

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET RENANG KELOMPOK  
UMUR I, II, III MENJELANG KRASSI TAHUN 2024  
DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

**Oleh:**

**TYAS PRAMESTHI ANDHINI**

**NIM. 20602244021**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2024**



**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET RENANG KELOMPOK  
UMUR I, II, III MENJELANG KRASSI TAHUN 2024  
DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Tyas Pramesthi Andhini

NIM 20602244021

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat kecemasan dan stres atlet renang KU I menjelang KRASSI tahun 2024 di DIY; (2) mengetahui tingkat kecemasan dan stres atlet renang KU II menjelang KRASSI tahun 2024 di DIY; (3) mengetahui tingkat kecemasan dan stres atlet renang KU III menjelang KRASSI tahun 2024 di DIY. (4) mengetahui faktor tingkat kecemasan dan stres atlet renang KU I menjelang KRASSI tahun 2024 di DIY; (5) mengetahui faktor tingkat kecemasan dan stres atlet renang KU II menjelang KRASSI tahun 2024 di DIY; (6) mengetahui faktor tingkat kecemasan dan stres atlet renang KU I menjelang KRASSI tahun 2024 di DIY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Sampel penelitian ini adalah atlet renang KU I, II, III pada KRASSI tahun 2024 di DIY yang berjumlah 123 atlet. Adapun pembagiannya adalah KU I sebanyak 39 atlet, KU II 45 atlet, dan KU III 39 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling insidental. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket yang sudah di uji validitas dan uji reabilitas. Analisis data menggunakan teknik deskriptif dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat kecemasan pada atlet KU III dalam kategori sedang dengan persentase 41,03%, sedangkan tingkatan stres atlet tinggi dengan persentase 35,90%; (2) tingkat kecemasan atlet KU II dalam kategori sedang dengan persentase 46,67%, sedangkan tingkat stres kategori sedang dengan persentase 37,78%; (3) tingkat kecemasan KU I memiliki kategori tinggi dengan persentase 41,03%, sedangkan tingkat stres kategori tinggi dengan persentase 33,33%. (4) tingkat kecemasan atlet renang KU III disebabkan oleh faktor intrinsik mendapatkan kategori sedang dengan persentase 35,90%, sedangkan tingkat stres disebabkan oleh faktor ekstrinsik dengan persentase 35,90%. (5) tingkat kecemasan atlet renang KU II di sebabkan oleh faktor intrinsik dengan persentase 33,33%. sedangkan tingkat stres disebabkan oleh faktor ekstrinsik dengan persentase 48,89%. (6) tingkat kecemasan atlet renang KU I disebabkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik dengan persentase 41,03%, sedangkan tingkat stres disebabkan oleh faktor intrinsik dengan persentase 38,46%.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Stres, Atlet Renang, KRASSI

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET RENANG KU I, II, III MENJELANG  
KRASSI TAHUN 2024 DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**TYAS PRAMESTHI ANDHINI**

**20602244021**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 26 April 2024



Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 196312281990021002

Nur Indah Pangastuti, S.Pd., M.Or  
NIP. 198304222009122008

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tyas Pramesthi Andhini  
NIM : 20602244021  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Renang KU I, II, III  
Menjelang KRASSI Tahun 2024 di Daerah  
Istimewa Yogyakarta.

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

Yogyakarta, 26 April 2024

Yang menyertakan,



Tyas Pramesthi Andhini

NIM. 20602244021

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET RENANG KU I, II, II  
MENJELANG KRASSI TAHUN 2024 DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

TYAS PRAMESTHI ANDHINI

20602244021

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 21 April 2024.

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Indah Pangastuti, S.Pd., M.Or (Ketua Tim Penguji)		26/4 2024
Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or (Sekertaris Tim Penguji)		26/4 2024
Dr. Abdul Alim, M.Or (Penguji Utama)		26/4 2024

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

  
Prof. Dr. Akhmad Nasrulloh, M.Or.   
88306262008121002

## MOTTO

“Kerja keras adalah kunci untuk meraih kesuksesan, tetapi kerja keras tanpa disertai doa tidak akan sempurna.” (Buya Hamka)

“Ketika hal buruk terjadi, tidak sesuai dengan rencana kita, bukan Allah SWT tidak adil, tapi Allah SWT tau apa yang kamu butuhkan” (Penulis)

“Kita tidak bisa membandingkan proses kita dengan orang lain, karena hanya menciptakan rasa lelah, pada dasarnya setiap orang pasti akan beda ceria, beda pengalaman, dan beda perjuangan” (Penulis)

“Jangan pernah mundur dan selesaikan apa yang sudah kamu mulai” (Penulis)

“Tetap tenang dan fokuslah untuk apa yang sedang kamu impikan, kendalikan dengan sabar dan pasrahkan kepada Allah SWT, maka rasakan keindahannya” (Penulis)

“Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah SWT bersama kita.”  
(QS. At Taubah 40)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Rasa syukur dan terima kasih untuk kedua orang, ayah tercinta Rakhmat Akbar dan ibu Sulastri serta adik saya tercinta Chaedar Hafizh Al-Ghifari dan juga Shafa Najla Al-Adawiyah yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan dalam setiap proses pengerjaan tugas akhir ini.
2. Terima kasih kepada Tyas Pramesthi Andhini yang telah berjuang dengan rasa sabar dan penuh kekuatan menjalani proses hingga tugas akhir ini bisa terselesaikan.
3. Terima kasih untuk keluarga kontrakan cepit Kakak saya Veny Putri Krisnawati, Tente saya Putri Nurhamidah, Mbak saya Defi Ratna Sari, mamah saya Pramudya Regita, bapak saya Dwi Setiyorini, yang selalu memberikan bantuan, doa, dan motivasinya.
4. Terima kasih kepada sahabat saya Salva Rezita Maharani yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi untuk menguatkan saya.
5. Terima kasih untuk teman seperjuangan saya Ananda Diva Saputri yang banyak membantu untuk terus semangat dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Renang KU I, II, III Menjelang KRASSI Tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

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

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Prof. Dr. Ahmad Nasrullah S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Dr. Fauzi, M.Si selaku Koorprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Ibu Nur Indah Pangastuti S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
5. Terima kasih kepada Bapak F. Bambang Sigit S. S.T selaku ketua umum Akuatik Indonesia Kab. Sleman yang telah memberikan izin saya untuk melakukan penelitian.

6. Bapak Agus Supriyanto S.Pd., M.Si selaku validator dan ketua pelaksanaan KRASSI tahun 2024 yang telah memberikan izin validasi dan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
7. Terima kasih kepada teman-teman kelas PKO C 2020 yang telah memberikan support dan semangat.
8. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Yogyakarta, 26 April 2024

Yang menyertakan,



Tyas Pramesthi Andhini

NIM. 20602244021

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	11
A. Deskripsi Teori .....	11
1. Hakikat Kecemasan.....	11
2. Hakikat <i>Stress</i> .....	26
3. Definisi Atlet .....	41
4. Definisi Renang.....	43
5. KRASSI Tahun 2024 DIY .....	44
B. Penelitian yang Relevan.....	46
C. Kerangka Berpikir.....	49
D. Pertanyaan Penelitian .....	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	53
A. Desain Penelitian.....	53

B.	Tempat dan waktu penelitian .....	53
C.	Populasi dan sample penelitian .....	53
	1. Populasi Penelitian .....	53
	2. Sampel penelitian .....	54
D.	Definisi operasional variabel .....	54
E.	Teknik dan Instrumen pengumpulan data .....	55
	1. Teknik Pengumpulan Data .....	55
	2. Instrumen Penelitian.....	56
F.	Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	58
	1. Uji Coba Instrumen .....	58
	2. Perhitungan Validitas.....	58
	3. Perhitungan Reabilitas.....	60
G.	Teknik Analisis Data .....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		62
A.	Deskripsi Lokasi, Subyek dan Data Penelitian .....	62
B.	Hasil Uji Coba Instrumen.....	62
	1. Uji validitas .....	63
C.	Deskripsi Data penelitian .....	67
	1. Deskripsi Data Tingkat Kecemasan .....	67
	2. Deskripsi Data Tingkat Stres.....	71
D.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	74
	1. Tingkat Kecemasan .....	75
	2. Tingkat Stres .....	83
E.	Pembahasan.....	91
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....		96
A.	Kesimpulan .....	96
B.	Implikasi.....	98
C.	Keterbatasan Penelitian.....	99

D. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN.....	107

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Interpretasi Alternatif Jawaban.....	57
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba .....	57
Tabel 3. Skala Lima Kategori.....	61
Tabel 4. Hasil Pengujian Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan.....	63
Tabel 5. Hasil Pengujian Validitas Instrumen Tingkat Stres .....	65
Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Coba.....	66
Tabel 7. Deskripsi statistik kecemasan atlet renang KU III .....	68
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU III .....	68
Tabel 9. Deskripsi statistik kecemasan atlet renang KU II .....	69
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU II .....	69
Tabel 11. Deskripsi statistik kecemasan atlet renang KU I.....	70
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU I.....	70
Tabel 13. Deskripsi statistik stres atlet renang KU III .....	71
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Atlet Renang KU III .....	72
Tabel 15. Deskripsi statistik stres atlet renang KU II.....	72
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Atlet Renang KU II.....	73
Tabel 17. Deskripsi statistik stres atlet renang KU I.....	73
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Atlet Renang KU I.....	74
Tabel 19. Presentase Tingkat Kecemasan KU III Faktor Intrinsik.....	75
Tabel 20. Presentase Tingkat Kecemasan KU III Faktor Ekstrinsik .....	76
Tabel 21. Presentase Tingkat Kecemasan KU II Faktor Intrinsik .....	78
Tabel 22. Presentase Tingkat Kecemasan KU II Faktor Ekstrinsik .....	79
Tabel 23. Presentase Tingkat Kecemasan KU I Faktor Intrinsik .....	81
Tabel 24. Presentase Tingkat Kecemasan KU I Faktor Ekstrinsik.....	82
Tabel 25. Presentase Tingkat Stres KU III Faktor Intrinsik .....	83
Tabel 26. Presentase Tingkat Stres KU III Faktor Ekstrinsik .....	85
Tabel 27. Presentase Tingkat Stres KU II Faktor Intrinsik .....	86
Tabel 28. Presentase Tingkat Stres KU II Faktor Ekstrinsik.....	88
Tabel 29. Presentase Tingkat Stres KU I Faktor Intrinsik.....	89
Tabel 30. Presentase Tingkat Stres KU I Faktor Ekstrinsik .....	90

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	51
Gambar 2. Presentase Tingkat Kecemasan Faktor Intrinsik KU III.....	76
Gambar 3. Presentase Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik KU III.....	77
Gambar 4. Presentase Tingkat Kecemasan Faktor Intrinsik KU II.....	79
Gambar 5. Presentase Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik KU II.....	80
Gambar 6. Presentase Tingkat Kecemasan Faktor Intrinsik KU I.....	81
Gambar 7. Presentase Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik KU I.....	83
Gambar 8. Presentase Tingkat Stres Faktor Intrinsik KU III.....	84
Gambar 9. Presentase Tingkat Stres Faktor Ekstrinsik KU III .....	86
Gambar 10. Presentase Tingkat Stres Faktor Intrinsik KU II .....	87
Gambar 11. Presentase Tingkat Stres Faktor Ekstrinsik KU II.....	89
Gambar 12. Presentase Tingkat Stres Faktor Intrinsik KU I.....	90
Gambar 13. Presentase Tingkat STres Faktor Ekstrinsik KU I.....	91

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Bimbingan Tugas Akhir .....	108
Lampiran 2. Lembar Konsultasi Tugas Akhir .....	109
Lampiran 3. Surat Permohonan Expert Judgment .....	110
Lampiran 4. Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian .....	111
Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian .....	112
Lampiran 6. Angket Uji Coba Penelitian .....	114
Lampiran 7. Data Uji Coba .....	120
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reabilitas .....	123
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	129
Lampiran 10. Surat Balasan Izin Pengambilan Data Perlombaan KRASSI ...	130
Lampiran 11. Angket Penelitian.....	131
Lampiran 12. Data Penelitian.....	137
Lampiran 13. Analisis Deskripsi Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU III...	150
Lampiran 14. Dokumentasi Pengambilan Data .....	186

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia pada akhir-akhir ini semakin meningkat. Sekarang ini olahraga menjadi suatu kebutuhan atau gaya hidup tersendiri bagi masyarakat umum, karena olahraga tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga memiliki dampak yang positif sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Suatu kenyataan menunjukkan bahwa hal yang menjadi tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga diantaranya untuk rekreasi, meningkatkan kebugaran jasmani, pendidikan, dan olahraga prestasi. Berbagai cabang olahraga salah satu yang mencangkup keseluruhan lingkup tersebut adalah cabang olahraga renang.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, sampai dengan lanjut usia. Olahraga renang selain sebagai olahraga rekreasi, kesehatan dan pendidikan, renang juga populer sebagai olahraga prestasi. Antusias anak-anak dan remaja dalam mengukir prestasi renang terlihat dari perkembangan yang signifikan dengan munculnya perkumpulan dan klub renang di daerah-daerah khususnya Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Melalui perkumpulan renang ini, para atlet diberikan pengajaran dan pelatihan macam bentuk teknik dan gaya yang harus dikuasai. Terdapat beberapa gaya dalam olahraga renang diantaranya gaya *crawl* (bebas), gaya

dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Dalam hal ini, atlet berlatih dengan tekun untuk akhirnya bisa mengikuti kejuaraan renang.

Kejuaraan atau perlombaan dicabang olahraga renang merupakan salah satu pembinaan prestasi untuk melihat bakat-bakat atlet. Pembagian Kelompok Umur (KU) dalam kejuaraan renang adalah sebagai berikut: KU (Senior) : 18 tahun dan di atasnya, KU I : 15 tahun sampai 17 tahun, KU II : 13 tahun sampai 14 tahun, 4) KU III : 11 tahun sampai 12 tahun, 5) KU IV : 10 tahun dan dibawahnya. Tingkatan kejuaraan yang bisa di ikuti yaitu: 1) tingkat pelajar sampai tingkat perguruan tinggi (O2SN, POMNAS, POPNAS, KRAMSI, KRASSI), 2) tingkat antar sekolah (KKO) 3) tingkat daerah (POPDA, KEJURDA), 4) tingkat wilayah (PORWIL), 5) tingkat Provinsi (PORPROV), 6) tingkat Nasional (PON), 6) tingkatan yang di adakan oleh Pengkab Akuatik (KRAPSI), 7) tingkatan renang pemula (*Fun Swimming*). Kejuaraan ini sebagai bentuk pembinaan dan wadah sebagai peningkatan prestasi atlet renang dengan tujuan menghadirkan bibit baru dan perenang-perenang baru.

Prestasi renang dapat dicapai melalui pembinaan di empat aspek yaitu fisik, teknik, taktik, maupun mental. Berdasarkan Dhuha *et al.*, (2023) menyatakan bahwa fisik, teknik, taktik, dan mental adalah dasar dalam meningkatkan prestasi yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan untuk mencapai sebuah prestasi. Keempat aspek tersebut perlu ditingkatkan secara optimal melalui proses latihan. Program latihan disusun agar saling berkaitan dengan semua aspek yang harus dikuasai oleh atlet. Seorang atlet jika menginginkan hasil yang maksimal, tidak bisa hanya mengandalkan kekuatan

otot dan otak saja. Atlet harus mampu menguasai serta mengontrol mental emosionalnya. Program latihan juga membutuhkan aspek mental atau psikologis, yang berguna menunjang aspek fisik, teknik, taktik para atlet.

Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dengan mampu mengambil sikap dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan (Falaahudin *et al.*, 2021, p. 14). Latihan pada aspek mental perlu dilakukan sebagai proses untuk memacu rasa percaya diri, tidak pantang menyerah, sportif atau berani dalam bersaing meskipun dengan atlet yang memiliki pengalaman dan prestasi yang lebih tinggi. Penampilan terbaik seorang atlet adalah bentuk dari pemikiran yang positif untuk memberikan perhatian secara penuh dengan memperkirakan segala hal yang sudah atlet ketahui mengenai kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan. Begitupun sebaliknya jika pikiran atlet dikuasai oleh pikiran yang negatif secara berlebihan, maka akan dapat menghambat seorang atlet seperti emosi yang menggebu-gebu secara berlebihan, hal ini akan mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam suatu perlombaan. Mental yang perlu dimiliki atlet untuk menampilkan suatu kemampuan secara total serta mencapai prestasi puncak, kondisi mental atlet harus dalam keadaan yang baik (Ababillah & Faruk, 2022).

Fakta yang sering terjadi dilapangan, terkadang atlet yang berusia sekitar 12 sampai 16 tahun cenderung sulit untuk pengontrolan emosi, sehingga keputusan yang diambil masih terbilang labil. Sebagaimana penjelasan Singgih & Yulia (2013, p. 13) ciri-ciri remaja usia 12-16 tahun keadaannya tidak stabil atau lebih emosional, terlihat pada perubahan perilaku

yang mempunyai banyak persoalan, munculnya perasaan kurang percaya diri, gelisah, dan suka menyendiri dan berhayal. Bentuk gangguan dari perilaku yang bersifat negatif akan berpengaruh untuk pikiran, sehingga dapat menimbulkan persoalan yang dapat memicu terjadinya kecemasan dan stres.

Permasalahan yang dapat terjadi pada atlet renang saat mengalami stres. Menurut Parry et.al dalam Wakefield (2003, p. 15) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan stres yang menghambat dalam olahraga renang, pertama sindrom kelelahan otak dan fisik akibat proses latihan yang terlalu berlebihan dan kompetisi yang panjang. Faktor kedua sistem kekebalan yang tidak efisien yaitu penurunan ketersediaan *glutamine* yang dapat menurunkan produksi sel dan menantang bakteri dan virus. Gangguan stres ini akan berdampak besar bagi atlet renang, karena kondisi atlet akan mengalami ketegangan otot yang meningkat sehingga akan dapat mengganggu pada gerakan-gerakan yang ditimbulkan khususnya jika atlet bermain pada nomor jarak jauh, jika atlet mengalami stres gejala yang bisa dirasakan akan membuat nyeri otot dan merasa kram. Tidak hanya hal itu kelelahan dalam mempersiapkan kejuaraan dapat mengganggu psikologi atlet yang dapat membuat atlet stres, sehingga membuat atlet menjadi menurun pada kekebalan tubuhnya membuat performa atlet menurunnya pada kecepatan atlet.

Stres adalah pemicu umum yang terjadi dari kecemasan. Kecemasan adalah reaksi spesifik seseorang terhadap stres. Menurut Satiadarma (2000, p. 30) menjelaskan bahwa di dalam dunia olahraga, kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*) dan stres (*stress*) merupakan salah satu masalah yang

saling berkaitan satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Kecemasan dapat menimbulkan proses gugahan pada susunan saraf otonom, sedangkan stres pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan stres. Pada umumnya atlet akan mengalami gejala-gejala rasa cemas dan stres baik menjelang perlombaan maupun saat perlombaan berlangsung. Menggambarkan dari kondisi rasa yang sering timbul ketika menjelang kejuaraan seperti, rasa cemas, rasa takut, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, hilangnya konsentrasi, dan kepercayaan diri yang menurun. Kecemasan akan timbul saat pertandingan sebagai reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terancam, hal ini karena atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat untuk berhasil dan memikirkan akibat jika kalah dalam pertandingan (Dewi, 2018, p. 24).

Setiap atlet dalam menghadapi suatu pertandingan pasti mengalami tingkatan cemas dan juga stres, hanya saja pengalaman yang dialami masing-masing atlet berbeda. Klasifikasi tingkatan kecemasan yang dapat terjadi dibagi menjadi empat yaitu, kecemasan ringan, sedang, berat dan panik. Klasifikasi tingkatan stres dibagi menjadi tiga yaitu, ringan sedang, berat (Suganda & Dilian, 2014). Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dan stres dalam olahraga yaitu, faktor internal dan eksternal.

Perbedaan rasa cemas dan stres dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam menangani situasi dan perbedaan kepekaan toleransi, sehingga menyebabkan terjadinya kecemasan dan stres pada atlet. Sebagian orang ada yang mampu mengatasi stres dan kecemasannya dengan baik, tapi tidak sedikit atlet yang mengalami stres berkepanjangan, baik itu

karena prestasi menurun, putus asa, dan akhirnya menganggap hidup tidak ada artinya. Pandangan tersebut yang selalu menjadi hal yang mengharuskan pelatih untuk bisa melatih mental atletnya mulai sejak dini, agar dapat mengatasi kendala-kendala rasa cemas dan stres pada saat menjelang perlombaan.

Kejuaraan renang antar sekolah seluruh Indonesia (KRASSI) merupakan salah satu *event* besar nasional yang diadakan setiap satu tahun sekali. Tujuan diadakannya KRASSI antara lain sebagai persahabatan olahraga antar sekolah dan perguruan tinggi dengan meningkatkan prestasi dan mengembangkan bakat olahraga untuk para pelajar. *Event* besar nasional seperti KRASSI ini yang perlu dipersiapkan oleh semua atlet, karena sebelum menghadapi perlombaan, kesiapan mental atlet akan dapat dilihat saat seseorang memiliki kemampuan jiwa berupa akal serta emosi yang siap untuk menghadapi apapun yang terjadi didepan sesuai dengan kemampuannya. Ketidak siapan mental menjelang perlombaan bisa dilihat dari permasalahan terjadi pada tingkat kesabaran atlet sulit dikondisikan saat ada kemunduran jadwal perlombaan. Rasa lelah menunggu dan kecemasan muncul membuat atlet tidak maksimal dalam menampilkan kemampuan yang dimiliki. Tetapi ketika waktu berlomba tiba, terkadang atlet tidak percaya diri karena melihat lawannya yang lebih besar secara fisik. Sehingga, hal tersebut dapat membuat atlet mengalami kecemasan. Ketika atlet tersebut mengalami kecemasan maka konsentrasi terpecah dan persiapan yang sudah disiapkan atlet tersebut menjadi tidak terlaksana. Berdasarkan fenomena lain stres dapat juga timbul karena tidak mencapai tujuan yang diinginkan. Seperti halnya atlet tidak

memenangkan perlombaan dan muncul perasaan bersalah. Stres yang menjadikan atlet rusaknya kesenangan serta perasaan marah, karena besarnya keinginan menjadikan kebiasaan yang agresif. Ketidak siapan mental atlet yang terjadi, mengharuskan para pelatih untuk mampu mempersiapkan dan memberikan berbagai informasi tentang bagaimana cara atlet dalam mengatasi atau mengurangi rasa kecemasan dan rasa stres tersebut.

Berdasarkan pemaparan permasalahan di atas dapat diketahui bahwa saat menjelang perlombaan atlet mempunyai permasalahan kecemasan dan stres dengan faktor penyebab dan tingkatan kecemasan dan stres yang berbeda-beda, sehingga atlet belum mampu untuk mengatasi permasalahan tersebut. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian pada aspek mental dengan melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres atlet renang pada KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Atlet berusia sekitar 12 sampai 16 tahun masih mengalami kesulitan dalam pengontrolan emosi.
2. Performa atlet terganggu pada saat mengalami gejala kecemasan berkepanjangan yang bisa menyebabkan terjadinya stres.
3. Atlet renang mengalami sindrom latihan yang terlalu berlebih dan kompetisi yang panjang yang membuatnya menjadi stres.

4. Atlet masih belum bisa mengatasi permasalahan untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stres ketika menghadapi kejuaraan.
5. Tingkat kecemasan dan stres dapat mempengaruhi atlet ketika menghadapi KRASSI.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dari penelitian ini, peneliti ingin memfokuskan pada suatu permasalahan, maka diperlukan batasan masalah agar ruang lingkup penelitian lebih jelas. Berbagai masalah yang dapat menghambat terhadap pencapaian prestasi pada cabang olahraga renang, batasan yang dimaksud peneliti pada aspek tingkat kecemasan dan stres atlet renang KU I, II, III dalam menghadapi KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun perumusan yang penulis ajukan adalah:

1. Berapa besar tingkat kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur I menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta?
2. Berapa besar tingkat kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta?
3. Berapa besar tingkat kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur III menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta?

4. Berapa besar faktor intrinsik dan ekstrinsik yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur I menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta?
5. Berapa besar faktor intrinsik dan ekstrinsik yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta?
6. Berapa besar faktor intrinsik dan ekstrinsik yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur III menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta?

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

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui besar tingkat kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur I menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui besar tingkat kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Untuk mengetahui besar tingkat kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur III menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.
4. Untuk mengetahui besar faktor intrinsik dan ekstrinsik yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur I menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

5. Untuk mengetahui besar faktor intrinsik dan ekstrinsik yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.
6. Untuk mengetahui besar faktor intrinsik dan ekstrinsik yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur III menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada pembaca dalam bidang keolahragaan khususnya agar mengetahui bagaimana cara melakukan survey atau analisis tingkat kecemasan dan stres atlet dan memiliki faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya dari tingkat kecemasan dan stres.
  - b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya, sehingga memperoleh hasil yang lebih mendalam dan memberikan pengetahuan bagi orang lain.
  - c. Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mahasiswa sebagai pengembangan keilmuan di bidang ilmu keolahragaan.
2. Manfaat Praktis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah kepada lembaga akuatik agar dapat mengetahui bahwa tingkat

- kecemasan dan stres dapat berpengaruh untuk atlet renang dengan adanya faktor yang mempengaruhi atlet saat menjelang perlombaan.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menambahkan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan terkait dengan perbedaan tingkat kecemasan dan stres dari setiap kelompok umur.
  - c. Sebagai salah satu data referensi dan informasi, khususnya untuk pelatih renang agar dapat mengatasi permasalahan pada tingkat kecemasan atlet menjelang bertanding
  - d. Para atlet yang mengikuti KRASSI tahun 2024 di DIY bahwa penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi atlet untuk mengasah kembali performa dan dapat meminimalisir penyebab kecemasan dan stres.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Kecemasan**

###### **a. Definisi Kecemasan**

Manusia tidak dapat menghindarkan diri dari pengaruh emosi yang dapat ditandai dengan gejala kecemasan. Pentingnya faktor emosional dalam kehidupan beraktivitas, termasuk dalam aktivitas olahraga. Menurut Apta Malasidayu (2019, p. 42) kecemasan menjadi permasalahan yang unik dan menarik sebagai kajian psikologi untuk atlet. Membangkitkan keadaan emosi pada proses latihan dan perlombaan olahraga sangat diperlukan sebab sering kali menjadi penentu kemenangan (Fitri & Julianti, 2007).

Kecemasan merupakan keluhan dari gejala psikologi yang identik dengan dampak negatif, apabila tidak bisa mengendalikan atau diatasi. Kecemasan sebagai reaksi emosional pada stimulus yang dianggap berbahaya (Hanin, 2000, p. 93). Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebab terjadinya adalah ketegangan yang berlebih dan berlangsung lama. Menurut Agus Supriyanto (2017, p. 33) kecemasan adalah ketegangan mental yang disertai dengan gangguan tubuh, perasaan tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Menurut Weinberg & Gould (2003, p. 79) kecemasan adalah keadaan

emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh.

Menurut Dadang Hawari (2001, p. 18) Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang dirasa dengan adanya ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal. Kecemasan sebagai respon yang tepat terhadap ancaman, jika kecemasan yang dialami masih dalam batas yang normal, tetapi kecemasan bisa menjadi tidak normal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.

Kecemasan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi. Menurut Fitri & Julianti, (2007, pp. 73-74) kecemasan pada kadar yang rendah, membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut, kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatkan performa, namun pada kecemasan yang sangat besar justru akan sangat mengganggu. Kecemasan pada setiap atlet terjadi dalam rentang waktu dan tingkatan yang berbeda-beda (Yusuf Hidayat, 2023).

Berdasarkan paparan dari pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah gejala emosi yang di tandai dengan perasaan negatif yang dapat mengganggu dan merugikan

seseorang. Kecemasan sebagai respon negatif yang dapat timbul kapan saja dan dimana saja, mengacu pada emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan ancaman yang tidak bisa dijelaskan oleh diri sendiri, namun terus menerus merasa tegang, prihatin, ketakutan, dan kegelisahan. Kecemasan selalu hadir dalam diri setiap olahragawan, sampai menjadi suatu kajian psikologi yang penting untuk melihat keberhasilan performa atlet pada saat berlomba.

Pada dasarnya dalam menghadapi perlombaan wajar saja kalau olahragawan menjadi tegang, bimbang, takut, cemas. Atlet bisa saja di pengaruhi oleh beberapa hal disekitarnya dikarenakan oleh reaksi reaksi penonton, pelatih, wasit. Setiap olahragawan pasti ingin mencapai yang terbaik berdasarkan kemampuan-kemampuan yang dimiliki dalam pencapaian prestasinya, terutama jika menghadapi lawan yang lebih kuat. Hal ini lah yang menimbulkan kondisi dimana olahragawan merasa cemas akan keberhasilannya untuk pencapaian tersebut.

## **b. Jenis-Jenis Kecemasan**

Kecemasan dibagi menjadi beberapa jenis. Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017, pp. 49-50) Berdasarkan jenis-jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua macam, yaitu:

### 1) *State Anxiety*

*State anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi secara mendadak atau pada waktu tertentu, yang ditandai munculnya kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang perlombaan. Kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet

seperti takut gagal dalam perlombaan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut mengalami cedera atau hal lain yang menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan merasa takut pada kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau perlombaannya dengan baik.

## 2) *Trait Anxiety*

*Trait anxiety* adalah rasa cemas yang merupakan sifat asli dari pribadi atau bawaan (sifat pencemas). Menurut Gunarsa (2008, p. 74) *trait anxiety* adalah suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Seorang atlet pada dasarnya memiliki *trait anxiety* maka perasaan kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala serius bagi atlet tersebut agar dapat bernampilan baik.

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

### 1) Kecemasan realistis (*realistic anxiety*).

Kecemasan realistis adalah takut kepada bahaya yang nyata yang ada di dunia luar, kecemasan ini juga bisa terkait dengan suatu objek sehingga seperti fobia pada sesuatu. Kecemasan ini menjadi asal muasal timbulnya kecemasan neurosis dan kecemasan moral.

### 2) Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*)

Kecemasan neurosis adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakinkan bakal menuai hukuman. Hukuman belum tentu diterimanya, karena orang tua belum tentu mengetahui juga belum tentu menjatuhkan hukuman. Jadi, hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurosis bersifat khayalan.

### 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*)

Kecemasan moral adalah kecemasan kata hati, kecemasan ini timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurosis tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip yakni tingkat kontrol ego pada kecemasan moral orang tetap rasional dalam memikirkan masalahnya. Sedangkan pada kecemasan neurosis orang dalam keadaan stress terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berpikir jelas.

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

disebabkan karena adanya tekanan dari pihak luar seperti pelatih, penonton, dan lawan berlomba.

### **c. Gejala-gejala kecemasan**

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala yang biasanya diikuti dengan munculnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Indikator yang dapat digunakan bahwa atlet mengalami kecemasan dapat dilihat dari perubahan fisik dan psikis. Menurut Agus supriyanto (2017, p. 33) pada umumnya kecemasan ditandai dengan gejala-gejala, indikator yang bisa dilihat dari perubahan fisik dan psikis. Gejala-gejala kecemasan secara fisik diantaranya 1) adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, 2) terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, 3) terjadi perubahan irama pernafasan, 4), terjadi kontraksi otot setenpat, pada dagu sekitar mata dan rahang. Sedangkan gejala secara psikis yaitu: 1) gangguan pada perhatian dan konsentrasi, 2) perubahan emosi, 3) menurunnya rasa percaya diri, 4) timbul obsesi, 5) tidak ada motivasi.

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

- 1) Gejala *cognitive anxiety*, yaitu individu cenderung terus menerus mengkhawatirkan kondisi buruk yang akan menimpa dirinya atau orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya cenderung tidak sabaran, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau sulit tidur.
- 2) Gejala *somatic anxiety*, yaitu Sering berkeringat berlebihan padahal udara tidak panas dan tidak sedang berolahraga, jantung berdebar kencang, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering. tampak pucat, buang air kecil lebih dari biasanya, gemetar, berkeringat dingin, mulut kering, pupil melebar, sesak napas, denyut nadi dan jantung lebih cepat, muntah, mual atau diare, mengeluh nyeri sendi, otot kaku, cepat lelah, tidak mampu relaks, sering kaget, dan terkadang disertai gerakan wajah atau tubuh dengan intensitas dan frekuensi yang berlebihan, misalnya saat duduk, menggoyangkan kaki atau meregangkan leher terus menerus.

