

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE* DIY TERHADAP WAKTU TEMPUH MENJELANG KOMPETISI PON XXI TAHUN 2024 DI ACEH SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**



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

**Oleh:**  
**ANANDA DIVA SAPUTRI**  
**NIM. 20602241052**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE* DIY TERHADAP WAKTU TEMPUH MENJELANG KOMPETISI PON XXI TAHUN 2024 DI ACEH SUMATERA UTARA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**ANANDA DIVA SAPUTRI  
NIM.20602241052**

Telah disetujui untuk dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Kcolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 15 Maret 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 196312281990021002

Dosen Pembimbing



Dr. Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or  
NIP. 198208262008121001

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ananda Diva Saputri  
NIM : 20602241052  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Dan Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* DIY Terhadap Waktu Tempuh Menjelang Kompetisi PON XXI Tahun 2024 Di Aceh Sumatera Utara

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

Yogyakarta, 20 Maret 2024  
Yang menyatakan,



Ananda Diva Saputri  
NIM.20602241052

LEMBAR PENGESAHAN


TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET BALAP SEPEDA ROAD RACE DIY TERHADAP WAKTU TEMPUH MENJELANG KOMPETISI PON XXI TAHUN 2024 DI ACEH SUMATERA UTARA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ANANDA DIVA SAPUTRI  
NIM 20602241052

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 27 Maret 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or. (Ketua Tim Penguji)		4/4 2024
Dr. Wisnu Nugroho, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		2/4 2024
Prof. Dr. Tomoliyus, M.S. (Penguji Utama)		4/4 2024

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



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.  
NIP. 198306261008121002

## MOTTO

- ◆ “Semesta memberimu kehidupan untuk menjadi nyata bukan untuk menjadi sempurna” (penulis)
- ◆ “Silahkan hina diriku sepuas kalian, aku akan tetap diam saja. Bukannya aku tidak punya jawaban, tapi singa selalu tidak akan membalas gonggongan anjing” (Imam Syafi’i)
- ◆ “Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali” (Nelson Mandela)
- ◆ “Kamu bisa, jika kamu berpikir bahwa kamu bisa”(Abu Bakar Ash-Shiddiq RA)
- ◆ “Dia yang kehilangan harta, kehilangan banyak; dia yang kehilangan teman, kehilangan lebih banyak; tetapi dia yang kehilangan keberanian, kehilangan segalanya” (Miguel de Cervantes)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Pintu surgaku, Ibu Rini Budiati. Beliau yang tidak sempat merasakan Pendidikan hingga ke jenjang perkuliahan, tetapi beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberi dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Cinta pertama dan panutanku dalam hidup ini, Ayah Muhamad Basori. Beliau yang selalu mendorong saya ketika saya jatuh memberikan arahan kepada penulis, dan selalu memberikan motivasi, serta semangat sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Adik tercinta Ivan Hendrix Kurniawan terimakasih selalu memberikan penulis *mood boster* dalam setiap keadaan yang dirasakan penulis.
4. Kepada diri saya sendiri. yang sudah mampu kooperatif dalam mengerjakan skripsi ini. Terimakasih *My Self* karena telah berjuang melewati semua keadaan, yang selalu berfikir positif, dan selalu berusaha untuk bangkit, tetap bertahan hingga akhirnya saya mampu membuktikan bahwa saya bisa.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusun Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* DIY Terhadap Waktu Tempuh Menjelang Kompetisi PON XXI Tahun 2024 DI Aceh Sumatera Utara” 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 terimakasih 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 Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Fauzi, M.Si, selaku Koorprodi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or, selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ir. Drajad Ruswandono, MT, selaku ketua umum Ikatan Sport Sepeda Indonesia Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Agus Supriyanto S,Pd, M.Si, selaku validator yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian,
6. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi 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, 20 Maret 2024

Penulis,



Ananda Diva Saputri

NIM.20602241052



**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE* DIY TERHADAP WAKTU TEMPUH MENJELANG KOMPETISI PON XXI TAHUN 2024 DI ACEH SUMATERA UTARA**

Ananda Diva Saputri  
NIM. 20602241052

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres pada atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI Tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan menggunakan metode penelitian yaitu *survey*. Populasi yang digunakan adalah seluruh atlet PON XXI balap sepeda *road race* DIY tahun 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh dimana seluruh populasi dijadikan sampel yaitu atlet yang berjumlah 6 orang dengan 3 orang atlet putra dan 3 orang atlet putri. Penelitian ini dilakukan di Yogyakarta dengan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Analisis data dengan metode deskriptif menggunakan perhitungan persentase.

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara sebanyak 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) atlet balap sepeda *road race* mempunyai tingkat kecemasan pada kategori tinggi, 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) pada kategori sedang, dan 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) berada pada kategori rendah. Hasil penelitian tingkat stres atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara sebanyak 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) atlet balap sepeda *road race* mempunyai tingkat stres pada kategori tinggi, 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) pada kategori sedang, dan 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) berada pada kategori rendah.

**Kata Kunci: Kecemasan, Stres, Atlet Balap Sepeda *Road Race* DIY, PON XXI**

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Kecemasan .....	11
2. Stres.....	24
3. Waktu Tempuh.....	37
4. Mental .....	38
5. Atlet.....	42
6. Balap Sepeda Jalan Raya (Road Race) .....	43
7. Balap Sepeda Road Race di DIY .....	51
B. Penelitian Yang Relevan .....	52
C. Kerangka Berpikir .....	54
D. Pertanyaan Penelitian .....	55

BAB III METODE PENELITIAN.....	56
B. Jenis Penelitian.....	56
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	57
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	57
D. Definisi Operasional Variabel.....	58
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	59
F. Teknik Analisis Data.....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Hasil Uji Coba Instrumen.....	66
B. Deskripsi Data Penelitian .....	70
C. Hasil Analisis Data Penelitian.....	74
1. Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda Road Race Putri.....	75
2. Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda Road Race Putra .....	76
3. Tingkat Kecemasan Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda Road Race Putri dan Putra.....	77
4. Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda Road Race Putri .....	78
5. Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda Road Race Putra.....	80
6. Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda Road Race Putri dan Putra.....	81
D. Pembahasan.....	82
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN .....	87
A. Kesimpulan .....	87
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	87
C. Keterbatasan Penelitian.....	88
D. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA .....	90
LAMPIRAN.....	94

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	95
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di Pengda DIY .....	96
Lampiran 3. Surat Permohonan Expert Judgment .....	97
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi.....	98
Lampiran 5. Biodata Atlet Pelatda DIY .....	99
Lampiran 6. Angket Uji Coba Penelitian.....	100
Lampiran 7. Data Uji Coba .....	107
Lampiran 8. Uji Validitas dan Realibilitas.....	108
Lampiran 9. Angket Penelitian .....	111
Lampiran 10. Data Mentah Penelitian Tingkat Kecemasan.....	118
Lampiran 11. Data Mentah Penelitian Tingkat Stres .....	119
Lampiran 12. Analisi Deskripsi Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putri.....	120
Lampiran 13. Analisi Deskripsi Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putra Putra.....	121
Lampiran 14. Analisi Deskripsi Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putri dan Putra .....	122
Lampiran 15. Analisi Deskripsi Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> . Putri.....	123
Lampiran 16. Analisi Deskripsi Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putra .....	124
Lampiran 17. Analisi Deskripsi Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putri dan Putra .....	125
Lampiran 18. Dokumentasi.....	126

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perspektif Psikologi Pengendara Sepeda Selama Kompetisi.....	41
Gambar 2. Kerangka Berpikir .....	54
Gambar 3. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putri .....	76
Gambar 4. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putra.....	77
Gambar 5. Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putra dan Putri.....	78
Gambar 6. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putri .....	79
Gambar 7. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putra .....	81
Gambar 8. Frekuensi Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putra dan Putri .....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Skala Variabel .....	62
Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Uji Coba.....	62
Tabel 3. Skala Lima Kategori .....	65
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan.....	67
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen Tingkat Stres .....	68
Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba .....	68
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Tingkat Kecemasan .....	69
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Tingkat Stres .....	69
Tabel 9. Deskripsi Statistik Kecemasan Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putri.....	71
Tabel 10. Distribusi Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putri...	71
Tabel 11. Deskripsi Statistik Kecemasan Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putra..	72
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putra.....	72
Tabel 13. Deskripsi Statistik Stres Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putri .....	73
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putri .....	73
Tabel 15. Deskripsi Statistik Stres Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putra .....	74
Tabel 16. Deskripsi Frekuensi Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putra.....	74
Tabel 17. Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putri .....	75
Tabel 18. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putra .....	76
Tabel 19. Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putri .....	79
Tabel 20. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda <i>Road Race</i> Putra .....	80

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olah raga di Indonesia saat ini semakin berkembang. Diharapkan dengan semakin maraknya pesta olah raga, Dengan diselenggarakannya pesta olah raga tingkat daerah dan nasional, khususnya pada cabang balap sepeda *road race*, maka akan menjadi wadah untuk melahirkan kembali atlet-atlet elit yang mampu bersaing di kejuaraan tingkat kabupaten/kota, regional, nasional, dan internasional. Beberapa dari banyak *event* olahraga terdapat beberapa kompetisi yang cukup bergengsi, diantaranya adalah Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) yang dilaksanakan dua tahun sekali, Pekan Olahraga Daerah (PORDA) yang dilaksanakan dua tahun sekali, dan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang dilaksanakan empat tahun sekali.

Setiap empat tahun sekali diselenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang merupakan perhelatan *multievent* terbesar di Indonesia, termasuk seluruh provinsi. Ketika PON pertama kali diselenggarakan di Solo pada tahun 1948, tujuan awalnya adalah untuk menunjukkan kepada masyarakat dunia bahwa bangsa Indonesia mampu menyelenggarakan pesta olahraga dengan sukses di tengah iklim revolusi melawan Belanda. Hal ini mengakibatkan tujuan PON terganti, seiring dengan perkembangan olahraga Internasional dan daya saingnya yang semakin meningkat. Tujuan PON kini antara lain untuk melatih dan mencari atlet-atlet lokal yang siap menjadi atlet nasional, selain sebagai wahana persatuan bangsa. Tujuan PON kini telah

berkembang dari persatuan bangsa nasional, hingga mencakup pembinaan dan rekrutmen atlet-atlet daerah, khususnya pada atlet balap sepeda *road race* yang siap guna mempersiapkan atlet-atlet nasional meraih kesuksesan berkompetisi di kancah internasional.

*Velocipede*, moda transportasi roda dua yang populer di Prancis mulai awal abad kedelapan belas, dianggap sebagai nenek moyang sepeda. Salah satu inovator *velocipede*, Karl Friedrich Christian Ludwig Freiherr Drais Von Sauerbronn dari Jerman yang menciptakan mode mobilitas roda dua pada tahun 1818 untuk membantunya menjadi lebih produktif dalam bekerja. Masyarakat menyebut model yang dikembangkan dengan memadukan sepeda dan kereta kuda sebagai "*dandy horse*" karena masih belum dipatenkan. Kirkpatrick MacMillan menyempurnakan bentuk sepeda dengan memproduksi pedal sepeda yang unik pada tahun 1839. Inovator lain juga berupaya menyempurnakan desain sepeda, pada tahun 1855, Ernest Michaux dari Perancis menciptakan pemberat engkol untuk meningkatkan kestabilan kecepatan sepeda. Setelah orang Prancis lainnya, Pierre Lallement (1865), memperkuat roda dengan membungkusnya dalam lingkaran besi (sekarang disebut pelek atau *velg*), roda itu menjadi semakin sempurna. Namun setelah kemajuan dalam metode penyambungan besi, kemajuan terbesar terjadi dengan ditemukannya teknologi pembuatan baja berongga, dan ditemukannya karet sebagai bahan baku ban.

Perkembangan sepeda di Indonesia sangat dipengaruhi oleh penjajah, khususnya Belanda. Mereka mengemas sepeda buatan dalam negerinya untuk



berkeliling menikmati keindahan alam Indonesia. Penduduk asli Indonesia berdarah biru mulai mengadopsi perilaku ini. Sepeda akhirnya menjadi terkenal sebagai alat transportasi. Keberhasilan diselenggarakannya ajang balap sepeda oleh kota Bandung pada tahun 1958 yang menempuh total jarak 2.000 km dan berakhir lagi di kota Bandung menandai puncak perkembangan olahraga sepeda. Ini merupakan kompetisi balap sepeda pertama di Asia. Melalui turnamen ini, Indonesia menjadi salah satu pionir lomba balap sepeda terkemuka di Asia.

Tujuan diadakannya kompetisi balap sepeda selain menjadi motivasi untuk berprestasi, juga untuk memperkenalkan cabang olahraga balap sepeda kepada publik agar lebih dikenal dan diminati masyarakat. Berbanding lurus dengan semakin banyaknya penggemar balap sepeda, semakin besar pula persaingan dalam cabang olah raga ini. Oleh karena itu, atlet dituntut mampu melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan tingkat stres dan tekanan saat menghadapi suatu kompetisi.

Perlombaan sepeda jalan raya adalah aktivitas yang menuntut fisik dan juga sangat mempertimbangkan kesejahteraan mental, kepercayaan diri, dan kematangan strategis. Pepatah latin “Men Sana In Corpore Sano” menyatakan bahwa “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”. Kedua item ini penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Semangat dan kinerja dalam menjalankan aktivitas akan terdukung jika jiwa dan pikiran merasa tenang dan bebas dari tekanan.

Prestasi seorang atlet ditentukan oleh kekuatan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, ketrampilan, dan kemampuannya, menurut (Gunarsa, 2008:3). Pengendara sepeda khususnya atlet perlu memiliki kondisi fisik yang baik untuk mengembangkan keterampilan, taktik, strategi, dan ketangguhan mental mereka (Bafirman & Wahyuri, 2018). Kemampuan psikis atlet, kapasitas mengatur, dan mengelola pikiran, memiliki dampak langsung terhadap performanya. Seorang atlet akan tampil di bawah standar dalam suatu kompetisi jika ada pikiran-pikiran yang mengganggu, termasuk rasa cemas dan stres yang berlebihan menguasai kepalanya. Hal ini akan menyebabkan mereka kehilangan fokus. Atlet yang cemas dan stres mungkin mengalami sejumlah gejala, termasuk disorientasi, kehilangan fokus, dan rendahnya harga diri, yang dapat menghalangi mereka untuk berkompetisi.

Kondisi gejolak batin yang tidak menyenangkan dan kekhawatiran akan terjadi di masa depan merupakan ciri-ciri emosi yang dikenal dengan istilah kecemasan. Seorang atlet mungkin mengalami kecemasan bahkan sebelum bertanding. Hal ini sesuai dengan hubungan antara kecemasan dan kompetisi yang dijelaskan oleh (Husdarta, 2011:75), hubungan kecemasan dan kompetisi yaitu: (a) kecemasan meningkat menjelang kompetisi yang disebabkan oleh tekanan dalam beratnya tugas dan kompetisi yang akan datang; (b) dengan adanya kemampuan adaptasi tubuh, rasa cemas saat bertanding mulai menurun; (c) menjelang berakhirnya kompetisi, rasa cemas mulai kembali muncul, terutama saat mendekati garis *finish*.

Sama halnya, stres dapat disebabkan oleh banyaknya tuntutan dan tekanan yang dihadapi seorang atlet sepanjang kompetisi. Stres dicirikan sebagai reaksi umum tubuh terhadap berbagai tekanan. Tubuh mengalami reaksi kimia ketika seseorang berada dalam lingkungan yang penuh tekanan. Reaksi alarm, reaksi melawan, dan reaksi kelelahan adalah tiga fase respons. Kesadaran akan risiko dan kesiapan menghadapi *stressor* melahirkan fase pertama. Tubuh membangun pertahanan terhadap stres selama tahap resistensi pada fase kedua. Tahap ketiga adalah kelelahan, dan ketegangan yang terus-menerus bisa menimbulkan rasa sakit.

Stres adalah fenomena individual, dimana permasalahan yang mungkin membuat stres bagi seseorang belum tentu selalu menjadi stres bagi orang lain. Misalnya, berkompetisi di depan banyak penonton dapat menimbulkan stres bagi pada atlet. Sebaliknya, sejumlah atlet justru senang dengan banyaknya penonton. Penilaian subjektif seseorang terhadap item-item yang menyebabkannya stres mempunyai kata kunci tertentu. Faktor individu akan mempengaruhi mudah atau tidaknya seseorang terkena stres, antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman, kebutuhan, tujuan, pola pikir, bakat, dan teknik pemecahan masalah.

Observasi dan wawancara penulis olahraga mengungkapkan bahwa pelatihan keterampilan mental belum dilakukan dengan perhatian atau kekhususan yang cukup selama prosedur pelatihan, seperti dilansir (Komarudin, 2013). Saat berlatih, pelatih seringkali mengabaikan komponen psikologis atletnya. Komponen mental ini mempunyai pengaruh yang besar

terhadap seberapa baik atlet mampu mengeluarkan performa terbaiknya ketika dalam kompetisi. Jika seorang atlet kurang motivasi untuk tampil efektif, bahkan setelah melakukan persiapan fisik terbaik dan melakukan latihan teknis yang cermat, mereka sering kali gagal.

Kemampuan seorang atlet dalam berkompetisi, termasuk teknik, taktik, dan persiapan fisik, akan terganggu ketika menghadapi kecemasan dan stres. Besarnya stres yang dialami atlet menghalangi mereka untuk memberikan upaya terbaiknya. Setiap atlet memiliki tingkat cemas dan stres yang berbeda-beda dalam menghadapi kompetisi. Penyebabnya adalah beragamnya kapasitas atlet untuk mengendalikan dan mengatasi tingkat stres dan kecemasan yang mereka hadapi. Seorang atlet dituntut untuk memiliki ketangguhan mental sejak dini, karena hal ini akan membantunya dalam mengantisipasi dan mengatasi berbagai kendala selama dalam kompetisi

Atlet biasanya tampil lebih baik selama latihan karena tekanannya lebih sedikit dan mereka jarang melakukan kesalahan. Namun dalam bertanding, atlet seringkali melakukan kesalahan karena tingginya tuntutan dan tekanan yang mereka hadapi. Stres dan masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan berdampak besar pada performa seorang atlet. Karena lebih menekankan pada performa fisiknya, tidak semua atlet mampu mengatasi kecemasan dan stres yang dialaminya di lapangan. Hal ini seharusnya perlu menjadi perhatian dan fokus setiap pihak yang berperan dalam balap sepeda *road race* DIY menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera

Utara. Dimana mental atlet akan dipersiapkan dan dilatihkan jauh sebelum kompetisi dimulai dalam periodisasi persiapan umum.

Semakin tinggi level kompetisi yang diikuti oleh seorang atlet, maka semakin tinggi pula tingkat kualifikasi yang dimiliki oleh atlet tersebut. Penting bagi para atlet untuk terus meningkatkan dan menunjukkan pertumbuhan baik dalam bakat internal mereka (manajemen mental) dan kemampuan eksternal (kemampuan, teknik, taktik, dan fisik). Seorang atlet tidak akan tampil maksimal jika tidak mampu memenuhi ekspektasi yang diberikan padanya. Untuk memfokuskan emosi dan pikirannya dalam mencapai performa terbaiknya, atlet harus mempersiapkan mental guna membangun strategi kognitif, emosional, dan perilaku (Koirunnisa & Jannah, 2014). Banyak pelatih yang tidak mengetahui keterampilan psikologis yang dimiliki atlet dan cara memanfaatkannya dalam bentuk pelatihan keterampilan mental (Freitas, Dias, & Fonseca, 2013).

Dalam penelitian ini, para atlet dapat mampu mengatasi semua tanda masalah kesehatan mental, termasuk gejala kecemasan dan stres. Demikian pula, pelatih perlu dibekali dengan berbagai pengetahuan dan strategi mengenai masalah kesehatan mental, khususnya cara mengatasi atau mengurangi kecemasan dan stres.

