	%	Kategori
Fellyc	Perempuan	284	360	79	Tinggi
Salsa	Perempuan	312	360	87	Sangat Tinggi
Ikhsan	Laki-laki	278	360	77	Tinggi
Adela	Perempuan	275	360	76	Tinggi
Fareza	Laki-laki	236	360	66	Cukup
Altan	Laki-laki	285	360	79	Tinggi
Satria	Laki-laki	282	360	78	Tinggi
Bryanz	Perempuan	286	360	79	Tinggi
Fahmi	Laki-laki	290	360	81	Tinggi
Saskia	Perempuan	294	360	82	Tinggi
Stevan	Perempuan	308	360	86	Sangat Tinggi
Syakira	Perempuan	264	360	73	Tinggi
Vincen	Perempuan	253	360	70	Tinggi
Aditya	Laki-laki	292	360	81	Tinggi
Andin	Perempuan	228	360	63	Cukup
Akbar	Laki-laki	331	360	92	Sangat Tinggi
Hasil Akhir				87	Sangat Tinggi

Hasil Presentase Faktor Instrinsik MAC

Respon den	Jenis Kelamin	Jmlh	N	%	Kategori
Fellyc	Perempuan	143	180	79	Tinggi
Salsa	Perempuan	154	180	86	Sangat Tinggi
Ikhsan	Laki-laki	134	180	74	Tinggi
Adela	Perempuan	132	180	73	Tinggi
Fareza	Laki-laki	126	180	70	Tinggi
Altan	Laki-laki	126	180	70	Tinggi
Satria	Laki-laki	142	180	79	Tinggi
Bryanz	Perempuan	138	180	77	Tinggi
Fahmi	Laki-laki	141	180	78	Tinggi
Saskia	Perempuan	142	180	79	Tinggi
Stevan	Perempuan	145	180	81	Tinggi
Syakira	Perempuan	122	180	68	Cukup
Vincen	Perempuan	116	180	64	Cukup
Aditya	Laki-laki	141	180	78	Tinggi
Andin	Perempuan	108	180	60	Cukup
Akbar	Laki-laki	162	180	90	Sangat Tinggi
Hasil Akhir				81	Tinggi

Hasil Presentase Faktor Ekstrinsik MAC

Responden	Jenis Kelamin	Jmlh	N	%	Kategori
Fellyc	Perempuan	141	180	78	Tinggi
Salsa	Perempuan	158	180	88	Sangat Tinggi
Ikhsan	Laki-laki	144	180	80	Tinggi
Adela	Perempuan	143	180	79	Tinggi
Fareza	Laki-laki	110	180	61	Cukup
Altan	Laki-laki	159	180	88	Sangat Tinggi
Satria	Laki-laki	140	180	78	Tinggi
Bryanz	Perempuan	148	180	82	Tinggi
Fahmi	Laki-laki	149	180	83	Tinggi
Saskia	Perempuan	152	180	84	Tinggi
Stevan	Perempuan	163	180	91	Sangat Tinggi
Syakira	Perempuan	142	180	79	Tinggi
Vincen	Perempuan	137	180	76	Tinggi
Aditya	Laki-laki	151	180	84	Tinggi
Andin	Perempuan	120	180	67	Cukup
Akbar	Laki-laki	169	180	94	Sangat Tinggi
Hasil akhir				87	Sangat Tinggi

Lampiran 25. Hasil Uji Regresi Linier Berganda Atlet *Club* BNHK

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Faktor_Instrinsik, Faktor_Ekstrinsik ^b		Enter

a. Dependent Variable: Kecemasan_BNHK

b. All requested variables entered.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.999 ^a	0.999	0.999	0.274
a. Predictors: (Constant), Faktor_Instrinsik, Faktor_Ekstrinsik				

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	801.960	2	400.980	5332.825	.000 ^b
	Residual	0.977	13	0.075		
	Total	802.938	15			

a. Dependent Variable: Kecemasan_BNHK

b. Predictors: (Constant), Faktor_Instrinsik, Faktor_Ekstrinsik

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.112	0.828		1.342	0.202
	Faktor_Ekstrinsik	0.501	0.009	0.666	56.179	0.000
	Faktor_Instrinsik	0.485	0.013	0.454	38.333	0.000
a. Dependent Variable: Kecemasan_BNHK						

Lampiran 26. Hasil Uji Regresi Linier Berganda Atlet *Club* MAC

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Faktor_Instrinsik, Faktor_Ekstrinsik ^b		Enter
a. Dependent Variable: Kecemasan_MAC			