Menurut Dimiyati (2018, pp. 162-163) menyatakan bahwa terdapat beberapa indikasi kecemasan yang dialami olahragawan yang dapat berpengaruh pada gejala kecemasan dapat dilihat dalam empat bentuk respon, yaitu:

- 1) Respon fisiologis atau biologis yaitu perasaan yang mengganggu secara fisik dapat ditandai, seperti jantung berdebar, tekanan darah meningkat, rasa ingin pingsan, nafas cepat, sesak nafas, nyeri

uluhati, mual, sering buang air kecil, wajah kemerahan, rasa panas atau dingin pada kulit.

- 2) Respon perilaku yaitu perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk respon tingkah laku, seperti gelisah tremor, terkejut, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, sangat waspada, sulit tidur.
- 3) Respon kognitif yaitu perasaan yang muncul dari pikiran, seperti perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, kias balik mimpi buruk, konsentrasi buruk, terlalu cepat bertindak dan kurang menggunakan pikirannya.
- 4) Respon afektif yaitu perasaan tidak menyenangkan sehingga muncul emosi, seperti mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, malu.

Berdasarkan uraian di atas dari pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa dalam olahraga, atlet yang mengalami kecemasan akan mengalami gejala-gejala kecemasan yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat kecemasan itu sendiri. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum perlombaan dan saat perlombaan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan yang membuat atlet terlihat tampak cemas. Kecemasan juga dapat menimbulkan berbagai reaksi

negatif yang dapat dilihat dari empat bentuk respon yaitu respon fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif

#### **d. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan**

Secara umum kecemasan dapat timbul bermula karena faktor penyebab diantaranya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Sebagaimana Tangkudung & Mylsidayu (2017, pp. 51-52) menjelaskan bahwa:

##### 1) Sumber dari dalam:

- a) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Sehingga berakibat, atlet didominasi oleh pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen berlebihan bahwa atlet harus bermain dengan sangat baik.
- b) Pikiran negatif muncul, seperti takut diejek oleh penonton jika tidak menunjukkan penampilan yang baik.
- c) Pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan dalam dirinya. Atlet akan merasa khawatir tidak dapat memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

##### 2) Sumber dari luar:

- a) Timbulnya berbagai rangsangan yang mengacaukan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan bagi atlet untuk mengikutinya bahkan sulit untuk dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan para atlet mengalami kebingungan dalam menentukan penampilannya, bahkan sampai

kehilangan kepercayaan diri. seperti meremehkan atau membatasi tindakan anak untuk menyelesaikan masalah secara mandiri, mengkritik atau mengejek kegagalan anak secara berlebihan, dan mengabaikan upaya anak dalam proses pemecahan masalah, akan merusak perkembangan. Kepercayaan diri anak-anak dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan ancaman berhasil dalam situasi masalah (ekspektasi kompetensi), yang pada gilirannya, akan menyebabkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

- b) Pengaruh massa. Bagaimanapun, emosi massa sering kali berdampak besar pada kinerja atlet, terutama jika persaingannya ketat dan tegang. Bagi sebagian atlet terkadang saat atlet bertanding di tingkat daerah memungkinkan tingkat kecemasannya akan lebih sedikit dibandingkan atlet yang bertanding di tingkat kejuaraan yang bergengsi seperti PON dengan ribuan penonton menyaksikan.
- c) Saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sangat tegang ketika dihadapkan pada kenyataan bahwa sulit untuk bermain sehingga ia menjadi kewalahan.
- d) Pelatih yang menunjukkan sikap tidak mau mengerti bahwa atlet telah berusaha semaksimal mungkin, bahkan seringkali pelatih menyalahkan atau mencemooh atletnya. Padahal justru dapat menggoyahkan kepribadian atlet tersebut.

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

Menurut Dimiyati, (2018: 159-160) penyebab utama kecemasan dalam kompetisi adalah:

1) Keluluhan somatis (*Somatic Complaints*)

Keluhan somatis terjadi karena peningkatan aktivitas fisiologis yang berkaitan dengan situasi yang menimbulkan stress seperti saat menjelang perlombaan. Contoh keluhan somatis adalah sakit perut, mual, pusing, berkeringat dingin, menguap yang berlebihan, tidak bisa tidur, sering buang air kecil, dan sebagainya.

2) Takut gagal (*Fear of Failure*)

Perasaan takut gagal yang dialami olahragawan terjadi jika ada evaluasi subjektif dari olahragawan yang menghasilkan persepsi gagal dalam meraih prestasi. Hal tersebut menyebabkan timbulnya reaksi kecemasan pada olahragawan.

3) Perasaan tidak adekuat (*Feelings of Inadequacy*)

Perasaan tidak adekuat timbul karena olahragawan mempersepsikan dirinya secara tidak benar, misalnya ketidakpuasan terhadap kemampuan yang dimilikinya yang menghasilkan perasaan lemah, kelelahan, dan ketidakmampuan berkonsentrasi (Kroll dalam Bird & Cripe, 1986).

4) Kehilangan kendali (*Loss of Control*)

Kehilangan kendali bisa dilihat dari persepsi olahragawan terhadap ketidakmampuannya mengendalikan sesuatu yang sedang terjadi. Hal-hal yang sedang terjadi dianggap dikendalikan oleh faktor luar seperti keberuntungan. Biasanya faktor kecemasan ini diwakili oleh pikiran-pikiran yang menyalahkan orang lain, misalnya lawan yang curang, pelatih yang tidak baik, kondisi lapangan yang buruk, dan nasib yang malang.

5) Rasa bersalah (*Guilty Feelings*)

Perasaan bersalah muncul berkaitan dengan moralitas dan agresi (Kroll dalam Bird & Cripe, 1986). Perasaan bersalah ini biasanya berhubungan dengan kecurangan yang dilakukan dalam perlombaan dan terlalu banyak janji-janji muluk.

**e. Tingkat Kecemasan**

Menurut Apta Mylasidayu (2018, p. 51) menjelaskan hubungan kecemasan dengan pertandingan pada umumnya antara lain: 1) pada umumnya, kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang, 2) selama pertandingan berlangsung tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai beradaptasi, dan 3) pada saat mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan mulai naik kembali terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Menurut Nasrulloh *et al.*, (2020, pp. 3-4) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu:

#### 1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

#### 2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi seperti, sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

#### 3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku

ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

#### 4) Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

## 2. Hakikat *Stress*

### a. Definisi *Stress*

Stres bisa saling berhubungan antara seseorang dan lingkungannya yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatan (Ekawarna, 2018). Menurut Zackharia Rialmi (2021, p. 78)

Stres baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu. Stres terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kapasitas yang dimiliki individu, semakin tinggi kesenjangan yang dirasakan, semakin tinggi stres yang dialami individu, dan dapat mengancam. Menurut Cohen, Kamarck & Mermelstein dalam Canale *et al* (2019), dikatakan stres yaitu apabila individu menilai bahwa situasi lingkungan tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan tuntutan melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki oleh individu.

Menurut Handoko dalam Gusti (2001, p. 200) mengungkapkan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang akan mengarah pada emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres terjadi karena adanya asumsi bahwa yang disimpulkan dari gejala-gejala dan tanda-tanda faal, perilaku, psikologikal dan somatik, nyatanya kurang adanya kecocokan antara orang (dalam arti kepribadiannya, bakatnya, dan kecakapannya) dan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif (Fincham & Rhodes dalam Munandar, 2001, p. 374).

Stres merupakan perasaan yang ada pada seseorang karena adanya tekanan baik secara internal maupun eksternal dan dianggap mengancam dan dirasa membuat seseorang merasa tidak nyaman. Stres yang dirasakan seseorang berbeda-beda, sesuai dengan ketahanan seseorang dalam menghadapi suatu masalah. Stres adalah suatu ketegangan emosional yang berpengaruh terhadap proses-proses psikologis maupun proses fisiologis (Palmer & Green, 2018). Stres juga

merupakan proses biologis yang kompleks dan proses ini pada umumnya terjadi dalam situasi yang mengandung hal yang dapat merugikan, berbahaya, atau dapat menimbulkan frustrasi atau stresor.

Stres merupakan sesuatu yang menunjuk pada hal yang selalu dialami dalam olahraga kompetitif, karena ketegangan ada dalam diri atlet saat menjelang perlombaan. Ketidaksiapan atlet untuk menghadapi situasi perlombaan baru akan menimbulkan perasaan tidak nyaman yang akan mempengaruhi penampilan. Mental yang lemah, rendahnya kepercayaan diri, dan kurangnya dukungan dari orang-orang sekitar juga dapat memicu terjadinya stres.

Stres diperlukan untuk atlet, tetapi dalam batas yang normal. Tujuannya agar atlet secara psikis siap untuk menghadapi situasi perlombaan. Stres sering disalahartikan sebagai sesuatu yang merugikan karena diidentikkan dengan emosi negatif, sehingga mengganggu kinerjanya. Tetapi, stres dapat memacu kita untuk mencapai yang terbaik kalo kita berusaha bahwa stres akan dapat mengarah pada hal positif. Hal ini dapat bermanfaat karena dapat memfasilitasi kinerja atlet dan membantunya beradaptasi dengan tantangan yang ada dalam kompetisi.

Berdasarkan paparan dari pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan adanya tuntutan-tuntutan yang terlalu besar dan dirasa mengancam fisik, psikis dan kesejahteraan seseorang. Peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was dalam mencapai tujuan, adanya tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang ditandai dengan adanya

masalah yang dapat mengganggu kondisi tubuh. Hal ini yang menyebabkan kondisi ketegangan fisik dan psikologis karena adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

## **b. Jenis Stress**

Menurut Syelye dalam Sarafino (2011, p. 81) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

- 1) *Eustress*, yaitu stres yang bersifat positif, bermanfaat dan konstruktif (bersifat membangun). Stres yang bersifat positif menjadikan atlet bersemangat dalam setiap proses Latihan, sebelum pertandingan dan saat bertanding. Atlet dapat termotivasi untuk menampilkan yang lebih baik, dan berusaha memperbaiki yang kurang. Hal ini menguntungkan bagi atlet karena membuat atlet mampu mempertahankan motivasi dan daya juangnya untuk menghadapi tuntutan-tuntutan yang menghadangnya dalam mencapai prestasi olahraga. Atlet memandang stresor yang ada bukan sebagai sesuatu yang mengancam usahanya dalam meraih prestasi, melainkan sebagai suatu hal yang menantang yang jika dia mampu taklukkan maka akan memfasilitasi kemajuan dalam kemampuan dan performanya.
- 2) *Distress*, yaitu stres yang bersifat negatif, berbahaya dan destruktif (bersifat merusak). Stres yang bersifat negatif menjadikan atlet malas berlatih, kehilangan motivasi, sampai memutuskan untuk tidak mau mengikuti pertandingan. Kondisi ini menyebabkan performa atlet menjadi terganggu dan atlet mengalami kesulitan

dalam meraih prestasi. Kebalikan dari bentuk stres yang pertama, pada bentuk stres ini, atlet memandang stresor, misalnya situasi kompetisi, sebagai sesuatu yang mengancam dirinya dan berpotensi membuat performanya tidak sebagus yang diharapkan. Oleh karena itu, atlet mengalami peningkatan emosi negatif, seperti kecemasan, marah, dan agresi.

Berney dan Selye dalam Dewi (2012, p. 107) mengungkapkan ada empat jenis stres:

1) *Eustres (good stress)*

Merupakan stres yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Contohnya Seperti: tantangan yang muncul dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tugas berkualitas tinggi.

2) *Distress*

Merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti: tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.

3) *Hyperstress*

*Hyperstress* yaitu stres yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif tetapi

stres ini tetap saja membuat individu terbatas kemampuan adaptasinya. Contoh adalah stres akibat serangan teroris.

#### 4) *Hypostress*

Merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau karena latihan yang rutin.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ada beberapa jenis-jenis stres antara lain eustres, distres, hyperstres, hypostres. Serta tahapan tubuh terhadap kondisi-kondisi stres yaitu fase pertama reaksi alarm, fase kedua resistensi, dan fase ketiga kelelahan. Pada dasarnya Stres tidak selalu buruk, meskipun seringkali dianggap dalam konteks yang negatif, Stres bisa positif bisa negatif. Stres bisa terjadi dalam dunia olahraga yang menjadikan sebuah tantangan bagi atlet, tetapi jika stres dirasakan dengan adanya hambatan, atau stres yang menghalangi dalam mencapai tujuan. Terkadang memang dalam dunia olahraga yang kompetitif, stres sangat diperlukan untuk menciptakan adanya suatu tantangan, yang tujuannya membuat atlet lebih termotivasi agar dapat menampilkan yang terbaik dan merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya.

#### **c. Gejala-Gejala Stres**

Individu akan mengalami gejala stres positif seandainya mendapatkan kesempatan untuk naik jabatan atau menerima hadiah (reward). Sebaliknya, jika individu merasa dihambat oleh berbagai sebab di luar kontrol dalam mencapai tujuannya, maka individu akan mengalami gejala stres yang negatif.

Beehr dan Newman dalam Waluyo (2009, pp. 164-165) menyebutkan gejala-gejala stres yaitu:

1) Gejala psikologis

- a) Kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung.
- b) Perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian).
- c) *Sensitive* dan *hyperreactivity*.
- d) Memendam perasaan, penarikan diri, dan depresi.
- e) Komunikasi yang tidak efektif.
- f) Perasaan terkucil dan terasing.
- g) Kebosanan dan ketidakpuasan kerja.
- h) Kelelahan mental, penurunan fungsi intelektual, dan kehilangan konsentrasi.
- i) Kehilangan spontanitas dan kreativitas.
- j) Menurunnya rasa percaya diri

2) Gejala Fisiologis

- a) Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular.
- b) Meningkatnya sekresi dari hormon stress (seperti: adrenalin dan nonadrenalin).
- c) Gangguan gastrointestinal (gangguan lambung).
- d) Meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan.
- e) Kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis.

- f) Gangguan pernapasan, termasuk gangguan dari kondisi yang ada.
  - g) Gangguan pada kulit.
  - h) Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot.
  - i) Gangguan tidur.
  - j) Rusaknya fungsi imun tubuh, termasuk risiko tinggi kemungkinan terkena kanker.
- 3) Gejala Perilaku
- a) Menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan.
  - b) Menurunnya prestasi (*performance*) dan produktivitas.
  - c) Meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan.
  - d) Perilaku sabotase dalam pekerjaan.
  - e) Perilaku makan yang tidak normal (keanyakan) sebagai pelampiasan, mengarah ke obesitas.
  - f) Perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda depresi.
  - g) Meningkatnya kecenderungan perilaku berisiko tinggi, seperti menyetir dengan tidak hati-hati dan berjudi.
  - h) Meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas.
  - i) Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman. Kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.

Gejala stres juga diungkapkan oleh Robbins dan Timothy (2016, p. 434) tentang gejala stres meliputi hal-hal sebagai berikut:

### 1) Gejala Fisiologis

Stres dapat menciptakan perubahan di dalam metabolisme, meningkatkan fungsi jantung dan tingkat pernapasan dan tekanan darah, membawa sakit kepala, serta menimbulkan serangan jantung.

### 2) Gejala Psikologis

Stres memperlihatkan dirinya sendiri dalam keadaan psikologis seperti ketegangan, kecemasan, sifat lekas marah, kebosanan, dan penundaan.

### 3) Gejala Perilaku

Gejala stres yang terkait dengan perilaku meliputi penurunan dalam produktivitas, ketidakhadiran, dan tingakat perputaran karyawan, demikian pula dengan perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok atau konsumsi alkohol, pidato yang cepat dan gelisah, dan gangguan tidur.

Berdasarkan beberapa gejala stres kerja di atas maka dapat disimpulkan bahwa gejala stres kerja meliputi gejala fisik, gejala psikis, dan gejala perilaku.

## **e. Sumber Stres**

Seperti sudah dikemukakan sebelumnya bahwa stres dapat bersumber dari dalam individu, maupun dari luar individu. Menurut Singgih (2004, p. 67) sumber stres dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

- 1) Sumber *stress* dari dalam individu dapat berupa:
  - a) Atlet sangat mengandalkan kemampuan teknisnya, apabila atlet hanya mengandalkan kemampuan teknisnya akan mengalami kesulitan sewaktu menghadapi situasi perlombaan yang kurang menguntungkan, misalnya menghadapi lawan yang ulet dan cermat.
  - b) Atlet merasa bermain baik sekali atau sebaliknya, apabila dalam diri atlet ada perasaan seperti ini akan memberikan beban mental pada dirinya.
  - c) Adanya pikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi, apabila ada perasaan seperti ini akan ada perasaan yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilannya.
  - d) Adanya pikiran puas diri, apabila hal ini tertanam dalam diri atlet akan menimbulkan benih-benih ketegangan dalam dirinya yang menyebabkan dirinya dituntut untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin berada diluar kemampuannya sehingga secara tidak disadari akan menggagu penampilannya.
- 2) Sedangkan sumber ketegangan dari luar dapat berupa:
  - a) Rangsangan yang membingungkan, hal ini biasanya disebabkan oleh komentar para *officials* yang merasa berkompeten, baik atas koreksi, strategi atau taktik yang harus dilakukan maupun petunjuk yang lain kepada atlet.
  - b) Pengaruh massa atau penonton, hal ini dapat berpengaruh positif maupun berpengaruh negatif, misalnya berupa cemoohan

terhadap atlet atau suatu bentuk motivasi yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri. mengemukakan bahwa adanya penonton (*audience*) dapat berpengaruh positif atau negatif. atlet yakin akan hasilnya, maka adanya penonton (*audience*) akan berpengaruh positif, tetapi apabila atlet tidak yakin akan hasil yang akan di capai maka akan berpengaruh negatif.

- c) Saingan yang bukanandingannya, apabila hal ini dialami atlet, maka dalam hati kecilnya akan timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang.
- d) Kehadiran atau ketidakhadiran pelatih, hal ini dapat berpengaruh positif maupun negatif. Apabila atlet mempunyai hubungan personal yang baik dengan pelatih maka kehadiran pelatih akan berpengaruh positif, tetapi apabila atlet mempunyai hubungan personal yang tidak baik dengan pelatihnya maka kehadiran pelatih dapat berpengaruh negatif.
- e) Kondisi keadaan lapangan tempat berlomba, cuaca saat berlomba yang belum terbiasa dihadapi juga dapat berpengaruh negatif terhadap penampilan atlet.

Smet dalam Gusti (2018, p. 16) menyimpulkan konsep dasar dalam stres yaitu:

- 1) Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*), stres adalah pengalaman subyektif yang (mungkin) didasarkan atas persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak di lingkungan.

- 2) Pengalaman (*experience*) merupakan suatu situasi yang tergantung pada tingkat keakraban dengan situasi, keterbukaan semula (*previous exposure*), proses belajar, kemampuan nyata dan konsep reinforcement.
- 3) Tuntutan (*demand*), merupakan tekanan, tuntutan, keinginan atau rangsangan-rangsangan yang segera sifatnya yang mempengaruhi cara-cara tuntutan yang dapat diterima.
- 4) Pengaruh interpersonal (*interpersonal influence*) yaitu ada tidaknya seseorang, faktor situasional dan latar belakang mempengaruhi pengalaman subjektif, respon, dan perilaku coping. Hal ini dapat menimbulkan akibat positif dan negatif. Kehadiran orang lain dapat merupakan sumber kekacauan dan kegalauan yang tidak diinginkan, tetapi bisa juga merupakan sesuatu yang dapat memberikan dukungan, meningkatkan harga diri, memberikan konfirmasi nilai-nilai dan identitas personal.
- 5) Keadaan stres (*a state of stress*) merupakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dengan kemampuan yang dirasakan untuk menemukan tuntutan tersebut. Proses yang mengikuti merupakan proses coping serta konsekuensi dari penerapan strategi coping.

#### **e. Tingkatan Stres**

Menurut Rahmawati *et al.*, (2019, pp. 25-26) klasifikasi stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu *stress* ringan, sedang, berat.

1) Stres normal

Stres normal merupakan bagian alamiah dari kehidupan yang dialami oleh hampir semua orang, dan diperlukan adaptasi untuk menghadapi stressor tersebut.

2) Stres ringan

Pada stres ringan, stressor dapat berlangsung selama beberapa menit atau jam, stres ringan sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu seseorang untuk tetap waspada dan menghindari berbagai kemungkinan yang terjadi. Stres ini tidak dapat membahayakan aspek fisiologis seseorang, namun pada respon psikologi seseorang didapatkan merasa lebih mampu berkerja dari pada biasanya, namun secara tidak sadar kekuarangan cadangan energi, stress ringan ini berbeda pada tahapan stres tahapan I dan II.

3) Stres Sedang

Stres sedang berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stressor ini dapat menimbulkan gejala kelelahan, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung, gelisah, stres sedang berada pada tingkat stres.

4) Stres parah

*Stres berat* adalah kondisi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu dan cenderung memiliki persepsi yang sangat terbatas dan memerlukan banyak bimbingan individu, stres parah ini berada pada tahapan stress tahapan.

#### 5) Stres sangat parah

Stres sangat berat adalah kondisi kronis yang dapat terjadi tanpa batas dalam beberapa bulan. Biasanya, Ketika kita berada dibawah tekanan yang sangat tinggi, kita cenderung menyerah dan kehilangan keinginan untuk hidup. Orang pada tingkat stres ini biasanya diidentifikasi sebagai depresi berat dimasa depan, stress sangat parah ini berada pada tahapan stress tahap v dan vi.

Hawari (1997, pp. 50-53) mengungkapkan tahapan-tahapan stress yang dialami individu sebagai berikut:

#### 1) Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a) Semangat besar.
- b) Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya.
- c) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

#### 2) Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan

energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

- a) Merasa letih sewaktu bangun tidur.
- b) Merasa lelah sesudah makan siang.
- c) Merasa lelah menjelang sore hari.
- d) Terkadang gangguan dalam sistim pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar.
- e) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher).
- f) Perasaan tidak bisa santai.

### 3) Stres tingkat III

Pada tahapan ini keluhan keletihan semakin nampak disertai gejala-gejala:

- a) Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang).
- b) Otot-otot terasa tegang.
- c) Perasaan tegang yang semakin meningkat.
- d) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi).
- e) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)

Pada tahapan ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stress atau tuntutan, tuntutan dikurangi,

dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energy.

4) Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit.
- b) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
- c) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
- d) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
- e) Perasaan *negativistic*.
- f) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam g. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

5) Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, yaitu:

- a) Keletihan yang mendalam (*psysical and psychological exhaustion*).
- b) Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu.
- c) Gangguan system pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang.

d) Perasaan takut yang semakin menjadi.

6) Stres Tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini di bawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan:

- a) Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan karena stress tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- b) Nafas sesak, megap-megap.
- c) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
- d) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collaps.

### **3. Definisi Atlet**

Kata atlet tidak akan jauh-jauh dari dunia keolahragaan, atlet merupakan individu yang memiliki ke unggulan dalam bidang olahraga serta ikut aktif dalam mengikuti pertandingan (Ramadhani & Jannah, 2023). Selain itu Monty P. (2002, p. 29), atlet adalah individu yang memiliki keunik dari yang lain, memiliki kelebihan yang berupa bakat, pola perilaku dan kepribadian, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya. Sedangkan menurut Basuki Wibowo (2002, p. 5) atlet adalah seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Orang yang ikut serta dalam perlombaan dengan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi.

Atlet yang berkeinginan untuk mencapai prestasi, pasti akan mengeluarkan seluruh kemampuan terbaiknya melalui usaha-usaha yang dilakukan.

Atlet adalah olahragawan yang memerlukan kondisi fisik seperti kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan. Menurut Mashuri et al., (2019) kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. Kita dapat melihat dari kegiatan yang dilakukan olahragawan, sering kita jumpai para atlet yang melakukan aktivitas olahraga baik itu dilapangan maupun di tempai olahraga lainnya, aktivitas yang mereka lakukan dengan berlatih secara terus-menerus, agar bisa menjadi seorang juara dengan berbagai latihan yang dilakukan. Sehingga atlet terlatih akan kekuatan, ketangkasan, kecepatan, dan daya tahan yang mereka bentuk agar dapat mencapai prestasi yang diharapkan seorang atlet. Prestasi merupakan gambaran dari bagaimana kualitas dari proses latihan yang dilakukan. Oleh karena itu, untuk mencapai suatu prestasi atlet perlu dipersiapkan matang-matang baik secara fisik, teknik, taktik, dan mental (Ramadhani & Jannah, 2023).

Berdasarkan uraian dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa atlet adalah Seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga dengan memiliki bakat dan keunikan yang menjadi kelebihanannya dan berhasil mendapatkan sebuah prestasi. Individu yang mahir di bidang olahraga, banyak proses latihan yang dilakukan akan membentuk kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet tersebut. Ketika atlet ingin mencapai prestasi, maka seorang atlet akan menunjukkan seluruh kemampuan terbaiknya melalui usaha yang sudah menjadi tugas seorang atlet.

#### **4. Definisi Renang**

Berenang merupakan sebuah kegiatan yang banyak orang ketahui yang tidak lain kegiatan ini dilakukan di air. Keterampilan berenang telah ada dan sudah dilakukan oleh orang zaman dahulu kala baik sebagai alat untuk bertahan di alam, sebagai bentuk beladiri dan berburu. Pada zaman itu kegiatan berenang berkembang sebagai bentuk pertahanan dalam perang di negara eropa tepatnya di Yunani dan bangsa Romawi yang menganggap renang sebagai faktor dalam latihan keperajuritan Romawi. Begitupun dengan negara Jepang yang mewajibkan semua perajurit untuk dapat berenang karena saat itu renang adalah sebagai alat bantu dalam berkompetisi. Akhirnya sejarah renang mencatat renang mulai diperlombakan pada 36 tahun sebelum masehi oleh Kaisar Suigui di Jepang (Ibrahim & Pribadi, 2022).

Seiring dengan perkembangan waktu renang menjadi olahraga yang diajarkan secara luas. Kini renang menjadi cabang olahraga yang banyak digemari di segala kalangan karena memiliki banyak manfaat. Kurniawan & Winarno (2020, p. 543) menyatakan bahwa olahraga renang selain bertujuan sebagai olahraga rekreasi, dapat bertujuan juga sebagai sarana terapi bagi masalah-masalah kesehatan. Sejalan dengan pernyataan tersebut Sanjaya & Rediani (2022, p. 2) mengemukakan bahwa olahraga renang bentuk dari suatu aktivitas yang bisa dilakukan di air untuk membentuk fisik yang sehat dan menyenangkan jika melakukannya. Olahraga renang merupakan olahraga yang dapat bersifat kesehatan dan kompetisi (Ibrahim & Pribadi, 2022). Menurut Boyke Mulyana (2011: 2) olahraga renang terdiri dari

empat gaya yang bisa diperlombakan, yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga renang adalah olahraga yang dilaksanakan di air. Renang dapat bersifat bagi kesehatan tubuh, karena hampir semua otot dan persendian bergerak ketika berenang. Olahraga renang juga bisa sebagai olahraga untuk meraih prestasi. Renang menjadi olahraga yang dilombakan dengan gerakan, seperti gaya *crawl* (bebas), gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada (katak).

## **5. KRASSI Tahun 2024 DIY**

Kejuaraan Renang Antar Sekolah Seluruh Indonesia (KRASSI) merupakan salah satu kejuaraan yang termasuk ke dalam pengembangan olahraga yang di adakan sebagai pelaksanaan dari Undang-Undang Sistem Olahraga Republik Indonesia tahun 2005 Nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, menyebutkan bahwa terdapat tiga kategori olahraga, pertama olahraga pendidikan, kedua olahraga rekreasi, dan ketiga olahraga prestasi. Olahraga prestasi yaitu kegiatan olahraga yang tujuannya untuk memperoleh prestasi dan dilakukan secara profesional perencanaan program dan proses pelaksanaan dilakukan dengan sungguh-sungguh agar prestasi dapat tercapai, baik prestasi ditingkat daerah, nasional, maupun internasional.

KRASSI dimaksud untuk membina atlet dari kategori usia sekolah, supaya atlet tetap konsisten dalam berlatih dan berprestasi. Beberapa atlet

yang berpotensi di usia dini pada umumnya ketika menginjak usia setara siswa sekolah menengah ke atas hilang dari kejuaraan. Hal ini dikarenakan minimnya kejuaraan renang yang ada, dan pembinaan disekolah atau club kurang optimal. Adanya KRASSI sebagai pembimbing berjenjang dari berbagai tingkatan usia sekolah. Selain kejuaraan antar sekolah. Kejuaraan KRASSI tahun 2024 ini di ikuti oleh perenang antar sekolah dan perguruan tinggi seluruh indonesia yang akan digelar Pengkab Akuatik Indonesia. Masing-masing sekolah dan perguruan tinggi mungkin akan mengirimkan kontingennya untuk mengikti kejuaraan KRASSI tahun 2024. Adapun nomor yang diperlombakan sebagai berikut.

Pada kejuaraan KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta, pada tahun ini terdapat 4 kelompok umur yang di perlombakan, kelompok umur untuk putra dan putri akan dihitung per 1 januari 2024 diantaranya, KU V kisaran usia 9 tahun dan dibawahnya, lahir 01-01-2015 dan sesudahnya, KU IV usia 10-11 tahun, lahir 01-01-2013 s.d 31-12-2014, KU III usia 12-13 tahun , lahir 01-01-2011 s.d 31-12-2012, KU II usia 14-15 tahun, lahir 01-01-2009-s.d 31-12-2010, KU I usia 16tahun dan di atasnya, lahir 31-12-2008 dan sebelumnya. Nomor perlombaan khusus untuk KU V dan IV, nomor yang diperlombakan hanya sampai batas 400m untuk gaya bebas, 100m gaya kupu-kupu, 100m gaya punggung, 100m gaya dada, 200m untuk gaya ganti perorngan.

## B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian Prasasty (2023) dengan judul “Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bola basket kategori SMA yang mengikuti event OK Coach. Peneliti menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 59 orang. Uji coba instrumen dari penelitian ini berisi 30 butir pertanyaan dengan memiliki indikator dari gejala kecemasan olahraga, yakni somatik, afektif, motorik dan kognitif. Uji coba instrumen diberikan kepada tim Praporprov Kabupaten Purbalingga dengan total responden 38 orang dan terdapat 7 butir pertanyaan yang dikatakan tidak valid. Sehingga tersisa 23 butir pernyataan yang valid dengan reliabilitas 0.909. Hasil kesimpulan dari penelitian bahwa pengaruh mendengarkan musik terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding masuk dalam kategori tinggi. Relevan yang di ambil dari penelitian ini adalah desain penelitian deskriptif, teknik sampel yang digunakan sampling insidental, uji validitas menggunakan perhitungan *Corrected item-total* dan reabilitas menggunakan *alpha Cronbach*.
2. Penelitian Ryzal (2023) dengan judul “Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan”. Penelitian ini

merupakan *ex post facto*. Populasi pada penelitian ini adalah atlet sepakbola di SSB Satria Sembada Sleman yang berjumlah sebanyak 63 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan memberikan kriteria yaitu, (1) responden bersedia menjadi sampel, (2) responden berusia 10-14 tahun, (3) responden pernah mengikuti pertandingan, (4) masih aktif dalam berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 54 atlet. Instrumen dukungan orang tua dan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan menggunakan angket. Analisis data menggunakan *Correlation Product Moment*. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan orang tua dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet sepakbola di SSB Satria Sembada Sleman yang sebesar -0,394. Relevan yang di ambil dari penelitian ini pada desain penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan menggunakan survey, uji reabilitas menggunakan *alpha Cronbach*.

3. Penelitian Adi (2022) dengan judul “Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif mengenai tingkat kecemasan (*Anxiety*) Dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah sebanyak 40 orang, dan semuanya merupakan atlet futsal UMPP. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal UMPP berada pada kategori tinggi. Hal ini

menunjukkan pemain masih merasa cemas pada saat akan melangsungkan pertandingan. Peneliti menggunakan factor kecemasan instrinsik dan ekstrinsik untuk melihat tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor tersebut. Data yang diperoleh berdasarkan faktor ekstrinsik juga termasuk dalam kategori yang tinggi yaitu 36,25%. Relevan yang di ambil dari penelitian ini desain penelitian yang menggunakan deskriptif kuantitatif, instrument yang dipakai kisi-kisi yang berupa indikator dari faktor penyebab kecemasan ekstrinsik dan intrinsik, uji validitas digunakan *expert judgment* dan reabilitas menggunakan *alpha Cronbach*.

4. Penelitian Achmad dengan judul “Tingkat Stres Menjelang Perlombaan Terhadap Hasil Perlombaan Pada Atlet Atletik Kejuaraan Nasional Yuniior Dan Remaja Jawa Tengah Di Jakarta Tahun 2013”. Metode dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah atlet atletik Yuniior dan Remaja Jawa Tengah yang berjumlah 34 atlet. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah: 1) Tes pengukuran denyut nadi menggunakan Pulse Oxymeter, 2). Dokumentasi, media untuk mengumpulkan data-data. Teknik pengambilan data penelitian ini menggunakan metode tes dan studi dokumentasi. Analisis data menggunakan diskriptif prosentase, uji Paired T test, uji korelasi dan uji regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dilihat dari tingkat stres atlet menjelang perlombaan dari 24 atlet hanya 3 atlet (12,5%) yang hasilnya naik, 21 atlet (87,5%) yang hasilnya menurun. Relevan yang di ambil dari penelitian ini desain penelitian yang menggunakan deskriptif kuantitatif.