Berdasarkan latar belakang informasi yang diberikan di atas, peneliti berharap dapat mengetahui lebih lanjut mengenai “Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* DIY terhadap waktu tempuh Menjelang Kompetisi PON XXI 2024 di Aceh Sumatera Utara.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Banyak permasalahan yang berakar pada latar belakang dan erat kaitannya dengan kecemasan dan stres yang dihadapi atlet saat menghadapi kompetisi, sehingga sebagai hasilnya dapat diidentifikasi sejumlah identifikasi masalah yang dapat disebutkan sebagai berikut:

1. Kurangnya literasi yang dimiliki pelatih dalam memahami tentang ketrampilan psikologis atlet.
2. Belum diketahui sejauh mana implementasi persiapan mental pada atlet sebelum dan saat berkompetisi.
3. Belum diketahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI di Aceh Sumatera Utara.
4. Belum diketahui seberapa besar tingkat stres pada atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI di Aceh Sumatera Utara.

## **C. Batasan Masalah**

Suatu upaya dilakukan untuk menentukan parameter-parameter permasalahan dalam penelitian yang akan diteliti. Untuk menghindari penafsiran yang berbeda, penulis menggambarkan batasan-batasan dalam masalah, karena ada banyak masalah yang berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah. Adapun Batasan masalah yang dimaksud adalah

Tingkat Kecemasan Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* DIY Terhadap Waktu Tempuh Menjelang Kompetisi PON XXI 2024 di Aceh Sumatera Utara.

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

Suatu rumusan masalah didefinisikan, dengan mempertimbangkan informasi latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, yaitu sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara?
2. Seberapa besar tingkat stres pada atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara?

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

Berikut tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara.

2. Untuk mengetahui tingkat stres atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara.

## **F. Manfaat Penelitian**

Mengingat ruang lingkup adapun permasalahan yang akan diteliti, manfaat penelitian ini dapat diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini dapat berkontribusi pada ilmu psikologi olahraga, dan dalam pembentukan program latihan.
  - b. Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi pengembangan penelitian lebih jauh dalam kajian tingkat kecemasan dan stres yang akan dilakukan pada penelitian selanjutnya.
2. Manfaat bagi pelatih
  - a. Penelitian dapat bermanfaat sebagai bahan masukan untuk membuat rencana program latihan.
  - b. Penelitian dapat memberikan bahan untuk memahi akan pentingnya pengetahuan mengenai psikologi olahraga khususnya pada tingkat kecemasan dan stres.
3. Manfaat bagi atlet

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mengurangi kendala-kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan stres.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Kecemasan

###### a. Definisi Kecemasan

*"Ango, anci"* berarti mencekik, dan *"angustus"* berarti kaku dalam bahasa latin, dari situlah istilah bahasa *"anxiety"* berasal. Menurut (Jannah, 2016), kecemasan adalah emosi buruk yang disebabkan oleh suatu keadaan yang dianggap berbahaya. Skenario bahaya yang terjadi di dunia olahraga dapat berupa tekanan yang diberikan kepada atlet untuk memberikan upaya maksimalnya.

Setiap orang, bahkan mereka yang memasuki lingkungan baru, pasti sering mengalami rasa cemas (Rohmadani, 2019). Tidak mampu melepaskan diri dari tekanan persaingan, ragu-ragu dalam mengambil keputusan strategis, kehilangan kepercayaan diri, dan sering melakukan kesalahan yang stidak semestinya, merupakan tanda-tanda kecemasan (Pahmi, 2017). Kecemasan seringkali muncul baik dari dalam maupun dari luar, muncul kapan saja dan dimana saja (Nurdiansyah, 2013).

Setiap orang, bahkan mereka yang memasuki lingkungan baru, pasti sering mengalami rasa cemas (Rohmadani, 2019). Tidak mampu melepaskan diri dari tekanan persaingan, ragu-ragu dalam mengambil keputusan strategis, kehilangan kepercayaan diri, dan sering

melakukan kesalahan yang tidak semestinya, merupakan tanda-tanda kecemasan (Pahmi, 2017). Kecemasan seringkali muncul baik dari dalam maupun dari luar, muncul kapan saja dan dimana saja (Nurdiansyah, 2013).

Kesehatan mental seorang atlet selalu menjadi pertimbangan, dan kecemasan adalah reaksi alami manusia yang melibatkan pikiran dan tubuh. Seorang atlet harus memahami situasi kompetisi yang dihadapinya agar terhindar dari rasa gugup dan cemas sebelum berlomba (Habibi Hassan, dkk, 2017) (Khan, 2017).

Kecemasan adalah pengalaman pribadi yang ditandai dengan ketegangan dalam pikiran, kekhawatiran tentang respon orang lain, dan rasa tidak berdaya atau tidak nyaman saat menghadapi tantangan. (Iman, 2012) menyatakan bahwa kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang sering dihadapi para atlet, terutama dalam olahraga individu yang sangat sulit. Kekhawatiran akan ancaman tak terduga yang mungkin muncul di masa depan inilah yang dimaksud dengan kecemasan. Menurut (Anisa dan Ifdil, 2018), kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan ketakutan dan ketegangan fisik, termasuk berkeringat, kesulitan bernapas, dan jantung berdebar kencang. Karena kecemasan merupakan sensasi subjektif, mereka yang sering mengalaminya tidak memahami maksudnya.

Setiap orang mengalami kecemasan, mulai dari kegelisahan ringan dan kekhawatiran hingga ketakutan yang amat berat. Meskipun kecemasan sering kali muncul tanpa sebab yang jelas, namun bisa juga disertai dengan emosi ketakutan dan ancaman. Ketakutan terhadap hal-hal yang mungkin tidak benar-benar terjadi atau terhadap keadaan yang berpotensi membahayakan yang tidak mampu ditangani, juga dapat menimbulkan kecemasan (Widigda & Setyaningrum, 2018).

Menurut kamus besar psikologi yang luas, ketakutan memainkan peran penting dalam sejumlah penyakit *neurologis* (penyakit pada system saraf pusat) dan mental, serta kecemasan didefinisikan sebagai keadaan emosional yang rumit, bertahan lama, dan terpenjara. Keadaan atau situasi yang tidak menyenangkan, kecemasan ditandai dengan adanya getaran, tekanan, dan sensasi tidak nyaman, serta ketakutan terhadap sesuatu. Rasa takut pada umumnya diarahkan pada suatu benda atau peristiwa tertentu, meskipun kecemasan sering kali dibedakan dari rasa takut karena biasanya tidak berorientasi pada hal-hal yang tidak mempunyai objek.

Kecemasan adalah respons khas terhadap, atau kejadian dalam, situasi kompetitif. (Husdarta, 2010) membedakan dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan sifat yang dirasakan atlet karena tergolong cemas (*trait anxiety*), dan kecemasan keadaan yang dirasakan atlet pada momen tertentu, misalnya menjelang bertanding (*state anxiety*).

Atlet yang merasa cemas sebelum bertanding seringkali merasakan gejala kecemasan karena khawatir tidak mampu memberikan usaha terbaiknya. Hal ini ditandai dengan detak jantung yang semakin cepat saat menyaksikan penonton di lapangan perlombaan, hingga merasakan keinginan yang sangat besar untuk buang air kecil atau besar.

Berdasarkan analisis penelitian terhadap berbagai sudut pandang ahli yang disampaikan, kecemasan diartikan sebagai sensasi atau perasaan yang sering dialami atlet dan dapat menimbulkan stres emosional, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas terjadi pada momen tertentu, seperti saat bertanding. Kecemasan ini dialami oleh atlet yang disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Perasaan yang berhubungan dengan kecemasan dapat menghambat persiapan seorang atlet untuk berkompetisi, dan berpotensi berdampak pada kinerjanya.

Menurut (Singgih, 2014), atlet biasanya mengalami kecemasan menjelang menghadapi suatu kompetisi. Takut akan sebuah kegagalan memenuhi harapan teman, keluarga, dan pelatih. Atlet yang memiliki perasaan takut mengalami cedera atau takut akan kegagalan dalam suatu kompetisi adalah atlet yang tidak dapat mengatasi masalahannya dengan baik. Sebelum bertanding, atlet mengalami kekalahan psikologis, namun, dalam beberapa situasi, kekhawatiran yang dirasakan atlet tidak merugikan atau mengganggu. Kecemasan dapat

bermanfaat dan bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Pendapat-pendapat di atas mengarah pada kesimpulan bahwa kecemasan adalah sensasi kekhawatiran atau ketakutan terhadap suatu peristiwa tertentu yang sangat serius. Kecemasan juga bisa disebabkan oleh ketidakpastian masa depan dan ketakutan akan terjadi sesuatu yang negatif.

b. Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut peneliti, ada dua kategori kecemasan, yaitu *state* dan *trait* (Fikri, 2018). Kecemasan akan keadaan (*state anxiety*) menurut (Krista M. Hixson, 2017) adalah perasaan yang dimiliki seseorang dalam keadaan yang berbeda-beda. Kecemasan sifat (*trait anxiety*), di sisi lain, mengacu pada ciri-ciri kepribadian yang berpusat pada berbagai bahaya yang dirasakan.

Pendapat yang sama diungkapkan oleh (Tangkudung dan Mylsidayu, 2017), menganut pandangan yang sama, dengan alasan bahwa kecemasan diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah keadaan emosi yang tiba-tiba atau sporadis (penyebaran penyakit) yang ditandai dengan ketegangan, ketakutan, dan kecemasan. Kecemasan ini biasanya muncul menjelang kompetisi. Kecemasan lain yang dialami oleh para atlet antara lain takut gagal dalam kompetisi, takut akan dampak sosial atas kualitas penampilan mereka, takut akan cedera atau tragedi pribadi

lainnya, takut akan agresi fisik baik dari dirinya maupun lawannya, dan takut kondisi fisiknya akan menghalangi mereka dari kinerja yang baik. *Trait anxiety* adalah rasa cemas yang ditandai dengan sifat individu atau bawaan (sifat pencemas).

Sehingga, dapat dikatakan *state anxiety* merupakan kecemasan yang diakibatkan oleh pemikiran-pemikiran negatif yang dapat mengakibatkan menurunnya fokus dan rasa percaya diri. Di sisi lain, kecemasan yang diakibatkan oleh sifat-sifat yang melekat atau bersifat pribadi dikenal sebagai *trait anxiety* (sifat pencemas).

c. Gejala kecemasan (*anxiety*)

Gejala yang berhubungan dengan kecemasan pada atlet seringkali ditandai dengan munculnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Perubahan fisik dan psikis dapat menjadi indikator kapan atlet mengalami kecemasan.

Kecemasan dapat bermanifestasi secara fisik yaitu dengan; (1) perubahan perilaku secara tiba-tiba, kegelisahan atau kegelisahan dan kesulitan tidur; (2) ketegangan pada otot leher, bahu, dan perut, terutama otot ekstremitas; (3) pola pernapasan tidak teratur; dan (4) ketegangan pada dagu, sekitar mata, dan rahang.

Menurut (Ilya dan Komarudin, 2019), gejala psikis antara lain: (1) kesulitan memusatkan perhatian dan memperhatikan; (2) perubahan emosi; (3) menurunnya harga diri; (4) timbulnya obsesi; dan (5) kurangnya dorongan.

Menurut (Tangkudung dan Mylsidayu, 2017), ada dua kategori gejala kecemasan yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Adapun ciri-cirinya sebagai berikut:

- 1) Mereka yang terus-menerus takut hal buruk terjadi pada dirinya atau orang lain yang mereka kenal, biasanya menderita gejala kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang memiliki kecenderungan cepat gelisah, mudah marah, tidak sabar, banyak mengomel, sulit fokus, dan sulit tidur.
- 2) Pupil mata melebar, gemetar, keringat dingin, mulut dan tenggorokan kering, kulit pucat, sering mengeluarkan keringat berlebih meski dalam cuaca dingin atau setelah beraktivitas fisik, jantung berdebar-debar, pencernaan yg terganggu, serta tangan dan kaki terasa nyeri merupakan tanda-tanda kecemasan somatik (*somatic anxiety*). Gejala ini disertai dengan mual, muntah, diare, pilek, dan sulit tidur. Gerakan berlebihan dan sering pada wajah atau badan, seperti saat duduk, menggoyangkan kaki, atau berulang kali menjulurkan leher, terkadang bisa menyertai gejala ini.

d. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan

Adapun faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan atlet saat mengikuti suatu kompetisi sangat beragam, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, tetapi itu semua

tak luput pula dari respon masing-masing individu atlet dalam menghadapi situasi yang menyebabkan kecemasan.

Menurut (Harsono, 1998) dan (Singgih, 2008), faktor-faktor yang mempunyai kapasitas untuk menyebabkan atlet mengalami kecemasan menjelang kompetisi yang dapat dibedakan menjadi 2 macam, yaitu:

1) Faktor dari dalam diri atlet

a) Moral

Menurut (Harsono, 1998) moral atlet adalah pola pikir yang dapat menghadapi seluruh tantangan, penyesuaian, kegagalan, kemunduran, dan gejolak emosi dalam bertanding dengan tenang dan percaya diri.

Tekad yang kuat dan pantang menyerah merupakan tanda karakter moral, bahkan ketika pesaing mengalami kesuksesan dan kekalahan. Atlet dengan semangat kerja rendah cenderung menggerutu, kehilangan kendali emosi, menyalahkan orang lain, dan menunjukkan penurunan konsentrasi. Hal ini menandakan bahwa atlet merasa cemas menjelang kompetisi .

b) Pengalaman berkompetisi

Atlet yang memiliki pengalaman mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda dengan atlet yang belum memiliki pengalaman, menurut (Singgih, 1995). Atlet yang tidak



berpengalaman dan belum pernah berkompetisi biasanya memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, sehingga dapat mengurangi semangat dan kepercayaan diri mereka. Sebaliknya, atlet berpengalaman biasanya menderita kecemasan (biasanya ringan) namun mampu mengatasinya.

Atlet yang tidak pernah mengikuti kompetisi biasanya akan merasa kesulitan menghadapi tuntutan untuk mencapai sebuah kemenangan, gangguan yang terjadi sepanjang kompetisi, dan kekalahan.

Atlet yang belum pernah berkompetisi akan mengalami kesulitan dalam menghadapi gangguan dalam kompetisi yang dimana atlet dituntut untuk mencapai sebuah kemenangan, dan tekanan-tekanan yang dihadapi, serta kekalahan.

c) Adanya pikiran negatif

Menurut (Singgih, 2004), sentimen negatif internal seorang atlet, seperti perasaan dicemooh atau ditegur oleh pelatih, dapat bermanifestasi sebagai kesan pada diri atlet bahkan dapat berlanjut hingga menimbulkan rasa frustrasi yang berdampak pada performa atlet dalam bertanding. Hal ini mungkin membuat atlet merasa tertekan dan membuat mereka meragukan kemampuan mereka sendiri.

d) Timbulnya pikiran puas diri

Seorang atlet dapat mengalami kecemasan tanpa disadari, menurut (Singgih, 2004), jika muncul pikiran atau perasaan berpuas diri. Khususnya, jika atlet balap sepeda *road race* diharapkan secara konsisten menunjukkan kinerja di atas kapasitas mereka dan ekspektasi yang tidak realistis tidak sesuai dengan kemampuan mereka, sehingga menyebabkan sikap lalai dari pihak atlet tersebut. Hal ini mungkin menyebabkan tingkat konsentrasi seseorang menurun.

2) Faktor dari luar diri atlet

a) Penonton

Atlet dipengaruhi oleh penonton dalam pelaksanaan perlombaan. Para atlet balap sepeda diharapkan untuk selalu tampil terbaik di hadapan publik, dan tekanan yang berlebihan ini tentunya dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental sang atlet. Di sisi lain, ada beberapa situasi di mana kehadiran penonton juga dapat membangkitkan energi baik, seperti ketika atlet menjadi lebih bersemangat karena dorongan dan dukungan dari para *supporter*.

b) Pengaruh lingkungan keluarga

(Mulyaningsih, 1999), menegaskan bahwa keluarga merupakan tempat atau wadah pengembangan individu atlet.

Para atlet mendapat banyak tekanan dari keluarga mereka untuk memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi. tanpa adanya unsur *positive supporting* ketika atlet mengalami kekalahan, dapat menjadi penyebab atlet gagal memperoleh ketenangan dalam menikmati proses kompetisi. Hal ini berpengaruh terhadap terpecahnya konsentrasi dan kurangnya rasa percaya diri atlet akan kemampuan yang dimilikinya. Dengan kata lain, *support* baik keluarga menjadi salah satu faktor keberhasilan seorang atlet.

c) Saingan dalam kompetisi (kompetitor)

(Singgih, 2004) mengemukakan bahwa apabila dalam suatu kompetisi, atlet mengetahui kemampuan lawan yang akan dihadapi adalah pemain nasional atau lebih unggul dari dirinya, maka atlet akan merasa kecil hati dan timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang.

d) Peranan pelatih

Menurut (Singgih, 2004) bahwa sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi atlet, akibatnya atlet tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya ketika kompetisi berlangsung. Ketidakhadiran pelatih dalam kompetisi juga dapat memberikan dampak kepada atlet dimana atlet akan merasa “hilang arah” karena tidak ada yang memberikan arahan, dorongan, dan dukungan pada

saat kompetisi. Demikian pula, komunikasi yang baik dengan pelatih juga menjadi poin krusial baik di dalam maupun di luar lapangan.

e) Cuaca

Bagi atlet yang berlaga di luar ruangan (*outdoor*), cuaca menjadi faktor penting saat kompetisi, khususnya dalam balap sepeda *road race* yang biasanya berlangsung di jalan raya. Apabila cuaca kurang baik dan hujan turun akan mengganggu penampilan pembalap karena jalan yang dilalui menjadi lebih licin dan jarak pandang atlet dapat terganggu. Adapun apabila cuaca panas yang tinggi akan mengganggu beberapa fungsi tubuh sehingga atlet akan merasa pusing, sakit kepala, mual, dan dehidrasi. Kondisi ini disebut sebagai kelelahan oleh panas (*heat exhaustion*).

Bagi atlet yang berlaga di luar ruangan (*outdoor*), cuaca menjadi faktor penting saat kompetisi, khususnya dalam balap sepeda *road race* yang biasanya berlangsung di jalan raya. Apabila cuaca kurang baik dan hujan turun akan mengganggu penampilan pembalap karena jalan yang dilalui menjadi lebih licin dan jarak pandang atlet dapat terganggu.

Sementara itu, suhu panas yang ekstrim dapat mengganggu beberapa fungsi tubuh sehingga menyebabkan atlet mengalami sakit kepala, mual, pusing, dan dehidrasi.

Kelelahan akibat panas Kondisi ini disebut sebagai (*heat exhaustion*).

e. Dimensi Kecemasan

Dimensi kecemasan dikemukakan oleh (Haber dan Runyon, 2007) yaitu sebagai berikut:

1) Kognitif

Sensasi tidak menyenangkan yang masuk ke dalam kepala seseorang dan menimbulkan rasa cemas dan khawatir disebut dengan dimensi kognitif. Kekhawatiran ini mungkin berkisar dari tingkat kekhawatiran yang rendah hingga perasaan panik, cemas, dan malapetaka yang akan datang. Atlet yang mengalami gangguan ini akan sulit tidur dan kesulitan fokus saat mengambil keputusan. Dimensi kognitif meliputi kelupaan, sulit tidur di malam hari, dan mudah bingung.

2) Motorik

Menggigit bibir, menjentikkan kuku, tangan dan jari gemetar, serta tidak bisa duduk diam atau berdiri diam merupakan contoh perilaku tidak menyenangkan yang bermanifestasi sebagai dimensi motorik. Orang yang cemas biasanya bergerak tidak menentu.

3) Somatik

Dimensi somatik merupakan sensasi tidak menyenangkan yang bermanifestasi sebagai reaksi fisik biologis seperti mulut kering, disfagia, jantung berdebar, berkeringat banyak, pusing mirip pingsan,

otot tegang terutama di kepala, leher, bahu, dan dada, serta kesulitan mencerna makanan.