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.999 ^a	0.998	0.998	0.365

a. Predictors: (Constant), Faktor_Instrinsik, Faktor_Ekstrinsik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	839.210	2	419.605	3157.753	.000 ^b
	Residual	1.727	13	0.133		
	Total	840.938	15			

a. Dependent Variable: Kecemasan_MAC

b. Predictors: (Constant), Faktor_Instrinsik, Faktor_Ekstrinsik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-0.541	0.993		-0.545	0.595
	Faktor_Ekstrinsik	0.484	0.016	0.537	30.008	0.000
	Faktor_Instrinsik	0.525	0.017	0.543	30.333	0.000
a. Dependent Variable: Kecemasan_MAC						

Lampiran 27. Hasil Uji Paired Samples Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Paired 1	Kecemasan_BN HK	294.81	16	26.684	6.671
	Kecemasan_MAC	281.13	16	26.538	6.634

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Paired 1	Kecemasan_BN HK & Kecemasan_MAC	16	0.041	0.879

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Paired 1	Kecemasan_BN HK - Kecemasan_MAC	13.688	36.847	9.212	-5.947	33.322	1.486	15	0.158

Lampiran 28. Gambar t tabel

Tabel Nilai t

d.f	$f_{0.10}$	$f_{0.05}$	$f_{0.025}$	$f_{0.01}$	$f_{0.005}$	d.f
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63, 657	1
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	2
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	3
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	4
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	5
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	6
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	7
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	8
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	9
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	10
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	11
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	12
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	13
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	14
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	15
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	16
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	17
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	18
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	19
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	20
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	21
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	22
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	23
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	24
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	25
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	26
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	27
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	28
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	29
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	30
31	1,309	1,696	2,040	2,453	2,744	31
32	1,309	1,694	2,037	2,449	2,738	32
33	1,308	1,692	2,035	2,445	2,733	33
34	1,307	1,691	2,032	2,441	2,728	34
35	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724	35
36	1,306	1,688	2,028	2,434	2,719	36
37	1,305	1,687	2,026	2,431	2,715	37
38	1,304	1,686	2,024	2,429	2,712	38
39	1,303	1,685	2,023	2,426	2,708	39

Sumber: Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS (Dr. Imam Ghozali)

Gambar T tabel sumber: www.academia.edu

Lampiran 29. Gambar f tabel

Lampiran 3: Cara mencari nilai F_tabel

Figure 8. Tabel F

dk Penyebut (n-k-1)	dk Pembilang (k)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	161.45	199.50	215.71	224.58	230.16	233.99	236.77	238.88	240.54	241.88
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10
38	4.10	3.24	2.85	2.62	2.46	2.35	2.26	2.19	2.14	2.09
39	4.09	3.24	2.85	2.61	2.45	2.34	2.26	2.19	2.13	2.08
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08
41	4.08	3.23	2.83	2.60	2.44	2.33	2.24	2.17	2.12	2.07
42	4.07	3.22	2.83	2.59	2.44	2.32	2.24	2.17	2.11	2.06
43	4.07	3.21	2.82	2.59	2.43	2.32	2.23	2.16	2.11	2.06
44	4.06	3.21	2.82	2.58	2.43	2.31	2.23	2.16	2.10	2.05
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05
46	4.05	3.20	2.81	2.57	2.42	2.30	2.22	2.15	2.09	2.04
47	4.05	3.20	2.80	2.57	2.41	2.30	2.21	2.14	2.09	2.04
48	4.04	3.19	2.80	2.57	2.41	2.29	2.21	2.14	2.08	2.03
49	4.04	3.19	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.08	2.03
50	4.03	3.18	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.07	2.03
51	4.03	3.18	2.79	2.55	2.40	2.28	2.20	2.13	2.07	2.02
52	4.03	3.18	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.07	2.02
53	4.02	3.17	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.06	2.01
54	4.02	3.17	2.78	2.54	2.39	2.27	2.18	2.12	2.06	2.01
55	4.02	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.06	2.01
56	4.01	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.05	2.00
57	4.01	3.16	2.77	2.53	2.38	2.26	2.18	2.11	2.05	2.00
58	4.01	3.16	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.05	2.00
59	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.04	2.00
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99

Diolah dengan Excel dengan formula: =FINV(probability,deg_freedom1,deg_freedom2)

Gambar 3. F tabel sumber: www.academia.edu

Lampiran 30. Angket Penelitian

Tabel 47. Angket Penelitian

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

1. Angket berisi 72 butir pernyataan.
2. Sebelum saudara/i mengisi angket dimohon membaca petunjuk-petunjuk di bawah ini dengan teliti untuk menghindari kesalahan dalam menjawab.
3. Bacalah dengan saksama setiap butir pernyataan dalam angket dan berikan jawaban sejujurnya terhadap pernyataan yang telah disediakan dengan memberikan tanda \surd pada kolom jawaban yang dipilih.