### **C. Kerangka Berpikir**

Adanya aspek psikologis pada penampilan olahraga menjadi sebuah perhatian yang penting untuk diketahui oleh para pelatih dan atlet. Fakta menarik bahwa aspek psikologis ini seringkali tidak mendapat perhatian secara khusus, baik dalam proses latihan maupun saat perlombaan. Perubahan secara psikologis yang dapat terjadi pada atlet, seperti stres dan gangguan kecemasan, sedangkan diketahui bahwa hal ini masih sering atlet alami. Kecemasan adalah perasaan yang timbul dari setiap orang saat dirinya merasa khawatir dan takut akan sesuatu. Sedangkan stres adalah perubahan reaksi ketika menghadapi ancaman dan tekanan pada situasi tertentu. Sehingga perhatian secara khusus perlu dilakukan agar atlet mampu untuk menghadapi tantangan yang lebih berat pada saat menghadapi proses latihan maupun menghadapi sebuah perlombaan.

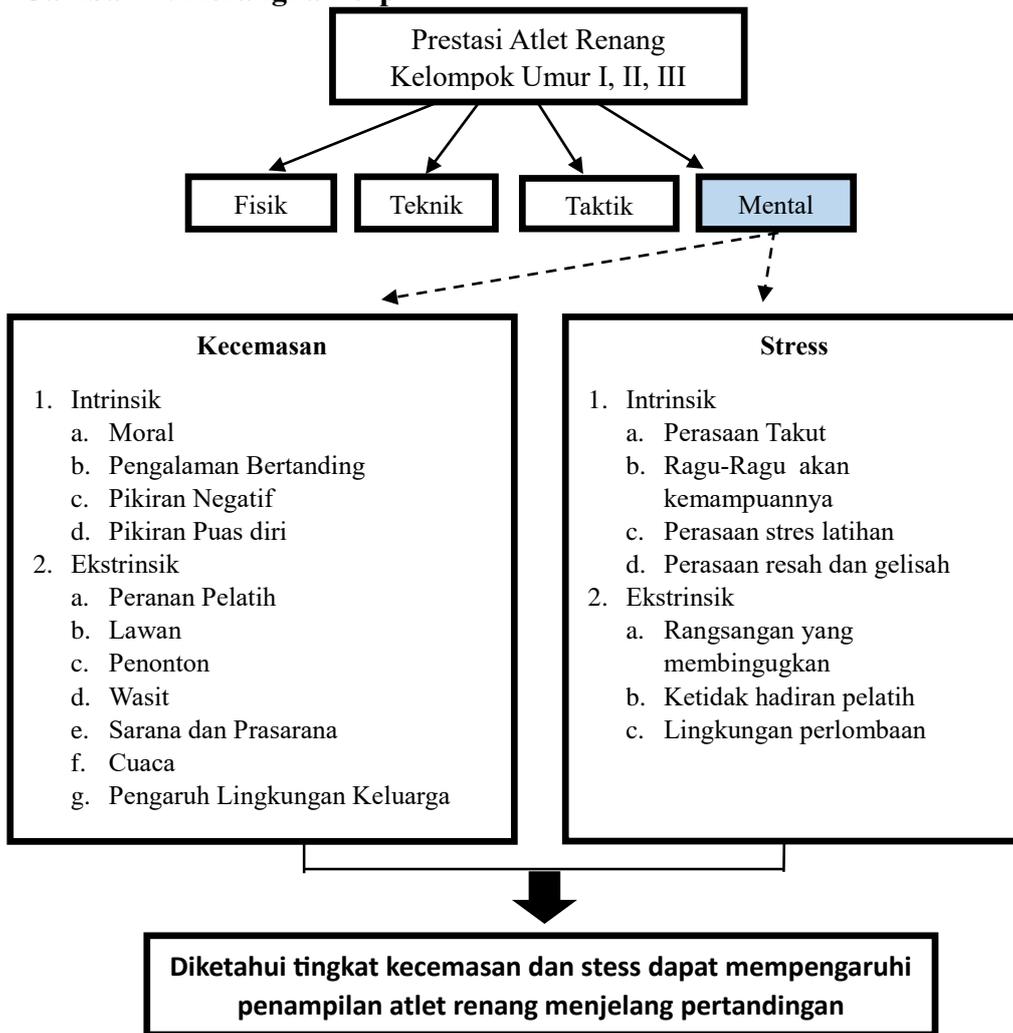
Menjelang perlombaan merupakan saat yang terberat bagi seorang atlet renang, karena harus siap menghadapi perlombaan apapun resikonya. Perlombaan yang harus dihadapi atlet tidak mungkin untuk dihindari, kesiapan atlet lah yang dapat menentukan akan kah atlet dapat mengontrol rasa cemas dan stres yang akan timbul. Kecemasan dan stres dapat timbul saat sebelum perlombaan berlangsung, penyebabnya bisa terjadi karena faktor intrinsik ataupun ekstrinsik. Sering kali atlet sudah banyak membayangkan akan kegagalan dan menganggap lawannya lebih hebat darinya karena rasanya tidak mungkin bisa mengalahkan lawan yang sulit, belum lagi pengaruh dari penonton, serta pengaruh lingkungan yang datang dari luar. Hal seperti ini akan menjadi hambatan yang membuat ketidakmampuan atlet untuk menghadapi

perlombaan, sehingga atlet akan sulit untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya karena sudah merasa tertekan sebelum memulainya perlombaan.

Respon psikologis seperti kecemasan memiliki batas yang wajar ketika menghadapi suatu perlombaan, karena dibalik kewajaran ini adalah bentuk kesiapan atlet untuk waspada terhadap lawan ataupun hal yang membuat dirinya merasakan kecemasan. Namun apabila seorang perenang mengalami tingkatan kecemasan yang berlebihan dan tidak mampu untuk menghadapi keadaan yang di timbulkan, hal ini akan membuat perasaan tersebut menjadi stres. Seberapa besar tingkat kecemasan dan stres yang dihadapi perlu adanya pengontrolan diri, karenanya pada saat itu pun perhatian atlet mulai terpecah sehingga atlet merasa tidak fokus pada perlombaan.

Berdasarkan uraian kerangka berpikir tersebut, maka perlu menindak lanjuti atlet pada kejuaraan KRASSI di Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2024 untuk mengetahui bagaiman tingkat kecemasan dan stres yang mereka alami. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel adalah sebagai berikut:

**Gambar 1. Kerangka Berpikir**



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

Pertanyaan penelitian adalah sebuah permasalahan yang harus dijawab oleh peneliti dalam penelitian yang dibuat. Pertanyaan yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur I menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta?
2. Seberapa besar tingkat kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta?

3. Seberapa besar tingkat kecemasan dan stres atlet renang kelompok umur III menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta?
4. Seberapa besar tingkat kecemasan dan stres dari faktor intrinsik dan ekstrinsik atlet renang kelompok umur I menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta?
5. Seberapa besar tingkat kecemasan dan stres dari faktor intrinsik dan ekstrinsik atlet renang kelompok umur II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta?
6. Seberapa besar tingkat kecemasan dan stres dari faktor intrinsik dan ekstrinsik atlet renang kelompok umur III menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan, mengkaji dan menjelaskan suatu fenomena dengan data angka yang apa adanya tanpa bermaksud menguji suatu hipotesis tertentu (Sulistyawati & Trinuryono, 2022). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey*. Metode *survey* menurut Juliansyah (2011, p. 38) Penelitian *survey* merupakan salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang variable dari sekelompok populasi. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *Stress* atlet renang KU I, II, II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### **B. Tempat dan waktu penelitian**

Penelitian dilakukan di Kolam renang FIKK UNY, yang beralamat di Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta Penelitian ini dilaksanakan hari sabtu dan minggu pada tanggal 24-25 Februari 2024.

#### **C. Populasi dan sample penelitian**

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

Populasi menurut Amin *et al.*, (2023) merupakan keseluruhan objek/subjek penelitian. Sedangkan populasi menurut Sugiyono (2011,

p. 80) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang kelompok umur I, II, III pada KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta, untuk jumlahnya 528 atlet.

## **6. Sampel penelitian**

Sampel menurut (Amin *et al.*, 2023) sampel merupakan sebagian atau wakil yang memiliki karakteristik representasi dari populasi. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan yaitu teknik sampling insidental. Menurut Sugiyono (2020, p. 133) sampling insidental adalah teknik yang mengandalkan keberadaan secara kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti bisa digunakan sebagai sampel dan orang yang ditemui kebetulan cocok sebagai sumber data. Pada saat pengambilan data dilapangan, peneliti memperoleh 123 orang untuk mengisi kuisisioner yang telah di buat oleh peneliti untuk melakukan penelitian.

## **D. Definisi oprasional variabel**

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel kecemasan, stres dan atlet renang sebagai berikut:

1. Kecemasan adalah reaksi negatif yang membuat atlet merasa kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap situasi sebelum menghadapi pertandingan. Kecemasan ini meliputi ketakutan akan kekalahan, cedera, ejekan penonton, tuntutan pelatih dan takut terhadap

lawan yang bukan tandingannya pada KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Stres adalah tekanan yang dialami secara terus menerus pada diri seseorang. Stres ini akan mempengaruhi psikis atlet seperti gemetar, keringat dingin, pernapasan tidak teratur dalam menghadapi suatu pertandingan pada KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Atlet renang adalah seseorang yang menekuni dan aktif dalam latihan olahraga renang dengan tujuan untuk meraih prestasi. Atlet dalam penelitian ini adalah atlet renang Kelompok Usia I, II, III dari peserta KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **E. Teknik dan Instrumen pengumpulan data**

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

Pengumpulan data merupakan sebuah kegiatan untuk mencari data dilapangan sebagai keperluan penelitian. Teknik Pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu dengan kuesioner. Menurut Sugiyono (2011, p. 142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengedarkan angket kepada responden. Angket diedarkan dengan tujuan untuk memperoleh data tentang identitas responden, karakteristik responden tingkat kecemasan dan stress atlet renang KU I, II, II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil pengisian instrumen yang telah diisi oleh responden dan melakukan

rekapitulasi dari hasil pengisian angket, setelah memperoleh data, peneliti akan mengambil kesimpulan dan saran dari hasil yang telah diperoleh.

## **7. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2011, p. 102) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang diamati. Instrumen diperlukan sebagai cara untuk mengukur suatu objek agar lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga data lebih mudah diolah. Instrumen atau alat bantu untuk mengumpulkan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Angket akan memberikan jawaban yang akan digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau untuk mengungkapkan kepada responden. Menurut Sugiyono (2011, p. 103) Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian dilihat dari variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti, dan selanjutnya indikator-indikator yang akan diukur. Indikator akan dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan. Agar memudahkan dalam penyusunan instrumen, maka perlu matriks pengembang instrumen atau kisi-kisi instrumen.

Angket disusun menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2011, p. 92) Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dari setiap butir instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat dijabarkan dengan kata-kata sebagai berikut:

**Tabel 1. Interpretasi Alternatif Jawaban**

Alternatif Jawaban	Skor Pernyataan Positif	Skor Pernyataan Negatif
Sangat Setuju	4	0
Setuju	3	1
Ragu-Ragu	2	2
Tidak Setuju	1	3
Sangat Tidak setuju	0	4

*Sumber: Sugiyono 2020: 147*

Indikator yang dibuat dari faktor penyebab terjadinya kecemasan dilihat dari faktor instrinsik dan ekstrinsik (Tangkudung & Mylsidayu (2017, pp. 51-52) dan stres dilihat dari faktor instrinsik dan ekstrinsik Singgih (2004, p. 67) untuk atlet renang peserta KRASSI.

**Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba**

No	Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jml
				Favourabl (+)	Anfavourable (-)	
1	Kecemasan	Intrinsik	Moral	7,9	6,8	4
			Pengalaman berlomba	10,12,13	11	4
			Pikiran negatif	2,3	1,4,5	5
			Pikiran puas diri	14,15,16		3
		Ekstrinsik	Peranan Pelatih	39,40	38	3
			Lawan	17,19	18,20	4
			Penonton	30	29,31	3
			Wasit	41,43	42,44	4
			Sarana dan Prasarana	33,34,36	32,35,37	6
			Cuaca	21,22	23,24	4
2	Stress	Intrinsik	Pengaruh Lingkungan Keluarga	26,27	25,28	4
			Perasaan takut	45,49	46,47,48	6
			Ragu-ragu akan	50,52	51,53	4

			kemampuannya			
			Perasaan stress latihan	54	55,56	3
			Perasaan resah dan gelisah	57,59,61	58,60	5
		Ekstrinsik	Rangsangan yang membingungkan		62,63	2
			Ketidakhadiran pelatih	64,65	66,67	4
			Lingkungan Pertandingan	68,69	70,71	4
<b>Jumlah</b>						71

Indikator yang telah di buat ke dalam kisi-kisi selanjutnya dijadikan bahan sebagai penyusunan untuk butir-butir pernyataan ke dalam angket. Atlet diminta untuk merepon butir pernyataan, sesuai situasi yang dialaminya dengan memilih butir yang paling sesuai dengan dirinya pada saat menghadapi perlombaan.

## **F. Validitas dan Reabilitas Instrumen**

### **1. Uji Coba Instrumen**

Uji coba instrumen akan dilakukan pada bulan Februari 2024 dengan responden atlet-atlet Tirta Amanda *Swimming Club* untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres atlet, faktor apa yang mempengaruhi kecemasan dan stres tersebut.

### **8. Perhitungan Validitas**

Menurut Sanaky *et al.* (2021, p. 433) uji validitas adalah uji yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan

dalam suatu mengukur apa yang diukur. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi dan validitas konstruk.

Validitas menunjukkan kebenaran suatu hasil temuan. Cara untuk mengetahui apakah kuisisioner yang disusun sudah valid, maka perlu diuji dengan korelasi tiap butir pertanyaan dengan teknik penetapan validitas konstruk. Validitas ini sebagai tolak ukur konsep/konstruk teori yang melatar-belakangi penyusunan instrumen yang bersangkutan, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan pihak ahli. Setelah dilakukan pengujian kepada ahli dan berdasarkan pengalaman empiris dilapangan telah selesai, maka dilanjutkan dengan uji coba instrumen. Instrumen tersebut dicobakan pada sampel dari mana populasi diambil. Setelah data ditabulasikan, maka pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antar skor item instrumen dalam suatu faktor, dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total.

Menguji validitas pada instrument penelitian diketahui setelah dianalisis menggunakan *SPSS 20 for Windows* yang dilihat dari nilai *Corrected Item-Total Correaltion*. Item yang baik yaitu berkorelasi tiap faktor positif dan memiliki nilai di atas 0,3. Begitupun sebaliknya, item yang buruk memiliki nilai dibawah 0,3 dapat disimpulkan butir instrument tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang (Sugiyono, 2020).

## 9. Perhitungan Reabilitas

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui tingkat reliabilitas pada suatu instrumen. menurut Sugiyono (2013: 168) instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas dilakukan pada item pernyataan yang sudah dikatakan valid, agar mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten dapat dilakukan pengukuran kembali pada gejala yang sama. Dalam penelitian menggunakan patokan *alpha cronbbach*. Suatu kuisisioner dikatakan reliable apabila mempunyai nilai minimal *Alpha Cronbact*. Suatu instrumen dinyatakan reliabel bila hasil reabilitas yang diperoleh minimal 0,6 jika instrumen alat ukur memiliki nilai *Crounbach Alpha* < 0,6 maka alat ukur tersebut tidak reliabel (Juliansyah, 2011).

Rumus *Crounbach Alpha* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{k - 1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

Dimana:

$r_{ii}$  = Nilai reliabilitas

$\sum S_i$  = Jumlah Varian skor tiap-tiap item

$S_t$  = Varian total

$K$  = Jumlah item

## G. Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif dengan persentase. Data yang telah terkumpul akan dikategorikan menjadi lima kategori berdasarkan nilai mean

dan standar deviasi ideal. Pengkategorian kata tersebut terdapat kriteria sebagai berikut (Saifuddin 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 s.d Mi- 0.5 Sdi	Rendah
Mi – 1,5 Sdi ke bawah	Sangat Rendah

Menurut Sugiyono (2009, p. 148), penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, dan bentuk penyajian data deskriptif presentase melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, piktogram, penghitungan mean, modus, median, penghitungan desil, presentil, penghitungan penyebaran data, penghitungan rata-rata dan standar deviasi dan perhitungan persentase. Setelah data dianalisis data akan dianalisis menggunakan persentase dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2006, p. 43):

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

Keterangan:

P : Presentase yang dicari

F : Frekuensi

N : *Number of Cases* (jumlah individ)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Subyek dan Data Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di kolam renang FIKK Universitas Negeri Yogyakarta. Kolam renang FIKK merupakan kolam renang berstandart internasional, oleh karena dituju sebagai tempat perlombaan KRASSI Tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Subyek dalam penelitian ini adalah atlet KU I,II,III yang mengikuti perlombaan renang pada KRASSI Tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan pada hari Sabtu dan minggu, tanggal 24-25 Februari 2024. Proses pengambilan data melalui angket yang disebarkan secara kebetulan bertemu dengan sampel dan peneliti menyatakan sampel memiliki kecocokan sebagai sumber data. Jumlah sampel di dapat 123 atlet yang terdiri dari KU I sebanyak 39 Orang, KU II 45 Orang, dan KU III 39 Orang.

#### **B. Hasil Uji Coba Instrumen**

Sebelum pengambilan data yang sebenarnya, dilakukan uji coba angket pada tanggal 23 Februari 2024. Adapun responden pada uji coba angket yaitu atlet-atlet Tirta Amanda *Swimming Club* yang berjumlah 27 atlet renang yang terdiri dari KU I 8 Orang, KU II 10 Orang, dan KU I 9 Orang. Uji coba angket tersebut bertujuan untuk menguji validitas dan reabilitas instrumen yang digunakan.

## 1. Uji validitas

Instrumen penelitian yang berupa soal test perlu divalidasi untuk mengetahui apakah butir-butir pernyataan yang dilakukan telah valid atau tidak. Analisa pada data uji coba menggunakan bantuan komputer seri Program Statistik SPSS 20 *version for windows*. Hasil pengujian validitas mendapatkan nilai r-hitung yang diperoleh lebih besar dari pada r-tabel maka dapat dinyatakan bahwa butir tersebut valid. Sebaliknya, apabila r-hitung yang diperoleh lebih kecil dari r-tabel maka butir pernyataan dinyatakan gugur.

Angket tingkat kecemasan terdiri dari 44 butir pernyataan yang telah di uji validitasnya terdapat 7 butir yang memiliki r-hitung lebih kecil dari r-tabel yaitu nomor 6, 11, 28, 35, 40, 41, dan 44, sehingga butir tersebut dinyatakan gugur dan didapatkan jumlah butir yang valid sebanyak 37 butir. Angket stres terdiri dari 27 butir pernyataan yang telah di uji validitasnya terdapat 4 butir yang memiliki r-hitung lebih kecil dari r-tabel, yaitu pada nomor 47, 49, 51, dan 54. Kedua butir tersebut gugur sehingga didapatkan jumlah butir valid sebanyak 12 butir.

**Tabel 4. Hasil Pengujian Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan**

<b>Item Pernyataan</b>	<b><i>Corected Item- Total Corealtion</i></b>	<b>R table 5%</b>	<b>Kesimpulan</b>
Item_1	.388	0,30	Valid
Item_2	.409	0,30	Valid
Item_3	.396	0,30	Valid
Item_4	.435	0,30	Valid
Item_5	.403	0,30	Valid
Item_6	.172	0,30	Tidak Valid
Item_7	.349	0,30	Valid
Item_8	.400	0,30	Valid

Item_9	.468	0,30	Valid
Item_10	.512	0,30	Valid
Item_11	.177	0,30	Tidak Valid
Item_12	.343	0,30	Valid
Item_13	.554	0,30	Valid
Item_14	.323	0,30	Valid
Item_15	.382	0,30	Valid
Item_16	.435	0,30	Valid
Item_17	.469	0,30	Valid
Item_18	.393	0,30	Valid
Item_19	.535	0,30	Valid
Item_20	.404	0,30	Valid
Item_21	.424	0,30	Valid
Item_22	.447	0,30	Valid
Item_23	.481	0,30	Valid
Item_24	.548	0,30	Valid
Item_25	.379	0,30	Valid
Item_26	.417	0,30	Valid
Item_27	.319	0,30	Valid
Item_28	.167	0,30	Tidak Valid
Item_29	.386	0,30	Valid
Item_30	.377	0,30	Valid
Item_31	.488	0,30	Valid
Item_32	.495	0,30	Valid
Item_33	.394	0,30	Valid
Item_34	.469	0,30	Valid
Item_35	.117	0,30	Tidak Valid
Item_36	.350	0,30	Valid
Item_37	.375	0,30	Valid
Item_38	.360	0,30	Valid
Item_39	.386	0,30	Valid
Item_40	.164	0,30	Tidak Valid
Item_41	.114	0,30	Tidak Valid
Item_42	.361	0,30	Valid
Item_43	.382	0,30	Valid
Item_44	.279	0,30	Tidak Valid

**Tabel 5. Hasil Pengujian Validitas Instrumen Tingkat Stres**

<b>Item Pernyataan</b>	<b><i>Corected Item- Total Corealtion</i></b>	<b>R table 5%</b>	<b>Kesimpulan</b>
Item_45	.337	0,30	Valid
Item_46	.379	0,30	Valid
Item_47	.097	0,30	Tidak Valid
Item_48	.427	0,30	Valid
Item_49	.022	0,30	Tidak Valid
Item_50	.337	0,30	Valid
Item_51	.150	0,30	Tidak Valid
Item_52	.359	0,30	Valid
Item_53	.364	0,30	Valid
Item_54	.218	0,30	Tidak Valid
Item_55	.400	0,30	Valid
Item_56	.707	0,30	Valid
Item_57	.342	0,30	Valid
Item_58	.325	0,30	Valid
Item_59	.339	0,30	Valid
Item_60	.337	0,30	Valid
Item_61	.322	0,30	Valid
Item_62	.327	0,30	Valid
Item_63	.378	0,30	Valid
Item_64	.367	0,30	Valid
Item_65	.474	0,30	Valid
Item_66	.351	0,30	Valid
Item_67	.364	0,30	Valid
Item_68	.491	0,30	Valid
Item_69	.377	0,30	Valid
Item_70	.451	0,30	Valid
Item_71	.421	0,30	Valid

**Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Coba**

No	Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jml
				Favourabl (+)	Anfavourable (-)	
1	Kecemasan	Intrinsik	Moral	7,9	8	3
			Pengalaman berlomba	10,12,13		3
			Pikiran negatif	2,3	1,4,5	5
			Pikiran puas diri	14,15,16		3
		Ekstrinsik	Peranan Pelatih	39	38	2
			Lawan	17,19	18,20	4
			Penonton	30	29,31	3
			Wasit	43	42	2
			Sarana dan Prasarana	33,34,36	32,37	5
			Cuaca	21,22	23,24	4
			Pengaruh Lingkungan Keluarga	26,27	25	3
2	Stress	Intrinsik	Perasaan takut	45	46,48	3
			Ragu-ragu akan kemampuannya	50,52	53	3
			Perasaan stress latihan		55,56	2
			Perasaan resah dan gelisah	57,59,61	58,60	5
		Ekstrinsik	Rangsangan yang membingungkan		62,63	2
			Ketidakhadiran pelatih	64,65	66,67	4
			Lingkungan Perlombaan	68,69	70,71	4
			<b>Jumlah</b>			

Setelah uji coba pernyataan *favorable* terdapat pada butir 8,1, 4, 5, 38, 18, 20, 29, 31, 42, 32, 37, 23, 24, 25, 46, 48, 53, 55, 56, 58, 60, 62, 63, 66, 67, 70, 71 sedangkan pernyataan *unfavorable* terdapat pada butir 7, 9, 10, 12, 13, 2, 3, 14, 15, 16, 39, 17, 19, 30, 43, 33, 34, 36, 21, 22, 26, 27, 45, 50, 52, 57, 59, 61, 64, 65, 68, 69.

### **C. Deskripsi Data penelitian**

Data yang diamati dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan stres atlet renang KU I, II, III menjelang KRASSI Tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta. Data diperoleh dari jawaban pernyataan dalam angket yang diisi oleh atlet yang terdiri dari 37 butir kecemasan dan 23 butir stres total 60 butir valid. Hasil analisis deskriptif data tingkat kecemasan dan stres atlet renang KU I, II, III menjelang KRASSI Tahun 2024 di DIY adalah sebagai berikut:

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

Deskripsi data tingkat kecemasan diperoleh dari jawaban atlet pada 37 butir pernyataan kecemasan yang sudah valid. Deskripsi data tingkat kecemasan dijelaskan dalam tiga kategori yaitu: (a) tingkat kecemasan atlet renang kelompok umur III, (b) tingkat kecemasan atlet renang kelompok umur II, dan (c) tingkat kecemasan kelompok umur I.

##### **a. Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU III**

Hasil analisis deskriptif tingkat kecemasan atlet renang KU III dapat dilihat pada tabel 7.

**Tabel 7. Deskripsi statistik kecemasan atlet renang KU III**

STATISTIK	
<b>Rata- rata</b>	131,10
<b>Median</b>	133
<b>Modus</b>	135
<b>Nilai Maksimum</b>	171
<b>Nilai Minimum</b>	104
<b>Std. Deviasi</b>	11,9

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet renang kelompok umur III.

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU III**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sangat Rendah	104-113	1	2,56
Rendah	113-125	13	33,33
Sedang	125-137	16	41,03
Tinggi	137-149	8	20,51
Sangat Tinggi	147-171	1	2,56
<b>Total</b>		39	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 1 atlet yang memiliki skor antara 104-113 dan mendapatkan kategori sangat rendah dengan persentase 2,56%, 13 atlet memiliki skor antara 113-125 dan mendapatkan kategori rendah dengan persentase 33,33%, 16 atlet memiliki skor antara 125-137 dan mendapatkan kategori sedang dengan persentase 41,03%, 8 atlet memiliki skor 137-149 dan mendapatkan kategori tinggi dengan persentase 20,51%, dan 1 atlet yang memiliki skor antara 147-171 dan mendapatkan kategori sangat tinggi dengan persentase 2,56%.

**b. Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU II**

Hasil analisis deskriptif tingkat kecemasan atlet renang KU

III dapat dilihat pada tabel 9.

**Tabel 9. Deskripsi statistik kecemasan atlet renang KU II**

STATISTIK	
Rata- rata	135,16
Median	136
Modus	134
Nilai Maksimum	158
Nilai Minimum	111
Std. Deviasi	10,85

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet renang kelompok umur II.

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU II**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Rendah	111-119	2	4,44
Rendah	119-130	9	20
Sedang	130-141	21	46,67
Tinggi	141-151	10	22,22
Sangat Tinggi	151-158	3	6,67
<b>Total</b>		45	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 2 atlet yang memiliki skor antara 111-119 dan mendapatkan kategori sangat rendah dengan persentase 4,44%, 9 atlet memiliki skor antara 119-130 dan mendapatkan kategori rendah dengan persentase 20%, 21 atlet memiliki skor antara 130-140 dan mendapatkan kategori sedang dengan persentase 46,67%, 10 atlet memiliki skor 140-151 dan mendapatkan kategori tinggi dengan persentase 22,22% dan 3 atlet

yang memiliki skor antara 151-158 dan mendapatkan kategori sangat tinggi dengan persentase 6,67%.

**c. Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU I**

Hasil analisis deskriptif tingkat kecemasan atlet renang KU III dapat dilihat pada tabel 11.

**Tabel 11. Deskripsi statistik kecemasan atlet renang KU I**

STATISTIK	
<b>Rata- rata</b>	142,62
<b>Median</b>	153
<b>Modus</b>	157
<b>Nilai Maksimum</b>	182
<b>Nilai Minimum</b>	82
<b>Std. Deviasi</b>	26,79

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet renang kelompok umur I.

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU I**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sangat Rendah	82-103	4	10,26
Rendah	103-129	7	17,95
Sedang	129-155	11	28,21
Tinggi	155-180	16	41,03
Sangat Tinggi	180-182	1	2,56
<b>Total</b>		39	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 4 atlet yang memiliki skor antara 82-103 dan mendapatkan kategori sangat rendah dengan persentase 10,26%, 7 atlet memiliki skor antara 103-129 dan mendapatkan kategori rendah dengan persentase 17,95%, 11 atlet memiliki skor antara 129-155 dan mendapatkan kategori sedang dengan persentase 28,21%, 16 atlet memiliki skor 155-180

dan mendapatkan kategori tinggi dengan persentase 41,03%, dan 1 atlet yang memiliki skor antara 180-182 dan mendapatkan kategori sangat tinggi dengan persentase 2,56%.

## 2. Deskripsi Data Tingkat Stres

Deskripsi data tingkat stres diperoleh dari jawaban atlet pada 23 butir pernyataan kecemasan yang sudah valid. Deskripsi data tingkat kecemasan dijelaskan dalam tiga kategori yaitu: (a) tingkat stres atlet renang kelompok umur III, (b) tingkat stres atlet renang kelompok umur II, dan (c) tingkat stres kelompok umur I.

### a. Tingkat Stres Atlet Renang KU III

Hasil analisis deskriptif tingkat stres atlet renang KU III dapat dilihat pada tabel 13.

**Tabel 13. Deskripsi statistik stres atlet renang KU III**

STATISTIK	
Rata- rata	76,26
Median	74
Modus	81
Nilai Maksimum	105
Nilai Minimum	61
Std. Deviasi	9,26

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi tingkat stres atlet renang kelompok umur III.

**Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Atlet Renang KU III**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sangat Rendah	61-62	1	2,56
Rendah	62-72	12	30,77
Sedang	72-81	11	28,21
Tinggi	81-90	14	35,90
Sangat Tinggi	90-105	1	2,56
<b>Total</b>		39	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 1 atlet yang memiliki skor antara 61-62 dan mendapatkan kategori sangat rendah dengan persentase 2,56%, 12 atlet memiliki skor antara 62-72 dan mendapatkan kategori rendah dengan persentase 30,77%, 11 atlet memiliki skor antara 72-81 dan mendapatkan kategori sedang dengan persentase 28,21%, 14 atlet memiliki skor 81-90 dan mendapatkan kategori tinggi dengan persentase 35,90%, dan 1 atlet yang memiliki skor antara 90-105 dan mendapatkan kategori sangat tinggi dengan persentase 2,56%.

**b. Tingkat Stres Atlet Renang KU II**

Hasil analisis deskriptif tingkat stres atlet renang KU II dapat dilihat pada tabel 15.

**Tabel 15. Deskripsi statistik stres atlet renang KU II**

<b>STATISTIK</b>	
<b>Rata- rata</b>	80,58
<b>Median</b>	79
<b>Modus</b>	91
<b>Nilai Maksimum</b>	105
<b>Nilai Minimum</b>	62
<b>Std. Deviasi</b>	11,33

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi tingkat stres atlet renang kelompok umur II.

**Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Atlet Renang KU II**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sangat Rendah	61-62	3	6,67
Rendah	64-75	9	20
Sedang	75-86	17	37,78
Tinggi	86-98	14	31,11
Sangat Tinggi	98-105	2	4,44
<b>Total</b>		45	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 3 atlet yang memiliki skor antara 62-64 dan mendapatkan kategori sangat rendah dengan persentase 6,67%, 9 atlet memiliki skor antara 64-75 dan mendapatkan kategori rendah dengan persentase 20%, 17 atlet memiliki skor antara 75-86 dan mendapatkan kategori sedang dengan persentase 37,78%, 14 atlet memiliki skor 86-98 dan mendapatkan kategori dengan tinggi persentase 31,11%, dan 2 atlet yang memiliki skor antara 98-105 dan mendapatkan kategori sangat tinggi dengan persentase 4,44%.

**c. Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU I**

Hasil analisis deskriptif tingkat stres atlet renang KU III dapat dilihat pada tabel 17.

**Tabel 17. Deskripsi statistik stres atlet renang KU I**

<b>STATISTIK</b>	
<b>Rata- rata</b>	81,59
<b>Median</b>	85
<b>Modus</b>	97
<b>Nilai Maksimum</b>	108

<b>Nilai Minimum</b>	49
<b>Std. Deviasi</b>	16,99

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi tingkat stres atlet renang kelompok umur I

**Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Atlet Renang KU I**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sangat Rendah	49-56	2	5,13
Rendah	56-73	12	30,77
Sedang	73-90	11	28,21
Tinggi	90-107	13	33,33
Sangat Tinggi	107-108	1	2,56
<b>Total</b>		39	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 2 atlet yang memiliki skor antara 49-56 dan mendapatkan kategori sangat rendah dengan persentase 5,13%, 12 atlet memiliki skor antara 55-73 dan mendapatkan kategori rendah dengan persentase 30,77%, 11 atlet memiliki skor antara 73-90 dan mendapatkan kategori sedang dengan persentase 28,21%, 13 atlet memiliki skor 90-107 dan mendapatkan kategori tinggi dengan persentase 33,33%, dan 1 atlet yang memiliki skor antara 98-105 dan mendapatkan kategori sangat tinggi dengan persentase 2,56%.