#### 4) Afektif

Emosi negatif yang dikenal sebagai dimensi afektif bermanifestasi sebagai sensasi emosional yang dipicu oleh ketegangan yang disebabkan oleh ledakan emosi yang ekstrim, seperti ketika seseorang dihadapkan pada rasa takut. Ketika sesuatu tidak benar-benar terjadi, ledakan emosi ini biasanya bermanifestasi sebagai ketakutan atau kekhawatiran bahwa ia berada dalam bahaya. Keadaan afektif mencakup, tidak terbatas pada perasaan ketidakpastian, kegelisahan, dan kegugupan.

Dimensi afektif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada suatu terror. Luapan emosi ini biasanya berupa kegelisahan atau kekhawatiran bahwa ia dekat dengan bahaya padahal sebenarnya tidak terjadi apa-apa. Yang dimaksud afektif antara lain yaitu merasa tidak pasti, menjadi tidak enak, gelisah, dan menajadi gugup.

## 2. Stres

### a. Definisi Stres

Stres merupakan proses sebagai bagian dalam proses kehidupan yang dialami oleh setiap individu. Istilah latin *stringere* yang berarti menggambarkan kesukaran, penderitaan, dan kemalangan. Definisi

stres mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Pada abad ke-17, stres didefinisikan sebagai kesulitan *strain* (kondisi cedera olahraga atau melakukan aktivitas yang berat), kesengsaraan atau penderitaan. Pemakaian kata stres pada abad ke-18 dan ke-19, diperluas dengan menunjukkan arti ketegangan, tekanan, atau usaha keras. Seorang ahli fisiologi terkemuka yang merupakan peneliti pertama kali pada abad ke-20 yaitu Water Cannon yang berhasil mengidentifikasi reaksi stres terhadap respon melawan atau melarikan diri (*fight or flight response*).

Stres merupakan suatu kondisi yang mengganggu manusia dan dapat membahayakan jika mengakibatkan kurangnya ketahanan mental dan fisik. Hal ini disebabkan oleh interaksi manusia dengan lingkungannya dan dianggap membahayakan kesejahteraannya. Stres adalah kebutuhan manusia untuk melakukan adaptasi psikologi dan tubuh (Atwater, 1993:16). Stres dapat terjadi dalam konteks sosial, intelektual, dan profesional. Meskipun stres dapat menjadi sumber memotivasi, terlalu banyak stres justru dapat merugikan seseorang. Dengan kata lain, stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan emosional seseorang untuk mengatasi masalah mental, fisik, emosional, dan spiritual yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologinya.

Hubungan antara kepribadian seorang atlet dan olahraganya merupakan topik yang banyak diperdebatkan. Meskipun hal ini

mungkin tidak selalu mencerminkan bagaimana mereka berperilaku dalam pertemuan sehari-hari, atlet yang dipandang sebagai orang yang kompetitif dan agresif melakukannya sesuai dengan aturan olahraganya. Sering berolahraga dapat memberikan dampak psikologi tertentu, seperti membuat merasa segar dan nyaman kembali. Hal ini tentu berdampak tidak langsung pada perilaku sehari-hari.

Menurut (Husdarta, 2010), terdapat dua jenis sumber stres: (1) sumber internal, seperti kekhawatiran terhadap kinerja, ketakutan gagal, perasaan kinerja di bawah standar, dan sebagainya; dan (2) sumber eksternal, seperti dukungan dari keluarga, teman, pelatih, lingkungan, dan sebagainya.

Menurut (Serafino, 1994), stres adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh interaksi antara lingkungan sekitar seseorang dengan sistem biologis, psikologis, dan sosialnya, yang mengakibatkan adanya rasa keterpisahan antara tuntutan yang dibuat terhadap dirinya dan keadaannya. Stres merupakan akibat dari tekanan eksternal dan internal serta keadaan lainnya dalam kehidupan.

Menurut Priyoto (2014), gejala stres seringkali meliputi dua gejala, yaitu sebagai berikut:

1) Gejala yang bersifat fisik

Perut merasa mules (diare), nyeri dada yang berlangsung selama beberapa hari, kepala sakit, mual, jantung berdebar-debar,



kelelahan, sulit tidur, dan penyakit tubuh lainnya adalah beberapa kondisi yang sering terjadi pada saat stres.

## 2) Gejala psikologis

Gangguan psikologi dapat bermanifestasi sebagai episode kemarahan yang berulang, kehilangan ingatan, kesulitan fokus, kesulitan dalam perilaku impulsif, menyelesaikan tugas, reaksi berlebihan terhadap hal-hal yang tidak penting, berkurangnya kapasitas, kesulitan mengendalikan emosi secara tidak terkendali, ketidakmampuan untuk bersantai pada waktu yang tepat, dan ketidakmampuan untuk mentolerir kebisingan atau gangguan lainnya yang tidak dapat terkendali.

Menurut (Iriani, 2014), mengidentifikasi orang-orang yang mengalami stres dapat menjadi tantangan. Meskipun demikian, indikator stres pada seorang atlet, seperti perubahan suasana hati, dapat diamati oleh orang tua atau pelatih. Gejala stres pada seseorang muncul secara bertahap. Kemudian, stres tidak akan terlihat sampai tahap gejalanya berkembang dan mengganggu interaksi sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah pengalaman atau peristiwa buruk yang timbul dari suatu ancaman yang mempengaruhi sistem sosial, psikologi, dan tubuh individu serta menimbulkan ancaman bagi individu itu sendiri.

b. Sumber stres atlet

*Stressor* atau penyebab stres ada dua aspek, yaitu yang berasal dari dalam diri atlet dan yang berasal dari luar diri atlet. Sumber stres yang dihadapi atlet sering kali diidentifikasi berasal dari internal atau eksternal. Sumber stres internal bagi seseorang meliputi:

- 1) Kecakapan teknik merupakan aset utama bagi atlet. Jika atlet hanya mengandalkan kecakapan teknisnya, mereka akan kesulitan dalam situasi kompetitif di mana mereka menghadapi keadaan yang tidak menguntungkan, seperti lawan yang cermat dan gigih.
- 2) Seorang atlet mungkin mengalami reaksi berpikir negatif sebagai respon saat mendapat peringatan dari pelatih. Performa seorang atlet mungkin dipengaruhi oleh pikiran negatif yang berasal dari rasa takut diolok-olok, ditegur, dikecewakan, atau bahkan frustrasi.
- 3) Perasaan takut yang timbul dari reaksi psikologi atlet terhadap arti pentingnya kejuaraan yang akan diperlombakan. Namun, para atlet memiliki lebih banyak stres, karena atmosfer akan lebih menjadi kompetitif ketika atlet menghadapi kejuaraan yang penting.
- 4) Latihan yang tidak memadai sebelum kompetisi menjadikan atlet yang harus bersaing memperebutkan gelar juara mungkin merasakan tekanan menjelang pada memasuki tempat perlombaan. Persiapan yang dimaksud terdiri dari komponen teknis, psikis, dan fisik. Atlet akan menghadapi tekanan psikologis jika mereka merasa persiapannya tidak maksimal.

- 5) Atlet yang bertanding dalam suatu kejuaraan pasti akan mendapatkan target dari pelatih. Tujuannya supaya atlet merasa terpacu dan memungkinkan atlet untuk dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.
- 6) Adanya rasa puas diri, yang dapat mengakar dalam diri atlet dan menimbulkan stres dengan memaksa dirinya dengan dituntut mewujudkan sesuatu yang berada di luar zona nyamannya, sehingga mengganggu kemampuan yang dimiliki oleh diri atlet.

Stres pada diri seorang atlet yang sedang bertanding juga dapat timbul dari situasi pertandingan. Ada beberapa faktor eksternal yang mungkin menyebabkan terjadinya stres pada atlet, antara lain sebagai berikut:

- a) Rangsangan yang membingungkan, disebabkan oleh pernyataan dari para *official* yang kompeten, baik dari segi taktik, atau saran yang diberikan kepada atlet.
- b) Penonton dalam kompetisi memberikan semangat tersendiri kepada atlet, namun kehadiran penonton terkadang bisa menjadi boomerang dengan cemoohan terhadap atlet. (Petri, 1980, p.18) mengemukakan bahwa adanya penonton (*audience*) dapat berpengaruh positif atau negatif terhadap atlet.
- c) Pesaing yang tidak ada tandingannya, dalam hal ini atlet merasa kecil hati akan timbul pengakuan terhadap kemampuannya untuk menang.

- d) Ada atau tidaknya pelatih, karena keterlibatan mereka dapat menimbulkan dampak yang menguntungkan atau merugikan. Hubungan yang sehat antara pelatih dan atlet sangat diperlukan agar kehadiran pelatih dapat memberikan dampak yang bermanfaat bagi atlet sebaliknya, hubungan yang buruk akan berdampak sebaliknya dan memberikan pengaruh yang negatif kepada atlet.
- e) Keadaan lingkungan tempat berlomba, dalam hal ini keadaan sekitar dan cuaca memberikan pengaruh yang negatif terhadap penampilan atlet apabila atlet tidak terbiasa menghadapinya.

c. Tahapan-tahapan Stres

Menurut (Priyono, 2014) tahapan stres terbagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut:

- 1) Stres pada fase pertama adalah yang paling tidak intens dan biasanya disertai dengan perasaan berikut: (a) semangat yang berlebihan saat latihan; (b) penglihatan yang kurang “tajam” dari biasanya; (c) kesan bahwa atlet merasa dapat menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dari biasanya tanpa menyadarinya; (d) merasa semakin puas dan bersemangat tanpa menyadari cadangan energi semakin menipis.
- 2) Stres fase kedua, pada saat ini kesenangan tahap pertama mulai berkurang dan kekhawatiran tidak memiliki cukup waktu untuk melepas lelah dan tidak memiliki cukup stamina untuk menjalani sepanjang hari mulai muncul. Jeda sepanjang hari tidak cukup

karena tidak ada cukup waktu untuk istirahat. Penyimpanan energi yang rendah dapat dipulihkan atau diisi ulang dengan istirahat, terutama tidur yang cukup. Orang yang berada pada stres tahap kedua sering mengungkapkan keluhan sebagai berikut: (a) Nyeri di pagi hari; (b) cepat lelah setelah makan siang; (c) kelelahan pada sore hari; (d) keluhan sakit perut; dan (e) denyut nadi tidak teratur. (f) ketegangan pada otot leher dan punggung terasa tegang; (g) ketidakmampuan untuk bersantai dan kecenderungan untuk terburu-buru.

- 3) Stres fase tiga, pada titik ini seorang atlet tetap memaksakan diri dalam latihan tanpa mempertimbangkan keluhan-keluhan yang disebutkan pada stres fase pertama dan fase kedua. Pada stres tahap kedua diatas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu: (a) gangguan lambung dan usus semakin jelas seperti maag, gastritis, dan diare, (b) otot menjadi tegang, (c) meningkatnya kegelisahan dan ketegangan emosional, (d) gangguan pola tidur (insomnia), dan (e) koordinasi tubuh terganggu dan badan terasa lemas seperti ingin pingsan.
- 4) Stres fase empat, dimana seorang atlet akan mengunjungi dokter mengenai gejala Stres Tahap Tiga yang disebutkan di atas. Dokter menyatakan atlet tersebut dalam keadaan sehat karena tidak ditemukan kelainan fisik pada salah satu organ tubuhnya. Apabila

hal itu terjadi dan atlet tersebut terus memaksakan diri untuk latihan tanpa henti, maka ia akan mengalami gejala stres tahap empat, yang meliputi: (a) tubuh sangat sulit bertahan sepanjang hari; (b) tugas-tugas yang sebelumnya menyenangkan dan sederhana di tempat kerja menjadi membosankan dan terasa lebih sulit; (c) orang yang awalnya reseptif terhadap situasi kehilangan kemampuan untuk merespons dengan tepat; (d) ketidakmampuan melakukan aktivitas rutin sehari-hari; (e) pola tidur terganggu disertai mimpi stres; (f) penurunan daya ingat dan fokus; dan (g) munculnya sensasi ketakutan dan teror yang tidak dapat dijelaskan.

- 5) Stres fase lima, kondisi ini terus berlanjut, seseorang atlet mungkin mengalami gejala seperti (a) kelelahan mental dan fisik yang semakin memburuk, (b) kesulitan melakukan latihan sederhana, (c) gangguan sistem pencernaan yang semakin parah, dan (d) meningkatnya perasaan tidak enak. ketakutan dan kecemasan, termasuk kebingungan dan serangan panik.
- 6) Tingkat stres fase enam, yang dikenal sebagai tahap klimaks, ditandai dengan serangan panik (*panic attack*) dan ketakutan akan kematian. Atlet yang mengalami stres fase enam sering kali dirawat di ruang gawat darurat, unit perawatan intensif, dan akhirnya dipulangkan ketika tidak ditemukan adanya kelainan yang terlihat pada organ tubuhnya. Pada tahap keenam, terdapat tahapan stres sebagai berikut: Gejalanya antara lain: (a) jantung berdebar

hebat, (b) sesak napas atau *dyspnea* (sesak nafas) , (c) gemetar, menggigil, dan berkeringat, (d) kurang tenaga untuk beraktivitas ringan, dan pingsan.

d. Dampak stres

Secara garis besar stres dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis individu. Hal ini dijelaskan dalam beberapa indikasi gejala stres diatas. Menurut (Priyoto, 2014) dampak stres dapat dibedakan menjadi 3 macam, yaitu:

- 1) Efek fisiologis adalah efek yang dialami oleh tubuh yang mengalami stres. Kondisi-kondisi ini termasuk dalam kategori berikut: (a) kondisi yang melibatkan organ tubuh yang terlalu aktif dalam sistem tertentu, seperti maag dan diare, kerusakan pada jantung dan arteri, dan obat-obatan tertentu yang melemahkannya; (b) gangguan sistem reproduksi, antara lain *amenore* (keterlambatan menstruasi), kegagalan ovarium pada wanita, *impotensi* pada pria, penurunan produksi sperma pada pria, dan hilangnya hasrat untuk melakukan aktivitas seksual; (c) Kondisi tambahan berupa vertigo, otot tegang, rasa bosan, dan lain sebagainya.
- 2) Dampak psikologi terhadap manusia adalah sebagai berikut: (a) kelelahan emosional dan kebosanan; (b) prestasi atlet itu sendiri, yang juga menyebabkan menurunkan rasa sukses dan kompetensi.

3) Berikut dampak yang ditimbulkan oleh perilaku individu terhadap dirinya: (a) stres yang bermanifestasi sebagai kesusahan, penurunan prestasi akademik, dan pola perilaku yang kurang dapat diterima secara sosial. (b) level stres yang tinggi dapat mengganggu kapasitas ingatan, pengambilan keputusan, dan tindakan yang tepat. (c) stres yang kerap dilakukan oleh atlet juga berdampak pada melewatkan latihan atau tidak sepenuhnya terlibat dalam kegiatan.

f. Teknik- teknik mengurangi kepekaan terhadap stres

(Husdarta, 2014) memaparkan teknik-teknik untuk mengurangi kepekaan terhadap stres sebagai berikut:

- 1) Dua strategi Yacobson mencangkup: (a) mengurangi arti penting kompetisi, (b) menurunkan ancaman dari dalam diri atlet mengenai kegagalan atau kekalahan dalam kompetisi.
- 2) Teknik *progressive muscle* dari Yacobson. Asumsi mendasar hubungan antara sistem otot dengan emosi. Seseorang dengan control emosional dapat memberikan perubahan pada sistem muskulosketetalnya untuk melepaskan stress.
- 3) Pendekatan relaksasi autogenik, yang melibatkan teknik relaksasi mandiri yang dilakukan sendiri untuk meredakan ketegangan pada otot dan mengurangi stres. Atlet diharapkan untuk mencoba latihannya sendiri setelah beberapa sesi, namun pelatih dapat membantu dalam memberikan arahan di awal latihan.



- 4) Latihan pernapasan, prinsipnya dilakukan menarik napas dalam-dalam dan perlahan, sehingga pola pernapasan awal yang cepat atau tinggi berangsur-angsur semakin tenang dan berkurang. Kemudian menghempuskan napas secara perlahan dan dilakukan sebanyak mungkin dengan.
- 5) Mediasi hendaknya dilakukan di ruangan yang tertutup dan tempat yang tenang. Disarankan untuk melakukan latihan 15 menit dan dilakukan 2 kali sehari.
- 6) Teknik pemfokusan adalah untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu dan memusatkan diri untuk berkonsentrasi pada aktivitas saat ini.
- 7) Simulasi digunakan agar atlet terbiasakan bertanding di lingkungan yang berbeda.
- 8) Teknik *autogenic relation* yaitu Teknik relaksasi mandiri yang membantu individu untuk memperoleh ketenangan.
- 9) Teknik pendekatan individu merupakan metode yang diambil oleh pelatih dan atlet dan penting, karena memungkinkan pelatih untuk memiliki pemahaman yang mendalam mengenai permasalahan dan perasaan atlet.
- 10) *Training Models* untuk menghadapi atau mengatasi kecemasan dan stres, dikembangkan model pelatihan. Hal ini mencakup hal-hal berikut: (a) menimbulkan ketegangan secara perlahan ; (b) *isolation training*; (c) menyelesaikan pelatihan; (d) *interval*

*training* yang serupa dengan kompetisi; (e) *technical stres*; (f) *tactical stres*; (g) *audience stres*; dan (h) pelatihan terbatas.

g. Dimensi dalam stres

- 1) Adapun dimensi yang memiliki kaitan paling besar dengan *stressor* yaitu *emotional regulation*. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki ketrampilan untuk mengendalikan emosinya, maka akan lebih mudah untuk mengabaikan pemicu stres di lingkungannya. Individu tersebut dapat mengatur keadaan emosinya, sehingga individu tidak mudah menafsirkan keadaan yang menantang sebagai keadaan yang penuh tekanan. *Stressor* yang dimiliki atlet bukan merupakan masalah yang memberatkan untuk atlet karena mereka dapat menunjukkan kemampuan yang cukup baik untuk tetap tenang saat mengalami kesulitan.
- 2) Dimensi *empathy* menunjukkan hubungan yang signifikan dengan reaksi stres karena individu mampu membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis, baik dari dalam diri maupun orang lain, komponen empati ditemukan berkorelasi signifikan dengan reaktivitas stres. Individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif sehingga dapat membatunya untuk selalu mengontrol reaksi terhadap *stressor* sehingga reaksi yang muncul tidak terlalu berlebihan dan menjadikannya tidak mudah mengalami stress.

(Mellaleu & Hanton, 2009) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi seorang atlet terhadap berbagai tantangan yang dihadapinya. Faktor stres merupakan kondisi emosi dan fisik atlet, baik yang berasal dari luar dirinya maupun yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, stres ada dengan respon dari berbagai rintangan yang ada untuk mencapai kesuksesan.

Penelitian tentang prestasi atlet menurut (Sakti & Rozali, 2015) yaitu mengenai kesehatan mental psikologi atlet itu sendiri dan dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, pelatih, dan teman sehingga dapat meningkatkan semangat dan percaya diri seorang atlet ketika berlatih dan berkompetisi. Ketika terdapat atlet yang merasakan bahwa tidak menerima dukungan yang dukup dari orang yang ada disekitar maka atlet akan merasa tidak nyaman dan berada dibawah tekanan psikologi, yang dapat menyebabkan stres atau masalah kesehatah mental.

### 3. Waktu Tempuh

Jumlah waktu yang dibutuhkan sepeda untuk menyelesaikan segmen rute yang telah direncanakan sebelumnya disebut waktu tempuh. Waktu tempuh menurut (Tamin, 2008) adalah keseluruhan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu perjalanan, termasuk jeda dan penundaan, sepanjang tempat menuju tempat lainnya dalam suatu rute tertentu.