Keterangan Jawaban:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

N : Netral

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

Contoh:

No.	PERNYATAAN	SKOR				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya sudah mengikuti pertandingan lebih dari 10 tahun					\surd

ANGKET PENELITIAN

NO.	PERNYATAAN	SKOR				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya sudah mengikuti perlombaan atletik lebih dari lima tahun.					
2.	Saya pernah mengikuti perlombaan atletik tingkat kota.					
3.	Saya belum pernah meraih juara (1/2/3) pada perlombaan atletik tingkat kota.					
4.	Pelatih/ <i>club</i> tidak pernah mengadakan sparing antar <i>club</i> .					
5.	Saya datang latihan sesuai dengan jadwal latihan rutin <i>club</i> .					
6.	Saya datang terlambat pada saat latihan.					
7.	Saya mengikuti instruksi/arahan pelatih pada saat latihan dengan baik.					
8.	Saya tidak jadi mengikuti latihan apabila saya merasa <i>bad mood</i> karena suatu hal.					
9.	Saya sering melamun ketika dihadapkan banyaknya tekanan pada saat berlomba.					
10.	Saya sakit perut karena merasa cemas pada saat lomba atletik.					
11.	Saya selalu berdoa ketika merasa gugup pada saat lomba atletik.					
12.	Saya meminta saran/bantuan pelatih dalam mengatasi tekanan pada saat lomba atletik.					
13.	Saya selalu merasa yakin dapat menampilkan performa yang baik pada saat lomba atletik.					
14.	Saya merasa tidak siap mengikuti perlombaan atletik.					

15.	Saya menangis apabila terdisfiksifikasi pada saat lomba atletik.					
16.	Saya tetap semangat meskipun performa saya saat lomba/berlatih atletik tidak mencapai limit yang diharapkan.					
17.	Saya merasa senang setiap kali mengikuti latihan.					
18.	Saya merasa senang setiap kali mengikuti perlombaan atletik.					
19.	Saya akan menyalahkan orang lain untuk melampiaskan rasa kesal saya karena kalah dalam perlombaan atletik.					
20.	Saya merasa sulit memusatkan pikiran pada saat sedang frustrasi.					
21.	Saya dapat dengan cepat memaafkan kesalahan orang lain.					
22.	Saya dapat membuat orang lain tertawa dengan cerita bahagia saya.					
23.	Saya selalu memendam rasa sedih saya dalam jangka waktu yang lama.					
24.	Saya lebih suka berbicara dengan diri sendiri dari pada dengan orang lain.					
25.	Saya selalu mendalami kemampuan teknis saya secara terus-menerus pada saat latihan/lomba atletik.					
26.	Saya tetap dapat memusatkan pikiran meskipun suasana lomba berisik.					
27.	Saya tidak berminat mengikuti lomba atletik.					
28.	Saya akan tetap mengikuti perlombaan atletik meskipun sedang sakit parah.					
29.	Saya tidak malu diejek penonton apabila saya kalah dalam lomba atletik.					

30.	Saya tidak malu diejek teman-teman <i>club</i> apabila performa saya kurang baik.					
31.	Saya tidak peduli mencoreng nama baik pelatih karena gagal dalam mendidik dan melatih atletnya.					
32.	Saya tidak peduli apabila orang tua saya malu karena mempunyai anak yang tidak berprestasi.					
33.	Saya mempunyai pemikiran bahwa lebih baik saya tidak mengikuti lomba atletik dari pada saya kalah.					
34.	Saya kadang-kadang merasa pasti akan kalah setiap kali mengikuti lomba atletik.					
35.	Saya tidak takut apabila mengalami cedera pada saat lomba atletik.					
36.	Saya selalu menyambut hari lomba dengan semangat untuk meraih juara.					
37.	Keluarga saya memaksa saya agar dapat meraih juara satu.					
38.	Saya menjadi tidak semangat berlomba karena tuntutan dari keluarga saya tersebut.					
39.	Keluarga saya datang untuk menyaksikan saya pada saat lomba atletik.					
40.	Keluarga saya selalu ada disaat saya sedang senang, sedih, maupun lelah dikarenakan latihan.					
41.	Pelatih menuntut saya harus dapat meraih juara satu.					
42.	Saya menjadi tidak semangat berlomba karena tuntutan dari pelatih saya tersebut.					
43.	Pelatih selalu memberikan semangat/motivasi kepada saya.					