#### **D. Hasil Analisis Data Penelitian**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif. Adapun teknik perhitungannya menggunakan presentase, yang dibuat dalam bentuk lima kategori yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Pengkategorian dibuat berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan deskriptif yang telah dilakukan sebelumnya.

Penjelasan presentase tingkat kecemasan dan stres dijabarkan berdasarkan kategori atlet renang KU I, II, III yang berlandaskan pada faktor intrinsik dan ekstrinsik pada tingkat kecemasan dan stres, sehingga diperoleh data sebagai berikut:

## 1. Tingkat Kecemasan

### a. Tingkat kecemasan Atlet Renang KU III

#### 1) Faktor Intrinsik

Hasil perhitungan peresentase tingkat kecemasan atlet renang KU III berdasarkan faktor intrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

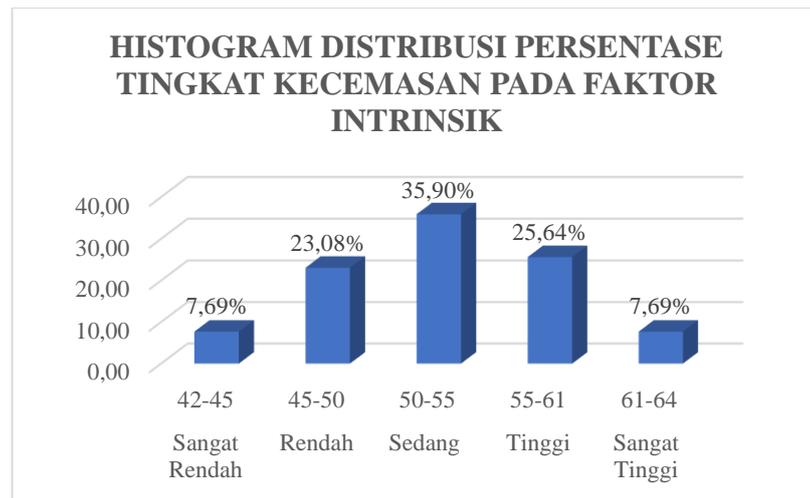
**Tabel 19. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet renang KU III Berdasarkan Faktor Intrinsik**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sangat Rendah	42-45	3	7,69
Rendah	45-50	9	23,08
Sedang	50-55	14	35,90
Tinggi	55-61	10	25,64
Sangat Tinggi	61-64	3	7,69
<b>Total</b>		39	100

Tabel 19 di atas menunjukkan bahwa pada faktor intrinsik terdapat 7,69% atlet renang KU III yaitu sebanyak 3 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sangat rendah, 23,08% sebanyak 9 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori rendah, 35,90% sebanyak 14 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang, 25,64% sebanyak 10 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori tinggi dan 7,69% sebanyak 3 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sangat tinggi.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada faktor intrinsik atlet renang KU III menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 2. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Faktor Intrinsik KU III**



## 2) Faktor Ekstrinsik

Hasil perhitungan persentase tingkat kecemasan atlet renang KU III berdasarkan faktor ekstrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 20. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet renang KU III Berdasarkan Faktor Ekstrinsik**

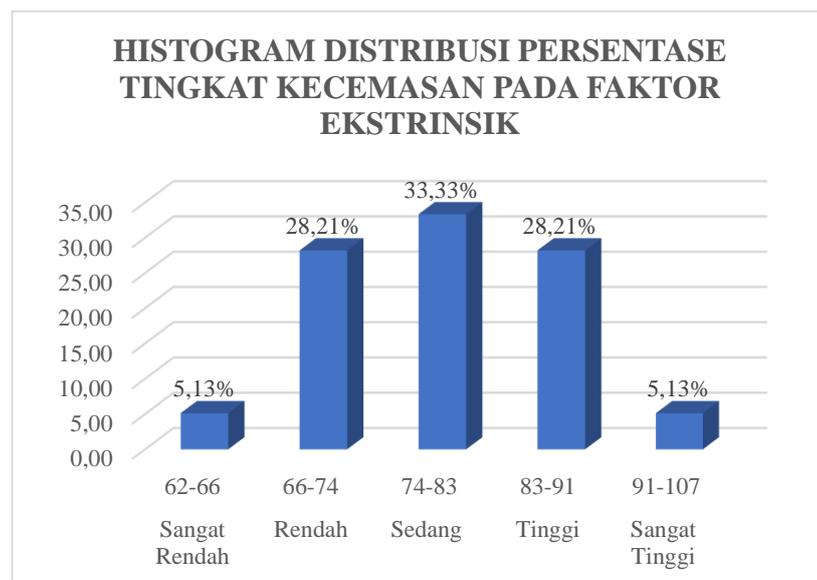
Kategori	Interval	f	%
Sangat Rendah	62-66	2	5,13
Rendah	66-74	11	28,21
Sedang	74-83	13	33,33
Tinggi	83-91	11	28,21
Sangat Tinggi	91-107	2	5,13
<b>Total</b>		39	100

Tabel 20 di atas menunjukkan bahwa pada faktor ekstrinsik terdapat 5,13% atlet renang KU III yaitu sebanyak 2 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sangat rendah,

28,21% sebanyak 11 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori rendah, 33,33% sebanyak 13 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang, 28,21% sebanyak 11 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori tinggi dan 5,13% sebanyak 2 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sangat tinggi.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada faktor ekstrinsik atlet renang KU III menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 3. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik KU III**



**b. Tingkat kecemasan Atlet Renang KU II**

**1) Faktor Intrinsik**

Hasil perhitungan peresentase tingkat kecemasan atlet renang KU II berdasarkan faktor intrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

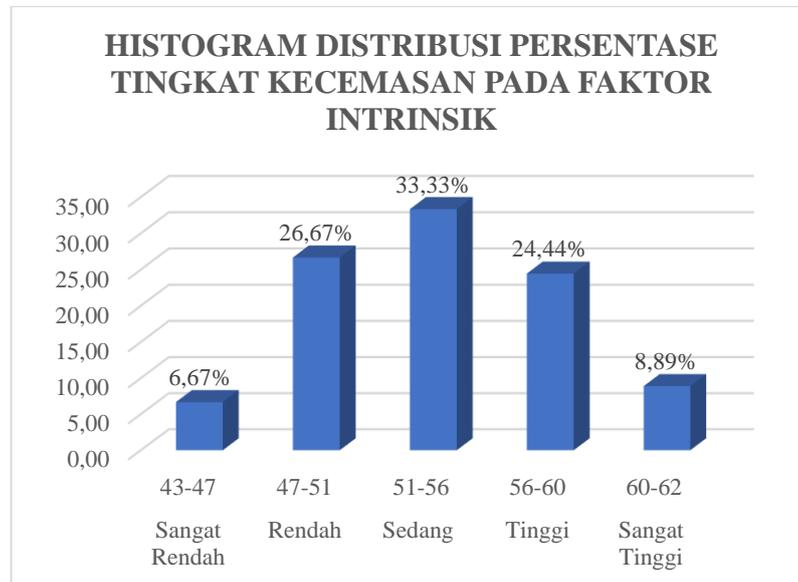
**Tabel 21. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet renang KU II Berdasarkan Faktor Intrinsik**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sangat Rendah	43-47	3	6,67
Rendah	47-51	12	26,67
Sedang	51-56	15	33,33
Tinggi	56-60	11	24,44
Sangat Tinggi	60-62	4	8,89
<b>Total</b>		45	100

Tabel 21 di atas menunjukkan bahwa pada faktor intrinsik terdapat 6,67% atlet renang KU II yaitu sebanyak 3 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sangat rendah, 26,67% sebanyak 12 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori rendah, 33,33% sebanyak 15 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang, 24,44% sebanyak 11 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori tinggi dan 8,89% sebanyak 4 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sangat tinggi.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada faktor intrinsik atlet renang KU II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini.

**Gambar 4. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Faktor Intrinsik KU II**



## 2) Faktor Ekstrinsik

Hasil perhitungan persentase tingkat kecemasan atlet renang KU II berdasarkan faktor ekstrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 22. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet renang KU II Berdasarkan Faktor Ekstrinsik**

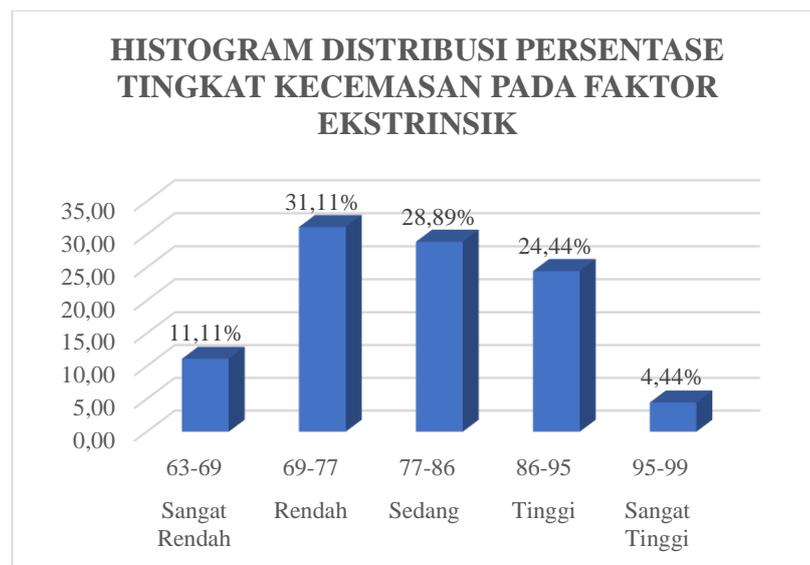
Kategori	Interval	f	%
Sangat Rendah	63-69	5	11,11
Rendah	69-77	14	31,11
Sedang	77-86	13	28,89
Tinggi	86-95	11	24,44
Sangat Tinggi	95-99	2	4,44
<b>Total</b>		45	100

Tabel 22 di atas menunjukkan bahwa pada faktor ekstrinsik terdapat 11,11% atlet renang KU II yaitu sebanyak 5 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sangat rendah, 31,11% sebanyak 14 orang atlet yang mempunyai tingkat

kecemasan kategori rendah, 28,89% sebanyak 13 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang, 24,44% sebanyak 11 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori tinggi dan 4,44% sebanyak 2 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sangat tinggi.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada faktor ekstrinsik atlet renang KU II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 5. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik KU II**



**c. Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU I**

**1) Faktor Intrinsik**

Hasil perhitungan persentase tingkat kecemasan atlet renang KU I berdasarkan faktor intrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

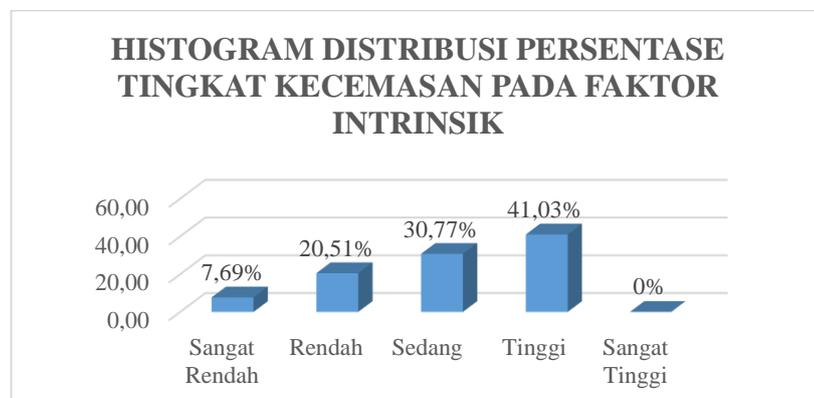
**Tabel 23. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet renang KU I Berdasarkan Faktor Intrinsik**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Rendah	29-40	3	7,69
Rendah	40-50	8	20,51
Sedang	50-61	12	30,77
Tinggi	61-71	16	41,03
Sangat Tinggi	71	0	0
<b>Total</b>		39	100

Tabel 23 di atas menunjukkan bahwa pada faktor intrinsik terdapat 7,69% atlet renang KU I yaitu sebanyak 3 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sangat rendah, 20,51% sebanyak 8 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori rendah, 30,77% sebanyak 12 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang, 41,03% sebanyak 16 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori tinggi.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada faktor intrinsik atlet renang KU I menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 6. Histogram Distribusi Presentase Tingkat Kecemasan Faktor Intrinsik KU II**



## 2) Faktor Ekstrinsik

Hasil perhitungan presentase tingkat kecemasan atlet renang KU I berdasarkan faktor ekstrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

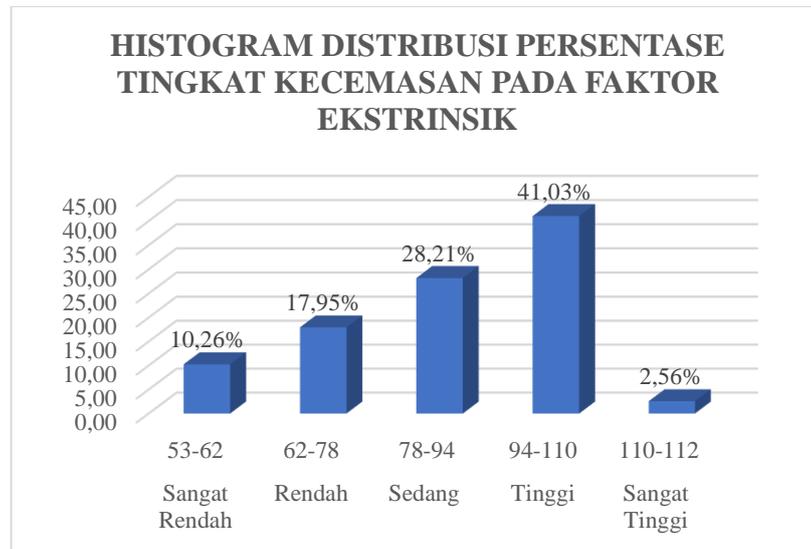
**Tabel 24. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan Atlet renang KU I Berdasarkan Faktor Ekstrinsik**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sangat Rendah	53-62	4	10,26
Rendah	62-78	7	17,95
Sedang	78-94	11	28,21
Tinggi	94-110	16	41,03
Sangat Tinggi	110-112	1	2,56
<b>Total</b>		39	100

Tabel 24 di atas menunjukkan bahwa pada faktor ekstrinsik terdapat 10,26% atlet renang KU I yaitu sebanyak 4 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sangat rendah, 17,95% sebanyak 7 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori rendah, 28,21% sebanyak 11 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang, 41,03% sebanyak 16 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori tinggi dan 2,56% sebanyak 1 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan kategori sangat tinggi.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada faktor ekstrinsik atlet renang KU I menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 7. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik KU I**



## 2. Tingkat Stres

### a. Tingkat Stres Atlet Renang KU III

#### 1) Faktor Intrinsik

Hasil perhitungan presentase tingkat stres atlet renang KU III berdasarkan faktor intrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 25. Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Atlet renang KU III Berdasarkan Faktor Intrinsik**

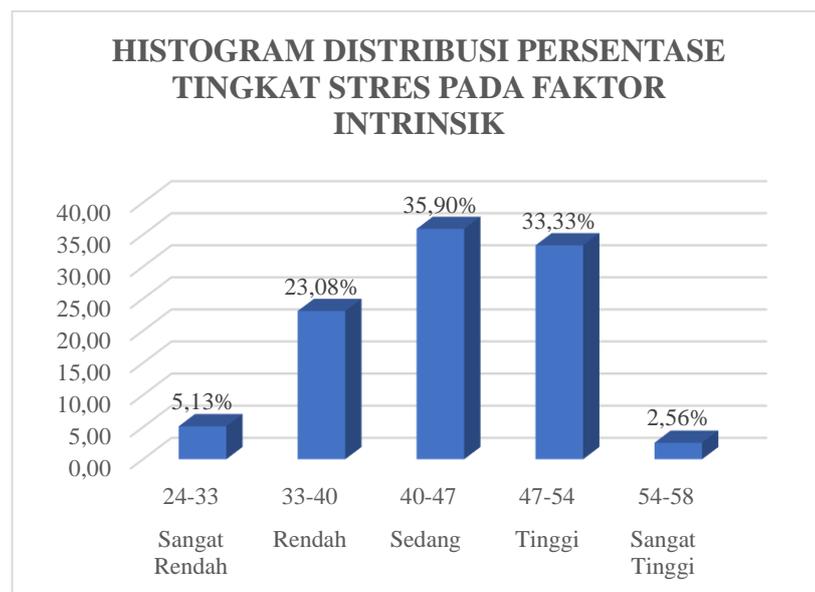
Kategori	Interval	f	%
Sangat Rendah	24-33	2	5,13
Rendah	33-40	9	23,08
Sedang	40-47	14	35,90
Tinggi	47-54	13	33,33
Sangat Tinggi	54-58	1	2,56
<b>Total</b>		<b>39</b>	<b>100</b>

Tabel 25 di atas menunjukkan bahwa pada faktor intrinsik terdapat 5,13% atlet renang KU III yaitu sebanyak 2 orang atlet

yang mempunyai tingkat stres kategori sangat rendah, 23,08% sebanyak 9 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori rendah, 35,90% sebanyak 14 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sedang, 33,33% sebanyak 13 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori tinggi, dan 2,56% sebanyak 1 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sangat tinggi.

Distribusi frekuensi tingkat stres pada faktor intrinsik atlet renang KU III menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 8. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Stres Faktor Intrinsik KU III**



## 2) Faktor Ekstrinsik

Hasil perhitungan presentase tingkat stres atlet renang KU III berdasarkan faktor ekstrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

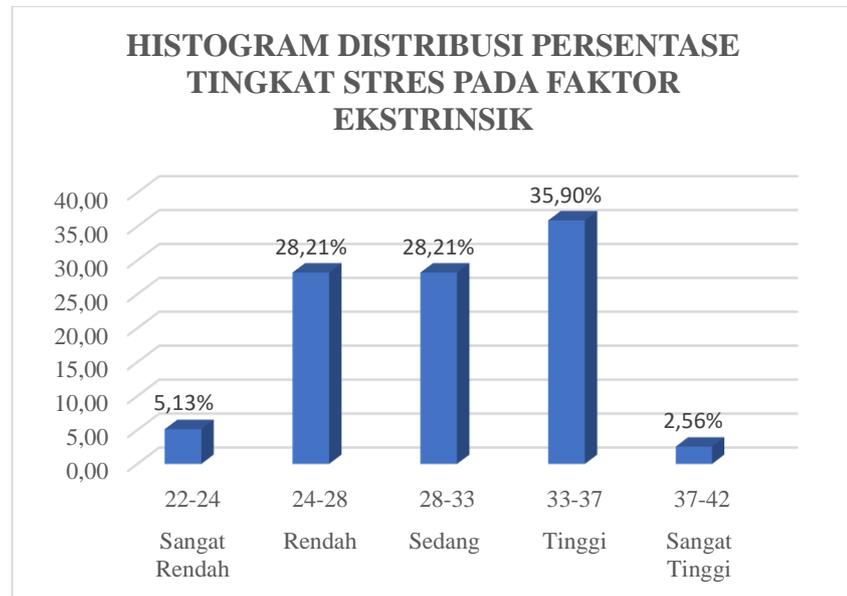
**Tabel 26. Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Atlet renang KU III Berdasarkan Faktor Ekstrinsik**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sangat Rendah	22-24	2	5,13
Rendah	24-28	11	28,21
Sedang	28-33	11	28,21
Tinggi	33-37	14	35,90
Sangat Tinggi	37-42	1	2,56
<b>Total</b>		39	100

Tabel 26 di atas menunjukkan bahwa pada faktor ekstrinsik terdapat 5,13% atlet renang KU III yaitu sebanyak 2 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sangat rendah, 28,21% sebanyak 11 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori rendah, 28,21% sebanyak 11 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sedang, 35,90% sebanyak 14 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori tinggi, dan 2,56% sebanyak 1 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sangat tinggi.

Distribusi frekuensi tingkat stres pada faktor ekstrinsik atlet renang KU III menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 9. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Stres Faktor Ekstrinsik KU III**



**b. Tingkat kecemasan Atlet Renang KU II**

**1) Faktor Intrinsik**

Hasil perhitungan presentase tingkat stres atlet renang KU II berdasarkan faktor intrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 27. Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Atlet renang KU II Berdasarkan Faktor Intrinsik**

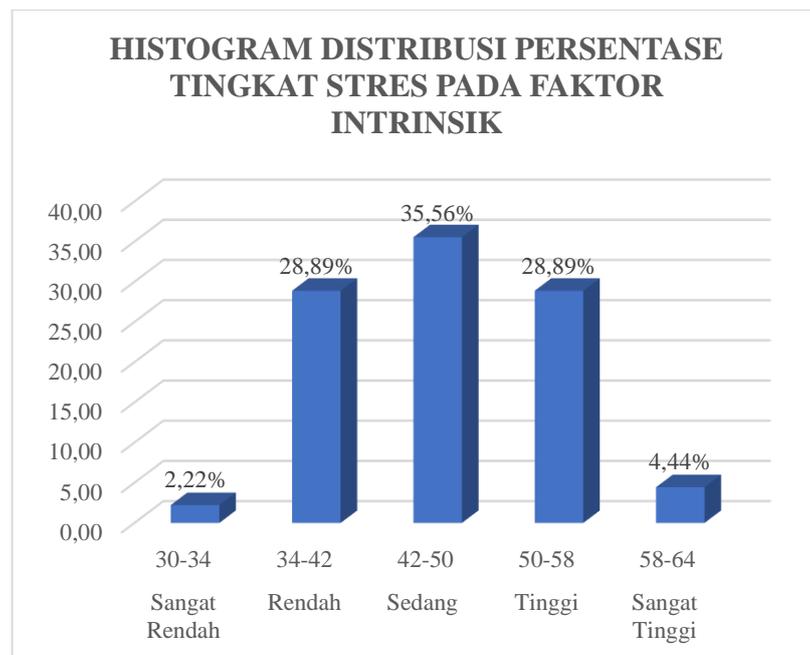
Kategori	Interval	f	%
Sangat Rendah	30-34	1	2,22
Rendah	34-42	13	28,89
Sedang	42-50	16	35,56
Tinggi	50-58	13	28,89
Sangat Tinggi	58-64	2	4,44
<b>Total</b>		45	100

Tabel 27 di atas menunjukkan bahwa pada faktor intrinsik terdapat 2,22% atlet renang KU II yaitu sebanyak 1 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sangat rendah, 28,89%

sebanyak 13 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori rendah, 35,56% sebanyak 16 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sedang, 28,89% sebanyak 13 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori tinggi, dan 4,44% sebanyak 2 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sangat tinggi.

Distribusi frekuensi tingkat stres pada faktor intrinsik atlet renang KU II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 10. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Stres Faktor Intrinsik KU II**



## 2) Faktor Ekstrinsik

Hasil perhitungan presentase tingkat stres atlet renang KU II berdasarkan faktor ekstrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

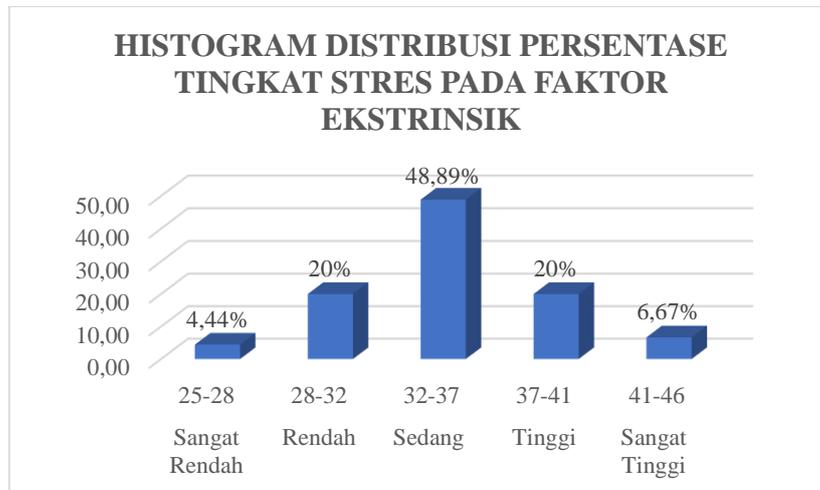
**Tabel 28. Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Atlet renang KU II Berdasarkan Faktor Ekstrinsik**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sangat Rendah	25-28	2	4,44
Rendah	28-32	9	20
Sedang	32-37	22	48,89
Tinggi	37-41	9	20
Sangat Tinggi	41-46	3	6,67
<b>Total</b>		45	100

Tabel 28 di atas menunjukkan bahwa pada faktor ekstrinsik terdapat 4,44% atlet renang KU II yaitu sebanyak 2 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sangat rendah, 20% sebanyak 9 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori rendah, 48,89% sebanyak 22 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sedang, 20% sebanyak 9 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori tinggi, dan 6,67% sebanyak 3 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sangat tinggi.

Distribusi frekuensi tingkat stres pada faktor intrinsik atlet renang KU II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 11. Histogram Distribusi Presentase Tingkat Stres Faktor Ekstrinsik KU II**



**c. Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU I**

**1) Faktor Intrinsik**

Hasil perhitungan presentase tingkat stres atlet renang KU I berdasarkan faktor intrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 29. Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Atlet renang KU I Berdasarkan Faktor Intrinsik**

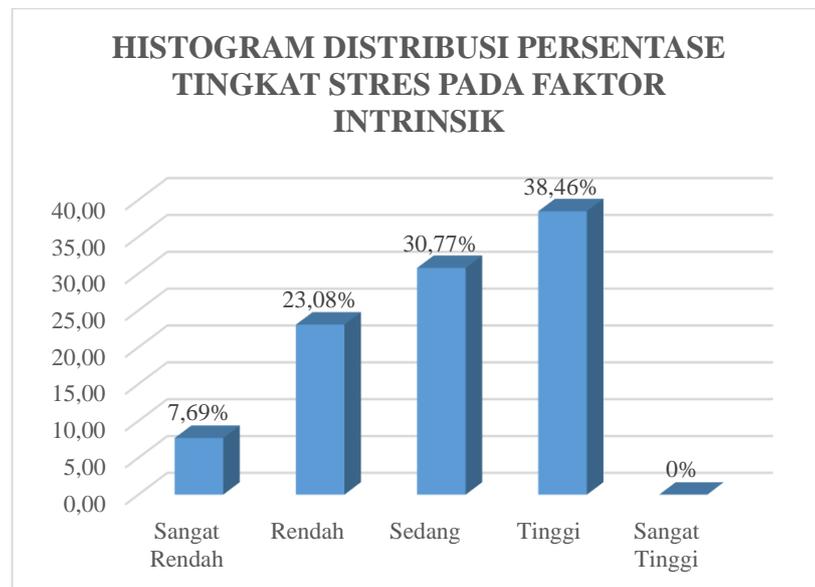
Kategori	Interval	f	%
Sangat Rendah	23-34	3	7,69
Rendah	34-44	9	23,08
Sedang	44-53	12	30,77
Tinggi	53-63	15	38,46
Sangat Tinggi	63	0	0
<b>Total</b>		39	100

Tabel 29 di atas menunjukkan bahwa pada faktor intrinsik terdapat 7,69% atlet renang KU I yaitu sebanyak 3 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sangat rendah, 23,98% sebanyak 9 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori rendah, 30,77% sebanyak 12 orang atlet yang mempunyai tingkat stres

kategori sedang, 38,46% sebanyak 15 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori tinggi.

Distribusi frekuensi tingkat stres pada faktor intrinsik atlet renang KU I menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 12. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Stres Faktor Intrinsik KU I**



## 2) Faktor Ekstrinsik

Hasil perhitungan persentase tingkat stres atlet renang KU I berdasarkan faktor ekstrinsik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

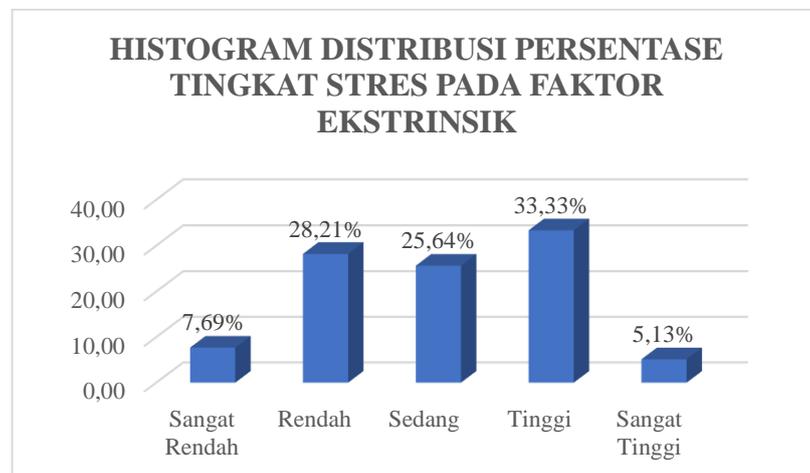
**Tabel 30. Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Atlet renang KU I Berdasarkan Faktor Ekstrinsik**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Rendah	20	3	7,69
Rendah	20-29	11	28,21
Sedang	29-37	10	25,64
Tinggi	37-46	13	33,33
Sangat Tinggi	46	2	5,13
<b>Total</b>		39	100

Tabel 30 di atas menunjukkan bahwa pada faktor ekstrinsik terdapat 7,69% atlet renang KU I yaitu sebanyak 3 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sangat rendah, 28,21% sebanyak 11 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori rendah, 25,64% sebanyak 10 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sedang, 33,33% sebanyak 13 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori tinggi, dan 5,13% sebanyak 2 orang atlet yang mempunyai tingkat stres kategori sangat tinggi.

Distribusi frekuensi tingkat stres pada faktor ekstrinsik atlet renang KU I menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 13. Histogram Distribusi Persentase Tingkat Stres Faktor Ekstrinsik KU I**



### E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres atlet renang KU I, II, III menjelang perlombaan KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kecemasan pada

dasarnya adalah reaksi negatif yang ditunjukkan dengan emosi terhadap kondisi yang sedang mengancamnya.

Hasil analisis kecemasan pada atlet KU III terdapat 2,56% (1 orang atlet) atlet renang KU III mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sangat rendah, 33,33% (13 orang atlet) pada kategori rendah, 41,03% (16 orang atlet) pada kategori sedang, 20,51% (8 orang atlet) pada kategori tinggi, dan 2,56% (1 orang atlet) memiliki kategori sangat tinggi.

Hasil analisis kecemasan pada atlet KU II terdapat 4,44% (2 orang atlet) atlet renang KU II mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sangat rendah, 20% (9 orang atlet) pada kategori rendah, 46,67% (21 orang atlet) pada kategori sedang, 22,22% (10 orang atlet) pada kategori tinggi, dan 6,67% (3 orang atlet) memiliki kategori sangat tinggi.

Hasil analisis kecemasan pada atlet KU I terdapat 10,26% (4 orang atlet) atlet renang KU I mempunyai tingkat kecemasan pada kategori sangat rendah, 17,95% (7 orang atlet) pada kategori rendah, 28,21% (11 orang atlet) pada kategori sedang, 41,03% (16 orang atlet) pada kategori, dan 2,56% (1 orang atlet) memiliki kategori sangat tinggi.

Hasil dapat menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada atlet renang KU III dan II menjelang KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta berada dalam kategori sedang, sedangkan atlet renang KU I sebagian besar mendapatkan kategori tinggi. Hasil yang telah didapatkan bahwa sebagian atlet renang KU I, II, III perlu penanganan secara aspek psikologis karena kecemasan yang datang menimbulkan gangguan yang kurang menyenangkan sehingga kondisi psikis atlet tidak seimbang.

Akibatnya atlet harus terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kondisi keadaan dan konsentrasi atlet terhadap lawan menjadi berkurang.

Dari analisis tingkat kecemasan atlet renang KU I, II, III tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Tiap KU memiliki faktor kecemasan yang bersumber dari intrinsik dan ekstrinsik. Persiapan sebelum menghadapi perlombaan, persepsi negatif atlet terkait kondisi fisik, kesehatan, kepercayaan, harapan dan hal-hal lain yang datang dari luar maupun dalam dapat mengganggu kondisi psikologi atlet sehingga atlet merasa tidak baik saat berada area perlombaan. Atlet yang belum dapat mengendalikan rasa cemas pada saat berlomba akan selalu merasa sulit dalam berbagai situasi perlombaan di lapangan, walaupun keadaan perlombaan sebenarnya tidak sesulit seperti yang atlet tersebut bayangkan.