Para pembalap menghadapi beberapa kendala terutama dalam kecepatan yang dapat menghambat proses berlatih. Hal ini menyebabkan performa atlet menjadi terhambat dan membutuhkan waktu tempuh lebih

lama untuk menjalani program latihan. Faktor yang menyebabkan lamanya waktu tempuh adalah kemacetan yang hampir setiap saat terjadi di ruas jalan terutama pada ruas jalan perkotaan. Selain faktor kemacetan, cuaca yang tidak kondusif seperti turunnya hujan juga menjadi kendala yang dapat mengganggu ketidaktepatan waktu tempuh atlet, di sisi lain cuaca juga memicu terjadinya kecelakaan lalu lintas. Hal ini akibat dari komponen angin dan air dalam kondisi hujan yang mengharuskan pembalap untuk lebih berhati-hati dalam melewati jalanan yang licin serta sebisa mungkin beradaptasi dengan kecepatan dan arah angin saat hujan tersebut.

#### 4. Mental

##### a. Pengertian Mental

(Drever, 1971) mengemukakan bahwa pikiran atau mental adalah seluruh struktur dan proses-proses dalam jiwa, baik yang disadari maupun yang tidak disadari, yang menjadi bagian dari psikologi. Mental menurut (Setyobroto, 2002) adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari dalam diri maupun yang tidak disadari. Dalam hal ini unsur kejiwaan dapat menentukan keadaan mental atlet. Latihan mental yang dikemukakan oleh (Satiadarma, 2000) adalah suatu proses latihan yang dapat meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, tindakan tujuan yang sesuai dengan rencana, dan pengendalian perasaan (emosi dan pikiran).

Batasan mengenai latihan mental yang dikemukakan oleh (Unestahl, 1988) adalah pelatihan yang sistematis untuk mengembangkan kemampuan dalam mengontrol diri seperti: (1) perilaku, (2) kinerja, (3) keadaan emosi, dan keadaan suasana hati, dan (4) proses penyesuaian tubuh. Batasan tersebut menegaskan bahwa latihan mental mempunyai dampak langsung terhadap diri atlet.

Mental tidak akan lepas dari olahraga prestasi, bahkan “mental juara” yang dimiliki oleh juara merupakan suatu kecakapan dimana bukan didapat dari sejak lahir, melainkan terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dari dalam diri atlet.

b. Mental dalam periodisasi latihan

Periodisasi adalah perencanaan suatu latihan dan kompetisi yang merancang dan mengintegrasikan seluruh komponen dalam latihan (kecepatan, kekuatan, *power*, daya tahan, kelincahan, nutrisi, pemulihan, dan lain-lain) yang disusun sehingga dapat tercapainya kondisi puncak (*peak performance*) pada saat kompetisi yang sudah ditentukan dan menghindari terjadinya *overtraining*.

Persiapan psikologis atlet juga merupakan bagian penting dari proses pelatihan (Holliday, 2008). Proses latihan dalam cabang olahraga balap sepeda yang merupakan olahraga *endurance* membutuhkan waktu yang lama dengan kecepatan yang terukur dengan volume dan intensitas, atlet akan mengalami masalah-masalah psikologis. Persiapan psikologis bertujuan untuk membekali atlet

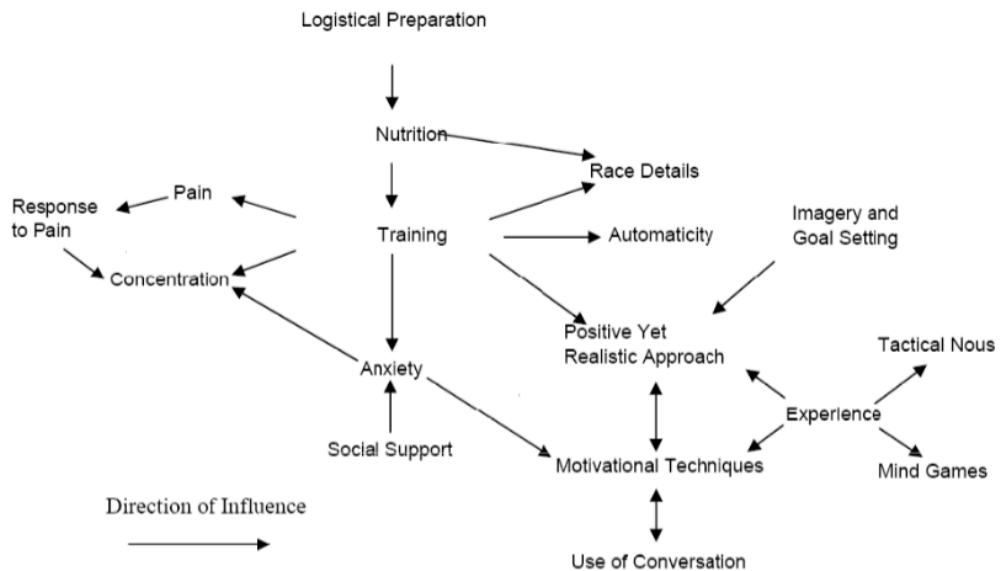
dengan teknik mengatasi hambatan emosional dan atlet (Blumenstein, Lidor, Tenenbaum, 2007). Berikut periodisasi latihan mental:

- 1) Mental pada tahap periodisasi persiapan umum yaitu menumbuhkan kemauan dalam diri atlet (*volition*), kesadaran dalam diri atlet (*self awareness*), komitmen (*commitment*), penetapan tujuan (*goal setting*), pemikiran yang produktif (*productive thoughts*), manajemen rasa sakit dan kelelahan (*pain and fatigue*), dan percaya diri (*self confidence*).
- 2) Mental pada tahap periodisasi persiapan khusus yaitu menyesuaikan dan melatih ketrampilan mental dalam latihan, memperbaiki ketrampilan atlet dalam kesadaran diri, peningkatan evaluasi dalam diri atlet, dan pengelolaan emosi yang baik dalam diri atlet (motivasi, komitmen, *goal setting*, komunikasi, suasana latihan, *imageri*, relaksasi, dan percaya diri).
- 3) Mental pada tahap periodisasi pra kompetisi yaitu mengembangkan dan berlatih dalam *focus plan* yang dapat membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan dan mengatur diri serta memelihara keterampilan mental dasar (konsentrasi, stabilitas emosi, *self talk*, *imagery*, fokus pada *goal*, dan memotivasi diri).
- 4) Mental pada tahap periodisasi kompetisi yaitu mengevaluasi diri dan memperbaiki *focus plan*, menggunakan ketrampilan mental untuk mempersiapkan diri dalam kompetisi dengan berfikir positif,

dan percaya diri dalam diri atlet, serta mengontrol kecemasan dan stres.

- 5) Mental pada tahap periodisasi transisi yaitu menggunakan ketrampilan dalam mental untuk membantu regenerasi dan menurunkan stres pasca kompetisi dengan melakukan aktivitas yang bersifat rekreasi untuk memelihara tubuh supaya tetap bugar dan mencegah terjadinya *staleness*.

Gambar 1. Perspektif Psikologi Pengendara Sepeda Selama Kompetisi



Baghurst, T. (2012). *The Psychological Components of Elite Cycling*. (2012). *Athletic Insight*, 4 (1).

Keterampilan mental yang dikembangkan pembalap selama latihan:

- a) *Imagery* adalah memvisualisasi balapan ketika berlatih dan mengembangkan rasa percaya diri.
- b) *Goal setting* adalah tujuan yang harus dicapai oleh pembalap baik ketika berlatih maupun kompetisi.

- c) *Positive self talk* adalah strategi yang digunakan pembalap sebelum kompetisi untuk mempertahankan fokus, meningkatkan kepercayaan diri, dan membantu untuk merasa lebih rileks.
- d) *Focused breathing* adalah keterampilan pernafasan yang dikembangkan oleh pembalap untuk merasakan perasaan rileks.

## 5. Atlet

(Gunarya, 2013, p1) menyatakan bahwa istilah “atlet” berasal dari kata Yunani *athlos* yang berarti “kontes” dan merujuk pada orang yang mempersiapkan diri untuk perlombaan dalam olahraga. Menurut (KBBI, 2005), atlet adalah orang yang berlatih yang mempunyai kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan yang diperlukan untuk bertanding. Atlet menurut (Hannah & Juriana, 2017) adalah mereka yang berkompetisi untuk melihat seberapa kuat dirinya dalam mencapai suatu tujuan. Oleh karena itu, mereka yang terlatih dan memiliki kekuatan, kelincahan, dan kecepatan yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam turnamen atau berkompetisi guna mencapai tujuan dapat dianggap sebagai atlet.

Atlet melakukan latihan jauh-jauh hari sebelum perlombaan dimulai supaya mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan dalam mempersiapkan diri dari jauh-jauh hari sebelum kompetisi berlangsung. Sedangkan atlet balap sepeda *road race* adalah mereka yang melakukan



latihan dan mempersiapkan diri jauh-jauh hari untuk melakukan kompetisi balap sepeda.

#### 6. Balap Sepeda Jalan Raya (*Road Race*)

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga dapat memperoleh kesegaran jasmani, kesegaran pemikiran dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain, olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun prestasi suatu negara.

Olahraga balap sepeda sangat populer. Bersepeda di jalan raya merupakan salah satu olahraga yang dikenal dengan istilah balap sepeda *road race*. Perlombaan "balapan jalan raya" mengacu pada suatu perlombaan di mana para pembalap yang bersaing memulai balapan pada waktu yang sama dan pemenangnya adalah yang pertama melewati garis *finish* (uji waktu individu dan tim adalah jenis lain dari balap sepeda jalan raya).

Belgia, Kolombia, Denmark, Perancis, Jerman, Italia, Luksemburg, Belanda, Portugal, Spanyol, dan Swiss secara historis menghasilkan pengendara sepeda paling kompetitif. Meskipun demikian, negara-negara seperti Kazakhstan, Australia, Venezuela, Rusia, Slovakia, Afrika Selatan, Selandia Baru, Norwegia, Inggris Raya, Irlandia, Polandia, dan Amerika

Serikat terus memproduksi pesepeda elit seiring dengan semakin populernya olahraga ini.

Pada tahun 1868, balap sepeda jalan raya diresmikan sebagai olahraga terorganisasi. Sejak dimulainya era modern di Athena pada tahun 1896, bersepeda telah menjadi bagian dari Olimpiade, dengan kejuaraan dunia pertama diadakan pada tahun 1893. Sejarah bersepeda jalan raya dimulai pada akhir abad ke-19. Di Eropa Barat, khususnya di Perancis, Spanyol, Belgia, dan Italia, olahraga ini cukup populer. Organisasi internasional pertama dalam balap sepeda adalah *International Cycling Association* (ICA), yang dimulai pada tahun 1893 oleh guru bahasa Inggris Henry Stumey. Mengadakan kejuaraan dunia pertamanya di Chicago, Amerika Serikat, pada tahun yang sama dengan *Union Cycliste Internationale* (UCI), yang didirikan pada tanggal 15 April 1900, selama Olimpiade di Paris, didirikan. UCI yang berbasis di Swiss dan sejak saat itu hingga sekarang menjadi penyelenggara olahraga balap sepeda.

Beberapa balap pertama di Eropa masih menjadi *event* balap sepeda terbesar saat ini. Balapan tersebut meliputi Liège-bastogne Liège (dimulai tahun 1892), Paris-Roubaix (1896), Tour de France (1903), Milan-Sa Remo dan Giro di Lombardia (1905), Giro d'Italia (1909) dan Tour of Flanders (1913). Balapan ini menjadi percontohan bagi balap lain di seluruh dunia. Saat olahraga ini tersebar ke seluruh dunia, balapan bersejarah ini masih menjadi balap paling bernilai untuk dimenangkan sebagai seorang pembalap. Di Indonesia, kejuaraan balap sepeda jalan raya

yang secara rutin diselenggarakan dan masuk dalam kalender balap internasional adalah Tour de Singkarak, Tour d'Indonesia, Tour de Ijen, dan Tour de East Java.

Jarak balapan berkisar dari beberapa kilometer hingga lebih dari 200 kilometer. Lintasan dapat terdiri dari perjalanan antara dua lokasi atau putaran satu atau lebih putaran dalam sebuah sirkuit, beberapa trek menggabungkan keduanya, misalnya, dimulai pada satu titik dan diakhiri dengan banyak putaran sirkuit (biasanya untuk memberikan pertunjukan yang menghibur bagi penonton). Balapan sirkuit pendek sering kali dilakukan di lokasi perkotaan yang disebut "*criterium*". Ada balapan lain di mana pembalap yang cepat harus bekerja ekstra keras untuk mengejar pembalap, dimana kelompok pembalap terlambat berangkat pertama dan pembalap cepat di kelompok terakhir sehingga harus berusaha lebih keras untuk mengejar pembalap di depannya yang disebut dengan perlombaan sepeda pada nomor (*Individual Time Trial*).

Meskipun tujuan sebuah balapan sangat sederhana yaitu menjadi pembalap pertama yang mencapai garis *finish* dengan sejumlah taktik yang perlu diterapkan berikut ini:

a) *Drafting* / menguntit

Strategi ini didasarkan pada keuntungan aerodinamis dari drafting, dimana kompetitor dapat secara drastis menurunkan jumlah energi yang dibutuhkan untuk mengayuh dengan tetap berada di dekat zona hambatan udara pemimpin (pembalap didepannya). Hingga 40%

lebih banyak energi dapat disimpan oleh pengendara di peloton. Sementara beberapa tim memiliki pemimpinnya, pengendara lain bertanggung jawab untuk meminimalkan hambatan angin dan memastikan pemimpin diposisikan dengan benar dalam situasi sulit. Pembalap dapat memanfaatkan ini untuk keuntungan atau kerugian mereka. Hal ini dapat dimanfaatkan sebagai kelebihan atau kekurangan sebuah pembalap, pembalap dapat bekerjasama dan saling mengekor satu sama lain untuk berkendara dalam kecepatan tinggi, atau seorang pembalap dapat bertahan di belakang pesaingnya, memaksa lawan untuk menghabiskan tenaga lebih banyak sehingga lebih cepat lelah, tetapi *drafting* tidak diijinkan dalam perlombaan sepeda di nomor *individual time trial*.

b) Memisahkan diri

Terdapat ruang dan fleksibilitas yang lebih besar bagi sekelompok pembalap "memisahkan diri" juga dikenal sebagai "pecahan" dari peloton, yang dapat bermanfaat dalam beberapa situasi. Sekalipun para pesepeda dalam peloton tidak termotivasi atau berkolaborasi untuk mengejar ketertinggalan, suatu kelompok dapat mengungguli mereka dalam hal kecepatan jika mereka berkolaborasi dengan baik. Untuk mengurangi persaingan, seorang pembalap sering kali berusaha mendapatkan keunggulan kompetitif dengan menyerang dan menjauh. Dalam beberapa kilometer terakhir, seorang *sprinter* sering kali mengungguli lawannya jika pelarian lawannya gagal dan

tertangkap kembali oleh peloton sehingga pembalap yang memisahkan diri bergabung kembali ke dalam peloton. Kerja sama antar pembalap dalam sebuah tim sangat penting karena sejumlah alasan, termasuk menghindari atau membantu kesuksesan yang memisahkan diri dan terkadang membantu mengirimkan *sprinter* ke depan garis *finish*.

c) Medan dan kondisi

Sebuah lintasan dibuat menjadi lebih menantang, termasuk turunan cepat, tanjakan curam, atau bahkan permukaan teknis tertentu (seperti medan dengan jalur *paving*) yang digunakan dalam perlombaan *Paris-Roubaix*, penggunaan medan *paving* untuk meningkatkan jumlah rute alternatif rute yang tersedia. Aspek penentu lainnya adalah cuaca. Ada lebih sedikit peserta yang bisa memenangkan kompetisi ketika pembalap yang lebih kuat melewati pembalap yang lebih lemah pada sektor tersebut.

d) Tanjakan

Tanjakan merupakan area yang ideal bagi pengendara untuk mencoba melepaskan diri dari peloton (rombongan), karena manfaat mengintai dalam kelompok akan jauh berkurang pada kecepatan berkendara yang lebih lambat ketika melewati rute tanjakan. Dan ketika pembalap menyelesaikan rute di tanjakan, pengendara sepeda dapat melaju lebih jauh di jalan menurun karena perjalanan sendirian memberi mereka lebih banyak ruang untuk bermanuver, dan pada akhirnya memungkinkan mereka melakukan perjalanan lebih cepat

dibandingkan jika mereka berada dalam kelompok. Sebagai tambahan, karena kelompok pembalap akan menjaga jarak demi keselamatan, keuntungan *drafting* akan berkurang juga. Jika aksi ini dilakukan saat berada dekat dengan target (kelompok terdepan atau garis *finish*), berkendara dalam jalan datar tidak cukup untuk membiarkan efek *drafting* bekerja maksimal (dimana akan berfungsi sepenuhnya) yang membuat kelompok utama dapat mengejar, maka pembalap tersebut akan berhasil menjadi pemenang dalam perlombaan.

e) Angin Samping

Kondisi angin dapat membuat sebuah lintasan mudah menjadi selektif. Pembalap harus memposisikan diri secara diagonal di sekitar pembalap terdepan karena adanya angin samping. Peloton akan terpecah jika ada pembalap yang memisahkan diri, karena akan sulit mengejar pembalap didepan, sehingga pembalap yang lemah akan tertinggal dan peloton akan terpecah. Karena berbagai alasan, memanfaatkan hal ini jarang terjadi dalam balapan tour dengan memiliki waktu balapan yang cukup panjang hingga beberapa hari, tetapi lazim dalam balap satu hari, khususnya di Belgia dan Belanda.

f) Kecepatan

Selain harus memiliki stamina yang bagus, pembalap yang sukses harus mengembangkan kemampuan mengendalikan sepeda yang sempurna karena harus mengendarai sepeda dalam kecepatan tinggi dalam jarak yang sangat dekat dengan sekumpulan pembalap

lain. Pembalap dapat mencapai kecepatan 110 km/h (68 mph) saat menuruni jalanan pegunungan dan kemungkinan kecepatan 60-80 km/jam (37-59 mph) saat *sprint* terakhir menjelang garis *finish*.

g) *Gruppetto*

Dalam perlombaan yang lebih terorganisir, sebuah mobil penyapu mengikuti pembalap di belakang untuk mengangkut pembalap yang tertinggal terlalu jauh. Dalam perlombaan tahapan profesional, terutama di Tour de France, pembalap yang tidak dalam posisi memenangkan balapan atau bertugas akan membantu rekan satu timnya yang tertinggal dari rombongan, dan berusaha mencatat waktu dengan persentase tertentu untuk terhindar dari waktu eliminasi, kelompok pembalap ini dikenal sebagai *gruppetto* atau *autobus*. Dalam balap satu hari, pembalap yang tidak lagi mempengaruhi hasil akhir umumnya akan mengundurkan diri, meskipun mereka tidak cedera atau mampu mencapai garis *finish*.

h) Tim

Prinsip pembalap yang menjadi pemenang adalah pembalap pertama yang berhasil mencapai garis *finish*, banyak pembalap berkumpul dalam sebuah tim, umumnya dengan sponsor komersial. Pada tim profesional dan semi profesional, nama tim umumnya sama dengan sponsor utama. Ukuran tim bervariasi dari tiga orang untuk klub amatir dan belasan untuk klub profesional. Pembalap dalam tim akan saling menentukan, sebelum dan selama balapan, pembalap yang

memiliki kesempatan terbaik untuk menang. Pilihan bergantung pada medan lintasan dan faktor lain. Sisa anggota tim akan melakukan segala usaha untuk meningkatkan peluang pemimpinnya, menghalangi gangguan angin, menarik, menolak mengejar bersama peloton saat pemimpin sedang memisahkan diri, dan sebagainya.