44.	Pelatih selalu memperhatikan dan memberikan arahan kepada saya pada saat latihan/lomba atletik.					
45.	Pendukung selalu memaksa saya untuk dapat meraih juara satu.					
46.	Saya menjadi tidak semangat berlomba karena tuntutan dari pendukung saya tersebut.					
47.	Pendukung memberikan semangat kepada saya melalui tribun penonton.					
48.	Pendukung tetap memberikan semangat kepada saya meskipun saya kalah saat lomba atletik.					
49.	Penonton yang ramai membuat saya menjadi lebih termotivasi untuk dapat memenangkan perlombaan atletik.					
50.	Penonton yang menyanyikan yel-yel untuk saya membuat saya menjadi lebih semangat pada saat lomba atletik.					
51.	Saya kadang-kadang dimaki-maki menggunakan kata-kata yang kasar oleh penonton yang mendukung lawan saya.					
52.	Saya dilempari botol oleh penonton karena atlet yang didukungnya kalah dari saya.					
53.	Saya tetap tenang meskipun belum mengetahui siapa saja lawan pada saat lomba atletik nanti.					
54.	Saya selalu membayangkan saya akan kalah saat mendapati lawan yang berbadan lebih besar.					
55.	Saya berlapang dada menerima kekalahan dari lawan yang lebih baik dari saya.					
56.	Saya senang apabila dikalahkan oleh lawan yang lebih lemah.					

57.	Pelatih memberikan pujian kepada saya setiap kali saya dapat memenangkan perlombaan atletik.					
58.	Pelatih tetap mengapresiasi usaha saya meskipun saya kalah dalam perlombaan atletik.					
59.	Pelatih tidak pernah memberikan evaluasi setelah perlombaan atletik kepada saya.					
60.	Pelatih tidak pernah mengadakan diskusi dengan saya pada saat latihan.					
61.	Pelatih selalu berbicara menggunakan nada tinggi, suara yang keras dan kasar pada saat latihan/lomba atletik.					
62.	Pelatih akan memberikan hukuman yang berat kepada saya apabila kalah dalam perlombaan atletik.					
63.	Pelatih selalu mempercayai saya baik pada saat latihan/lomba atletik.					
64.	Pelatih bersikap adil kepada semua atlet <i>club</i> tanpa membeda-bedakan.					
65.	Saya tetap semangat meskipun belum jadi diberangkatkan pada saat lomba atletik.					
66.	Saya akan selalu berusaha meraih juara dalam perlombaan atletik meskipun anggaran dana dari <i>club</i> sangat sedikit.					
67.	Saya diminta <i>club</i> untuk mengeluarkan uang pribadi dalam jumlah yang besar guna membayar biaya perlombaan atletik.					
68.	Saya tidak mau latihan di <i>club</i> yang tidak sanggup membiayai atletnya untuk berangkat dalam perlombaan atletik.					

69.	Saya akan tetap mengikuti latihan rutin meskipun <i>club</i> mempunyai sarana yang kurang memadai/layak.					
70.	Saya akan tetap mengikuti latihan rutin meskipun <i>club</i> mempunyai prasarana yang kurang memadai/layak					
71.	Saya akan menyalahkan <i>club</i> apabila performa saya semakin menurun karena latihan menggunakan sarana <i>club</i> yang kurang memadai/layak.					
72.	Saya akan menyalahkan <i>club</i> apabila performa saya semakin menurun karena latihan menggunakan prasarana <i>club</i> yang kurang memadai/layak.					

Lampiran 31. Dokumentasi Uji Reliabilitas *Club* PASI Sleman



Gambar 4. Pengambilan Data Uji Reliabilitas *Club* PASI Sleman



Gambar 5. Pengambilan Data Uji Reliabilitas *Club* PASI Sleman

Lampiran 32. Dokumentasi Pengambilan Data Atlet *Club* BNHK dan Atlet *Club*

MAC



Gambar 6. Pengambilan Data *Club* BNHK dan *Club* MAC



Gambar 7. Pengambilan Data *Club* BNHK dan *Club* MAC