Hal serupa dari hasil penelitian tingkat stres atlet renang KU III terdapat 2,56% (1 orang atlet) atlet renang KU III mempunyai tingkat stres pada kategori sangat rendah, 30,77% (12 orang atlet) pada kategori rendah, 28,21% (11 orang atlet) pada kategori sedang, 35,90% (14 orang atlet) memiliki kategori tinggi, dan 2,56% (1 orang atlet) memiliki kategori sangat tinggi.

Hasil penelitian tingkat stres atlet renang KU II terdapat 6,67% (3 orang atlet) atlet renang KU II mempunyai tingkat stres pada kategori sangat rendah, 20% (9 orang atlet) pada kategori rendah, 37,78% (17 orang atlet) pada kategori sedang, 31,11% (14 orang atlet) memiliki kategori tinggi, dan 4,44% (2 orang atlet) memiliki kategori sangat tinggi.

Hasil penelitian tingkat stres atlet renang KU I terdapat 5,13% (2 orang atlet) atlet renang KU I mempunyai tingkat stres pada kategori sangat rendah , 30,77% (12 orang atlet) pada kategori rendah, 28,21% (11 orang atlet) pada kategori sedang, 33,33% (13 orang atlet) memiliki kategori tinggi, dan 2,56% (1 orang atlet) memiliki kategori sangat tinggi.

Sebagain besar atlet renang KU III dan I memiliki kategori tinggi, sedangkan atlet renang KU II sebagian besar memiliki sedang. Tingkat stres yang dialami atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor, atlet belum memampunya menanggulangi rasa stres yang terjadi, sehingga sebagian besar atlet KU III dan I memiliki tingkat stres yang tinggi, sedangkan tingkat stres pada atlet KU II pada kategori sedang.

Stres adalah ketegangan psikis yang bentuknya sebagai tantangan atau sesuatu ancaman yang terasa menekan dalam diri. Stres dapat muncul dalam perlombaan apabila terdapat tuntutan yang terlalu banyak. Reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapi kemunculannya stres tergantung pada persepsi dan penilaian atlet terhadap situasi yang dihadapi baik dari factor internal maupun eksternal. Kemungkinan-keungkinan dapat terjadinya stress saat menghadapi perlombaan, maka permasalahannya tergantung pada diri atlet lagi.

Tingginya tingkat kecemasan dan stres atlet renang membuat atlet menjadi tidak percaya diri dalam menghadapi perlombaan. Faktor-faktor yang dapat menekan tingkat kecemasan dan stres atlet renang dapat digunakan sebagai masukan bagi pihak lain untuk mengurangi tingginya tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet menjelang perlombaan,

sehingga dapat dibentuk atlet yang kuat secara mental serta memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Ada beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet pada saat akan berlomba seperti melakukan olah pernafasan, fokus perlombaan, *self talk*, dan bisa berkonsultasi pada pelatih soal kecemasan dan stress yang dialami atlet. Dalam proses berlatih-melatih untuk mengajarkan atlet menekan kecemasan dan stres atlet bisa dilatihkan dengan menggunakan metode visualisasi jadi atlet berlatih dengan situasi perlombaan. Seorang pelatih juga bisa mendekati diri pada atlet agar pada saat atlet merasakan sesuatu yang tidak enak atau mengalami kecemasan dan stres atlet tersebut tidak segan untuk bercerita kepada pelatih.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat mengambil kesimpulan yaitu:

1. Tingkat kecemasan atlet renang KU III pada KRASSI tahun 2024 di DIY mendapatkan kategori sedang dengan persentase 41,03%, sedangkan tingkat stres yang dihadapi atlet mencapai kategori tinggi dengan persentase 35,90%. Hasil menunjukkan atlet mengalami gangguan kecemasan, tingkatan seperti ini memungkinkan atlet dapat memutuskan kepada suatu hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain, namun masih dapat melakukan sesuatu dengan terarah. Setiap atlet akan dihadapkan dengan beberapa penilaian baik stres secara positif atau stres yang mengarah negatif. Hasil kejuaraan menunjukkan atlet KU III banyak yang mendapatkan juara.
2. Tingkat kecemasan atlet renang KU II pada KRASSI tahun 2024 di DIY mendapatkan kategori sedang dengan persentase 46,67%, sedangkan tingkat stres yang dihadapi atlet mencapai kategori sedang dengan persentase 37,78%. Hasil menunjukkan pada gangguan tingkat kecemasan sedang, atlet sudah memiliki persepsi dan berfokus dengan apa yang menjadi perhatiannya dan hasil dari tingkatan stres yang dihadapi pada KU II mengalami stres dengan memiliki respons untuk tetap waspada dan

menghindari berbagai kemungkinan yang terjadi, namun secara tidak sadar atlet kekurangan cadang energi.

3. Tingkat Kecemasan atlet renang KU I pada KRASSI tahun 2024 di DIY mendapatkan kategori tinggi dengan peresentase 41,03%, sedangkan tingkat stres yang dihadapi atlet mencapai kategori tinggi dengan persentase 33,33%. Hasil menunjukkan atlet KU I perlu adanya penanganan dalam aspek psikologi, karenanya dapat mempengaruhi pada persepsi atlet, atlet akan memusatkan pada sesuatu yang terperinci dan spesifik untuk mengurangi rasa ketegangan. Hasil menunjukkan atlet KU I mengalami tingkat stres tinggi, Hasil kejuaraan menunjukkan terdapat atlet KU I yang berhasil mendapatkan juara, artinya stres yang diambil mengarah pada hal positif, walaupun atlet memiliki kecemasan yang tinggi, karena atlet mengerti untuk menangani hal tersebut.
4. Tingkat kecemasan atlet renang KU III pada KRASSI tahun 2024 di DIY mendapatkan kategori sedang yang disebabkan oleh faktor intrinsik dengan persentase sebesar 35,90%, sedangkan tingkat stres yang dirasakan atlet KU III mendapatkan kategori tinggi yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik dengan hasil persentase 35,90%. Hasil menunjukkan atlet KU III memiliki perasaan negatif yang menguasai pikirannya sehingga membuat atlet merasa cemas, dan tingkat stres yang muncul pada atlet KU III dapat membuat atlet merasa adanya ancaman yang menekan sehingga atlet merasakan stres yang tinggi.
5. Tingkat kecemasan atlet renang KU II pada KRASSI tahun 2024 di DIY mendapatkan kategori sedang yang disebabkan oleh faktor intrinsik yang

dengan persentase sebesar 33,33%. sedangkan tingkat stres yang dirasakan atlet KU II mendapatkan kategori sedang yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik dengan persentase 48,89%. Hasil menunjukan atlet KU II memungkinkan disebabkan dengan perasaan yang tidak mengenakan dan menjadi khawatir dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga membuat atlet merasa cemas, dan tingkat stres yang muncul pada atlet KU II dapat membuat atlet merasa adanya ancaman yang menekan sehingga atlet merasakan stres.

6. Tingkat kecemasan atlet renang KU I pada KRASSI tahun 2024 di DIY mendapatkan kategori tinggi yang disebabkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik dengan persentase sebesar 41,03%, sedangkan tingkat stres yang dirasakan atlet KU II mendapatkan kategori sedang yang disebabkan oleh faktor intrinsik dengan persentase 38,46%. Hasil menunjukan atlet KU I memungkinkan disebabkan dengan perasaan negatif menguasai pikirannya yang berseumber dari atlet sendiri dan terdapat faktor yang menyebabkan adanya harapan dari orang disekitarnya dan tingkat stres yang muncul dapat membuat atlet merasa adanya ancaman yang menekan sehingga atlet merasakan stres yang tinggi.

## **B. Implikasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet renang KU I, II, III KRASSI tahun 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta, mendapatkan kategori sedang dan tinggi sedangkan tingkat stres yang di alami mendapatkan kategori rendah, sedang, dan mencapai tingkatan yang

tinggi. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat berimplikasi, terutama bagi pihak-pihak yang berperan dalam pengembangan cabang olahraga renang.

Penelitian ini juga merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi para atlet renang, bahwa betapa pentingnya seorang atlet dalam mengatasi rasa cemas dan stres saat berlomba agar dapat memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh individu atlet itu sendiri. Selain itu juga penelitian ini sangat bermanfaat bagi seorang pelatih atau pembina cabang olahraga renang sebagai bahan kajian untuk mengetahui dan memahami tentang permasalahan psikologis atletnya dalam perlombaan. Sudah saatnya pelatih menyadari untuk memperdulikan para atlet dengan pendekatan-pendekatan secara khusus pada aspek psikologis. Pelatih tidak hanya memberikan program fisik saja, pendekatan secara internal dan program latihan secara psikologis juga perlu diberikan dalam proses latihan. Sehingga pelatih dapat mengetahui permasalahan psikologi atletnya dan atlet dapat mengatasi permasalahan-permasalahan dalam lapangan yang menyangkut tentang aspek psikologis atlet.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Secara keseluruhan, penelitian ini telah diupayakan secara maksimal, tetapi terdapat keterbatasan penelitian yang tidak dapat dihindarkan. Keterbatasan penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya sebatas mengetahui tingkat kecemasan dan stres atlet renang KU I, II, III KRASSI Tahun 2024 di DIY.

2. Saat melakukan penyebaran angket pada responden, peneliti tidak dapat mendampingi secara langsung, apakah jawaban yang diberikan responden sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Dalam penelitian ini hanya didasarkan dengan hasil pernyataan pada kuisisioner saja, sehingga memungkinkan adanya unsur kurang obyektif dalam proses pengisian pernyataan pada kuisisioner, seperti adanya tidak adanya wawancara yang dilakukan.
4. Dalam penelitian ini hanya ada satu jenis angket, tidak ada perbedaan angket untuk KU I, II, III.

#### **D. Saran**

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

1. Bagi Mahasiswa
  - a. Perlu adanya pengembangan penelitian yang sejenis dengan variabel yang lebih kompleks sehingga tidak hanya mengetahui tingkat kecemasan dan stres saja.
  - b. Untuk melengkapi penelitian yang sejenis sebaiknya menambahkan dengan faktor-faktor yang lainnya.
2. Bagi Atlet
  - a. Lebih meningkatkan latihan, jam terbang perlombaan dan cara mengatasi rasa cemas dan stres, agar mental berlomba secara psikologis semakin meningkat.

- b. Selalu terbuka kepada pelatih dengan berkonsultasi tentang psikologis khususnya cara mengatasi kecemasan dan stres pada saat perlombaan dan tidak hanya mengenai program latihan fisik saja.

3. Bagi Pelatih/pembina

- a. Pelatih dapat memberikan latihan psikologis kedalam program latihan.
- b. Pelatih diusahakan untuk terus meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana cara melatih psikologis kepada atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ababillah, F. R., Faruk, M. (2022). Analisis tingkat mental bertanding atlet futsal Kota Purbalinggo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 62–69. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/50059>.
- Adi, A. W. (2022). *Tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal universitas negeri muhammadiyah pekajang pekalongan*. [SKRIPSI] Universitas Negeri Yogyakarta. [https://eprints.uny.ac.id/73649/1/fulltext\\_ananta%20wisnu%20adi\\_18602241002.pdf](https://eprints.uny.ac.id/73649/1/fulltext_ananta%20wisnu%20adi_18602241002.pdf)
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT.Raja Grafindo Persada.
- Azwar, Saifuddin. (2000). *Reabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Asih, G. Y., Widhiastuti. H., & Dewi. R. (2018). *Stres Kerja*. Semarang University Press.
- Bird, A.M & Cripe, B.K., (1986). *Psychology and Sport Behavior*. Time Mirror/Mosby Collage Publishing.
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. g., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: the moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174-180. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.01>
- Dewi, E. M. P. (2018). *Psikologi olahraga mental training*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Dewi, K.S. (2012). *Kesehatan Mental*. UPT Undip.
- Dhuha, A. A., Yogaswara, A., & Muhibbi, M. (2023). Tingkat vo2max atlet taekwondo Kota Semarang dalam menghadapi PORPROV 2023. *Journal of*

*Sport Sciences and Fitness*, 9(1), 50–57.  
<https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.66510>

Dimiyati. (2018). *Psikologi olahraga metode latihan mental bola basket*. UNY Press.

Ekawarna. (2018). *Manajemen konflik dan stress*. PT Bumi Aksara.

Efendy, A. F. (2013) *Tingkat stres menjelang perlombaan terhadap hasil perlombaan pada atlet atletik kejuaraan nasional yunior dan remaja jawa tengah di jakarta tahun 2013*. [SKRIPSI] Universitas Negeri Semarang.

Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Rachman, A. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.55081/jbpbkm.v4i1>.

Fausiah, F. & Widury, J. (2007). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Universitas Indonesia.

Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>

Gunarsa, D. S., & Gunarsa Y. D. S. (2008) *Psikologi Perkembangan Anak dan remaja*. PT Bpk Gunung Mulia.

Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport.USA*. Human Kinetics.

Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Hawari, D. (1997). *Ilmi Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. PT Dana Bhakti Yasa

Hidayat. Y. (2023). *Psikologi olahraga konsep, keterampilan, dan metode*. PT Remaja Rosdakarya.

Ibrahim, H., Priadi, M. R. (2022) Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter mahasiswa angkatan 2017 *program studi pendidikan olahraga stkip kie raha ternate*. 1(1), 29-39. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.66510>.

- Kurniawan, I., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan motivasi berprestasi dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter. *Jurnal Sport Science and Health*, 2(11), 543-556. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>.
- Monty, S.P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Pustaka Sinar Harapan.
- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42-47. <https://journal.unublitar.ac.id/jppnu/index.php/jppnu/article/view/6>
- Mulyana, Deddy. (2011). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar Cetakan Ke-15*. PT Remaja Rosdakarya.
- Munandar, A. S. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. UI Press.
- Mylasidayu, A. (2019). *Psikologi olahraga*. PT Bumi Aksara.
- Nasrulloh, K., Khussurur, M., Ridwan, M., Sos, M., & Muyasaroh, H. H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Noor, J. (2011). *Metode penelitian skripsi, tesis, disertasi, dan karya ilmiah*. Prenamedia Group.
- Prasasty, N. D. (2023). *Pengaruh mendengarkan musik terhadap tingkat kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding*. [SKRIPSI]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25-33. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI/article/view/11180>.
- Ramadhani, S. W., & Jannah, M. (2023). Improving Teenage Athlete Sports Motivation Through Identity Awareness Training. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 112-124. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53383>.

- Republik Indonesia. 2005. *Undang-Undang republik Indonesia No. 3 Tahun 2005, Pasal 17 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.
- Robert, W. & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Ed 3). Human Kinetics.
- Ryzal, M. S. (2023). *Pengaruh dukungan orang tua terhadap tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Satria Sembada Sleman [SKRIPSI]*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis faktor-faktor keterlambatan pada proyek pembangunan gedung asrama MNA 1 Tulehu Maluku Tengah *II*(1). <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Sanjaya, P. M. D., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas terhadap penguasaan gaya bebas dan kecepatan renang siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.23887/jppp.v6i2.50248>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011) *Health Psychology: Biopsychosocial interaction*. Wiley Subandi.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Srianto, W. (2020). Analisis tingkat stress dan kecemasan atlet forki kota yogyakarta dalam menghadapi porda diy tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 20(1), 78-90. <https://doi.org/10.36728/jis.v20i1.1106>.
- Suganda, Dilian K. (2014). *Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013*. Medan;USU
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode pendekatan kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode pendekatan kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sulistiyawati, W., & Trinuryono, S. (2022). Analisis (deskripsif kuantitatif) motivasi belajar siswa dengan model blended learning di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 13(1), 68–73. <https://doi.org/10.19184/kdma.v13i1.31327>

Supriyanto. A. (2017). *Psikologi kepelatihan olahraga*. UNY Press.

Stephen, R. P., & Judge, T. A. (2008). *Perilaku Organisasi*. Salemba Empat.

Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Cakrawala Cendekia.

Waluyo, M. (2009). *Psikologi Teknik Industri*. Graha Ilmu.

Zackharia Rialmi, L. A. (2021). Pengaruh Komunikasi dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Development Bank of Singapore Indonesia Tower II. *Jurnal Ilmiah Feasible (JIF)*, 175-177. <https://doi.org/10.32493/fb.v3i2.2021.170-183.12811>

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Bimbingan Tugas Akhir



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

Nomor : 044/PKO/II/2024  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Ibu : Nur Indah Pangastuti, M.Or

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

Nama : Tyas Pramesthi Andhini  
NIM : 20602244021

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET RENANG KELOMPOK UMUR I, II, III  
MENJELANG KEJUARAAN KRASSI TAHUN 2024 DI DAERAH YOGYAKARTA

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

Yogyakarta, 20 Februari 2024  
Ketua Departemen PKO

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

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

## Lampiran 2. Lembar Konsultasi Tugas Akhir



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

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Tyas Pramesthi Andhini  
NIM : 20602244021  
Pembimbing : Nur Indah Pangastuti, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Rabu 21 02-2024	BAB I (Jantar belakang) dan Pengecekan kuisisioner / angket	
2	Kamis, 22 02-2024	BAB I (Identifikasi masalah) dan kuisisioner ACC	
3	Jumat, 23 02-2024	BAB I Selesai, BAB II (Grand Teori)	
4	Sabtu, 24 02-2024	Menyerahkan hasil uji coba dan melanjutkan penelitian	
5	Selasa, 12 03-2024	BAB II (Tata tulis dan bahasa) dilanjutkan BAB III	
6	Selasa, 19 03-2024	Pengecekan, Revisi BAB I, II, III dan melanjutkan BAB IV	
7	Kamis, 21 03-2024	BAB IV (Pengecekan tata tulis dan bahasa) dilanjutkan BAB V	
8	Senin, 1 04-2024	Pengecekan ulang BAB IV dan V	
9	Kamis, 4 04-2024	ACC Tugas Akhir dan pendaftaran ujian Sidang	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si

NIP. 19631228 199002 1 002

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

### 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 : Tyas Pramesthi Andhini  
NIM : 20602244021  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul Skripsi : TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET RENANG  
KELOMPOK UMUR I, II, III MENJELANG KEJUARAAN KRASSI  
TAHUN 2024 DI DAERAH YOGYAKARTA

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

Yogyakarta, 22 Februari 2024

Dosen Pembimbing



Nur Indah Pangastuti S.Pd., M.Or  
NIP. 198304222009122008

Mengetahui,

Mahasiswa



Tyas Pramesthi Andhini  
NIM.20602244021

## Lampiran 4. Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

URAT IZIN UJI INSTRUMEN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrum>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/302/UN34.16/LT/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

22 Februari 2024

Yth . Bapak Agus Supriyanto S.Pd., M.Si

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

Nama : Tyas Pramesthi Andhini  
NIM : 20602244021  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET RENANG KELOMPOK UMUR I, II, III MENJELANG KEJUARAAN KRASSINTAHUN 2024  
Waktu Uji Instrumen : Rabu - Jumat, 21 - 23 Februari 2024

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



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

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

## Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian

### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

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

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Tyas Pramesthi Andhini  
NIM : 20602244021  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul TA : Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Renang Kelompok Umur I, II, III  
menjelang Kejuaraan KRSASSI Tahun 2024

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, 23. Februari 2024  
Validator,



Agus Supriyanto S.Pd., M.Si  
NIP. 198001182002121002

Catatan:

Beri tanda ✓

### HASIL VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TA

Nama Mahasiswa : Tyas Pramesthi Andhini

NIM : 20602244021

Judul TA : Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Renang Kelompok Umur I, II, III menjelang Kejuaraan KRSASSI Tahun 2024

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Kecemasan - faktor internal	* perlu di perbaiki diperbaiki dengan Indikatornya * perlu diperbaiki dengan pernyataan Favorabel dan Favorable
2	Stress	* perlu ditambahkan dalam lain-lainnya
Komentar Umum/Lain-lain: Instrumen perlu di perbaiki agar dapat digunakan untuk penelitian data		

Yogyakarta, 23 Februari 2024

Validator,



Agus Supriyanto S.Pd. M.Si  
NIP. 198001182002121002

## Lampiran 6. Angket Uji Coba Penelitian

### TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET RENANG MENJELANG KEJUARAAN KRASSI TAHUN 2024 DI DAERAH YOGYAKARTA

#### Biodata Atlet

#### A. Data Diri

Nama Lengkap :  
 Jenis Kelamin : L/P  
 Umur :  
 Asal Provinsi :

#### B. Petunjuk Pengisian:

Berilah Centang (✓) pada kolom yang telah tersedia sesuai dengan pilihan saudara, seperti contoh berikut.

No	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya siap menghadapi kejuaraan renang KRASSI tahun 2024	✓				
2	Saya tidak merasa takut dengan kegagalan dimasa lalu				✓	

Keterangan :

SS : Sangat Setuju  
 S : Setuju  
 KS : Kurang Setuju  
 TS : Tidak Setuju  
 STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
<b>A. Faktor Kecemasan Intrinsik (Pikiran Negatif)</b>						
1.	Saya merasa lesu karena membayangkan beratnya kejuaraan yang dihadapi					
2.	Saya merasa kurang maksimal hasil lomba kemarin, maka saya akan berkonsentrasi lebih pada nomor berikutnya					

3.	Saya kurang dalam berlatih, maka saya selalu memotivasi diri dengan kalimat positif					
4.	Saya kurang bersemangat jika hadiah dalam kejuaraan kecil					
5.	saya merasa gerogi ketika tidak membawa topi ( <i>cap</i> ) dan kacamata renang sendiri					
<b>B. Faktor Kecemasan Intrinsik (Moral)</b>						
6.	Saya gelisah jika tidak mematuhi pelatih					
7.	Saya merasa tenang jika meminta restu ke orang tua sebelum berlomba					
8.	Saya merasa khawatir apabila belum diberi motivasi oleh pelatih					
9.	Saya selalu membaca doa sebelum memulai perlombaan					
<b>C. Faktor Kecemasan Intrinsik (Pengalaman Berlomba)</b>						
10.	Saya lebih percaya diri karena diperlombaan sebelumnya saya berhasil menjadi juara					
11.	Saya tidak percaya diri jika memakai peralatan (baju renang, kacamata, topi/ <i>Cap</i> renang dll) yang bermerk					
12.	Saya tidak takut menghadapi event kejuaraan, walaupun sebelumnya saya gagal					
13.	Saya lebih suka menyendiri untuk berkonsentrasi menghadapi perlombaan					
<b>D. Faktor Kecemasan Intrinsik (Pikiran Puas diri)</b>						
14.	Saya bangga dengan pencapaian prestasi yang pernah saya capai					
15.	Saya merasa siap mengikuti kejuaraan ini karena telah melakukan latihan sebaik mungkin					
16.	Saya menerima apapun hasilnya yang terpenting saya sudah menampilkan yang terbaik					
<b>E. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Lawan)</b>						

17.	Saya tertantang karena atlet yang mengikuti kejuaraan KRASSI di tahun 2024 banyak					
18.	Saya gugup jika harus bersaing dengan lawan dari berbagai daerah					
19.	Saya bersemangat menghadapi lawan yang bagus dan berpengalaman					
20.	Saya tidak percaya diri dengan lawan yang lebih baik					
<b>F. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Cuaca)</b>						
21.	Saya merasa nyaman berlomba dalam kondisi cuaca cerah					
22.	Saya akan bersemangat walau keadaan suhu udara sedang tidak baik					
23.	Saya sulit berkonsentrasi apabila hujan deras					
24.	Saya tidak nyaman menghadapi perlombaan saat kondisi udara sangat panas					
<b>G. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Pengaruh Lingkungan keluarga)</b>						
25.	Saya merasa terbebani apabila ada perselisihan dengan keluarga atau orang terdekat					
26.	Saya dapat fokus berlomba apabila tidak ada permasalahan (percekcokan) keluarga					
27.	Saya bertambah semangat dengan kehadirannya orangtua atau orang-orang terdekat					
28.	Saya merasa cemas ketika adik saya mengalami kegagalan					
<b>H. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Penonton)</b>						
29.	Saya merasa gerogi jika suara supporter terlalu keras					
30.	Cemooh yang saya dengar dari penonton sebagai motivasi untuk saya					
31.	Saya tidak bisa berkonsentrasi apabila penonton mengganggu area khusus atlet					
<b>I. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Sarana dan Prasarana)</b>						
32.	Saya kurang bersemangat apabila fasilitas tidak baik (tempat <i>call room supervisor</i> ,					

	kolam lomba licin, kolam pemanasan kecil)					
33.	Saya merasa nyaman apabila terdapat fasilitas pendukung ( <i>bescamp</i> kontingen, musollah, kantin, toilet, dll)					
34.	Saya merasa nyaman dengan tempat kejuaraan, karena berstandar internasional					
35.	Saya khawatir dengan transportasi kendaraan menuju tempat kejuaraan berlangsung					
36.	Saya merasa nyaman dan senang apabila menaiki transportasi bersama-sama kontingen					
37.	Saya tidak nyaman jika tidak menggunakan sarana pendukung perlombaan (Touchpad, pistol aba-aba, camera pengintai)					
<b>J. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Peran Pelatih)</b>						
38.	Saya merasa terbebani dengan target tinggi dari pelatih					
39.	Saya mendapat dukungan penuh atas target yang diberikan pelatih					
40.	Saya membangun kedekatan dengan pelatih sehingga menumbuhkan semangat dan rasa percaya diri saya					
<b>K. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Wasit)</b>						
41.	Saya akan menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit nasional					
42.	Saya merasa tegang ketika wasit yang bertugas adalah wasit nasional					
43.	Saya merasa senang jika wasit membuat keputusan secara adil sesuai peraturan					
44.	Saya merasa kecewa dan frustrasi apabila keputusan referee merugikan saya					
<b>A. Faktor Stress Intrinsik (Perasaan Takut)</b>						
45.	Saya merasa tenang apabila ada tim medis di area kolam					

46.	Saya merasa takut jika cedera saya kambuh					
47.	Saya merasa takut jika target tidak tercapai					
48.	saya merasa jantung berdetak kencang saat menunggu panggilan					
49.	Saya selalu mendengarkan musik untuk menghilangkan rasa takut					
<b>B. Faktor Stress Intrinsik (Ragu-Ragu akan kemampuannya)</b>						
50.	Saya akan mengeluarkan kemampuan terbaik saya bila bertemu dengan lawan yang sulit dikalahkan					
51.	Saya merasa tidak percaya diri ketika ada atlet memecahkan rekor					
52.	Saya yakin dengan kemampuan saya untuk bersaing dikejuaraan ini					
53.	Saya merasa takut tidak bisa menenangkan perlombaan ini					
<b>C. Faktor Stress Intrinsik (Perasaan Stress latihan)</b>						
54.	Saya mempunyai keyakinan menjadi juara karena persiapan matang					
55.	saya kurang optimal berlatih untuk mempersiapkan kejuaraan ini					
56.	Saya merasa tertekan dengan latihan untuk persiapan kejuaraan ini					
<b>D. Faktor Stress Intrinsik (Perasaan resah dan gelisah)</b>						
57.	Saya tidak kesulitan tidur karena siap untuk kejuaraan ini					
58.	Saya merasakan tubuh bergetar ketika menghadapi perlombaan					
59.	saya tidak pernah merasakan berkeringat secara berlebihan					
60.	Saya selalu berkeringat dingin ketika menghadapi perlombaan					
61.	Saya tidak merasakan ingin buang air saat perlombaan					
<b>E. Faktor Stress Ekstrinsik (rangsangan yang membingungkan)</b>						

62.	Saya merasa tertekan apabila mendapat dari banyak arahan (pelatih, orang tua, teman, dll)					
63.	Saya merasa tertekan apabila ada masukan pelatih dari klub lain					
<b>F. Faktor Stress Ekstrinsik (Ketidak hadirannya pelatih)</b>						
64.	Saya lebih percaya diri apabila ada pelatih yang mendampingi					
65.	Saya merasa kehadiran pelatih dapat memberikan motivasi agar membangkitkan semangat daya juang saya					
66.	Saya merasa tidak tenang jika pelatih tidak memberikan arahan					
67.	Saya akan kecewa dan tidak bisa memberikan hasil yang maksimal jika tidak didampingi pelatih					
<b>G. Faktor Stress Ekstrinsik (Lingkungan Perlombaan)</b>						
68.	Saya bersemangat untuk memberikan hasil maksimal walaupun perjalanan dari asal daerah saya ke tempat kejuaraan jauh					
69.	Saya merasa tenang apabila tempat kejuaraan jauh dari kerusuhan					
70.	Saya merasa tidak nyaman jika tempat kejuaraan di daerah terpencil					
71.	Saya tidak tenang jika tempat kejuaraan tidak dapat menampung peserta					

### Lampiran 7. Data Uji Coba

KU	No	Nama Responden	Usia	JK	Asal	Tingkat Kecemasan																			
						No Butir Pernyataan																			
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
III	1	hanna ayy	12 Th	P	DIY	3	4	2	2	1	2	5	2	5	2	2	4	4	5	4	4	5	3	5	5
	2	dhenisa sa	12 Th	P	DIY	4	4	5	4	1	2	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	5	3	4	4
	3	Lucio De	12 Th	L	DIY	3	5	4	3	4	5	5	2	5	2	2	4	5	4	5	4	4	3	5	3
	4	Adhyasth	12 Th	L	DIY	2	4	1	3	2	3	5	3	5	1	3	4	2	4	4	4	5	2	4	3
	5	Faizullah	13 Th	L	DIY	3	2	1	3	2	3	1	3	5	1	2	4	3	3	4	4	2	2	4	4
	6	Prabu ark	13 Th	L	DIY	4	2	2	3	2	1	1	1	5	2	2	4	4	3	5	4	5	2	4	3
	7	Nadine F	13 Th	P	DIY	4	4	5	3	5	4	4	1	5	1	3	5	2	5	5	5	5	4	5	4
	8	Grace Ap	13 Th	P	DIY	5	3	4	3	2	1	5	2	5	1	2	5	3	1	2	5	5	2	5	5
II	9	nathaniel	14 Th	L	DIY	2	5	4	3	2	2	5	2	5	3	3	4	4	5	5	4	4	1	4	4
	10	Aurena B	14 Th	L	DIY	2	4	1	3	2	2	5	2	5	3	3	4	4	5	2	4	4	1	4	5
	11	Nurmalita	14 Th	P	DIY	2	5	4	3	4	3	5	3	5	2	3	4	2	1	4	4	2	2	4	2
	12	Madea V	14 Th	P	DIY	3	5	5	3	2	3	5	1	5	1	2	5	4	5	5	5	3	1	4	4
	13	syandana	15 Th	L	DIY	3	2	2	3	2	3	2	1	5	1	4	5	4	1	3	5	3	2	4	4
	14	Edward R	15 Th	L	DIY	4	5	4	3	2	3	2	4	5	1	4	5	2	5	3	5	5	2	5	5
	15	Najmi ath	15 Th	L	DIY	4	5	2	5	2	3	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	4	5	5
	16	nadine	15 Th	P	DIY	1	4	4	3	1	1	2	2	5	1	4	5	2	5	5	4	5	1	5	4
	17	shafira	15 Th	P	DIY	3	5	2	3	2	2	5	1	5	3	2	1	3	4	1	4	2	4	4	5
	18	Cahya Ar	15 Th	P	DIY	2	2	5	3	1	3	1	5	5	3	4	5	4	1	5	5	5	1	5	2
I	19	Al irzamy	16 Th	L	DIY	4	5	4	3	2	2	1	2	5	1	4	4	4	1	4	4	3	2	3	2
	20	Derin rad	16 Th	L	DIY	4	3	2	3	2	2	4	1	5	2	4	4	3	4	5	4	2	4	4	1
	21	maysa an	16 Th	P	DIY	3	2	2	3	1	5	4	4	5	1	5	5	1	5	1	5	4	2	4	4
	22	Kayla An	16 Th	P	DIY	3	5	3	3	2	4	5	4	5	2	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
	23	shifi shif	16 Th	P	DIY	3	4	2	3	1	1	5	3	2	1	4	2	2	3	1	5	2	1	4	4
	24	Eufrasia l	16 Th	P	DIY	5	5	5	5	5	4	4	5	5	2	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5
	25	Ranaa Ra	16 Th	P	DIY	4	5	5	3	1	2	1	3	5	1	3	5	1	5	2	4	4	2	4	4
	26	Zevanya s	16 Th	P	DIY	4	5	4	5	5	3	4	5	5	2	5	4	5	4	5	5	2	4	4	4
	27	Nayla Gri	17 Th	P	DIY	1	1	1	3	1	5	1	1	1	1	3	5	2	1	1	4	4	3	4	1