Komunikasi radio adalah metode umum koordinasi tim dalam balap profesional antara pengemudi dan direktur tim, yang mengikuti dan memantau keseluruhan situasi. Dalam dunia bersepeda, terdapat diskusi menggunakan radio mengenai taktik pembalap. Beberapa orang menyatakan bahwa sejak radio menjadi populer pada tahun 1990an, keahlian taktis pembalap telah menurun dan balapan menjadi kurang menarik. Radio masih digunakan dalam balap meskipun *Union Cycliste Internationale* (UCI), badan balap sepeda terkemuka, memutuskan pada bulan September 2009 untuk melarang penggunaannya dalam balap jalan raya putra. organisasi balap sepeda tertinggi, melakukan pemungkutan suara untuk melarang radio dalam balap jalan raya putra, dan hingga saat ini untuk penggunaan radio masih dipergunakan dalam perlombaan.

Berbagai pesaing dalam disiplin bersepeda akan mempunyai kelebihan dan kekurangan yang beragam. Akibatnya, pembalap biasanya menyukai kompetisi dengan lintasan yang beragam dan menjalankan berbagai tanggung jawab taktis dalam sebuah tim. Spesialis utama dalam balap sepeda jalan raya yaitu, spesialis tanjakan,



spesialis *puncheur*, spesialis *time trial*, spesialis *sprinter*, spesialis penolong, dan pembalap segala medan.

#### 7. Balap Sepeda *Road Race* di DIY

Pada tahun 1970-an, Kota Yogyakarta ditetapkan sebagai kota sepeda. Budaya bersepeda adalah salah satu cara orang Eropa mempengaruhi transportasi. Pesatnya kemajuan sepeda di Indonesia membawa dampak positif dengan munculnya balap sepeda sebagai kegiatan kompetitif pada PON II Tahun 1951 yang diadakan di Jakarta.

Cabang olahraga balap sepeda hingga saat ini sudah menjadi cabang olahraga yang rutin di pertandingkan dalam PON. Dalam mempersiapkan PON XXI di Aceh Sumatera Utara kontingen DIY mempersiapkan atlet-atlet terbaiknya dalam ajang olahraga nasional ini. Cabang olahraga balap sepeda *road race* yang sudah memusatkan atletnya pada Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) yang terdiri dari 3 atlet laki-laki dan 3 atlet perempuan.

Latihan yang rutin dilakukan untuk meraih hasil yang terbaik di PON. PELATDA DIY melaksanakan latihan rutin setiap harinya sesuai dengan program yang sudah dirancang oleh pelatih Muhammad Basri, Abdurrahman, Fatahillah Abdullah, dan Purwantoro. Latihan yang dilakukan dengan rute yang bervariasi seperti melewati rute datar, menanjak, dan turunan dengan jarak tempuh ratusan kilometer.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah referensi yang dapat digunakan oleh peneliti sebagai panduan ketika mereka melakukan penelitiannya sendiri. Penelitian orang lain yang dijadikan sumber atau inspirasi untuk menciptakan penelitian yang relevan dengan penelitian peneliti itu sendiri disebut penelitian relevan. Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain yang mungkin dapat dijadikan sebagai model atau sumber bahan bagi penelitian yang ada saat ini, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurmalita Ruwi Aliffahmawati dengan judul “Tingkat Kecemasan dan Stres Pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja I di Surabaya Tahun 2014” merupakan penelitian yang relevan dengan penelitian ini, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres pada atlet tenis lapangan putra pada PON Remaja 2014 di Surabaya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Mahakharisma dengan judul “Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 DI Daerah Istimewa Yogyakarta”. Tingkat kecemasan pada atlet tergolong tinggi, atlet putra sebesar 70%, dan kecemasan atlet putri sebesar 54.28%. sedangkan tingkat stres atlet tergolong pada kategori tinggi yaitu sebesar 54.28%. sedangkan tingkat stres atlet tergolong pada kategori tinggi, atlet putra sebesar 50% dan atlet putri sebesar 68.57%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan

stres menjelang kompetisi pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta tergolong dalam kategori tinggi.

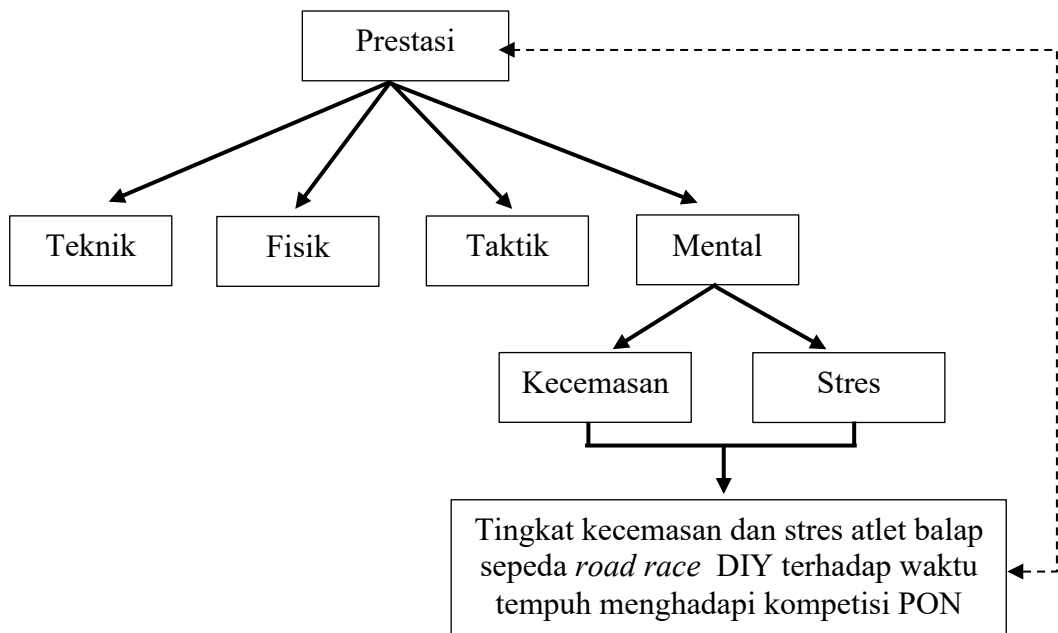
3. Penelitian yang dilakukan oleh Masrum Bahiqi Rahmad pada tahun 2021 dengan judul “Tingkat Kecemasan dan *Stress* Atlet Pada Saat Kejuaraan Antar *Club* Bolavoli Di Kota Kediri”. Hasil penelitian dan pembahasan diambil kesimpulan tingkat kecemasan dan stres atlet pada saat kejuaraan antar *club* bolavoli di kota Kediri yang diantaranya adalah *club* bolavoli Mitra, Mars 76 Mojoroto, Joyoboyo, dan Pervik dalam kategori setuju 48,00% ditinjau dari aspek stres dari empat *club* tersebut mempunyai kategori setuju atau 42,30%, sehingga tingkat kecemasan dan stres atlet pada saat kejuaraan yang setuju dengan indikator yang mempengaruhi sebanyak 90,30%.
4. Penelitian yang dilakukan oleh La Kamadi, Ishak Bachtiar, dan M. Imran Hasanuddin pada tahun 2023 dengan judul “Analisis Kecemasan dan Stres Atlet Pentaque Sulawesi Barat Dalam Menghadapi Babak Kualifikasi Prapon Tahun 2023”. putri Sedangkan tingkat stres pada putra tergolong rendah yaitu 41,7%, tingkat stres pada putri tergolong rendah yaitu 53,8%.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Febiaji pada tahun 2014 dengan judul “Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Kompetisi”. Tingkat kecemasan atlet POMNAS XII cabang olahraga sepakbola yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik dalam kategori rendah 21,94%, sedangkan untuk faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 78,06%. Hal ini berarti kecemasan atlet POMNAS XII cabang

olahraga sepakbola sebelum menghadapi kompetisi sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

### C. Kerangka Berpikir

Penelitian dimulai dengan membuat garis besar atau desain proses dalam penelitian itu sendiri, yang dikenal dengan kerangka berpikir. Kerangka konseptual memberikan penjelasan terhadap gejala-gejala yang menjadi fokus permasalahan. Menurut (Sugiyono, 2019), merupakan model konseptual yang memberikan penjelasan kuantitatif mengenai hubungan antara teori dan unsur-unsur tertentu yang telah diakui sebagai permasalahan penting. Berikut kerangka konseptual penelitian:

Gambar 2. Kerangka Berpikir



#### **D. Pertanyaan Penelitian**

1. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara?
2. Seberapa besar tingkat stres pada atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **B. Jenis Penelitian**

Sifat deskriptif kuantitatif dari topik penelitian menjadi dasar penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut (Sugiyono, 2016, p.7), metodologi penelitian kuantitatif berbasis positivisme digunakan dalam mempelajari populasi dan sampel penelitian. Penelitian mengenai keadaan sekelompok manusia saat ini, suatu benda, situasi, suatu gagasan, atau suatu peristiwa yang sedang berlangsung disebut penelitian deskriptif.

Untuk menggambarkan secara akurat suatu kejadian yang ada atau menyediakan data mengenai penelitian ini, digunakan pendekatan deskriptif. Penelitian yang menggunakan angka-angka untuk merepresentasikan variabel secara akurat dan didasarkan pada keadaan nyata disebut penelitian deskriptif kuantitatif.

Survei merupakan salah satu alat yang digunakan dalam strategi pengumpulan data dalam penelitian ini. Menurut (Hadari, 2007, p.68), survei adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dan gejala terkini. Fokus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian dilaksanakan di titik kumpul latihan Atlet Pelatda *Road Bike* DIY yang bertempat di Ambarketawang Yogyakarta, pada tanggal 2 Maret 2024.

### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### 1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2018, p.117) populais adalah wilayah yang terdiri dari obyek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet balap sepeda *road race* DIY yang akan mengikuti kompetisi PON berjumlah 6 orang atlet.

#### 2. Sampel

Sampe menurut (Sugiyono, 2019, p.127) sampe adalah bagian dari jumlah dan karakteristkik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini menggunakan sampel jenuh. Menurut (Sugiyono, 2019, p.85), sampling jenuh adalah strategi identifikasi sampel jika seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Mengingat kecilnya populasi dalam penelitian ini, oleh karena itu penelitian ini menggunakan sampel jenuh.

Jadi penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan keseluruhan populasi dimana terdapat 6 atlet balap sepeda *road race* DIY yang menjadi sampel dalam penelitian ini, yaitu seluruh atlet

Pelata balap sepeda *road race* di DIY dengan 3 atlet putrid an 3 atlet putra.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang gelisah akan reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman yang dapat mempengaruhi atlet balap sepeda *road race* DIY menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara.
2. Stres adalah suatu kondisi yang mengganggu individu dan bersifat merusak bila tidak adanya daya tahan individu baik secara mental maupun fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu yang dapat mempengaruhi atlet balap sepeda *road race* DIY menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara.
3. Atlet balap sepeda *road race* adalah olahragawan yang berlatih yang memiliki kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan untuk mengikuti kompetisi untuk meraih prestasi. Atlet dalam penelitian ini adalah atlet balap sepeda *road race* PON XXI tahun 2024 di DIY.



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

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

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode survei dan teknik mengumpulkan data menggunakan angket kuesioner dalam bentuk pertanyaan. Menurut (Sugiyono, 2011, p.142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data untuk memberi seperangkat pertanyaan yang dilakukan secara tertulis kepada responden untuk dijawab. Pengumpulan data diabdikan kepada responden, karakteristik responden dalam tingkat kecemasan dan stres atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara.

Setelah data kuesioner terkumpul, maka dilakukan pengolahan. Peneliti memanfaatkan perangkat lunak yang dapat memberikan hasil lebih cepat dan akurat guna memudahkan dalam pengolahan data. Agar data lebih mudah dibaca dan dipahami, disajikan dalam bentuk tabel.

Kuesioner penelitian ini terdiri dari dua kategori pertanyaan, positif dan negatif, dengan empat pilihan jawaban: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala Likert dengan empat kemungkinan tanggapan diyakini paling tepat (Sarjono, 2011, p.6).

### **2. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur sebuah fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2019). Untuk memudahkan penelitian dan memberikan hasil yang lebih

baik, akurat, komprehensif, dan sistematis sehingga memudahkan pengolahan data diperlukan instrument. Pendekatan kuesioner merupakan alat yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan dan stres. Kuesioner adalah alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

(Arikunto, 2013), menjelaskan bahwa sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan adalah untuk memperoleh informasi dari responden, pernyataan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui. Untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres atlet balap sepeda *road race* kecemasan dan stres atlet balap sepeda *road race* DIY menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara.

Kuesioner digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam pendekatan berbasis survei ini. Ada dua jenis survei yaitu kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup, menurut (Arikunto, 2013). Kuesioner yang memberikan kesempatan kepada responden untuk menjawab menurut pendapat mereka sendiri disebut kuesioner terbuka. Sebaliknya, kuesioner tertutup adalah kuesioner yang jawabannya sudah diberikan oleh peneliti, responden hanya perlu memilih salah satu yang paling sesuai dengan situasi mereka. Pengembangan instrumen didasarkan pada konstruksi teori yang telah dibuat sebelumnya. Indikator variabel kemudian dikonstruksi berdasarkan teori tersebut dan dimasukkan ke dalam item pernyataan. Penciptaan alat ini didasarkan pada kerangka teori yang telah dimiliki

didasarkan pada struktur teoritis yang telah disiapkan sebelumnya, dan kemudian indikator variabel dikembangkan berdasarkan teori yang kemudian dimasukkan ke dalam artikel laporan.

Menurut (Sugiyono, 2011, p.103), proses penyusunan instrumen penelitian diawali dengan identifikasi variabel penelitian yang akan diteliti, dilanjutkan dengan indikator-indikator yang ingin dipantau. Setelah itu, indikator-indikator tersebut diubah menjadi *query* (pertanyaan). Penggunaan matriks pengembangan instrumen atau *grid* (jaringan) instrumen diperlukan untuk mempermudah proses penyusunan instrumen.

Skala Likert digunakan dalam pembuatan kuesioner. (Sugiyono, 2011, p.92) menyatakan bahwa skala *likert* merupakan alat yang digunakan untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial. Setiap *item* instrumen mempunyai respon skala *likert*, dengan gradien dari sangat positif ke sangat negatif yang dapat disimpulkan sebagai berikut: Jawaban dengan gradasi sangat positif (1) mendapat skor 4, sedangkan jawaban dengan skor gradasi sangat negatif diberi skor 4. terbalik dari positif. Jawaban Setuju (S) mendapat skor 2, jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat skor 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 1, sedangkan jawaban dengan gradasi sangat negatif penilaian skor dibalik dari yang positif. Dalam penyusunan dibagi menjadi dua bentuk yaitu *favorable* dan *unvavorabel* dengan skor sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Skala Variabel

<b>Jawaban</b>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Kisi-kisi instrumen ini mengacu pada teori (Singgih, 2008, pp.67-68) dan (Husdarta, 2010, p.70).

Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Uji Coba

No	Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah
				<i>Favourable</i> (+)	<i>Anfavourable</i> (-)	
1	Kecemasan	Intrinsik	Moral	25	8	2
			Pengalaman berkompetisi	15,16		2
			Pikiran negatif	6	3,4	3
			Pikiran puas diri	12,17		2
		Ekstrinsik	Peranan pelatih	24	13	2
			Lawan	1,23	19	3
			Penonton	10	7,21	3
			Wasit	28	18	2
			Sarana dan prasarana	26,11	9, 14	4
			Cuaca	2	20, 27	3
			Pengaruh lingkungan keluarga	22	5	2
2	Stres	Intrinsik	Perasaan takut	33	36,39	3
			Ragu-ragu akan kemampuan	31	34, 29	3

			Perasaan kurang Latihan	42	40	2
		Ekstrinsik	Rangsang yang membingungkan	37	30	2
			Ketidakhadiran pelatih	32	35	2
			Lingkungan kompetisi	41	38	2

### 3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

#### a) Validitas

Validitas menurut (Arikunto, 2010, p.21) adalah suatu matrik yang menunjukkan derajat keaslian atau keabsahan suatu instrumen. Apabila suatu instrumen dapat dengan andal mengungkapkan variabel-variabel yang diselidiki dan mengukur objek kajian, maka instrumen tersebut dianggap sah. Besar kecilnya suatu alat ukur mengukur apa yang diukur ditunjukkan dengan perhitungan validitas. Rumus korelasi Pearson disebut juga rumus korelasi *Product Moment* dapat dimanfaatkan (Arikunto, 2010: 213).

Rumus 1; dengan nilai simpangan

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum X^2)(\sum Y^2)}}$$

Keterangan :

x = X-x

y = Y-y

X = skor rata-rata dari X

Y = skor rata-rata dari Y

Rumus 2; dengan nilai angka kasar

$$r_{xy} = \frac{n\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{n\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi bagian total

$n$  = Jumlah subjek

$\Sigma X$  = Jumlah skor item

$\Sigma Y$  = Jumlah skor total

$\Sigma XY$  = Jumlah hasil kali skor item dengan skor total

$\Sigma X^2$  = Jumlah kuadrat skor item

$\Sigma Y^2$  = Jumlah kuadrat total

## 2) Reliabilitas

Reliabilitas instrumen menurut (Suryabrata, 2012, p.58) adalah konsistensi temuan pencatatan (pengukuran) data terhadap instrumen yang digunakan oleh orang atau kelompok yang sama pada periode yang berbeda, atau instrumen yang digunakan oleh orang atau kelompok berbeda dalam interval yang berbeda. Namun reliabilitas menurut (Arikunto, 2010, p.221) menunjukkan bahwa instrumen tersebut cukup dapat diandalkan untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Dalam penelitian ini ketergantungan instrumen dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010:239) dengan cara sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\Sigma \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

$r_{11}$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan/ banyaknya soal

$\Sigma \sigma_b^2$  = Jumlah varian butir

$\sigma_1^2$  = Varian total

## F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, penulis melanjutkan menganalisis data untuk menarik kesimpulan. Teknik analisis deskriptif dengan persentase digunakan sebagai metode analisis data dalam penelitian ini. Sebelumnya, dibagi menjadi lima kelompok sesuai dengan nilai ideal *mean* dan standar deviasi yang ideal. Pengkategorian kata tersebut menggunakan kriteria sebagai berikut (Azwar, 2000, p.106).

Tabel 3. Skala Lima Kategori

<b>Kategori Kurva Normal</b>	<b>Kategori</b>
Mi + 1,5 Sdi ke atas	Sangat Tinggi
Mi + 0,5 Sdi s.d Mi + 1,5 Sdi	Tinggi
Mi - 0,5 Sdi s.d Mi + 0,5 Sdi	Sedang
Mi - 1,5 Sdi Mi - 0,5 Sdi	Rendah
Mi -1,5 Sdi ke bawah	Sangat Rendah

Selanjutnya data akan dianalisis menggunakan persentase dengan rumus sebagai berikut (Sudjono, 2006, p.43)

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N: *Number of Case* (jumlah individu)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan pengukuran yang berupa angket sebelum dilakukannya pengambilan data yang sebenarnya, dengan tujuan untuk menguji validasi dan realibilitas instrumen yang digunakan. Uji coba instrumen dilakukan pada tanggal 24 Februari 2024 dengan jumlah responden 8 atlet balap sepeda *road race* DIY.

##### 1. Uji Validitas

Untuk mengetahui validitas butir soal tes yang digunakan, maka instrumen penelitian berupa soal harus divalidasi. Analisis data uji coba dilakukan dengan aplikasi SPSS 29.0 *Version for Mac OS*. Nilai  $r$  hitung diperoleh dari hasil uji validitas. Dapat dikatakan item pertanyaan valid jika nilai  $r$ -hitung yang diperoleh lebih besar dari nilai  $r$ -tabel. Sebaliknya, item pertanyaan dianggap tidak valid apabila nilai  $r$ -hitung yang diperoleh lebih kecil dari nilai  $r$ -tabel maka dinyatakan gugur.