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	JML TK
5	5	5	5	1	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	2	5	5	3	1	3	5	4	169
5	4	2	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	1	5	4	1	3	5	4	180
4	3	4	4	5	5	5	5	3	4	3	3	4	4	4	5	3	2	4	3	3	3	5	3	168
4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	1	3	2	4	3	4	2	1	1	135
4	4	3	3	2	4	1	3	4	4	4	3	4	4	4	1	3	1	1	2	4	2	4	1	126
5	3	2	3	1	5	4	5	2	5	2	3	5	4	5	3	3	1	5	3	2	1	5	5	141
4	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4	3	5	3	4	4	3	4	5	4	4	175
5	4	3	3	1	5	5	3	3	4	3	4	5	5	4	3	4	1	5	5	4	1	5	1	152
4	4	4	3	5	5	5	5	3	3	4	4	5	5	4	2	3	1	4	5	4	1	5	1	160
4	3	2	3	5	5	5	5	4	2	4	3	5	5	4	4	3	2	4	3	4	2	2	4	152
4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	2	5	4	4	3	3	1	4	3	2	2	4	1	140
5	4	4	4	1	5	1	2	2	5	4	3	5	4	4	5	2	1	5	4	2	3	5	2	153
5	4	4	4	1	5	1	5	4	5	4	3	5	4	4	1	2	2	5	4	2	4	1	1	139
5	4	3	3	2	4	5	2	4	5	5	3	5	4	4	5	2	1	5	3	2	3	5	2	160
5	5	4	4	2	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	1	5	1	187
4	4	2	2	1	1	4	2	3	4	2	2	1	4	4	1	1	1	5	5	3	2	1	1	124
5	4	2	2	1	1	5	5	1	3	2	3	5	4	4	1	4	1	1	3	4	1	5	1	129
5	5	2	1	1	5	1	2	4	5	1	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	2	5	157
5	3	1	3	4	5	4	4	3	5	3	2	5	4	2	5	3	2	1	2	4	1	5	1	137
4	4	2	3	1	4	1	5	1	4	3	4	1	5	4	1	1	1	5	3	2	2	5	1	130
5	2	3	3	1	1	1	2	2	5	4	2	5	4	5	5	1	1	4	2	1	2	1	1	129
5	4	4	4	4	5	2	5	4	5	4	2	5	5	4	3	4	2	5	1	5	5	4	5	180
4	2	2	3	1	1	1	1	1	4	2	3	4	5	5	2	3	1	1	1	4	2	1	2	109
5	4	4	4	1	3	5	1	2	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	2	5	1	5	1	182
5	2	2	3	1	1	1	1	2	1	4	2	5	4	4	3	1	1	5	4	5	1	2	4	128
5	4	2	4	5	2	1	5	4	5	4	3	4	4	2	1	2	4	4	5	2	5	2	2	165
1	4	3	3	2	4	5	5	4	1	1	3	1	1	1	5	3	5	4	2	1	1	4	2	110

Tingkat Stres

No Butir Pernyataan

45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	JMLTS	JK (TK & TS)
5	2	4	4	3	1	3	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4	4	5	4	4	1	105	443
5	1	5	4	5	1	2	1	3	5	2	3	4	4	5	2	4	2	2	4	4	2	1	5	5	2	2	85	445
4	2	5	3	3	3	2	1	1	3	2	2	5	5	5	5	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	86	422
1	4	5	2	3	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	4	4	2	2	83	353
5	3	5	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	2	2	3	3	3	1	1	4	4	3	3	86	338
3	1	5	1	2	5	2	1	2	4	4	3	4	5	5	1	4	2	4	5	5	4	1	5	5	2	1	86	368
5	1	2	2	3	4	4	5	4	5	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	93	443
1	3	4	1	4	5	5	5	5	5	4	2	2	5	5	5	5	2	3	5	5	3	1	4	5	3	3	100	404
2	2	4	2	4	5	4	5	2	4	4	5	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	84	404
5	5	1	4	1	4	4	4	3	5	4	2	4	4	4	1	4	2	3	4	4	2	1	4	4	2	2	87	391
1	2	1	1	2	1	4	1	3	4	4	2	2	4	4	5	5	2	4	2	3	2	1	5	4	3	3	75	355
5	2	4	4	3	4	5	4	3	4	4	4	5	4	4	4	2	2	4	5	5	1	2	5	4	2	2	97	403
1	5	4	1	2	5	2	5	3	5	4	4	4	4	4	5	4	2	4	5	5	5	3	5	5	4	4	104	382
5	2	2	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	2	2	3	2	5	2	4	5	4	4	4	104	424
2	3	2	5	1	5	4	5	4	5	5	2	1	5	5	5	2	4	4	5	4	4	5	5	5	3	3	103	477
5	5	5	1	3	5	2	5	2	5	3	3	5	5	4	4	4	5	3	4	4	5	2	5	4	3	2	103	351
4	2	5	2	5	4	5	4	3	5	4	3	4	4	5	4	4	3	3	5	4	2	2	5	4	3	3	101	359
1	3	1	1	3	5	1	1	1	5	1	1	5	1	1	2	1	5	5	5	5	1	1	5	5	4	1	71	385
5	2	4	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	5	2	2	5	5	5	5	112	386
5	5	5	5	3	5	5	5	3	4	4	5	5	5	4	2	4	2	4	5	4	5	1	5	5	5	5	115	375
3	5	5	4	4	1	1	4	3	5	1	3	1	5	4	4	5	2	3	1	1	1	2	5	1	3	3	80	338
1	1	4	1	1	5	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	2	2	2	5	1	5	4	2	2	72	432
3	4	1	5	3	5	1	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	3	5	5	3	3	110	328
1	5	2	5	2	5	5	1	5	1	5	4	5	4	5	5	5	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	111	475
4	5	4	4	5	3	3	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	2	1	5	5	5	1	111	367
5	5	5	5	1	4	4	5	2	4	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	2	2	109	439
1	1	1	1	1	1	4	5	3	1	3	1	1	5	4	4	1	2	3	1	3	2	2	1	4	3	1	60	280

## Lampiran 8. Uji Validitas dan Reabilitas

### Tingkat Kecemasan

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	27	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	27	100.0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	44

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	145.63	478.858	.388	.878
Item_2	144.89	473.564	.409	.878
Item_3	145.63	470.781	.396	.878
Item_4	145.56	484.179	.435	.879
Item_5	146.59	474.097	.403	.878
Item_6	146.04	487.499	.172	.882
Item_7	145.19	469.541	.349	.879
Item_8	146.07	470.533	.400	.878
Item_9	144.04	477.806	.468	.878
Item_10	146.89	471.026	.512	.877
Item_11	145.37	488.396	.177	.881
Item_12	144.44	482.641	.343	.879
Item_13	145.56	467.333	.554	.876
Item_14	145.11	473.103	.323	.880
Item_15	145.22	470.410	.382	.878
Item_16	144.30	487.986	.435	.879

Item_17	144.89	471.718	.469	.877
Item_18	146.33	477.538	.393	.878
Item_19	144.44	484.641	.535	.878
Item_20	145.04	474.883	.404	.878
Item_21	144.30	481.524	.424	.878
Item_22	145.04	481.422	.447	.878
Item_23	145.81	474.772	.481	.877
Item_24	145.48	476.490	.548	.877
Item_25	146.37	467.396	.379	.879
Item_26	145.00	468.154	.417	.878
Item_27	145.52	469.336	.319	.880
Item_28	145.15	484.746	.167	.883
Item_29	145.78	479.410	.386	.879
Item_30	144.70	477.293	.377	.879
Item_31	145.48	474.182	.488	.877
Item_32	145.59	476.328	.495	.877
Item_33	144.48	474.721	.394	.878
Item_34	144.48	480.413	.469	.878
Item_35	144.89	492.026	.117	.882
Item_36	145.52	470.182	.350	.879
Item_37	145.96	479.191	.375	.879
Item_38	146.59	470.558	.360	.879
Item_39	144.74	473.123	.386	.878
Item_40	145.56	488.026	.164	.882
Item_41	145.63	488.934	.114	.883
Item_42	146.48	475.952	.361	.879
Item_43	145.15	468.131	.382	.879
Item_44	146.52	477.336	.279	.880

### Hasil Output Uji Validitas Tingkat Kecemasan

Item Pernyataan	<i>Corected Item- Total Corealtion</i>	R table 5%	Kesimpulan
Item 1	.388	0,30	Valid
Item 2	.409	0,30	Valid
Item 3	.396	0,30	Valid
Item 4	.435	0,30	Valid
Item 5	.403	0,30	Valid
Item 6	.172	0,30	Tidak Valid
Item 7	.349	0,30	Valid
Item 8	.400	0,30	Valid
Item 9	.468	0,30	Valid
Item 10	.512	0,30	Valid
Item 11	.177	0,30	Tidak Valid
Item 12	.343	0,30	Valid
Item 13	.554	0,30	Valid
Item 14	.323	0,30	Valid
Item 15	.382	0,30	Valid
Item 16	.435	0,30	Valid
Item 17	.469	0,30	Valid
Item 18	.393	0,30	Valid
Item 19	.535	0,30	Valid
Item 20	.404	0,30	Valid
Item 21	.424	0,30	Valid
Item 22	.447	0,30	Valid
Item 23	.481	0,30	Valid
Item 24	.548	0,30	Valid
Item 25	.379	0,30	Valid
Item 26	.417	0,30	Valid
Item 27	.319	0,30	Valid
Item 28	.167	0,30	Tidak Valid
Item 29	.386	0,30	Valid
Item 30	.377	0,30	Valid
Item 31	.488	0,30	Valid
Item 32	.495	0,30	Valid
Item 33	.394	0,30	Valid
Item 34	.469	0,30	Valid
Item 35	.117	0,30	Tidak Valid

Item_36	.350	0,30	Valid
Item_37	.375	0,30	Valid
Item_38	.360	0,30	Valid
Item_39	.386	0,30	Valid
Item_40	.164	0,30	Tidak Valid
Item_41	.114	0,30	Tidak Valid
Item_42	.361	0,30	Valid
Item_43	.382	0,30	Valid
Item_44	.279	0,30	Tidak Valid

### Tingkat Stress

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	27	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	27	100.0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.816	27

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_45	90.56	198.487	.337	.811
Item_46	90.81	199.157	.379	.808
Item_47	90.30	211.140	.097	.822
Item_48	91.00	195.769	.427	.806
Item_49	91.00	215.538	.022	.822
Item_50	90.00	201.231	.337	.810

Item_51	90.33	210.231	.150	.818
Item_52	90.11	198.256	.359	.809
Item_53	90.70	203.524	.364	.809
Item_54	89.74	208.738	.218	.815
Item_55	90.15	203.285	.400	.808
Item_56	90.56	189.410	.707	.794
Item_57	90.04	201.883	.342	.810
Item_58	89.74	206.123	.325	.811
Item_59	89.56	207.949	.339	.810
Item_60	90.22	201.795	.337	.810
Item_61	90.04	203.960	.322	.811
Item_62	91.00	204.923	.327	.810
Item_63	90.26	207.584	.378	.810
Item_64	90.15	202.054	.367	.809
Item_65	89.89	202.487	.474	.806
Item_66	90.85	201.823	.351	.809
Item_67	91.67	203.769	.364	.809
Item_68	89.22	205.487	.491	.807
Item_69	89.52	207.875	.377	.810
Item_70	90.63	204.165	.451	.807
Item_71	91.15	202.131	.421	.807

### Hasil Output Uji Validitas Tingkat Stress

Item Pernyataan	Corected Item- Total Corealtion	R table 5%	Kesimpulan
Item_45	.337	0,30	Valid
Item_46	.379	0,30	Valid
Item_47	.097	0,30	Tidak Valid
Item_48	.427	0,30	Valid
Item_49	.022	0,30	Tidak Valid
Item_50	.337	0,30	Valid
Item_51	.150	0,30	Tidak Valid
Item_52	.359	0,30	Valid
Item_53	.364	0,30	Valid

Item_54	.218	0,30	Tidak Valid
Item_55	.400	0,30	Valid
Item_56	.707	0,30	Valid
Item_57	.342	0,30	Valid
Item_58	.325	0,30	Valid
Item_59	.339	0,30	Valid
Item_60	.337	0,30	Valid
Item_61	.322	0,30	Valid
Item_62	.327	0,30	Valid
Item_63	.378	0,30	Valid
Item_64	.367	0,30	Valid
Item_65	.474	0,30	Valid
Item_66	.351	0,30	Valid
Item_67	.364	0,30	Valid
Item_68	.491	0,30	Valid
Item_69	.377	0,30	Valid
Item_70	.451	0,30	Valid
Item_71	.421	0,30	Valid

## Lampiran 9. Surat Izin Penelitian

JRAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-pe>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/974/UN34.16/PT.01.04/2024

22 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala Kejuaraan KRASSI tahun 2024

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

Nama : Tyas Pramesthi Andhini  
NIM : 20602244021  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET RENANG KELOMPOK UMUR I, II, III MENJELANG KEJUARAAN KRASSI TAHUN 2024 DI DAERAH YOGYAKARTA  
Waktu Penelitian : Sabtu - Minggu, 24 - 25 Februari 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.



Dekan,

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

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

## Lampiran 10. Surat Balasan Izin Pengambilan Data Perlombaan KRASSI



### AKUATIK INDONESIA PENGURUS KABUPATEN KABUPATEN SLEMAN

Sekretariat : KOLAM RENANG DSC Jln. Seturan Kav. 4 Kledokan,  
Depok Sleman 55281  
Telepon : 0274 4332569



Nomor : 039/ALSLM/KRASSI/II/2024  
Perihal : Balasan Penelitian  
Lampiran : -

Yth.

Dekan FIKK Universitas Negeri Yogyakarta

Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan surat tanggal 22 Februari 2024 no: B/974/UN34.16/PT.01.04/2024 perihal izin penelitian skripsi dengan judul "Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Renang Kelompok Umur 1,2,3 Menjelang Kejuaraan KRASSI Tahun 2024 di DIY" oleh sdr.i Tyas Pramesthi Andhini, kami sampaikan beberapa hal :

1. Kami mengizinkan sdr.i Tyas Pramesthi Andhini melaksanakan penelitian di KRASSI tahun 2024
2. Pengambilan data tidak menimbulkan gangguan kepada atlet

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Sleman, 25 Februari 2024  
Hormat Kami,

Ketua Umum Akuatik Indonesia Kab. Sleman



F. Bambang Sigit S, S.T

Ketua Pelaksana

Agus Supriyanto, M. Si

**Lampiran 11. Angket Penelitian**

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET RENANG MENJELANG KEJUARAAN KRASSI TAHUN 2024 DI DAERAH YOGYAKARTA**

**Biodata Atlet**

C. Data Diri

Nama Lengkap :  
 Jenis Kelamin : L/P  
 Umur :  
 Asal Provinsi :

D. Petunjuk Pengisian:

Berilah Centang (✓) pada kolom yang telah tersedia sesuai dengan pilihan saudara, seperti contoh berikut.

No	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya siap menghadapi kejuaraan renang KRASSI tahun 2024	✓				
2	Saya tidak merasa takut dengan kegagalan dimasa lalu				✓	

Keterangan :

SS : Sangat Setuju  
 S : Setuju  
 KS : Kurang Setuju  
 TS : Tidak Setuju  
 STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
<b>L. Faktor Kecemasan Intrinsik (Pikiran Negatif)</b>						
1.	Saya merasa lesu karena membayangkan beratnya kejuaraan yang dihadapi					
2.	Saya merasa kurang maksimal hasil lomba kemarin, maka saya akan berkonsentrasi lebih pada nomor berikutnya					
3.	Saya kurang dalam berlatih, maka saya selalu memotivasi diri dengan kalimat positif					

4.	Saya kurang bersemangat jika hadiah dalam kejuaraan kecil					
5.	saya merasa gerogi ketika tidak membawa topi ( <i>cap</i> ) dan kacamata renang sendiri					
<b>M. Faktor Kecemasan Intrinsik (Moral)</b>						
6.	Saya merasa tenang jika meminta restu ke orang tua sebelum berlomba					
7.	Saya merasa khawatir apabila belum diberi motivasi oleh pelatih					
8.	Saya selalu membaca doa sebelum memulai perlombaan					
<b>N. Faktor Kecemasan Intrinsik (Pengalaman Berlomba)</b>						
9.	Saya lebih percaya diri karena diperlombaan sebelumnya saya berhasil menjadi juara					
10.	Saya tidak takut menghadapi event kejuaraan, walaupun sebelumnya saya gagal					
11.	Saya lebih suka menyendiri untuk berkonsentrasi menghadapi perlombaan					
<b>O. Faktor Kecemasan Intrinsik (Pikiran Puas diri)</b>						
12.	Saya bangga dengan pencapaian prestasi yang pernah saya capai					
13.	Saya merasa siap mengikuti kejuaraan ini karena telah melakukan latihan sebaik mungkin					
14.	Saya menerima apapun hasilnya yang terpenting saya sudah menampilkan yang terbaik					
<b>P. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Lawan)</b>						
15.	Saya tertantang karena atlet yang mengikuti kejuaraan KRASSI di tahun 2024 banyak					
16.	Saya gugup jika harus bersaing dengan lawan dari berbagai daerah					

17.	Saya bersemangat menghadapi lawan yang bagus dan berpengalaman					
18.	Saya tidak percaya diri dengan lawan yang lebih baik					
<b>Q. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Cuaca)</b>						
19.	Saya merasa nyaman berlomba dalam kondisi cuaca cerah					
20.	Saya akan bersemangat walau keadaan suhu udara sedang tidak baik					
21.	Saya sulit berkonsentrasi apabila hujan deras					
22.	Saya tidak nyaman menghadapi perlombaan saat kondisi udara sangat panas					
<b>R. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Pengaruh Lingkungan keluarga)</b>						
23.	Saya merasa terbebani apabila ada perselisihan dengan keluarga atau orang terdekat					
24.	Saya dapat fokus berlomba apabila tidak ada permasalahan (percekcokan) keluarga					
25.	Saya bertambah semangat dengan kehadirannya orangtua atau orang-orang terdekat					
<b>S. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Penonton)</b>						
26.	Saya merasa gerogi jika suara supporter terlalu keras					
27.	Cemooh yang saya dengar dari penonton sebagai motivasi untuk saya					
28.	Saya tidak bisa berkonsentrasi apabila penonton mengganggu area khusus atlet					
<b>T. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Sarana dan Prasarana)</b>						
29.	Saya kurang bersemangat apabila fasilitas tidak baik (tempat <i>call room supervisor</i> , kolam lomba licin, kolam pemanasan kecil)					
30.	Saya merasa nyaman apabila terdapat fasilitas pendukung ( <i>bescamp</i> kontingen, musollah, kantin, toilet, dll)					

31.	Saya merasa nyaman dengan tempat kejuaraan, karena berstandar internasional					
32.	Saya merasa nyaman dan senang apabila menaiki transportasi bersama-sama kontingen					
33.	Saya tidak nyaman jika tidak menggunakan sarana pendukung perlombaan (Touchpad, pistol aba-aba, camera pengintai)					
<b>U. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Peran Pelatih)</b>						
34.	Saya merasa terbebani dengan target tinggi dari pelatih					
35.	Saya mendapat dukungan penuh atas target yang diberikan pelatih					
<b>V. Faktor Kecemasan Ekstrinsik (Wasit)</b>						
36.	Saya merasa tegang ketika wasit yang bertugas adalah wasit nasional					
37.	Saya merasa senang jika wasit membuat keputusan secara adil sesuai peraturan					
<b>H. Faktor Stress Intrinsik (Perasaan Takut)</b>						
38.	Saya merasa tenang apabila ada tim medis di area kolam					
39.	Saya merasa takut jika cedera saya kambuh					
40.	saya merasa jantung berdetak kencang saat menunggu panggilan					
<b>I. Faktor Stress Intrinsik (Ragu-Ragu akan kemampuannya)</b>						
41.	Saya akan mengeluarkan kemampuan terbaik saya bila bertemu dengan lawan yang sulit dikalahkan					
42.	Saya yakin dengan kemampuan saya untuk bersaing dikejuaraan ini					
43.	Saya merasa takut tidak bisa memenangkan perlombaan ini					
<b>J. Faktor Stress Intrinsik (Perasaan Stress latihan)</b>						

44.	saya kurang optimal berlatih untuk mempersiapkan kejuaraan ini					
45.	Saya merasa tertekan dengan latihan untuk persiapan kejuaraan ini					
<b>K. Faktor Stress Intrinsik (Perasaan resah dan gelisah)</b>						
46.	Saya tidak kesulitan tidur karena siap untuk kejuaraan ini					
47.	Saya merasakan tubuh bergetar ketika menghadapi perlombaan					
48.	saya tidak pernah merasakan berkeringat secara berlebih					
49.	Saya selalu berkeringat dingin ketika menghadapi perlombaan					
50.	Saya tidak merasakan ingin buang air saat perlombaan					
<b>L. Faktor Stress Ekstrinsik (rangsangan yang membingungkan)</b>						
51.	Saya merasa tertekan apabila mendapat dari banyak arahan (pelatih, orang tua, teman, dll)					
52.	Saya merasa tertekan apabila ada masukan pelatih dari klub lain					
<b>M. Faktor Stress Ekstrinsik (Ketidak hadiran pelatih)</b>						
53.	Saya lebih percaya diri apabila ada pelatih yang mendampingi					
54.	Saya merasa kehadiran pelatih dapat memberikan motivasi agar membangkitkan semangat daya juang saya					
55.	Saya merasa tidak tenang jika pelatih tidak memberikan arahan					
56.	Saya akan kecewa dan tidak bisa memberikan hasil yang maksimal jika tidak didampingi pelatih					
<b>N. Faktor Stress Ekstrinsik (Lingkungan Perlombaan)</b>						
57.	Saya bersemangat untuk memberikan hasil maksimal walaupun perjalanan dari asal daerah saya ke tempat kejuaraan jauh					

58.	Saya merasa tenang apabila tempat kejuaraan jauh dari kerusuhan					
59.	Saya merasa tidak nyaman jika tempat kejuaraan di daerah terpencil					
60.	Saya tidak tenang jika tempat kejuaraan tidak dapat menampung peserta					

## Lampiran 12. Data Penelitian

KU	No	Nama Responden	Usia	Jenis Kelamin	Asal	No Butir Pernyataan																
						Tingkat Kecemasan																
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	1	Meyla Qeisara Noorsyha	12 Th	P	Jawa Barat	2	4	3	2	4	5	4	5	2	3	1	4	2	1	4	3	
	2	Aline Dhia Putri Shakira	12 Th	p	DIY	5	5	5	4	3	1	3	5	3	4	4	5	4	4	4	1	
	3	Elizabeth Elleona Dharma Satya	12 Th	p	DIY	4	5	5	4	2	1	2	5	2	1	3	5	5	5	3	1	
	4	Rochelle Lizzy Setiawan	12 Th	P	Bali	2	5	4	4	4	5	3	5	4	3	3	4	4	3	4	3	
	5	aqila binar	12 Th	P	jawa barat	3	5	3	2	2	5	3	5	2	4	3	4	5	4	4	3	
	6	Bintang A.M	12 Th	P	Jawa Timur	1	5	4	5	3	5	3	5	5	5	3	5	6	5	4	3	
	7	alvika	12 Th	P	Jawa Barat	3	4	4	4	2	5	3	5	1	2	3	5	4	4	3	4	
	8	Yohana kalyana Putri	12 Th	P	DIY	4	4	4	4	2	5	4	5	5	4	3	5	4	3	4	3	
	9	I Komang Arthambhawa	12 Th	L	Denpasar bali	3	2	2	4	4	5	4	5	2	5	4	4	4	2	5	4	
	10	Boy Hafizh Nur Rahman	12 Th	L	Jawa Timur	4	3	4	5	3	5	2	5	4	4	3	4	4	5	4	3	
	11	Micheel Rosincky	12 Th	L	DIY	2	5	1	5	3	4	5	3	1	2	3	4	5	4	4	3	
	12	Bery Akbar Ramadhan	12 Th	L	Jawa Barat	2	4	3	1	1	5	3	5	3	5	3	4	5	5	5	3	
	13	Muhammad Arfian Anwar	12 Th	L	DIY	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	
	14	Muhammad Tiandra	12 Th	L	Jawa Barat	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	4	5	5	4	4	
	15	Aloysius Frederick Clyton Agung	12 Th	L	DIY	3	1	1	3	5	5	3	5	2	5	4	4	5	5	5	3	
	16	Adhyastha Yudha Bagaskara	12 Th	L	DIY	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	1	5	5	5	5	5	
	17	M. Azzam Ilham E	12 Th	L	Jawa Timur	4	2	2	2	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
	18	Abil Yazid	13 Th	L	Jawa Timur	2	5	3	5	4	5	3	5	4	4	3	5	5	5	4	4	
	19	I Gusti Nugraha N	13 Th	L	Denpasar bali	3	5	5	4	4	5	2	5	1	4	4	5	4	5	3	1	
III	20	Dionisius Chandra Kurniawan	13 Th	L	DIY	3	3	3	5	3	5	4	5	4	3	3	4	2	4	3	2	
	21	Dewa Gde Danish	13 Th	L	bali	4	3	3	3	2	5	2	5	2	5	2	5	5	5	5	4	
	22	Muhammad Satrio	13 Th	L	DIY	1	5	1	5	2	5	2	5	1	3	1	5	5	5	5	1	
	23	Leooer Matthew Wisanggeni	13 Th	L	Jawa Timur	3	4	3	3	1	5	1	5	2	5	5	5	5	5	4	1	
	24	I Putu Keyanan Natha Dharma	13 Th	L	Bali	5	5	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	
	25	Arga Rizky Syaputra	13 Th	L	DIY	2	4	4	1	3	4	3	5	3	2	3	3	4	4	4	2	
	26	Alexa Aditya Krisna Utama	13 Th	L	DIY	4	3	1	5	3	5	4	4	2	4	2	5	5	5	4	3	
	27	Mahindra Satya Pradhita	13 Th	L	DIY	4	3	2	5	4	4	3	5	2	4	2	5	5	5	3	3	
	28	Eldrick	13 Th	L	jawa tengah	3	4	4	1	1	5	2	5	2	4	4	4	4	4	5	3	1
	29	Leandro Leonel Dejesus Desilva	13 Th	L	Jawa Barat	3	5	4	4	4	4	3	5	3	4	3	4	5	5	3	2	
	30	Virnia Shintia Dewi Pertiwi	13 Th	P	Jawa Timur	3	5	3	5	4	5	3	5	3	5	4	3	4	5	5	3	
	31	Gwen Patricia Indrawan	13 Th	P	Surakarta (Jawa Tengah)	5	3	3	4	2	5	4	5	1	5	3	5	5	5	5	5	
	32	Wiranita Puteri	13 Th	P	DIY	3	4	3	1	3	5	2	4	3	5	3	4	4	5	4	2	
	33	Nathaniel Adlia xosua	13 Th	P	DIY	3	5	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	
	34	Angela Concetta Elvira Nessia	13 Th	P	Jawa Barat	4	4	4	5	5	5	3	5	3	5	5	5	4	5	4	2	
	35	Zelda Atilqah Ramdhani	13 Th	P	Jawa Barat	3	5	5	5	3	5	3	5	3	5	4	4	4	5	3	3	
	36	Erry Widya Ningrum	13 Th	P	Jawa Barat	5	5	5	4	3	5	2	5	1	5	4	5	5	5	4	5	
	37	Fawnia Dzinni	13 Th	P	Lampung	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2	4	5	1	3	3	
	38	Salvia Salsabila Saputri	13 Th	P	DIY	2	5	4	2	2	5	3	5	3	4	3	4	4	2	3	2	
	39	Jihan Allifa Zahra	13 Th	P	Jawa Barat	2	4	5	3	3	5	1	5	2	4	3	5	5	5	5	2	

17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	Juml TK
3	2	3	2	5	1	2	4	4	1	1	3	1	4	2	1	3	2	4	3	4	104
4	3	1	2	3	5	3	2	3	2	2	3	3	4	2	1	2	3	4	4	4	120
3	1	3	4	1	1	2	5	5	4	5	2	3	4	4	1	2	3	5	4	1	116
3	3	3	3	4	2	3	4	4	2	4	3	2	3	4	1	3	2	3	4	4	124
4	3	5	4	2	3	2	5	5	3	2	3	2	4	4	4	3	1	4	5	3	128
5	3	5	5	2	2	2	4	5	3	5	2	1	5	4	5	3	5	5	5	3	146
4	4	5	2	2	3	2	5	5	3	5	3	3	5	5	5	3	2	5	5	4	136
4	3	5	4	1	1	3	4	4	3	4	1	1	5	4	1	2	2	4	5	3	127
5	4	5	4	1	3	4	2	3	4	5	2	3	4	5	4	4	4	5	5	2	137
4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	5	3	136
5	4	5	5	3	4	1	5	3	5	1	3	4	4	5	3	1	5	3	5	5	133
5	3	4	5	3	1	1	5	5	5	4	3	1	5	5	4	3	4	5	4	3	135
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	142
4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	5	2	2	4	4	4	4	3	4	5	4	141
4	3	4	1	1	1	5	5	5	3	5	3	5	5	5	4	1	5	5	5	3	137
5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	171
4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	1	4	3	3	4	2	4	5	2	120
4	3	3	4	2	3	5	4	2	3	4	3	1	4	4	4	1	2	5	5	3	135
4	2	5	4	2	3	2	5	5	2	4	2	4	5	4	3	3	4	4	4	4	135
3	3	5	2	5	4	5	5	3	1	3	1	1	5	5	3	1	1	2	5	3	122
5	5	5	4	3	3	1	5	5	2	5	2	4	5	4	5	3	1	5	5	2	139
3	2	3	5	3	1	1	5	3	1	5	1	5	1	5	3	5	5	1	5	1	116
5	2	5	5	1	3	1	5	1	3	5	1	1	5	5	5	1	2	4	5	5	127
5	5	4	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	5	5	4	1	4	4	5	3	144
4	3	4	4	2	1	2	3	1	3	4	3	3	5	4	4	2	3	5	5	3	119
4	5	3	4	5	2	3	4	1	5	4	2	3	4	4	4	5	3	4	5	4	137
4	5	4	4	4	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	4	3	3	5	4	4	135
4	2	5	4	2	3	1	5	5	2	5	2	3	5	4	4	3	1	5	3	3	123
4	3	4	4	3	2	3	3	2	4	2	2	4	4	3	2	3	4	5	3	5	130
5	3	4	4	2	2	1	5	1	3	3	1	3	4	5	5	3	2	5	5	2	133
5	5	5	5	5	4	1	5	5	3	4	3	4	5	4	3	2	4	5	4	1	147
4	3	4	4	1	1	1	5	2	1	4	1	1	5	5	5	3	3	5	4	2	119
4	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	5	2	123
3	5	1	3	2	1	4	4	5	4	3	3	4	4	3	5	4	5	4	5	4	144
4	3	3	4	3	1	2	4	2	3	5	1	1	5	5	4	3	3	5	5	3	134
5	4	4	4	2	2	1	5	1	5	4	2	2	5	4	3	2	4	5	4	2	138
4	3	4	4	2	2	3	4	2	3	5	2	3	4	4	4	2	3	5	5	3	120
3	2	4	4	2	2	2	4	1	2	4	2	3	5	5	5	1	1	4	4	3	116
4	4	4	4	2	2	1	5	1	3	4	2	1	5	5	4	2	2	4	3	3	124

Tingkat Stress																						Jml TS	
38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
2	4	2	3	2	1	3	2	1	4	5	2	1	1	5	5	5	5	5	5	5	2	2	72
4	1	3	5	3	4	2	3	5	2	3	1	3	1	2	1	4	3	1	5	3	2	2	63
5	2	1	4	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	5	5	2	1	4	1	3	2	63
3	2	2	4	4	4	2	2	4	2	3	3	1	2	2	5	4	4	4	4	1	4	3	69
4	1	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	2	2	4	1	2	2	68
5	3	3	5	5	5	3	4	5	4	5	3	3	3	3	4	2	2	2	5	3	3	3	84
5	3	2	5	4	1	1	2	2	4	4	3	2	2	3	1	3	2	3	4	4	3	2	65
4	2	2	4	4	2	3	2	4	3	4	3	3	2	3	1	4	2	3	4	4	2	2	67
5	2	1	5	5	3	4	4	5	5	4	3	2	2	3	3	4	2	1	5	5	4	4	81
4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	74
4	2	2	5	4	4	5	5	4	5	4	5	1	3	2	4	4	5	5	2	5	3	1	84
5	2	3	5	5	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	5	3	4	5	5	3	3	86
2	4	5	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	85
4	2	5	5	5	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	81
5	2	1	5	5	1	3	4	3	1	1	1	5	3	1	5	5	5	2	4	4	1	1	68
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	1	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	105
4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	1	1	1	4	4	5	5	4	1	73	
5	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	78
5	2	4	5	5	2	5	4	5	2	5	2	5	2	4	5	5	4	1	5	5	4	4	90
4	1	4	3	4	1	3	5	5	5	1	5	3	1	1	3	3	4	4	5	3	3	74	
5	2	3	5	5	3	5	4	3	4	5	2	5	2	2	2	2	2	1	5	4	4	4	79
1	1	1	3	3	1	5	2	1	1	3	1	1	4	5	5	5	1	1	5	5	5	1	61
5	1	3	5	5	1	4	3	5	1	4	5	1	1	3	3	5	1	2	5	5	1	4	73
4	3	3	5	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	5	4	2	2	81
4	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	74
4	1	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	3	3	4	5	3	4	5	5	4	1	86
4	2	3	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	5	3	4	4	4	4	1	85
5	3	3	3	4	3	4	4	5	4	5	4	5	2	2	5	5	4	2	5	4	3	3	87
2	2	5	3	3	4	3	4	4	2	2	4	3	3	2	4	4	4	2	4	4	3	4	75
4	1	1	5	5	4	2	2	5	1	5	1	5	1	1	5	5	2	1	5	5	1	2	69
5	2	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4	90
4	1	1	4	4	3	3	3	3	1	3	1	3	4	3	4	4	3	3	4	5	3	3	70
4	2	2	4	4	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	4	4	2	2	4	4	3	3	67
5	3	5	3	4	2	1	3	3	4	4	5	2	3	2	4	4	2	1	5	3	3	2	73
5	1	5	5	5	1	3	4	5	3	4	3	3	3	3	5	5	2	3	5	4	3	2	82
4	2	5	5	5	3	4	3	4	2	2	2	4	4	2	5	5	2	3	5	4	4	2	81
4	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	2	72
4	2	1	3	4	5	2	2	3	1	1	5	1	5	5	5	5	1	1	5	4	3	2	70
4	1	2	5	5	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	2	2	69

40	M. Affan Rafi'i	14 Th	L	DIY	1	5	4	4	1	5	2	5	1	5	4	5	5	5	4	2
41	Kaisar Fawwaaz Akbar	14 Th	L	DIY	5	4	5	4	3	5	1	5	1	5	3	5	5	5	5	3
42	Rasyad Tiandra Suwamtoro	14 Th	L	Jawa Barat	3	5	4	5	3	4	3	5	3	5	3	4	4	4	5	3
43	Muhammad bintang ilmi	14 Th	L	Jawa Timur	4	4	4	4	1	5	1	5	1	5	2	5	5	5	4	4
44	adhyaksa satria	14 Th	L	jawa tengah	2	5	5	4	2	5	4	5	1	5	4	4	4	4	3	2
45	Nico Matin Muhammad	14 Th	L	Jawa Timur	3	4	5	4	3	4	3	4	1	5	4	4	5	5	4	3
46	raditya putra	14 Th	L	Jawa Tengah	2	5	5	4	2	5	2	5	2	4	4	5	4	4	3	4
47	Mistah Rayhan	14 Th	L	Nganglik	4	3	3	2	2	5	4	5	1	5	2	5	5	5	5	4
48	Norman Aditya Aristo	14 Th	L	DIY	5	5	5	4	1	5	3	5	2	5	5	5	5	5	5	5
49	Nail	14 Th	L	DIY	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	3
50	Ni made Cayadewi	14 Th	P	Denpasar Bali	2	5	5	4	2	5	3	5	2	5	2	5	4	4	3	2
51	Dayana Putri	14 Th	P	DIY	2	4	4	5	2	5	2	5	3	5	3	4	5	5	4	1
52	Juliani Nilam Cahya	14 Th	P	DIY	2	4	4	3	2	4	3	5	3	2	5	4	3	4	3	2
53	Putu anya	14 Th	P	Buleleng	5	5	1	2	2	5	4	5	1	5	2	5	5	5	5	5
54	Fahriza Dewi Fitriani	14 Th	P	DIY	5	4	2	4	4	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	3
55	Safira Ananta	14 Th	P	Jakarta	4	4	4	4	1	5	2	5	1	5	2	5	5	5	4	2
56	Alin	14 Th	P	DIY	1	4	4	3	5	3	5	4	3	5	1	5	3	5	5	4
57	Asfa Aulia Wulandari	14 Th	P	DIY	4	5	4	5	2	5	2	5	3	4	3	5	3	4	4	2
58	Alfira Anandika	14 Th	P	Jawa barat	3	4	4	1	2	2	4	3	5	4	3	3	4	3	4	4
59	Latifa Muftiyah	14 Th	P	DIY	2	4	4	5	2	4	2	5	3	5	3	5	4	5	4	2
60	Kenzie Alexander	14 Th	P	Denpasar Bali	3	5	5	5	5	5	2	5	3	4	2	4	5	5	4	4
61	Lutfiani Vasna Salsabila	14 th	p	DIY	2	5	5	3	1	5	2	5	2	3	4	4	3	5	4	2
62	Muhammad Raisandy	15 Th	L	Kalimantan Timur	3	5	5	4	4	5	3	4	2	4	5	5	4	5	3	2
63	Mohamad Ezar	15 Th	L	Jawa Timur	2	5	4	2	2	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	4
64	Kristabie Natan	15 Th	L	Banten	4	5	2	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4
65	Insan Maheswara	15 Th	L	Klaten	3	3	3	4	1	5	2	5	2	5	2	4	4	5	4	3
66	Muhammad kenzei	15 Th	L	jawa timur	5	5	2	2	2	5	4	5	1	5	2	5	5	5	5	5
67	Danar Syarif	15 Th	L	jawa tengah	3	5	4	2	2	5	1	5	2	5	2	5	5	5	2	4
68	Muhammad Rizky Aditya	15 Th	L	Kalimantan Timur	3	4	4	4	3	5	4	4	3	5	4	5	5	5	5	3
69	Stevan	15 Th	L	Jawa timur	3	5	3	3	1	5	1	5	1	5	4	5	5	5	4	2
70	M. Attallah Yahya	15 Th	L	Kalimantan Timur	1	5	3	5	2	5	3	5	2	5	5	5	5	5	3	4
71	Uria Teguh	15 Th	L	Sidoarjo (Jawa Tim	3	5	2	4	2	5	2	5	1	4	4	5	5	5	5	2
72	Lintang Taruna Reka Yudha	15 Th	L	Jawa Tengah	3	5	4	4	4	4	2	5	1	5	3	5	5	5	5	4
73	I made mahesa weda dharma	15 Th	L	bali	5	5	2	2	2	5	1	5	1	5	3	4	5	4	5	5
74	Kenzie Alexander	15 Th	L	Denpasar bali	3	2	2	2	2	5	3	5	1	4	2	5	5	5	4	2
75	Aldrien Muhammad Hilmi	15 Th	L	Jawa Barat	3	4	4	4	4	4	3	5	2	4	3	4	2	4	5	4
76	Muhammad Aiku Pratama	15 Th	L	Jawa Barat	3	5	3	5	5	5	3	5	2	5	3	5	5	5	4	3
77	Indira ferinza	15 Th	P	jawa tengah	5	2	5	5	4	5	4	5	1	5	1	5	5	4	5	5
78	Raisyah Shofia Anwar	15 Th	P	DIY	5	2	5	3	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	2	4
79	calya raissa kirani	15 Th	P	DIY	2	4	4	2	2	5	3	5	5	4	3	5	5	5	4	2
80	Alfira Anandika	15 Th	P	Garut (Jawa Barat)	5	5	2	4	4	5	4	5	1	5	4	5	5	5	5	4
81	Erlina Putri	15 Th	P	DIY	2	1	4	2	2	4	3	5	2	3	4	4	3	4	2	4
82	Quin Sofia Indrawan	15 Th	P	Jawa Tengah	2	5	4	3	1	5	4	5	1	3	5	5	4	4	5	1
83	Aurelia Zahira Asa	15 Th	P	Jawa Timur	2	5	3	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	4	2
84	Radithya Alfien Siena	15 Th	P	DIY	4	5	4	3	3	5	2	4	5	5	2	5	4	5	4	5

5	2	5	3	1	2	2	4	1	2	4	2	1	5	4	4	1	5	3	5	2	121
5	5	4	5	3	2	2	5	1	5	5	1	3	5	5	5	3	5	5	5	5	148
4	4	4	2	2	2	4	4	2	5	4	4	1	5	2	4	5	4	5	5	5	140
5	4	5	5	4	4	2	5	4	4	4	4	4	5	5	3	2	4	5	5	2	144
4	4	5	2	2	3	2	5	4	2	4	4	3	5	4	4	3	2	5	5	3	134
4	3	4	4	3	1	3	4	1	3	5	3	3	4	4	4	3	5	4	5	3	134
4	4	5	2	2	4	2	5	5	2	5	2	4	5	4	3	2	1	5	5	2	133
5	1	5	5	4	4	2	5	4	4	1	5	4	5	5	4	1	4	5	5	2	140
5	5	5	5	3	5	1	5	5	4	5	1	2	5	5	5	5	3	5	4	5	158
4	4	4	4	4	4	3	2	4	5	3	5	5	4	4	3	4	4	5	4	4	142
3	2	4	2	2	3	1	5	5	2	5	3	3	5	4	5	3	2	5	5	4	131
5	3	5	4	3	3	2	4	5	2	3	2	2	5	5	5	1	1	5	5	1	130
4	1	3	3	1	2	1	3	4	2	4	2	2	5	3	4	1	3	4	5	1	111
5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	1	1	5	5	4	4	2	2	5	5	2	145
4	5	4	4	4	3	1	4	5	5	3	1	1	5	5	1	1	3	4	4	3	138
5	4	5	4	3	3	1	5	2	4	4	4	3	5	4	5	2	1	5	5	4	136
3	1	1	5	1	4	3	3	1	5	1	5	2	5	4	5	3	5	4	2	1	124
4	3	4	3	2	3	2	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	5	131
2	4	2	4	2	3	1	2	4	2	2	3	2	1	4	3	4	2	3	5	3	111
3	2	4	4	2	2	2	4	5	2	3	2	2	4	4	5	1	1	5	2	1	119
2	5	2	4	3	5	5	4	4	5	2	5	1	1	5	2	5	5	5	5	5	146
3	1	5	5	1	1	2	4	5	2	4	1	1	5	5	5	1	1	4	5	3	119
4	3	5	3	2	2	2	4	2	3	3	4	2	4	5	5	3	2	4	5	3	133
5	5	5	4	3	3	2	5	2	5	4	4	4	5	4	5	2	1	5	5	5	149
5	4	5	3	3	1	3	4	1	3	3	2	1	5	3	4	2	4	3	5	4	137
4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	5	4	5	2	3	5	5	3	125
5	5	5	2	4	4	1	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	1	147
5	4	5	4	3	3	1	5	5	4	4	4	2	5	5	4	3	1	5	4	2	135
5	4	5	5	2	2	2	4	1	1	4	3	3	5	5	4	4	2	5	5	4	141
5	3	4	4	3	3	1	5	5	4	4	4	1	4	4	5	2	1	5	1	3	128
4	4	5	3	2	3	4	1	2	5	3	3	4	5	2	4	2	4	4	5	5	137
5	4	5	3	2	4	1	5	5	4	4	4	3	5	5	4	3	2	5	5	1	138
4	4	3	4	1	3	3	5	1	3	4	2	4	5	5	4	5	5	5	5	3	142
5	5	5	3	3	3	1	5	5	3	5	3	2	5	5	3	4	4	5	5	1	139
4	4	5	2	2	3	2	4	5	3	4	3	3	5	5	4	2	2	5	4	3	126
4	4	3	2	3	4	2	3	3	2	2	5	4	5	4	3	4	4	4	4	2	130
4	3	5	5	3	2	2	5	2	2	4	2	3	4	4	4	3	3	4	1	3	134
5	4	5	5	4	4	2	5	4	4	5	5	5	5	5	5	2	3	5	5	3	155
4	5	5	3	5	3	3	4	1	5	5	4	3	5	5	4	4	4	5	4	3	152
4	4	4	4	3	3	2	4	5	4	4	4	2	5	3	4	3	1	5	5	3	136
5	4	5	5	4	4	1	5	5	4	4	4	3	5	4	4	3	4	5	2	2	150
2	3	3	3	3	2	4	3	5	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	121
4	1	2	4	4	1	1	5	4	2	3	2	4	4	4	5	3	1	5	4	2	122
5	3	5	4	3	3	2	4	1	3	3	2	4	5	5	1	1	3	5	2	3	131
1	5	3	4	4	3	1	1	5	3	3	5	3	3	4	5	5	4	4	4	4	139

3	2	3	2	4	4	3	1	3	2	2	3	3	1	2	3	5	2	3	3	4	2	2	62
5	5	2	5	5	5	1	5	5	4	3	5	1	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	97
5	2	3	5	5	3	2	3	4	5	2	3	1	2	3	4	4	2	4	5	5	3	1	76
5	1	5	5	5	4	5	2	4	5	4	4	5	2	4	3	4	2	3	5	4	4	4	89
5	1	5	5	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5	2	4	4	2	4	5	5	3	3	89
4	3	3	5	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	5	3	2	5	4	3	2	79
5	2	1	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	2	5	5	4	4	81
5	1	1	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	2	4	3	5	3	5	5	4	3	3	91
5	1	3	5	5	3	4	3	5	2	2	1	5	2	3	5	5	2	3	5	5	2	1	77
5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	3	3	3	101
5	2	4	4	4	2	4	3	4	5	4	4	5	2	3	4	5	1	2	5	5	4	4	85
5	1	5	3	3	2	1	2	3	1	5	3	3	1	2	4	4	2	3	5	4	3	2	67
5	1	1	4	4	1	2	3	5	1	3	2	5	3	2	4	5	1	1	4	5	3	2	67
5	3	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	3	2	2	4	4	5	5	4	4	94
5	2	5	5	5	5	3	4	4	2	1	1	2	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	83
5	2	1	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	2	4	4	4	4	2	5	5	4	4	90
5	5	1	3	3	3	1	1	3	1	3	3	5	2	3	1	3	2	3	3	3	4	1	62
3	3	3	4	3	2	1	2	5	3	4	2	3	2	3	1	4	4	2	2	5	3	3	67
2	4	2	3	4	2	2	2	4	2	4	4	2	2	3	1	4	2	2	4	5	3	2	65
5	1	1	3	3	2	1	4	3	1	5	3	3	1	2	4	4	2	3	5	4	3	2	65
3	2	2	5	5	5	4	5	1	4	3	5	5	5	5	4	3	5	4	5	4	5	4	93
5	1	1	5	5	4	5	5	3	1	1	5	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	76
5	2	2	4	5	3	3	3	5	3	3	4	4	4	2	3	5	4	3	2	5	5	2	79
5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	2	2	2	4	5	4	3	91
4	3	1	5	4	5	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	5	1	4	1	78
3	2	1	4	1	1	3	4	3	3	4	2	3	4	2	4	5	3	2	4	5	2	2	67
5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	2	4	5	5	5	5	105
5	4	4	5	5	4	5	3	5	4	5	4	5	2	4	4	4	2	1	5	4	4	4	92
4	1	3	5	3	5	2	3	3	2	3	2	1	3	2	4	5	2	2	4	4	3	3	69
5	2	1	4	5	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	5	4	2	2	78
2	2	5	5	5	1	3	3	5	2	3	3	3	1	3	1	5	2	4	5	5	4	3	75
5	1	1	5	5	4	4	3	2	4	5	4	5	2	4	1	5	2	2	5	4	3	2	78
4	3	3	5	5	5	4	5	5	4	1	5	3	5	5	5	3	3	4	5	2	3	92	
5	1	1	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	1	3	5	5	2	2	91
5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	2	3	4	4	3	2	4	4	4	85
2	3	4	3	4	2	2	4	3	2	4	2	4	2	3	1	3	4	4	3	2	3	4	68
4	1	2	5	3	5	5	5	3	3	3	1	2	5	3	4	4	4	5	4	2	2	80	
5	2	1	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	3	4	1	3	3	4	5	5	4	4	91
3	1	5	5	5	3	2	5	5	5	3	5	2	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	94
4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	5	5	4	2	2	5	4	2	2	5	4	1	1	77
5	4	2	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	4	2	5	4	3	4	91
2	2	3	3	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	4	5	2	2	5	5	3	3	3	70
3	1	1	5	4	1	2	2	3	1	5	1	1	1	1	5	5	2	4	5	5	3	2	63
5	2	2	5	5	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	5	5	2	2	5	5	3	2	76
1	4	1	4	3	5	4	2	3	4	4	4	2	4	4	2	4	5	4	4	4	4	4	80

85	Sayyaf Hazza Abiyuu	16 Th	L	Kalimantan Timur	3	5	4	4	2	5	3	5	3	5	3	5	5	5	4	3
86	Rakha Byrna Nandana	16 Th	L	Jawa Tengah	5	5	4	2	2	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	5
87	Efrayim Haron	16 Th	L	Jawa tengah	5	1	5	5	4	5	3	5	3	5	5	4	4	4	3	2
88	Aldrien mohamad hilmi	16 Th	L	Jawa barat	3	5	5	4	2	5	3	5	5	4	5	5	5	5	2	3
89	arif muhammad	16 Th	L	Banten	3	1	3	4	1	5	2	5	1	5	1	2	5	2	5	5
90	Danyel Lantonio Timonty	16 Th	L	Jawa Barat	2	1	4	3	2	1	2	5	5	3	3	5	4	4	4	2
91	Andhika Dwi	16 Th	L	Kalimantan Timur	4	5	5	4	4	5	1	5	4	5	5	5	5	5	4	5
92	Muhammad Ferdi	16 Th	L	Bnaten	4	5	5	2	2	5	5	5	1	5	3	5	5	5	3	5
93	Andika Cahya	16 Th	L	DIY	2	5	4	2	2	1	3	4	4	4	5	5	4	4	4	1
94	Azahra Nazwa Santoso	16 Th	P	Jawa Timur	2	5	4	3	2	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	2
95	Kezeea Octavia	16 Th	P	Jawa barat	5	5	5	3	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
96	Eiffelyn Laodikia	16 Th	P	Banten	3	1	5	3	2	5	3	5	4	5	3	5	4	5	5	2
97	arrehela alfajar supriyadi	16 Th	P	jawa barat	5	5	5	4	2	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5
98	Ni Putu Grace	16 Th	P	Denpasar bali	4	1	5	4	2	5	4	5	1	5	5	5	5	5	2	
99	Chika Kania Sahya	16 Th	P	Jawa Barat	2	2	5	2	1	5	2	5	4	1	2	1	5	5	4	3
100	Ida Ayu	16 Th	P	Bali	4	5	5	3	2	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	4
101	Putu Indira Sri Putri	16 Th	P	Bali	3	1	1	3	4	5	2	5	1	5	1	5	4	5	4	2
102	Risna Ramadania	16 Th	P	DIY	2	5	1	1	1	5	4	3	5	5	1	5	5	5	1	
103	maycheilla Rindu Andhira	17 Th	P	Jawa barat	5	5	1	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	
104	Anindy Zahra Okta	17 Th	P	Purbalingga	5	5	5	2	1	5	5	5	5	4	2	5	5	5	5	
105	Nailah Salsabila Putri	17 Th	P	Jawa Timur	4	5	3	2	5	5	4	5	1	4	5	5	5	5	4	
106	Roselly Putri Yusria	17 Th	P	DIY	2	1	1	2	3	5	2	1	1	4	1	3	3	5	4	
107	Rama Vardona	17 Th	L	Kalimantan Timur	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
108	M Girhan	17 Th	L	Jawa Barat	3	1	1	1	1	1	1	3	1	5	2	5	5	4	4	
109	Hasya perwira yuniarto	17 Th	L	jawa barat	3	2	5	5	4	5	3	5	5	4	5	4	5	4	5	
110	Fadhel Ahmad	17 Th	L	DIY	3	5	5	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	
111	Ridho Fadhurrohman	17 Th	L	DIY	4	5	5	2	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	
112	Khairunnisa alya azizah	18 Th	P	Jakarta (jawa barat)	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	
113	Made Mutiara Kirana	18 Th	P	Denpasar (bali)	5	2	1	1	1	3	4	5	1	5	1	5	5	1	3	
114	Lovyta Iskandar	18 Th	P	Jawa Tengah	3	1	1	2	1	5	1	2	1	4	2	2	3	1	4	
115	I Putu Adyatama Wismajaya	18 Th	L	Bali	4	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	
116	Zeldi Oktaviansyah	18 Th	L	Jawa Barat	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	1	5	5	4	5	
117	Damas Rury	19 Th	L	Jakarta (Jabar)	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	
118	Voley Blance L	19 Th	P	Jawa barat	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	
119	Maharani Dean Pramudita	20 Th	P	Jawa Tengah	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	5	5	5	5	
120	M Naufal yudha	20 Th	L	DIY	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
121	Alvino D W	20 Th	L	Jawa Tengah	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	4	5	
122	Muhammad Farhan andi	21 Th	L	Jawa Barat	5	5	1	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	
123	Octar Fernando Iqbal	21 Th	L	Sumatra Barat	5	1	1	5	5	1	4	5	1	5	1	5	1	4	4	

4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	5	3	3	4	5	5	3	3	4	5	3	140
5	4	5	4	2	4	1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	2	4	4	5	155
4	5	5	1	3	5	2	4	4	3	4	2	5	5	5	5	5	3	4	5	5	147
4	3	5	3	2	3	2	4	5	3	4	3	5	5	4	5	3	2	5	4	5	145
5	5	5	1	1	4	1	5	3	4	4	4	3	5	5	4	4	2	5	1	2	123
3	3	4	1	3	2	2	5	4	3	4	2	3	4	5	5	3	2	4	1	3	116
4	5	5	15	3	1	5	3	3	5	3	1	5	5	5	3	1	5	2	5	5	160
5	4	5	5	2	5	1	5	2	4	4	4	4	5	5	5	2	2	5	1	1	141
3	2	3	3	2	2	1	4	3	3	4	2	2	5	4	5	3	2	3	4	2	116
5	3	4	4	3	3	1	5	5	3	3	2	2	5	5	5	1	3	5	3	3	137
5	5	5	5	2	4	2	5	5	4	5	4	2	5	5	5	2	4	5	5	2	160
5	4	5	5	2	2	1	5	4	5	3	3	4	5	5	5	4	5	5	1	5	143
5	4	5	5	3	3	1	5	5	4	4	4	2	4	5	5	2	5	5	5	2	157
5	4	5	2	3	2	1	5	5	4	4	4	1	5	4	1	4	1	5	5	1	134
4	3	4	1	3	1	2	4	1	4	5	2	1	5	5	1	1	2	4	1	4	107
5	5	5	2	5	5	2	5	5	4	4	4	3	5	5	5	2	2	5	5	2	153
4	3	4	4	3	2	1	5	5	3	5	2	2	4	4	5	3	3	4	1	3	121
5	1	5	1	1	1	1	5	1	4	5	1	5	5	5	1	1	5	5	3	5	120
5	4	4	5	1	3	1	5	5	5	5	5	2	5	5	5	1	2	5	5	5	154
5	4	5	2	4	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	164
4	5	5	2	2	2	1	5	4	5	5	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	152
4	1	5	1	1	1	1	5	1	3	1	1	2	5	1	1	1	3	5	1	3	87
5	5	1	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	166
4	3	4	2	4	3	1	2	1	3	1	2	1	4	1	1	1	3	1	1	3	87
4	4	4	4	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	3	159
4	3	4	3	5	1	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	4	5	5	157
5	5	5	2	5	1	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4	2	4	4	5	4	153
5	4	5	3	4	3	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	169
4	4	1	2	1	4	1	1	2	3	1	2	5	1	5	5	3	1	4	4	2	103
3	2	1	1	4	1	2	3	1	4	1	2	3	2	1	5	2	2	4	1	1	82
5	4	5	5	5	5	2	5	5	3	4	3	4	5	5	4	3	5	5	5	2	163
5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	1	1	5	5	5	1	5	5	5	2	5	157
5	4	5	5	4	1	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	164
4	2	5	5	3	2	5	5	5	3	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	165
5	4	5	5	4	3	2	5	5	5	5	5	3	5	1	5	5	2	5	5	4	163
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	182
4	4	5	5	1	3	5	5	5	3	5	3	1	5	5	5	1	5	5	5	5	161
5	4	5	5	3	3	5	5	5	3	4	3	5	5	5	5	2	2	5	5	5	161
5	5	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	1	1	1	3	3	4	5	1	99

4	2	3	4	5	3	5	3	4	3	4	3	2	3	3	5	5	2	2	5	1	3	2	76
5	1	2	5	5	4	4	3	4	3	5	2	4	2	3	1	1	1	1	5	1	3	2	67
5	5	3	4	4	3	3	3	5	1	5	2	3	5	5	5	5	2	3	4	5	2	3	85
5	2	2	5	4	3	3	3	5	4	4	4	4	1	4	1	1	2	2	5	4	3	3	74
5	2	1	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	2	4	5	3	1	1	5	5	4	3	89
5	1	1	4	4	1	2	3	4	3	3	3	2	1	4	1	3	3	3	3	4	2	2	62
1	1	4	3	1	5	3	5	2	3	1	1	1	3	2	1	1	1	5	5	1	5	5	60
5	1	1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	4	5	5	99
3	1	1	4	5	2	1	3	4	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1	4	1	2	3	52
5	2	2	5	5	2	3	3	5	3	3	3	4	2	3	5	5	3	5	4	3	3	83	
5	1	2	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	2	5	5	5	3	3	5	5	5	5	97
3	1	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1	3	3	1	5	3	3	3	70
5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	2	4	5	5	3	2	5	1	4	4	97
5	2	1	5	5	2	2	4	2	5	5	5	5	2	3	1	2	2	1	5	1	3	3	71
5	1	1	5	5	2	3	5	3	2	4	4	3	3	3	4	1	5	1	5	1	2	2	70
5	3	2	5	5	3	5	2	5	4	5	5	5	4	4	1	5	2	5	5	5	3	2	90
5	1	1	5	5	1	3	3	4	2	1	3	3	3	2	4	1	3	1	1	1	4	1	58
5	1	1	1	5	5	3	3	5	1	5	4	2	3	3	1	1	3	3	1	1	4	1	62
5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	3	2	5	4	5	5	98
5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	108
5	1	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	3	5	5	5	3	3	98
1	1	1	4	3	1	1	3	1	1	3	1	2	5	5	1	1	1	3	5	1	2	2	49
5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	107
4	2	1	3	5	4	2	4	1	2	1	3	4	1	2	2	1	5	3	1	5	2	1	59
5	2	3	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	4	4	4	98
4	1	1	5	4	2	3	2	5	2	5	5	2	1	5	1	1	1	1	4	1	3	2	61
4	5	3	5	5	4	2	4	5	3	3	4	4	3	4	1	5	3	4	5	5	3	2	86
5	1	3	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	103
5	5	3	4	5	4	4	2	5	4	5	3	3	2	4	5	5	5	5	4	5	4	5	96
4	1	1	4	4	2	2	3	5	4	1	3	4	3	3	1	4	1	3	4	1	2	1	61
5	5	1	5	5	4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	1	3	5	2	5	5	3	2	88
1	2	3	5	2	5	3	5	5	1	5	1	5	5	5	1	1	1	1	5	1	2	2	67
5	1	5	5	5	4	5	2	2	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	5	4	4	4	97
4	3	3	5	4	3	3	3	4	3	5	3	3	1	3	1	5	3	2	5	4	3	2	75
5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	4	5	2	5	5	4	4	97
4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	3	4	5	4	5	5	3	5	5	2	2	100	
5	5	5	5	4	3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	2	1	98
5	5	1	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	4	1	5	1	1	5	1	2	2	85
5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	5	5	2	5	3	1	5	3	3	5	5	3	89

### Lampiran 13. Analisis Deskripsi Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU III

#### Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU III

##### Statistics

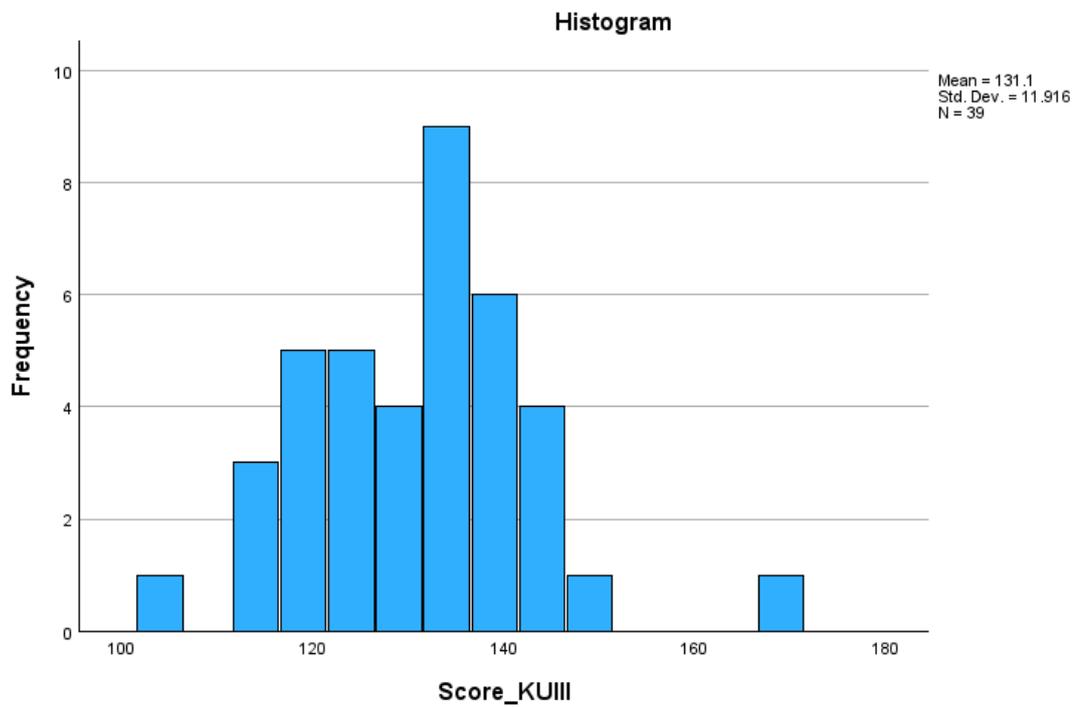
Score\_ TK\_ KU III

N	Valid	39
	Missing	0
Mean		131.10
Median		133.00
Mode		135
Std. Deviation		11.916
Variance		141.989
Range		67
Minimum		104
Maximum		171
Sum		5113

##### Score\_ TK\_ KU III

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	104	1	2.6	2.6	2.6
	116	3	7.7	7.7	10.3
	119	2	5.1	5.1	15.4
	120	3	7.7	7.7	23.1
	122	1	2.6	2.6	25.6
	123	2	5.1	5.1	30.8
	124	2	5.1	5.1	35.9
	127	2	5.1	5.1	41.0
	128	1	2.6	2.6	43.6
	130	1	2.6	2.6	46.2
	133	2	5.1	5.1	51.3
	134	1	2.6	2.6	53.8
	135	4	10.3	10.3	64.1
	136	2	5.1	5.1	69.2
	137	3	7.7	7.7	76.9

138	1	2.6	2.6	79.5
139	1	2.6	2.6	82.1
141	1	2.6	2.6	84.6
142	1	2.6	2.6	87.2
144	2	5.1	5.1	92.3
146	1	2.6	2.6	94.9
147	1	2.6	2.6	97.4
171	1	2.6	2.6	100.0
Total	39	100.0	100.0	



## Tingkat Stres Atlet Renang KU III

### Statistics

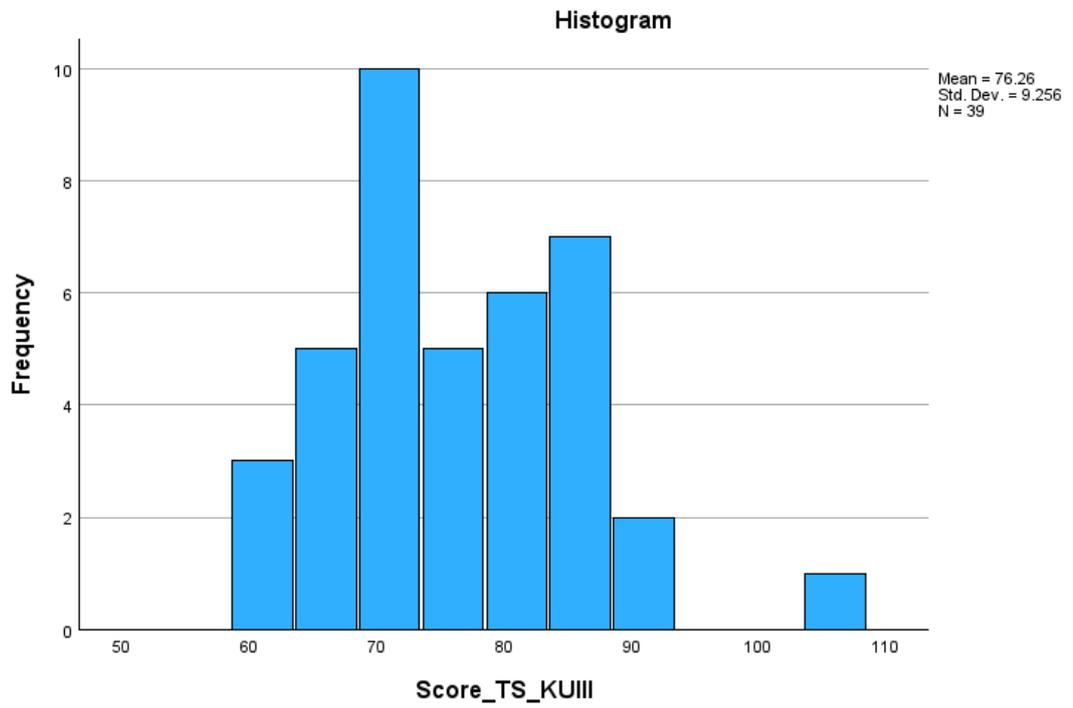
Score\_TS\_KUIII

N	Valid	39
	Missing	0
Mean		76.26
Median		74.00
Mode		81
Std. Deviation		9.256
Variance		85.669
Range		44
Minimum		61
Maximum		105
Sum		2974