Angket kecemasan yang terdiri dari 28 pertanyaan pada kuesioner tingkat kecemasan dilakukan uji validitas. Dari jumlah tersebut, salah satu *item* yaitu pada nomor 7 mempunyai nilai  $r$ -hitung yang lebih kecil dari nilai  $r$ -tabel. Sehingga pertanyaan tersebut dianggap tidak valid dan dinyatakan gugur, sehingga menyisakan 27 item pertanyaan. Kuesioner stres memiliki 14 pertanyaan. Setelah dilakukan uji validitas, 2 item pada nomor 31 dan 34 memiliki nilai  $r$ -hitung lebih kecil dari nilai  $r$ -tabel. Untuk menentukan



jumlah item, kedua pertanyaan ini dianggap tidak valid dan dinyatakan gugur, sehingga didapat 12 item valid.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan

Butir	Corrected item- Total Correlation	R-tabel (N-2) 8-2=6	Keterangan
Butir 1	.948	0.811	Valid
Butir 2	.826	0.811	Valid
Butir 3	.914	0.811	Valid
Butir 4	.881	0.811	Valid
Butir 5	.844	0.811	Valid
Butir 6	.901	0.811	Valid
Butir 7	-.240	0.811	Gugur
Butir 8	.851	0.811	Valid
Butir 9	.898	0.811	Valid
Butir 10	.914	0.811	Valid
Butir 11	.856	0.811	Valid
Butir 12	.839	0.811	Valid
Butir 13	.945	0.811	Valid
Butir 14	.955	0.811	Valid
Butir 15	.864	0.811	Valid
Butir 16	.891	0.811	Valid
Butir 17	.914	0.811	Valid
Butir 18	.818	0.811	Valid
Butir 19	.856	0.811	Valid
Butir 20	.863	0.811	Valid
Butir 21	.808	0.811	Valid
Butir 22	.820	0.811	Valid
Butir 23	.898	0.811	Valid
Butir 24	.881	0.811	Valid
Butir 25	.901	0.811	Valid
Butir 26	.864	0.811	Valid
Butir 27	.914	0.811	Valid
Butir 28	.926	0.811	Valid

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen Tingkat Stres

Butir	Corrected item- Total Correlation	R-tabel (N-2) 8-2=6	Keterangan
Butir 29	.936	0.811	Valid
Butir 30	.822	0.811	Valid
Butir 31	.108	0.811	Gugur
Butir 32	.880	0.811	Valid
Butir 33	.857	0.811	Valid
Butir 34	.686	0.811	Valid
Butir 35	.891	0.811	Gugur
Butir 36	.857	0.811	Valid
Butir 37	.910	0.811	Valid
Butir 38	.857	0.811	Valid
Butir 39	.891	0.811	Valid
Butir 40	.910	0.811	Valid
Butir 41	.910	0.811	Valid
Butir 42	.891	0.811	Valid

Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba

No	Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah
				<i>Favourable</i> (+)	<i>Anfavourable</i> (-)	
1	Kecemasan	Intrinsik	Moral	24	7	2
			Pengalaman berkompetisi	14,15		2
			Pikiran negatif	6	3,4	3
			Pikiran puas diri	11,16		2
		Ekstrinsik	Peranan pelatih	23	12	2
			Lawan	1,22	18	3
			Penonton	9	20	3
			Wasit	27	17	2
			Sarana dan prasarana	25,10	8, 13	4
			Cuaca	2	19, 26	3
			Pengaruh lingkungan keluarga	21	5	2
2	Stres	Intrinsik	Perasaan takut	31	33,36	3
			Ragu-ragu akan kemampuan		28	3

			Perasaan kurang Latihan	39	37	2
		Ekstrinsik	Rangsang yang membingungkan	34	29	2
			Ketidakhadiran pelatih	30	32	2
			Lingkungan kompetisi	38	35	2

Setelah uji coba instrumen didapat data *favorable* pada butir 24, 24, 15, 6, 11, 16, 23, 1, 22, 9, 27, 25, 10, 2, 21, 31, 39, 34, 30, dan 38. Sedangkn data pertanyaan untuk *unfavorable* terdapat pada butir 7, 3, 4, 12, 18, 20, 17, 8, 13, 19, 26, 5, 34, 39, 29, 37, 29, 32, dan 35.

## 2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat keandalan angket. Hasil pengujian reliabilitas menggunakan rumus *alpha-cronbach* didapat nilai sebesar 0.982 pada variable tingkat kecemasan dan 0.960 pada variable stres.

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Tingkat Kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.983	28

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Tingkat Stres

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.960	14

Nilai reliabilitas untuk tes harus memiliki minimal 0,800. Maka dapat dinyatakan bahwa angket berada dalam kategori sangat reliabel atau memiliki konsistensi yang baik.

## **B. Deskripsi Data Penelitian**

Data dalam penelitian ini mengamati tentang tingkat kecemasan dan stres atlet balap sepeda *road race* menjelang pada perlombaan PON XXI di Aceh Sumatera Utara. Data dalam penelitian diperoleh jawaban pertanyaan dalam angket yang diisi oleh atlet yang terdiri dari 27 butir kecemasan dan 12 butir stres dengan total pertanyaan yang diberikan menjadi 39 butir valid. Hasil analisis deskriptif data pada tingkat kecemasan dan stres atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi menjelang PON XXI di Aceh Sumatera Utara yaitu sebagai berikut:

### **1. Deskripsi Data Tingkat Kecemasan**

Respon atlet terhadap 27 pertanyaan valid digunakan untuk mengumpulkan data deskripsi tingkat kecemasan. Dua kategori digunakan untuk menggambarkan data tingkat kecemasan, yaitu: (a) tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* putri, dan (b) tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* putra.

#### **a. Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri**

Hasil analisis deskriptif tingkat kecemasan pada atlet balap sepeda *road race* putri menunjukkan rata-rata sebesar 71,00; median sebesar 74,00; modus 42; standar deviasi sebesar 27,622; range 55;

nilai minimum 42; dan nilai maksimum 97. Kecemasan atlet balap sepeda *road race* putri disajikan pada tabel 9 deskripsi statistik berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri

Statistik	
Rata-rata	71,00
Median	74,00
Modus	42
Standar Deviasi	27,622
Range	55
Nilai Minimum	42
Nilai Maksimum	97

Tabel 10 dibawah ini menyajikan data distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* putri.

Tabel 10. Distribusi Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri

No	Interval	Frekuensi
1	42-69	1
2	70-96	1
3	97-123	1
TOTAL		3

Berdasarkan tabel 10 diatas diketahui bahwa terdapat 1 atlet yang memiliki skor antara 42-69 , 1 atlet memiliki skor antara 70-96, dan 1 atlet memiliki skor antara 97-123.

b. Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra

Hasil analisis deskriptif tingkat kecemasan pada atlet balap sepeda *road race* putra menunjukkan rata-rata sebesar 74,00;

median sebesar 80,00; modus 41; standar deviasi sebesar 30,447; range 60; nilai minimum 41; dan nilai maksimum 101. Kecemasan atlet balap sepeda *road race* putra disajikan pada tabel 11 deskripsi statistik berikut:

Tabel 11. Deskripsi Statistik Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra

Statistik	
Rata-rata	74,00
Median	80,00
Modus	41
Standar Deviasi	30.447
Range	60
Nilai Minimum	41
Nilai Maksimum	101

Tabel 12 dibawah ini menyajikan data distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* putra.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra

No	Interval	Frekuensi
1	41-71	1
2	72-101	2
TOTAL		3

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa terdapat 1 atlet yang memiliki skor antara 41-71 dan 2 atlet memiliki skor antara 72-101.

c. Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri

Hasil analisis deskriptif tingkat stres pada atlet balap sepeda *road race* putri menunjukkan rata-rata sebesar 29,33; median sebesar 33,00; modus 16; standar deviasi sebesar 11,930; range 23;

nilai minimum 16; dan nilai maksimum 39. Stres atlet balap sepeda *road race* putri disajikan pada tabel 13 deskripsi statistik berikut:

Tabel 13. Deskripsi Statistik Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri

Statistik	
Rata-rata	29,33
Median	33,00
Modus	16
Standar Deviasi	11,930
Range	23
Nilai Minimum	16
Nilai Maksimum	39

Tabel 14 dibawah ini menyajikan data distribusi frekuensi tingkat stres atlet balap sepeda *road race* putri.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri

No	Interval	Frekuensi
1	16-27	1
2	28-38	1
3	39-49	1
TOTAL		3

Berdasarkan tabel 14 diatas diketahui bahwa terdapat 1 atlet yang memiliki skor antara 16-27, 1 atlet memiliki skor antara 28-38, dan 1 atlet memiliki skor antara 39-49.

d. Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra

Hasil analisis deskriptif tingkat stres pada atlet balap sepeda *road race* putra menunjukkan rata-rata sebesar 31,67; median sebesar 33,00; modus 16; standar deviasi sebesar 15.044; range 30;

nilai minimum 16; dan nilai maksimum 46. Stres atlet balap sepeda *road race* putri disajikan pada tabel 15 deskripsi statistik berikut:

Tabel 15. Deskripsi Statistik Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra

Statistik	
Rata-rata	31,67
Median	33,00
Modus	16
Standar Deviasi	15.044
Range	30
Nilai Minimum	16
Nilai Maksimum	46

Tabel 16 dibawah ini menyajikan data distribusi frekuensi tingkat stres atlet balap sepeda *road race* putri.

Tabel 16. Deskripsi Frekuensi Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra

No	Interval	Frekuensi
1	16-31	1
2	31-46	2
TOTAL		3

Berdasarkan tabel 16 diatas diketahui bahwa terdapat 1 atlet yang memiliki skor antara 16-25, dan 2 atlet memiliki skor antara 26-34.

### C. Hasil Analisis Data Penelitian

Dalam penelitian ini, metode statistik deskriptif digunakan untuk analisis data. Lima jenis persentase digunakan dalam teknik penghitungan, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berdasarkan



*mean* ideal dan deviasi standar ideal dari hasil perhitungan deskriptif sebelumnya, kategori dibuat.

Berdasarkan penjelasan presentase pada atlet balap sepeda *road race* putra dan putri, dijelaskan persentase tingkat kecemasan dan stresnya, sehingga diperoleh informasi sebagai berikut:

1. Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri

Tabel 17 dibawah ini menunjukkan hasil perhitungan persentase tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* putri, yaitu sebagai berikut:

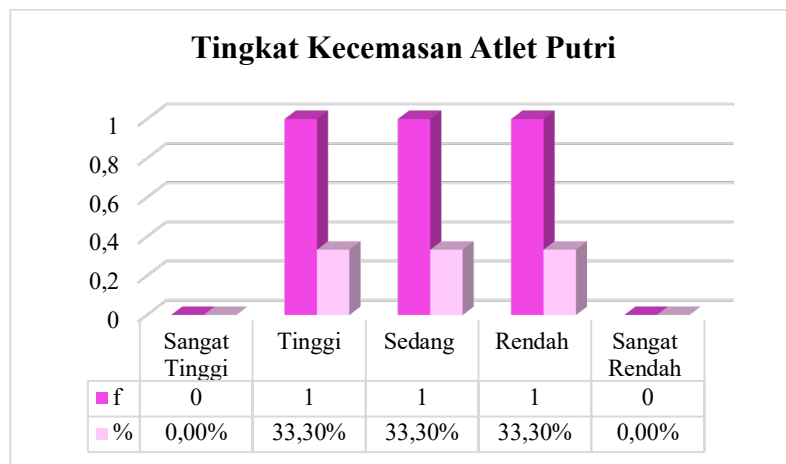
Tabel 17. Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri

<b>Kategori</b>	<b>Interval Skor</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Sangat Tinggi	$X > 112,4$	0	0,00%
Tinggi	$84,8 < X \leq 112,4$	1	33,30%
Sedang	$57,2 < X \leq 84,8$	1	33,30%
Rendah	$29,6 < X \leq 57,2$	1	33,30%
Sangat Rendah	$X < 29,6$	0	00,00%
	TOTAL	3	100%

Tabel 17 diatas menunjukkan bahwa terdapat 33,30% atlet balap sepeda *road race* yaitu sebanyak 1 orang atlet mempunyai tingkat kecemasan pada kategori tinggi, 33,30% (1 orang atlet) mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sedang, dan 33.30% (1orang atlet) mempunyai tingkat kecemasan pada kategori rendah.

Berikut ini gambar distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* putri menjelang PON XXI 2024 di Aceh Sumatera Utara yaitu:

Gambar 3. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri



## 2. Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra

Tabel 18 dibawah ini menunjukkan hasil perhitungan persentase tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* putra, yaitu sebagai berikut:

Tabel 18. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra

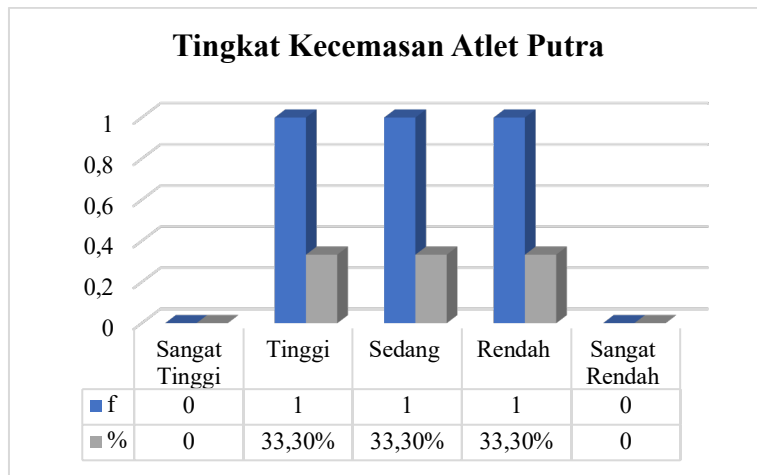
Kategori	Interval Skor	F	%
Sangat Tinggi	$X > 119,7$	0	0,00%
Tinggi	$89,2 < X \leq 119,7$	1	33,30%
Sedang	$58,8 < X \leq 89,2$	1	33,30%
Rendah	$28,3 < X \leq 58,8$	1	33,30%
Sangat Rendah	$X < 28,3$	0	0,00%
	TOTAL	3	100%

Tabel 18 diatas menunjukkan bahwa terdapat 33,30% atlet balap sepeda *road race* putra yaitu sebanyak 1 orang atlet mempunyai tingkat kecemasan pada kategori tinggi, 33,30% (1 orang atlet) mempunyai

tingkat kecemasan pada kategori sedang, dan 33.30% (1orang atlet) mempunyai tingkat kecemasan pada kategori rendah.

Berikut ini pada gambar 4 disajikan distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* putra menjelang PON XXI 2024 di Aceh Sumatera Utara yaitu:

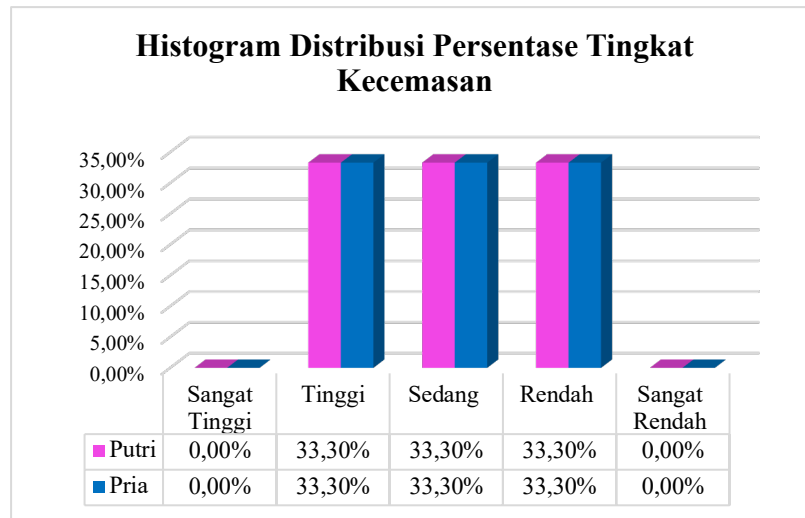
Gambar 4. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra



### 3. Tingkat Kecemasan Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri dan Putra

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara dapat dilihat berikut ini:

Gambar 5. Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra dan Putri



Berdasarkan gambar 5 data diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI pada tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara pada atlet putra dan putri memiliki hasil yang sama yaitu pada kategori tinggi terdapat 1 putra dan 1 putri dengan persentase sebesar 33,30%, untuk kategori sedang terdapat 1 putra dan 1 putri dengan presentasi 33,30%, dan kategori rendah terdapat 1 putra dan 1 putri dengan persentase 33,3%.

#### 4. Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri

Tabel 19 dibawah ini menunjukkan hasil perhitungan persentase tingkat stres atlet balap sepeda *road race* putri, yaitu sebagai berikut:

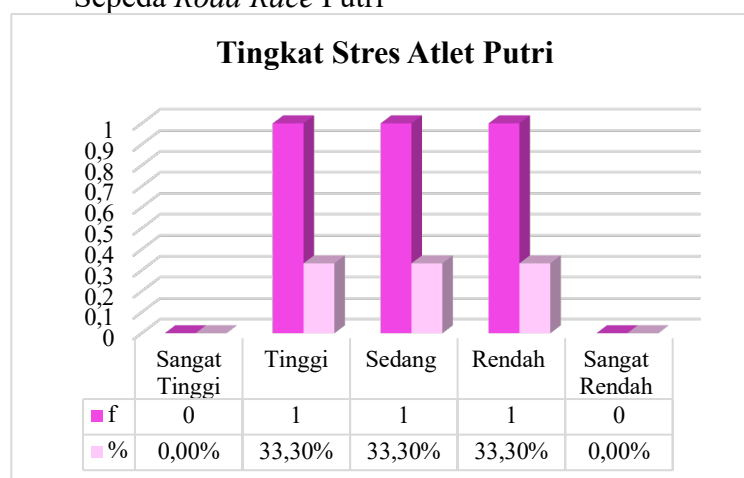
Tabel 19. Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri

Kategori	Interval Skor	F	%
Sangat Tinggi	$X > 47,2$	0	0,00%
Tinggi	$35,2 < X \leq 47,2$	1	33,30%
Sedang	$23,4 < X \leq 35,3$	1	33,30%
Rendah	$11,4 < X \leq 23,4$	1	33,30%
Sangat Rendah	$X < 11,4$	0	0,00%
	TOTAL	3	100%

Tabel 19 diatas menunjukkan bahwa terdapat 33,30% atlet balap sepeda *road race* yaitu sebanyak 1 orang atlet mempunyai tingkat stres pada kategori tinggi, 33,30% (1 orang atlet) mempunyai tingkat stres pada kategori sedang, dan 33,30% (1orang atlet) mempunyai tingkat stres pada kategori rendah.

Berikut ini pada gambar 6 distribusi frekuensi tingkat stres atlet balap sepeda *road race* putri menjelang PON XXI 2024 di Aceh Sumatera Utara yaitu:

Gambar 6. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri



## 5. Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra

Tabel 20 dibawah ini menunjukkan hasil perhitungan persentase tingkat stres atlet balap sepeda *road race* putra, yaitu sebagai berikut:

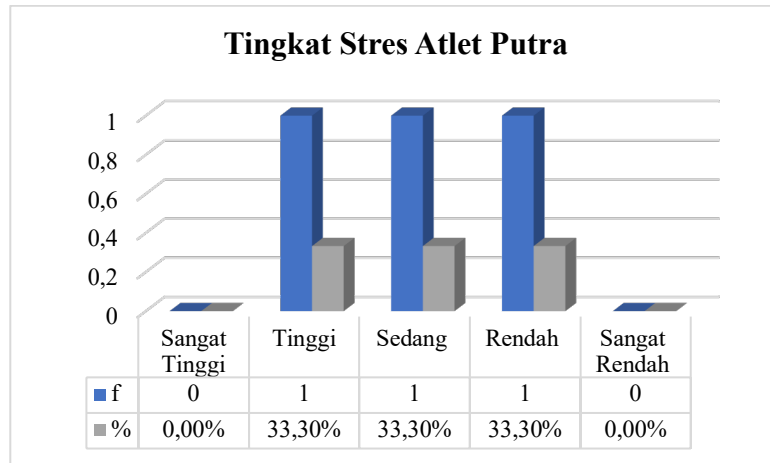
Tabel 20. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra

<b>Kategori</b>	<b>Interval Skor</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Sangat Tinggi	$X > 54,2$	0	0,00%
Tinggi	$39,2 < X \leq 54,2$	1	33,30%
Sedang	$24,1 < X \leq 39,2$	1	33,30%
Rendah	$9,1 < X \leq 24,1$	1	33,30%
Sangat Rendah	$X < 9,1$	0	0,00%
	TOTAL	3	100%

Tabel 20 diatas menunjukkan bahwa terdapat 33,30% atlet balap sepeda *road race* putra yaitu sebanyak 1 orang atlet mempunyai tingkat stres pada kategori tinggi, 33,30% (1 orang atlet) berada pada kategori sedang, dan 33,30% (1 orang atlet) mempunyai tingkat stres pada kategori sedang.

Berikut ini pada gambar 7 disajikan distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* putra menjelang PON XXI 2024 di Aceh Sumatera Utara yaitu:

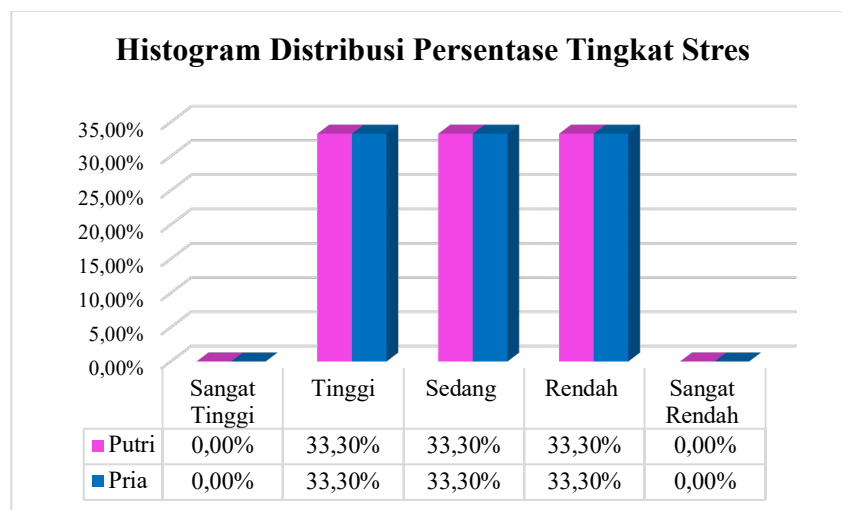
Gambar 7. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra



6. Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri dan Putra

Distribusi frekuensi tingkat stres atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara dapat dilihat pada gambar 8 berikut ini:

Gambar 8. Frekuensi Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra dan Putri



Berdasarkan gambar 8 data diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat stres atlet balap sepeda *road race* terhadap waktu tempuh

menjelang kompetisi PON XXI pada tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara pada atlet putra memiliki kategori sedang dengan preestase 33,30% sebanyak 1 atlet putrid an putra, 33,3% atlet putri dan putra berada pada kategori sedang yaitu atlet. Untuk kategori tinggi dengan persentase 33,3% sebanyak 1 atlet putri dan 1 atlet putra, dan untuk kategori rendah dengan persentase 33,3% sebanyak 1 atlet putri dan 1 atlet putra.

#### **D. Pembahasan**

Hasil analisis data yang telah selesai selanjutnya diperiksa dengan memberikan rincian tambahan tentang permasalahan dan tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan dan stres yang dialami atlet balap sepeda *road race* terhadap waktu tempuh menjelang pertandingan PON XXI tahun 2024 di Aceh, Sumatera Utara.

Hasil analisis kecemasan pada atlet putri dan putra terdapat 33,30% (1orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) atlet balap sepeda *road race* mempunyai tingkat kecemasan pada kategori tinggi, 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) pada kategori sedang, dan 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) berada pada kategori rendah.

Dari hasil yang telah didapat, dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet pada cabang olahraga balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara



terdapat 2 orang atlet yang berada pada kategori tinggi yaitu, 1 atlet putri dan 1 atlet putra.

Menurut (Husdarta, 2010, p.73) tingginya tingkat kecemasan atlet dapat disebabkan oleh persiapan sebelum perlombaan yang kurang cukup matang, sehingga kurangnya rasa percaya diri dalam diri atlet dan tidak dapat meredam kecemasan atau kekhawatiran dengan tingkat ketakutan yang tinggi sehingga dapat mengakibatkan penampilan menjadi kurang maksimal.

Tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang memiliki skor tinggi dalam tingkat kecemasan pada butir pertanyaan yaitu tempat perlombaan, pelatih, dan keluarga. Faktor ini dapat mengganggu kondisi psikologi atlet sehingga atlet merasa tidak baik saat berada di lapangan. Atlet belum bisa mengendalikan rasa cemas pada saat perlombaan akan selalu merasa sulit dalam berbagai situasi yang dihadapi ketika berlomba, meskipun keadaan dalam perlombaan sebenarnya dapat dilalui dan tidak sesulit yang dibayangkan atlet akan kesulitan seperti apa yang ada didalam pikirannya.

Hasil analisis stres pada atlet putri dan putra terdapat 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) atlet balap sepeda *road race* mempunyai tingkat stres pada kategori tinggi, 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) pada kategori sedang, dan 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) berada pada kategori rendah.

Dari hasil yang telah didapat, dapat diartikan bahwa tingkat stres atlet pada cabang olahraga balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh

menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara terdapat 2 orang atlet yang berada pada kategori tinggi yaitu, 1 atlet putri dan 1 atlet putra.

Stres adalah tekanan dalam diri seseorang yang dapat dilalui meningkat dan memaksa manusia untuk bertindak dan berpikir lebih cepat dan lebih intensif. Stres dapat muncul dalam diri seseorang apabila terdapat tuntutan yang terlalu banyak dan mengancam kesejahteraan dan integritas seseorang. Stres dapat diakibatkan oleh beberapa hal yang disebut dengan *stresor*.

*Stresor* dapat memicu terjadi adanya stres yang dapat mengakibatkan ketegangan. Ketegangan dirasakan dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Seorang atlet balap sepeda *road race* merasa stres akan membuat dirinya merasa gelisah dan tidak nyaman yang muncul dalam dirinya. Sehingga membutuhkan persiapan untuk menghadapi suatu perlombaan dari jauh-jauh hari, persiapan mental yang perlu dilakukan untuk mengurangi ketegangan pada atlet balap sepeda *road race* menjelang menghadapi perlombaan.

Atlet balap sepeda *road race* mengalami tingkat kecemasan dan stres yang signifikan sehingga membuat mereka kurang percaya diri saat bertanding. Kekuatan tekanan dapat berasal dari tubuh atlet itu sendiri atau dari sumber luar. Faktor-faktor yang mendapat nilai tinggi dalam kuesioner yang diberikan kepada para peserta, diantaranya yaitu kondisi tempat perlombaan, *official*, dan pikiran yang ada pada diri sendiri. Informasi ini

dapat digunakan oleh pihak lain untuk mengurangi tingginya tingkat kecemasan dan stres para atlet menjelang turnamen, membantu mengembangkan pesaing yang tangguh secara psikologi dan percaya diri.

Dari hasil yang telah didapat terdapat atlet balap sepeda *road race* putri dengan tingkat prestasi berada pada peringkat pertama (SA) memiliki tingkat kecemasan pada kategori tinggi dan stres pada kategori rendah. Atlet putri peringkat kedua (NC) memiliki tingkat kecemasan pada kategori rendah dan tingkat stres berada pada kategori tinggi. Atlet peringkat ketiga putri (SS) memiliki tingkat kecemasan pada kategori sedang dan tingkat stres pada kategori sedang. Dalam hal ini atlet putri yang menduduki peringkat pertama dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat melakukan adaptasi menghadapi kesulitan dan mengembangkan kompetensi yang dimilikinya.

Pada atlet balap sepeda *road race* putra dengan tingkat prestasi pada peringkat pertama (RA) memiliki tingkat kecemasan pada kategori rendah dan tingkat stres pada kategori rendah. Atlet putra peringkat kedua (DN) memiliki tingkat kecemasan pada kategori tinggi dan tingkat stres pada kategori sedang. Atlet putra peringkat ketiga (AD) memiliki tingkat kecemasan pada kategori sedang dan tingkat stres berada pada kategori tinggi. Dalam hal ini atlet putra yang menduduki peringkat pertama dengan tingkat kecemasan dan stres yang rendah memiliki pengendalian dalam diri yang baik dalam menangani tingkat kecemasan dan stres.

Atlet balap sepeda *road race* dapat fokus pada kompetisi, berlatih *self-talk*, melakukan latihan pernapasan, dan berbicara dengan pelatih tentang

tingkat kecemasan dan stres atlet. Ini adalah beberapa strategi yang dapat membantu atlet mengurangi rasa cemas dan stres sebelum lomba.

Dalam proses berlatih pelatih dapat mengajarkan atlet menekan kecemasan dan stres dengan simulasi seperti dalam pertandingan. Seorang pelatih juga melakukan pendekatan yang intensif kepada atlet untuk mengetahui sesuatu yang tidak enak atau kecemasan dan stres kepada atlet yang segan untuk bercerita langsung kepada pelatih.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan atlet balap sepeda *road race* kecemasan pada atlet putri dan putra terdapat 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) atlet balap sepeda *road race* mempunyai tingkat kecemasan pada kategori tinggi, 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) pada kategori sedang, dan 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) berada pada kategori rendah.
2. Tingkat stres atlet balap sepeda *road race* pada putra terdapat 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) atlet balap sepeda *road race* mempunyai tingkat stres pada kategori tinggi, 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) pada kategori sedang, dan 33,30% (1 orang atlet putri dan 1 orang atlet putra) berada pada kategori rendah.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan dan stres pada atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara berada dalam kategori sedang.

Penelitian mungkin merupakan sumber yang sangat berguna bagi atlet balap sepeda balap *road race*, karena penelitian menunjukkan bahwa mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada atlet sangat penting untuk memaksimalkan performa mereka selama kompetisi. Para pelatih balap sepeda *road race* dan bagi pesepeda juga dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan kajian untuk mengidentifikasi dan memahami permasalahan psikologi yang dihadapi atletnya selama bertanding. Selain menawarkan program fisik, seorang pelatih juga dapat memasukkan pelatihan psikologi dalam program pelatihannya. Diharapkan dengan cara ini, pelatih dan atlet akan mampu mengatasi masalah-masalah dalam kompetisi yang menuntut untuk dapat mengatasi tekanan secara psikologi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan peneliti dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian yang hanya sebatas mengetahui tingkat kecemasan dan stres pada atlet balap sepeda *road race* DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh Sumatera Utara.
2. Penelitian ini hanya terdapat satu jenis angket dan tidak ada perbedaan angket antara putra dan putri.
3. Peneliti kurang memperhatikan kondisi pada atlet putri yang mengalami menstruasi atau tidak.

## **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran relevan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih, Pembina, dan Pengurus
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan dengan memberikan latihan psikologi ke dalam program latihan.
  - b. Meningkatkan pengetahuan mengenai pelatihan dan cara melatih psikologi yang efektif kepada atlet.
2. Bagi Atlet
  1. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan informasi tentang gejala dan kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan stres sebelum menghadapi perlombaan, yang dapat digunakan untuk praktik secara mandiri oleh atlet.
  2. Atlet diharapkan dapat selalu melakukan konsultasi kepada pelatih mengenai psikologi khususnya dalam mengatasi kecemasan dan stres pada saat menjelang perlombaan.
3. Bagi Mahasiswa
  - a. Perlu adanya peneliti psikologi serupa dengan variabel yang lebih kompleks diperlukan agar mereka dapat mempelajari lebih dari sekedar tingkat kecemasan dan stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi.A.W. (2022). Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Adam,A., Ampe, T., Stas, L. Philippot, P. Useche, S. A., Meeusen, R., & De Geus, B. (2023). Effect of individual characteristics on risky cycling behaviour, mediated by cycling anger experience and expression among Bryssels and Flemish adult cyclists: Testing a medical model. *Transportation Resrarch Part F: Psychology and Behavior*, 30(40), 1-20.
- Aliffahmawati. N. R. (2015). Tingkat Kecemasan Dan *Stres* Pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja I Di Surabaya Tahun 2014. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aqobah. Q. J., & Rhamadian. D. (2022). Dampak Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1 (1), 31-36.
- Ardiansyah. A. (2021). Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Atarés, C. P., Camañes, E. H., & Sitko, S. (2023). Effects of Heat and Humidity on Cycling Training and Performance: A Narrative Review. *Journal of Science & Cycling*, 12(3). <http://doi.org/10.28985/1223.jsc.09>.
- Baghurst, T. (2012). *The Psychological Components of Elite Cycling*. (2012). *Atheletic Insight*, 4 (1).
- Bikeradar.*how to boost cycling performance with Psychology*.
- Biricik, Y. S., Larababa, B., & Sivrikaya, M. H. (2023). The relationship between emotional reactivity and psychological adaptation skills: a study on elite level athletes. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 4 (2), 573-586. <http://doi.org/10.53016/jerp.v4i2.139>
- British Cycling. CPD: Sports Psychology in Cycling*.
- Efendy. A. F. (2013). Tingkat Stres Menjelang Perlombaan Terhadap Hasil Perlombaan Pada Atlet Atletik Kejuaraan Nasional Yuniior dan Remaja Jawa Tengah Di Jakarta Tahun 2013. Universitas Negeri Malang.





- Elza. A. N. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model MAN 2 Kota Madiun.
- Fullerton. C M. *Stres and Anxiety in Athletics*.
- Guntoro, T.S., Sutoro., Putra, M. F. P., Kurdi., Németh, Z., &Setiawan, E. (2023). The role of anthropometry, psychical, psychological and personality for elite athletes in competition sports. *Pedagogy of Psysical Culture and Sports*. <http://doi.org/10.15561/26649837.2023.0409>.
- Hardiyono. B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4 (1).
- Hindiari. Y., & Wismanadi. H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10 (10), 179-186.
- Husdarta. (2014). Psikologi Olahraga
- Integrated Periodization Plan For Individual Sports: General Preparation Specific Preparation, taper, competition, off-season & Injury*.
- Jannah. M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 8 (1), 53-60.
- Jovanović, B. K., Smrdu, M., Holnhaner, R., & Kajtna, T. (2022). Elite Sport and Sustainable Psychological Well-Being. *Sustainability*, 14. <http://doi.org/10.3390/su14052705>.
- Juanda. A. (2020). Survei Tingkat Kecemasan Bertanding Terhadap Atlet Futsal SMAN 1 Watansoppeng. Universitas Negeri Makassar.
- Kumbara.H., Metra. Y., & Ilham. Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17 (2), 28-35.
- Kurniawan. A. W., Wijayanto. A. W., Amiq. F., & Hafiz. M. (2021). Psikologi Olahraga. Akademia Pustaka.
- Lismadiana. Peranan Latihan Mental Dalam Pertandingan Bulutangkis.
- Lorenzo, J, C, T. (2010). *Team Mental Toughness': A Case Study of Profesional Road Cycling*.

- Lorenzo, J. C. T. (2008). *Directur Sportif's Perceptions of Sport Psychology Consultancy*. University Of East London.
- Mahakharisma, R. (2014). Tingkat Kecemasan Dan Stres Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Mahakharisma, R. Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Mitić, p., Nedeljković, J., Bojanić, Z., Franceško, M., Milovqnić, I., Bianco, A., & Drid, P. (2021). *Differences in the Psychological Profil of Elite and Non-elite Athletes*. 12.
- Murdiansyah. B. N. Perbedaan Kepribadian Antara Atlet Individual Dan Atlet Berkelompok.
- Olmedilla, A., Torres-Luque, G., Garcia-Mas, A., Rubio, V. J., Ducoing, E., & Ortega, E. (2018). Psychological Profiling of Triathlon and Road Cycling Athletes. *Journal Frontiers in Psychology*, 9. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00825>.
- Özdemir, N. (2019). The Investigation of Elite Athletes' Psychological Resilience. *Journal of Education and Training Studies*, 7(10). <http://doi.org/10.11114/jets.v7i10.4323>.
- Panduaan Skripsi. (2023).
- Perkins, D.D., sonn, c.c., lenzi, m., Xu, Q., Carolissen, R., Portillo, N., & Serano-García, I. (2023). The flobal development community psychology as reflected in the American Journal of Community Psychology. *American Journal Of Community Psychology*, 1-15. <http://doi.org/10.1002/ajcp.12696>
- Pratama, A. (2022). Analisis Reliabilitas Waktu Tempuh Di Jalan Imam Bonjol Kota Bandar Lampung Menggunakan Metode *Tardy Trips*.
- Putri. N. I., & Raharjo. B. B. BAB IV. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Yang Dialami Atlet Dan Pelajar. Universitas Negeri Semarang.
- Rachman, A. A., & Kurniawan, A. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Pelatih Dan Motivasi Berprestasi Dengan *Burnout* Pada Atlet Olahraga Beladiri PUSLATDA JATIM 100 /IV. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, (7), 25-35.

- Rahmad. M. B. (2021). Tingkat Kecemasan Dan *Stres* Atlet Pada Saat Kejuaraan Club Bola Voli Di Kediri.
- Sakti. M. T., Fahrudin., & Nurwansyah. R. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2 (2), 119-125.
- Sari. R.D.T. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswi Keperawatan Dan Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi) Di Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Tahun 2017.
- Sejarah Olahraga Balap Sepeda di Indonesia, Anak Gowes Wajib Tahu. (2020).
- Shannon, V, R., Gentner, N, B., Patel, A., & Muccio, D., (2012). *Striking Gold: Mental Techniques and Preparation Strategies Used By Olympic Gold Medalists*. *Journal Athletic Insight*, 4 (1).
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(02), 59-76.
- Sin, T, H. Persiapan *Mental Training* Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan.
- Smith, S., Buadze, A., Colangelo, J., & Liebrez, M. (2022). A narrative review of sleep deprivation in ultra-endurance cycling. *Sport Psychiatry*, 2(1), 31-36. <http://doi.org/10.1024/2674-0052/a000032>
- Sptianingsih. R. (2021). Gambaran Kecemasan Mahasiswa Prodi Bahasa Dan Sastra Arab Dalam Menjalani Studi Di IAIN Bengkulu.
- Supriyadi. (2016). Psikologi Olahraga.
- Susilowati. R. N (2019). Hubungan Stres Dengan Efikasi Diri Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wawanfik. (2017). Stres Pada Atlet.
- Wikipedia. (2013). *Commissaire (Cycling)*.
- Yashmak, V., Junaidi, S., & Setyawati, H. Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1.Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN	<a href="https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-pene">https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-pene</a>
	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> 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/1022/UN34.16/PT.01.04/2024	28 Februari 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : <b>Izin Penelitian</b>	
<b>Yth . Pengda ISSI DIY</b>	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Ananda Diva Saputri
NIM	: 20602241052
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Kecemasan Dan Stres Atlet Balap Sepeda Road Race DIY Terhadap Waktu Tempuh Menjelang Kompetisi PON XXI Tahun 2024 Di Aceh Sumatera Utara
Waktu Penelitian	: 26 Februari - 2 Maret 2024
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	
Tembusan :	Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002
1. Kepala Layanan Administrasi;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

## Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di Pengda DIY



### INDONESIAN CYCLING FEDERATION PENGURUS DAERAH IKATAN SPORT SEPEDA INDONESIA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Yogyakarta, 28 Februari 2024

Nomor : 13/ISSI-DIY/II/2024  
Lampiran :-  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth,  
**Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di - Yogyakarta**

Salam Olahraga,

Memperhatikan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta nomor B/1022/UN34.16/PT.01.04/2024 tanggal 28 Februari 2024 perihal Izin Penelitian, bersama ini kami Pengurus Daerah Ikatan Sport Sepeda Indonesia Daerah Istimewa Yogyakarta menerima dan memberikan Izin Penelitian kepada:

Nama : Ananda Diva Saputri  
NIM : 20602241052  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – SI  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Balap Sepeda Road Race DIY terhadap waktu tempuh menjelang kompetisi PON XXI tahun 2024 di Aceh – Sumatera Utara.  
Waktu Penelitian : 26 Februari – 2 Maret 2024

Demikian surat Izin penelitian ini kami berikan untuk dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

**PENGURUS DAERAH  
IKATAN SPORT SEPEDA INDONESIA  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**Ir. DR. BATAK RUSWANDONO, MT †  
KETUA UMUM**

Tembusan disampaikan kepada Yth:  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Yang bersangkutan.

**SEKRETARIAT PENGDA ISSI D.I.YOGYAKARTA**  
Kantor BPO, Ndalem Ngadiwinatan Suryoputran KT II/23, Jalan Alun Alun Selatan, Panembahan,  
Kraton, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55133  
Telp: 0821 3623 4430 email: pengdaissi.diy@gmail.com

### Lampiran 3. Surat Permohonan *Expert Judgment*

#### SURAT PERMOHONAN EXPERT JUDGMENT

Kepada:  
Yth. Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si  
Dosen FIK UNY  
Di Tempat

Dengan Hormat

Sehubungan dengan pengambilan data penelitian skripsi, saya bermaksud untuk meminta pertimbangan serta konsultasi instrument yang berbentuk angket,  
Saya mohon Bapak berkenan membantu saya:

Nama Mahasiswa : Ananda Diva Saputri  
NIM : 20602241052  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Dan Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* DIY  
Terhadap Waktu Tempuh Menjelang Kompetisi PON XXI Tahun  
2024 DI Aceh Sumatera Utara

Demikian surat permohonan saya, atas bimbingan dan waktu yang diluangkan  
Saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 15 Februari 2024

Dosen Pembimbing



Dr. Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or  
NIP.198208262008121001

Mengetahui,

Mahasiswa



Ananda Diva Saputri  
NIM.20602241052

## Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi

### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto S.Pd., M.Si  
NIP : 198001182002121002  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Ananda Diva Saputri  
NIM : 20602241052  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul TA : Tingkat Kecemasan Dan Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* DIY Terhadap Waktu Tempuh Menjelang Kompetisi PON XXI Tahun 2024 Di Aceh Sumatera Utara

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 Februari 2024  
Validator,



Agus Supriyanto S.Pd., M.Si  
NIP198001182002121002

Catatan:

Beri tanda ✓



Lampiran 5. Biodata Atlet Pelatda DIY

BIODATA ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE* DIY

PUTRI

Nama	Usia	<i>Club</i>
Sabrina Shafinia Tsaqif	16 Tahun	Fatahillah Bike School
Nayla Chintya	17 Tahun	Gmedia Cycling Team
Shafa Al Zahra	17 Tahun	Gmedia Cycling Team

Putra

Nama	Usia	<i>Club</i>
Dimas Nur Fadhil Rizqi	17 Tahun	Gmedia Cycling Team
Ahmad Dzulaiman	18 Tahun	Gmedia Cycling Team
Rangga Adi Saputra	19 Tahun	Gmedia Cycling Team

Lampiran 6. Angket Uji Coba Penelitian

TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE* DIY TERHADAP WAKTU TEMPUH MENJELANG KOMPETISI PON XXI TAHUN 2024 DI ACEH SUMATERA UTARA

- A. Data diri :
- Nama Lengkap :
- Jenis Kelamin :
- Umur :

B. Petunjuk Pengisian:

Berilah centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan pilihan saudara, seperti contoh berikut:

No	PERTANYAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa mampu dalam menghadapi perlombaan ini	√			

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERTANYAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya akan bertambah semangat apabila atlet yang mengikuti perlombaan semakin banyak				
2	Saya merasa nyaman dan bersemangat dalam bertanding bila cuaca cerah (tidak panas atau hujan)				
3	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan beratnya pertandingan yang akan dijalani memiliki medan yang berat				
4	saya merasa kurang bersemangat jika hadiah dalam perlombaan kecil				
5	Pikiran saya merasa terbebani ketika perlombaan apabila ada perselisihan dengan keluarga atau orang terdekat				
6	Saya tetap semangat dan berusaha memberikan hasil yang maksimal ketika perlombaan walaupun jarak yang ditempuh dalam latihan cukup jauh				
7	Saya merasa grogi jika penonton dalam perlombaan banyak dan bersorak keras				

8	Penampilan saya menurun apabila dalam latihan terakhir dimarahi pelatih karena sering melakukan kesalahan				
9	Penampilan saya kurang maksimal apabila fasilitas dan keadaan tempat perlombaan tidak sesuai yang diharapkan (jalan banyak lubang, aspal tidak rata, angin,dll)				
10	Saya akan mengeluarkan kemampuan terbaik saya meskipun banyak tekanan yang ada dari luar diri saya				
11	Saya merasa tenang dan gugup jika dalam lokasi perlombaan jauh dari tempat untuk menginap				
12	Saya merasa puas dan bangga dengan prestasi yang pernah saya capai saat ini				
13	Saya merasa terbebani dengan target yang tinggi dari pelatih dan pengurus kontingen				
14	Saya tidak nyaman dan kecewa apabila transportasi menuju tempat perlombaan tidak memadai				
15	Saya tidak takut menghadapi even selanjutnya walaupun di even sebelumnya saya gagal				

16	Saya lebih percaya diri karena di perlombaan sebelumnya saya berhasil menjadi juara				
17	Saya merasa puas dengan porsi latihan yang diberikan pelatih sebelum menghadapi perlombaan				
18	Saya merasa kecewa dan frustrasi apabila keputusan <i>commissaire</i> merugikan saya				
19	Saya merasa minder melihat permainan yang bagus dari atlet-atlet lainnya				
20	Saya sulit untuk mengontrol sepeda apabila keadaan sedang hujan				
21	Saya tegang dan tidak bisa berkonsentrasi apabila ada penonton yang tidak tertib dan membahayakan atlet dengan melewati arena perlombaan				
22	Saya bertambah semangat dalam perlombaan dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				
23	Saya terlalu focus pada lawan saya dan mengabaikan yang lainnya kecuali pelatih				
24	Saya banyak melakukan komunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat				

	semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi perlombaan				
25	Saya selalu melakukan ritual/doa sebelum perlombaan agar pikiran tenang dan memberi keberuntungan bagi saya				
26	Saya merasa percaya diri jika memakai sepeda dan peralatan bertanding ( <i>helm</i> , sepatu, kacamata, sarung tangan) yang menunjang dalam performa saya				
27	Saya merasa tidak nyaman menghadapi perlombaan apabila angin sangat panas dan lembab				
28	Saya menunjukkan kemampuan terbaik saya apabila dipimpin oleh <i>commissaire</i> nasional				
29	Saya merasa takut dan khawatir apabila tidak bisa memberikan kemampuan terbaik saya ketika perlombaan				
30	Saya merasa bingung bila mendapat banyak masukan dari <i>official</i>				
31	Saya akan mengeluarkan kemampuan terbaik saya bila bertemu dengan lawan unggulan				

32	Saya lebih percaya diri apabila ada pelatih yang mendampingi				
33	Saya merasa tenang apabila ada kendaraan dinas netral dan tim medis ketika dalam perlombaan				
34	Saya merasa tidak percaya diri dan takut apabila bertemu dengan lawan unggulan				
35	Saya kecewa dan tidak bisa memberikan hasil yang maksimal jika tidak di damping pelatih				
36	Jantung saya berdetak kencang saat menunggu panggilan dan giliran untuk bertanding				
37	Saya merasa senang bila ada masukan dari <i>official</i> yang memberikan jawaban dari kebingungan dan kesulitan yang saya alami				
38	Saya merasa tenang dan nyaman apabila jarak penginapan ke tempat perlombaan dekat				
39	Sebagian badan saya gemetar setiap menjelang perlombaan				
40	Penampilan saya tidak optimal jika pada				

	latihan saya kurang persiapan/latihan kurang maksimal				
41	Saya merasa tenang dan nyaman menghadapi perlombaan apabila tempat perlombaan steril dan tida ada kendaraan yang berlalu-lalang				
42	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk menjadi juara karena latihan yang keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi perlombaan				



Lampiran 7. Data Uji Coba

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	45	36	37	38	39	40	41	42	Total
1	3	4	3	4	4	4	2	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	144
2	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	153
3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3	1	1	3	3	2	95	
4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	156	
5	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	4	3	141	
6	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	137	
7	3	4	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	118	
8	1	2	1	1	2	3	4	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	3	3	2	1	1	2	4	1	3	1	1	2	3	1	1	3	3	2	77

Lampiran 8. Uji Validitas dan Realibilitas

**Tingkat Kecemasan**

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	8	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	8	100.0

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.983	28

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	81.38	347.982	.946	.982
X2	80.88	346.125	.823	.983
X3	81.63	351.696	.914	.982
X4	81.25	343.643	.877	.982
X5	81.25	353.929	.837	.982
X6	80.50	367.714	.901	.983
<b>X7</b>	<b>81.50</b>	<b>391.714</b>	<b>-.244</b>	<b>.988</b>
X8	82.38	362.839	.847	.982
X9	81.63	357.982	.902	.982
X10	80.88	357.554	.918	.982
X11	81.00	360.286	.862	.982
X12	81.13	356.696	.842	.982
X13	81.88	350.696	.944	.982
X14	81.00	351.429	.954	.982
X15	80.63	366.554	.863	.983
X16	81.00	353.429	.892	.982

X17	81.88	357.554	.918	.982
X18	80.88	360.411	.813	.982
X19	82.00	360.286	.862	.982
X20	81.50	352.857	.909	.982
X21	81.00	360.286	.862	.982
X22	81.38	347.982	.826	.983
X23	81.63	357.982	.902	.982
X24	81.50	348.857	.879	.982
X25	80.50	367.714	.901	.983
X26	80.63	366.554	.863	.983
X27	80.88	357.554	.918	.982
X28	81.13	343.839	.930	.982

## Tingkat Stres

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	8	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	8	100.0

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.960	14

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X29	40.25	66.786	.936	.955
X30	40.50	77.714	.822	.957
<b>X31</b>	<b>39.63</b>	<b>86.268</b>	<b>.108</b>	<b>.967</b>
X32	40.13	70.982	.880	.955
X33	39.88	78.982	.857	.957
<b>X34</b>	<b>40.75</b>	<b>75.643</b>	<b>.686</b>	<b>.960</b>
X35	40.50	69.429	.891	.955
X36	40.88	78.982	.857	.957
X37	39.75	78.786	.910	.957
X38	40.63	69.411	.857	.957
X39	41.25	73.929	.891	.955
X40	39.75	78.786	.910	.957
X41	39.75	78.786	.910	.957
X42	40.25	73.929	.891	.955

Lampiran 9. Angket Penelitian

TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET BALAP SEPEDA  
*ROAD RACE* DIY TERHADAP WAKTU TEMPUH MENJELANG  
KOMPETISI PON XXI TAHUN 2024 DI ACEH SUMATERA UTARA

A. Data diri :

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Umur :

B. Petunjuk Pengisian:

Berilah centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan pilihan saudara, seperti contoh berikut:

No	PERTANYAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa mampu dalam menghadapi pertandingan ini	√			

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERTANYAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa bersemangat apabila atlet yang mengikuti perlombaan semakin banyak				
2	Saya merasa nyaman dan bersemangat dalam bertanding bila cuaca cerah (tidak panas atau hujan)				
3	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan beratnya pertandingan yang akan dijalani memiliki medan yang berat				
4	saya merasa kurang bersemangat jika hadiah dalam pertandingan kecil				
5	Pikiran saya merasa terbebani ketika pertandingan apabila ada perselisihan dengan keluarga atau orang terdekat				
6	Saya tetap semangat dan berusaha memberikan hasil yang maksimal ketika perlombaan walaupun jarak ke tempat diselenggarakannya perlombaan jauh				
7	Penampilan saya menurun apabila dalam latihan terakhir dimarahi pelatih karena sering melakukan kesalahan				

8	Penampialan saya kurang maksimal apabila fasilitas dan keadaan tempat perlombaan tidak sesuai yang diharapkan (jalan banyak lubang, aspal tidak rata, angin kencang, dll)				
9	Saya akan mengeluarkan kemampuan terbaik saya meskipun banyak penonton yang meragukan kemampuan saya				
10	Saya merasa tegang dan gugup jika dalam lokasi pertandingan jauh dari tempat saya menginap				
11	Saya merasa puas dan bangga dengan prestasi yang pernah saya capai saat ini				
12	Saya merasa terbebani dengan target yang tinggi dari pelatih dan pengurus kontingen				
13	Saya tidak nyaman dan kecewa apabila transportasi menuju tempat pertandingan tidak memadai				
14	Saya tidak takut menghadapi perlombaan selanjutnya walaupun pada perlombaan sebelumnya saya gagal				
15	Saya lebih percaya diri karena di pertandingan sebelumnya saya berhasil				

	menjadi juara				
16	Saya merasa puas dengan porsi latihan yang diberikan pelatih sebelum menghadapi perlombaan				
17	Saya merasa kecewa dan frustrasi apabila keputusan <i>commissaire</i> merugikan saya				
18	Saya merasa minder melihat permainan yang bagus dari atlet-atlet lainnya				
19	Saya sulit untuk mengontrol sepeda apabila keadaan cuaca sedang hujan				
20	Saya tegang dan tidak bisa berkonsentrasi apabila ada penonton yang tidak tertib dan membahayakan atlet dengan melewati arena perlombaan				
21	Saya bertambah semangat dalam pertandingan dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				
22	Saya terlalu fokus kepada lawan saya dan mengabaikan yang lainnya kecuali pelatih				
23	Saya banyak melakukan komunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi perlombaan				



24	Saya selalu melakukan ritual/doa sebelum pertandingan agar pikiran tenang dan memberi keberuntungan bagi saya				
25	Saya merasa percaya diri jika memakai sepeda dan peralatan bertanding ( <i>helm</i> , sepatu, kacamata, sarung tangan) yang menunjang dalam performa saya				
26	Saya merasa tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila angin sangat panas dan lembab				
27	Saya menunjukkan kemampuan terbaik saya apabila dipimpin oleh <i>commissaire</i> nasional				
28	Saya merasa takut dan khawatir apabila tidak bisa memberikan kemampuan terbaik saya ketika perlombaan				
29	Saya merasa bingung bila mendapat banyak masukan dari <i>official</i>				
30	Saya lebih percaya diri apabila ada pelatih yang mendampingi				
31	Saya merasa tenang apabila ada kendaraan dinas netral jalan dan tim medis ketika dalam perlombaan				

32	Saya kecewa dan tidak bisa memberikan hasil yang maksimal jika tidak di damping oleh pelatih				
33	Jantung saya berdetak kencang saat menunggu panggilan dan giliran untuk memasuki arena perlombaan				
34	Saya merasa senang bila ada masukan dari <i>official</i> yang memberikan jawaban dari kebingungan dan kesulitan yang saya alami				
35	Saya merasa tenang dan nyaman apabila jarak penginapan ke tempat pertandingan dekat				
36	Sebagian badan saya gemetar setiap menjelang perlombaan				
37	Penampilan saya tidak optimal jika pada latihan saya kurang persiapan/latihan kurang maksimal				
38	Saya merasa tenang dan nyaman menghadapi perlombaan apabila tempat pertandingan steril dan tidak ada kendaraan yang berlalu-lalang				
39	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi				

	untuk menjadi juara karena latihan yang keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi perlombaan				
--	---	--	--	--	--

Lampiran 10. Data Mentah Penelitian Tingkat Kecemasan

Putra

NO	Nomor Butir Angket-Angket Persepsi X1																										Skor	
Resp	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	Total X1
1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	101
4	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	80
5	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	41
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		

Putri

NO	Nomor Butir Angket-Angket Persepsi X1																										Skor	
Resp	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	Total X1
2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	74
3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	42
6	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	97
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	

Putri dan Putra

NO	Nomor Butir Angket-Angket Persepsi X1																										Skor	
Resp	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	Total X1
1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	101
2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	74
3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	42
4	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	80
5	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	41
6	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	97
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	

Lampiran 11. Data Mentah Penelitian Tingkat Stres

Putra

NO	Nomor Butir Angket-Angket Persepsi X2												Skor
Resp	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	Total X2
1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	33
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	46
5	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	16
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	

Putri

NO	Nomor Butir Angket-Angket Persepsi X2												Skor
Resp	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	Total X2
2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	33
3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	39
6	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	16
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	

Putri dan Putra

NO	Nomor Butir Angket-Angket Persepsi X2												Skor
Resp	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	Total X2
1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	33
2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	33
3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	39
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	46
5	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	16
6	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	16
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	

Lampiran 12. Analisis Deskripsi Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri

**Frequencies**

**Statistics**

Kecemasan Putri

N	Valid	3
	Missing	3
Mean		71.00
Median		74.00
Mode		42 <sup>a</sup>
Std. Deviation		27.622
Range		55
Minimum		42
Maximum		97

**Kecemasan Putri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	42	1	16.7	33.3	33.3
	74	1	16.7	33.3	66.7
	97	1	16.7	33.3	100.0
	Total	3	50.0	100.0	
Missing System		3	50.0		
Total		6	100.0		

Lampiran 13. Analisa Deskripsi Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putra Putra

**Statistics**

Kecemasan Putra

N	Valid	3
	Missing	3
Mean		74.00
Median		80.00
Mode		41 <sup>a</sup>
Std. Deviation		30.447
Range		60
Minimum		41
Maximum		101

**Kecemasan Putra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41	1	16.7	33.3	33.3
	80	1	16.7	33.3	66.7
	101	1	16.7	33.3	100.0
	Total	3	50.0	100.0	
Missing System		3	50.0		
Total		6	100.0		

Lampiran 14. Analisis Deskripsi Tingkat Kecemasan Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri dan Putra

**Statistics**

Kecemasan

N	Valid	6
	Missing	0
Mean		72.50
Median		77.00
Mode		41 <sup>a</sup>
Std. Deviation		26.052
Range		60
Minimum		41
Maximum		101

**Kecemasan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41	1	16.7	16.7	16.7
	42	1	16.7	16.7	33.3
	74	1	16.7	16.7	50.0
	80	1	16.7	16.7	66.7
	97	1	16.7	16.7	83.3
	101	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	



Lampiran 15. Analisis Deskripsi Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race* Putri

**Statistics**

Stres Putri

N	Valid	3
	Missing	3
Mean		29.33
Median		33.00
Mode		16 <sup>a</sup>
Std. Deviation		11.930
Range		23
Minimum		16
Maximum		39

**Stres Putri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	16.7	33.3	33.3
	33	1	16.7	33.3	66.7
	39	1	16.7	33.3	100.0
	Total	3	50.0	100.0	
Missing System		3	50.0		
Total		6	100.0		

Lampiran 16. Analisa Deskripsi Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda *Road Race*  
Putra

**Statistics**

Stres

N	Valid	3
	Missing	3
Mean		31.67
Median		33.00
Mode		16 <sup>a</sup>
Std. Deviation		15.044
Range		30
Minimum		16
Maximum		46

**Stres**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	16.7	33.3	33.3
	33	1	16.7	33.3	66.7
	46	1	16.7	33.3	100.0
	Total	3	50.0	100.0	
Missing System		3	50.0		
Total		6	100.0		

Lampiran 17. Analisa Deskripsi Tingkat Stres Atlet Balap Sepeda Road Race Putri dan Putra

**Statistics**

Stres

N	Valid	6
	Missing	0
Mean		30.50
Median		33.00
Mode		16 <sup>a</sup>
Std. Deviation		12.211
Range		30
Minimum		16
Maximum		46

**Stres**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	2	33.3	33.3	33.3
	33	2	33.3	33.3	66.7
	39	1	16.7	16.7	83.3
	46	1	16.7	16.7	100.0
Total		6	100.0	100.0	

Lampiran 18. Dokumentasi