### Score\_TS\_KUIII

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61	1	2.6	2.6	2.6
	63	2	5.1	5.1	7.7
	65	1	2.6	2.6	10.3
	67	2	5.1	5.1	15.4
	68	2	5.1	5.1	20.5
	69	3	7.7	7.7	28.2
	70	2	5.1	5.1	33.3
	72	2	5.1	5.1	38.5
	73	3	7.7	7.7	46.2
	74	3	7.7	7.7	53.8
	75	1	2.6	2.6	56.4
	78	1	2.6	2.6	59.0
	79	1	2.6	2.6	61.5
	81	4	10.3	10.3	71.8
	82	1	2.6	2.6	74.4

84	2	5.1	5.1	79.5
85	2	5.1	5.1	84.6
86	2	5.1	5.1	89.7
87	1	2.6	2.6	92.3
90	2	5.1	5.1	97.4
105	1	2.6	2.6	100.0
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	



## Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU II

### Statistics

Score\_TK\_KUII

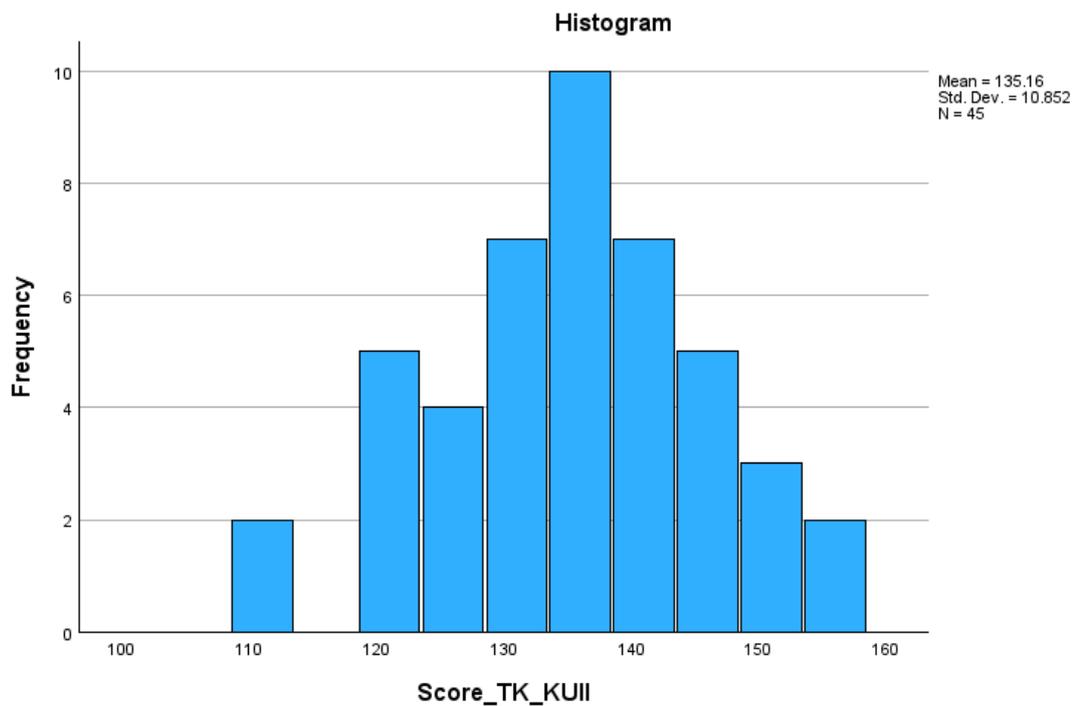
N	Valid	45
	Missing	0
Mean		135.16
Median		136.00
Mode		131 <sup>a</sup>
Std. Deviation		10.852
Variance		117.771
Range		47
Minimum		111
Maximum		158
Sum		6082

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Score\_TK\_KUII

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	111	2	4.4	4.4	4.4
	119	2	4.4	4.4	8.9
	121	2	4.4	4.4	13.3
	122	1	2.2	2.2	15.6
	124	1	2.2	2.2	17.8
	125	1	2.2	2.2	20.0
	126	1	2.2	2.2	22.2
	128	1	2.2	2.2	24.4
	130	2	4.4	4.4	28.9
	131	3	6.7	6.7	35.6
	133	2	4.4	4.4	40.0
	134	3	6.7	6.7	46.7

135	1	2.2	2.2	48.9
136	2	4.4	4.4	53.3
137	2	4.4	4.4	57.8
138	2	4.4	4.4	62.2
139	2	4.4	4.4	66.7
140	2	4.4	4.4	71.1
141	1	2.2	2.2	73.3
142	2	4.4	4.4	77.8
144	1	2.2	2.2	80.0
145	1	2.2	2.2	82.2
146	1	2.2	2.2	84.4
147	1	2.2	2.2	86.7
148	1	2.2	2.2	88.9
149	1	2.2	2.2	91.1
150	1	2.2	2.2	93.3
152	1	2.2	2.2	95.6
155	1	2.2	2.2	97.8
158	1	2.2	2.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	



## Tingkat Stres Atlet Renang KU II

### Statistics

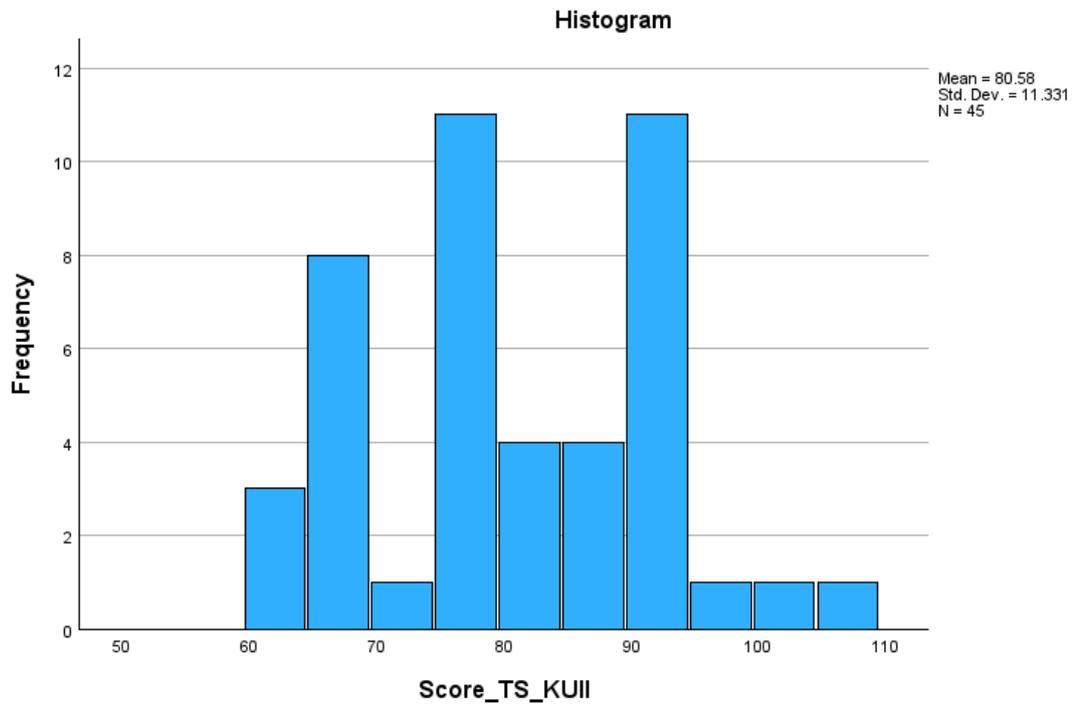
Score\_TS\_KUII

N	Valid	45
	Missing	0
Mean		80.58
Median		79.00
Mode		91
Std. Deviation		11.331
Variance		128.386
Range		43
Minimum		62
Maximum		105
Sum		3626

### Score\_TS\_KUII

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	62	2	4.4	4.4	4.4
	63	1	2.2	2.2	6.7
	65	2	4.4	4.4	11.1
	67	4	8.9	8.9	20.0
	68	1	2.2	2.2	22.2
	69	1	2.2	2.2	24.4
	70	1	2.2	2.2	26.7
	75	1	2.2	2.2	28.9
	76	3	6.7	6.7	35.6
	77	2	4.4	4.4	40.0
	78	3	6.7	6.7	46.7
	79	2	4.4	4.4	51.1
	80	2	4.4	4.4	55.6
	81	1	2.2	2.2	57.8
	83	1	2.2	2.2	60.0
	85	2	4.4	4.4	64.4
	89	2	4.4	4.4	68.9

90	1	2.2	2.2	71.1
91	5	11.1	11.1	82.2
92	2	4.4	4.4	86.7
93	1	2.2	2.2	88.9
94	2	4.4	4.4	93.3
97	1	2.2	2.2	95.6
101	1	2.2	2.2	97.8
105	1	2.2	2.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	



## Tingkat Kecemasan Atlet Renang KU I

### Statistics

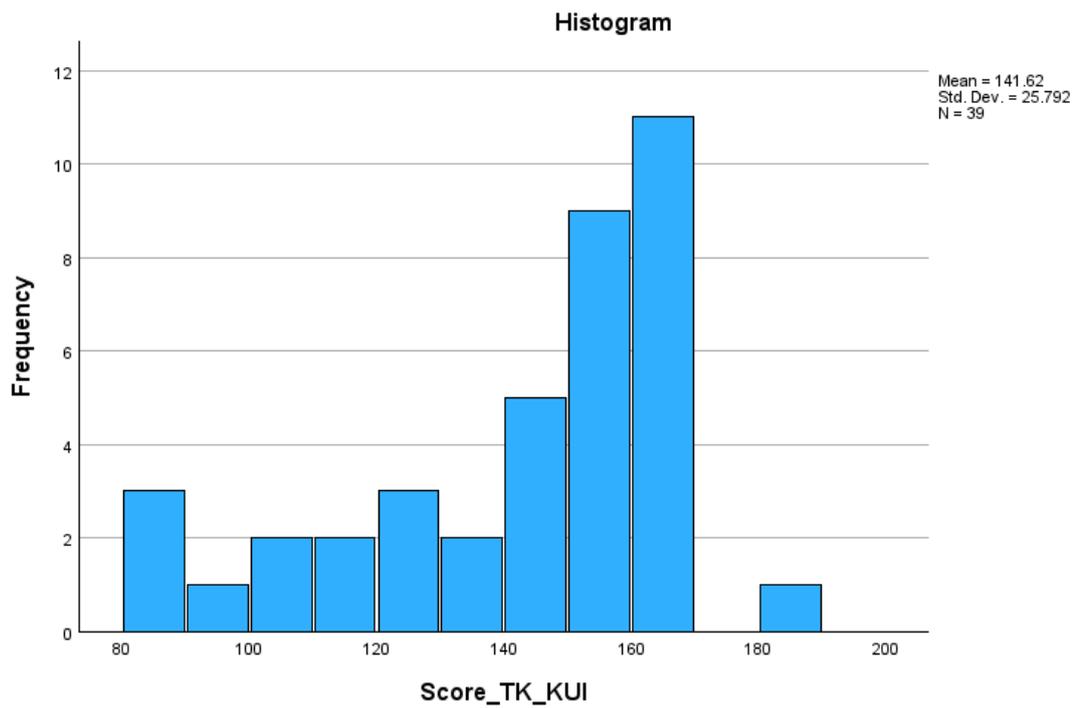
Score\_TK\_KUI

N	Valid	39
	Missing	0
Mean		141.62
Median		153.00
Mode		157
Std. Deviation		25.792
Variance		665.243
Range		100
Minimum		82
Maximum		182
Sum		5523

### Score\_TK\_KUI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	82	1	2.6	2.6	2.6
	87	2	5.1	5.1	7.7
	99	1	2.6	2.6	10.3
	103	1	2.6	2.6	12.8
	107	1	2.6	2.6	15.4
	116	2	5.1	5.1	20.5
	120	1	2.6	2.6	23.1
	121	1	2.6	2.6	25.6
	123	1	2.6	2.6	28.2
	134	1	2.6	2.6	30.8
	137	1	2.6	2.6	33.3
	140	1	2.6	2.6	35.9
	141	1	2.6	2.6	38.5
	143	1	2.6	2.6	41.0
	145	1	2.6	2.6	43.6
	147	1	2.6	2.6	46.2
	152	1	2.6	2.6	48.7

153	2	5.1	5.1	53.8
154	1	2.6	2.6	56.4
155	1	2.6	2.6	59.0
157	3	7.7	7.7	66.7
159	1	2.6	2.6	69.2
160	2	5.1	5.1	74.4
161	2	5.1	5.1	79.5
163	2	5.1	5.1	84.6
164	2	5.1	5.1	89.7
165	1	2.6	2.6	92.3
166	1	2.6	2.6	94.9
169	1	2.6	2.6	97.4
182	1	2.6	2.6	100.0
Total	39	100.0	100.0	



## Tingkat Stres Atlet Renang KU I

### Statistics

Score\_TS\_KUI

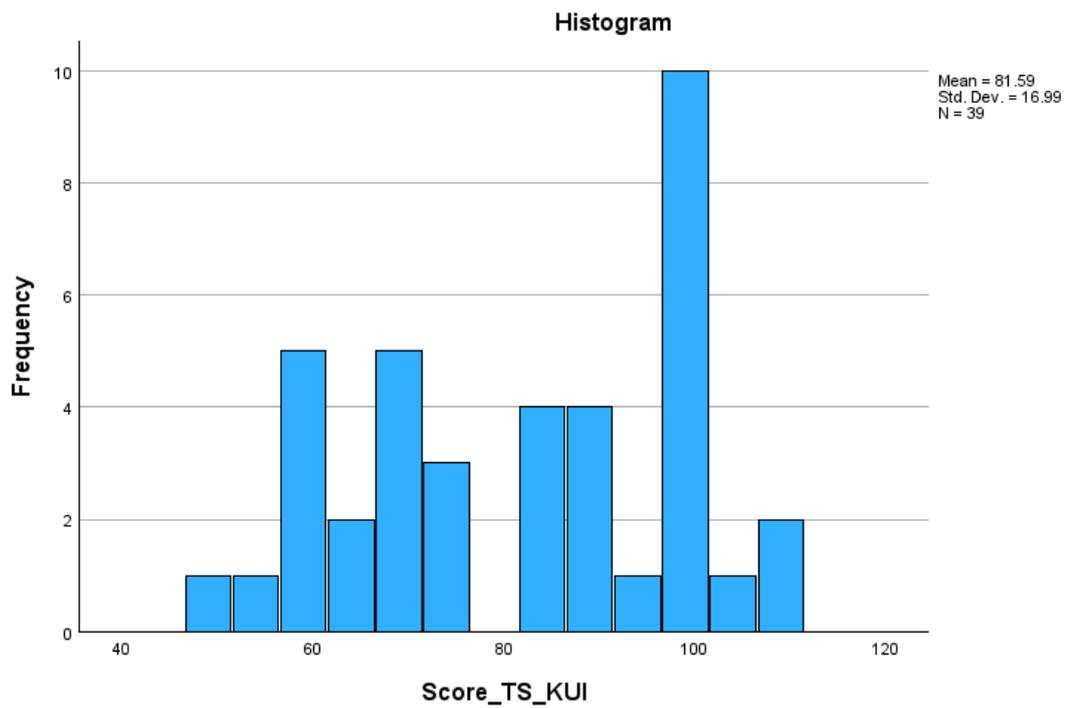
N	Valid	39
	Missing	0
Mean		81.59
Median		85.00
Mode		97 <sup>a</sup>
Std. Deviation		16.990
Variance		288.669
Range		59
Minimum		49
Maximum		108
Sum		3182

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Score\_TS\_KUI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	49	1	2.6	2.6	2.6
	52	1	2.6	2.6	5.1
	58	1	2.6	2.6	7.7
	59	1	2.6	2.6	10.3
	60	1	2.6	2.6	12.8
	61	2	5.1	5.1	17.9
	62	2	5.1	5.1	23.1
	67	2	5.1	5.1	28.2
	70	2	5.1	5.1	33.3
	71	1	2.6	2.6	35.9
	74	1	2.6	2.6	38.5
	75	1	2.6	2.6	41.0
	76	1	2.6	2.6	43.6
	83	1	2.6	2.6	46.2

85	2	5.1	5.1	51.3
86	1	2.6	2.6	53.8
88	1	2.6	2.6	56.4
89	2	5.1	5.1	61.5
90	1	2.6	2.6	64.1
96	1	2.6	2.6	66.7
97	4	10.3	10.3	76.9
98	4	10.3	10.3	87.2
99	1	2.6	2.6	89.7
100	1	2.6	2.6	92.3
103	1	2.6	2.6	94.9
107	1	2.6	2.6	97.4
108	1	2.6	2.6	100.0
Total	39	100.0	100.0	



**Lampiran 13. Deskripsi Statistik Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik Kecemasan dan Stres Atlet Renang KU III,II,I**

**A. Kelompok Umur III**

**1. Tingket Kecemasan Faktor Intrinsik KU III**

**Statistics**

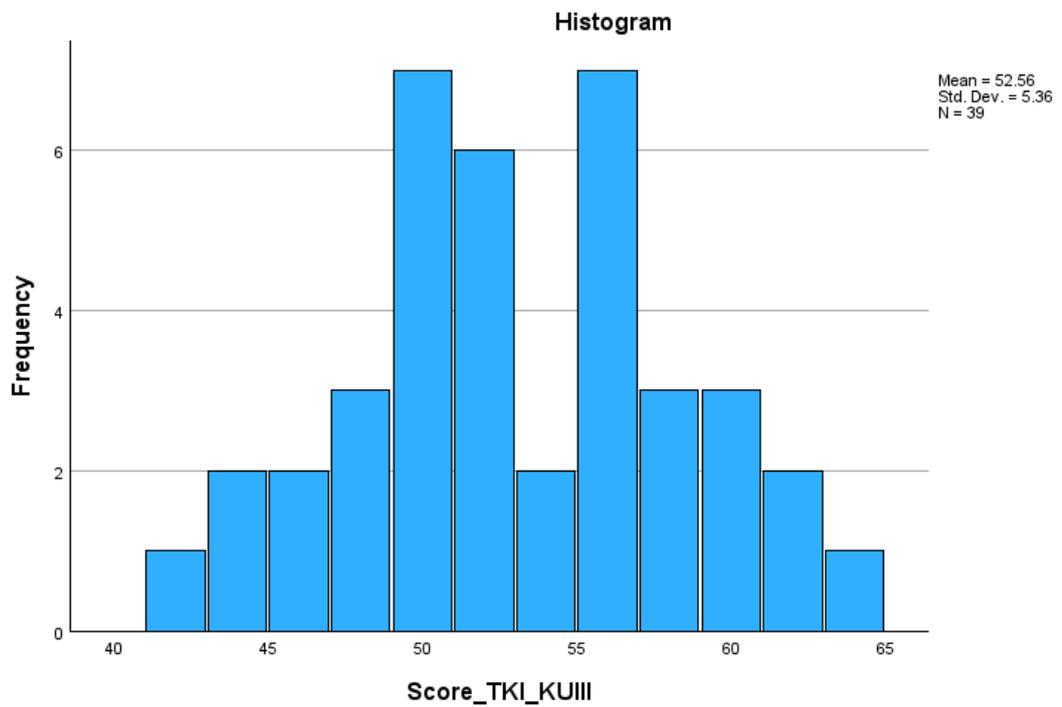
Score_TKI_KUIII		
N	Valid	39
	Missing	0
Mean		52.56
Median		52.00
Mode		49 <sup>a</sup>
Std. Deviation		5.360
Variance		28.726
Range		22
Minimum		42
Maximum		64
Sum		2050

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Score\_TKI\_KUIII**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	42	1	2.6	2.6	2.6
	43	1	2.6	2.6	5.1
	44	1	2.6	2.6	7.7
	45	1	2.6	2.6	10.3
	46	1	2.6	2.6	12.8
	47	1	2.6	2.6	15.4
	48	2	5.1	5.1	20.5
	49	4	10.3	10.3	30.8
	50	3	7.7	7.7	38.5
	51	3	7.7	7.7	46.2
	52	3	7.7	7.7	53.8
	53	2	5.1	5.1	59.0
	55	3	7.7	7.7	66.7

56	4	10.3	10.3	76.9
57	2	5.1	5.1	82.1
58	1	2.6	2.6	84.6
59	2	5.1	5.1	89.7
60	1	2.6	2.6	92.3
61	1	2.6	2.6	94.9
62	1	2.6	2.6	97.4
64	1	2.6	2.6	100.0
Total	39	100.0	100.0	



## 2. Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik KU III

### Statistics

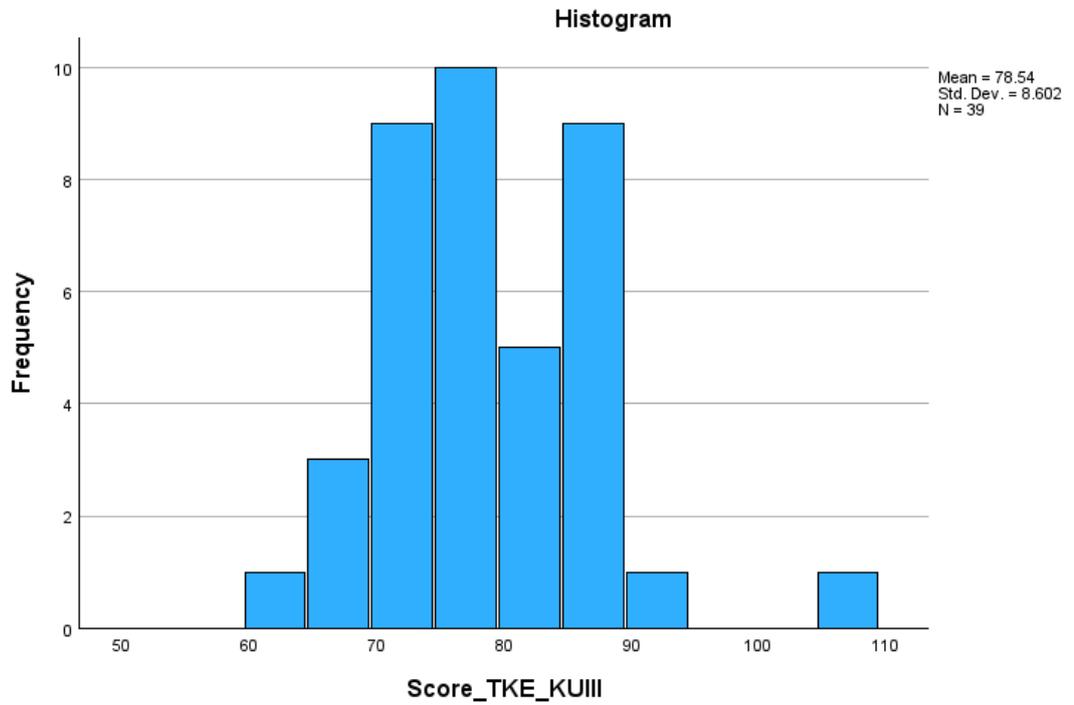
Score\_TKE\_KUIII

N	Valid	39
	Missing	0
Mean		78.54
Median		77.00
Mode		86
Std. Deviation		8.602
Variance		73.992
Range		45
Minimum		62
Maximum		107
Sum		3063

### Score\_TKE\_KUIII

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	62	1	2.6	2.6	2.6
	65	1	2.6	2.6	5.1
	67	1	2.6	2.6	7.7
	68	1	2.6	2.6	10.3
	70	2	5.1	5.1	15.4
	71	3	7.7	7.7	23.1
	72	1	2.6	2.6	25.6
	73	1	2.6	2.6	28.2
	74	2	5.1	5.1	33.3
	75	3	7.7	7.7	41.0
	76	2	5.1	5.1	46.2
	77	2	5.1	5.1	51.3
	78	1	2.6	2.6	53.8
	79	2	5.1	5.1	59.0
	81	1	2.6	2.6	61.5
	82	2	5.1	5.1	66.7
	83	1	2.6	2.6	69.2

84	1	2.6	2.6	71.8
85	1	2.6	2.6	74.4
86	5	12.8	12.8	87.2
87	2	5.1	5.1	92.3
88	1	2.6	2.6	94.9
92	1	2.6	2.6	97.4
107	1	2.6	2.6	100.0
Total	39	100.0	100.0	



### 3. Tingkat Stres Faktor Intrinsik KU III

#### Statistics

Score\_TSI\_KUIII

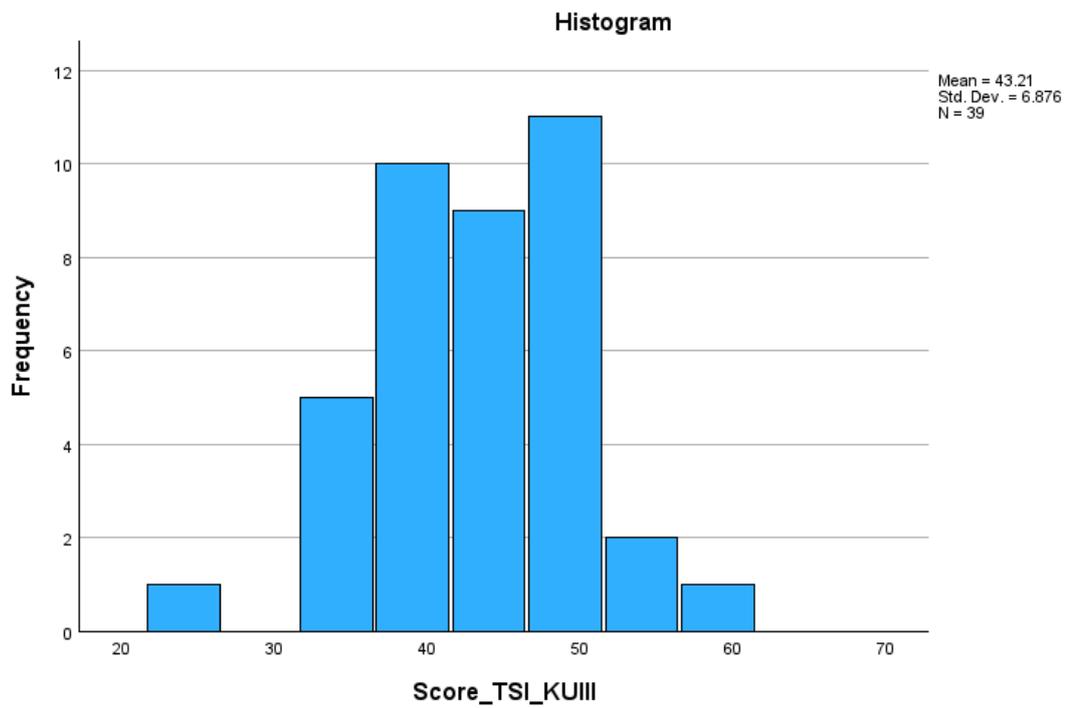
N	Valid	39
	Missing	0
Mean		43.21
Median		44.00
Mode		34 <sup>a</sup>
Std. Deviation		6.876
Variance		47.273
Range		34
Minimum		24
Maximum		58
Sum		1685

Multiple modes exist.  
The smallest value is  
shown

#### Score\_TSI\_KUIII

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	2.6	2.6	2.6
	32	1	2.6	2.6	5.1
	34	3	7.7	7.7	12.8
	36	1	2.6	2.6	15.4
	37	2	5.1	5.1	20.5
	38	2	5.1	5.1	25.6
	39	1	2.6	2.6	28.2
	40	2	5.1	5.1	33.3
	41	3	7.7	7.7	41.0
	42	1	2.6	2.6	43.6
	43	2	5.1	5.1	48.7
	44	3	7.7	7.7	56.4
	45	1	2.6	2.6	59.0
	46	2	5.1	5.1	64.1
	47	3	7.7	7.7	71.8

48	2	5.1	5.1	76.9
49	1	2.6	2.6	79.5
50	2	5.1	5.1	84.6
51	3	7.7	7.7	92.3
52	1	2.6	2.6	94.9
53	1	2.6	2.6	97.4
58	1	2.6	2.6	100.0
Total	39	100.0	100.0	



#### 4. Tingkat Stres Faktor Ekstrinsik KU III

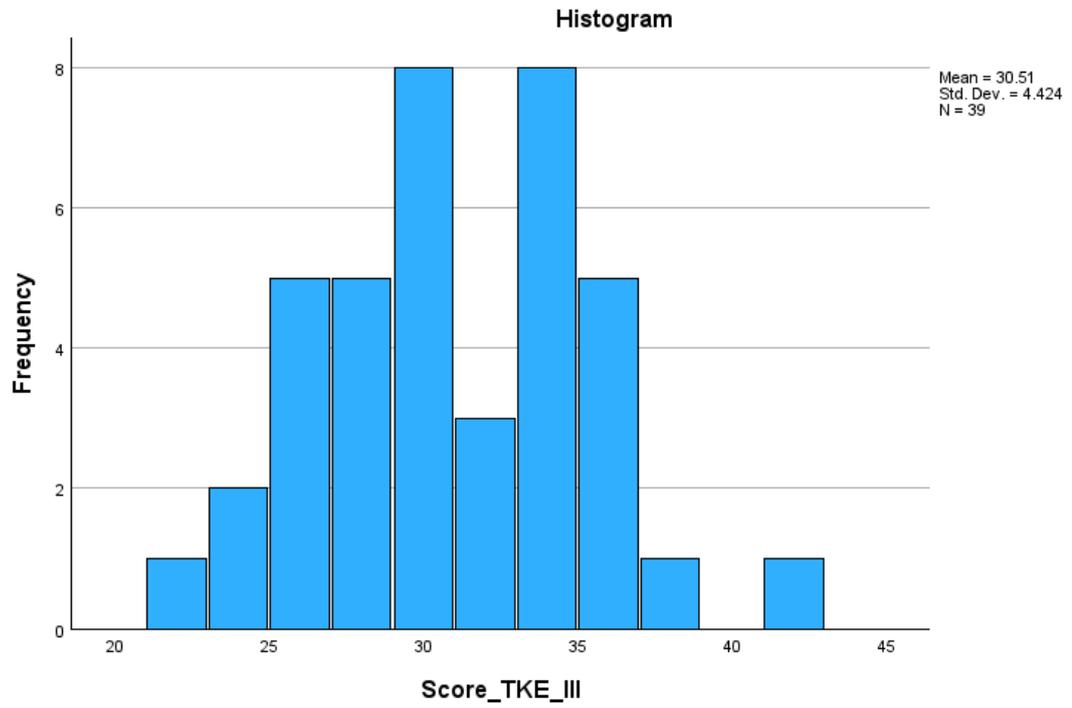
##### Statistics

Score_TKE_III		
N	Valid	39
	Missing	0
Mean		30.51
Median		30.00
Mode		30
Std. Deviation		4.424
Variance		19.572
Range		20
Minimum		22
Maximum		42
Sum		1190

##### Score\_TKE\_III

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	2.6	2.6	2.6
	23	1	2.6	2.6	5.1
	24	1	2.6	2.6	7.7
	25	2	5.1	5.1	12.8
	26	3	7.7	7.7	20.5
	27	4	10.3	10.3	30.8
	28	1	2.6	2.6	33.3
	29	3	7.7	7.7	41.0
	30	5	12.8	12.8	53.8
	31	1	2.6	2.6	56.4
	32	2	5.1	5.1	61.5
	33	4	10.3	10.3	71.8
	34	4	10.3	10.3	82.1
	35	3	7.7	7.7	89.7
	36	2	5.1	5.1	94.9
	38	1	2.6	2.6	97.4
42	1	2.6	2.6	100.0	

Total	39	100.0	100.0
-------	----	-------	-------



**B. Kelompok Umur II**

**1. Tingkat Kecemasan Faktor Intrinsik KU II**

**Statistics**

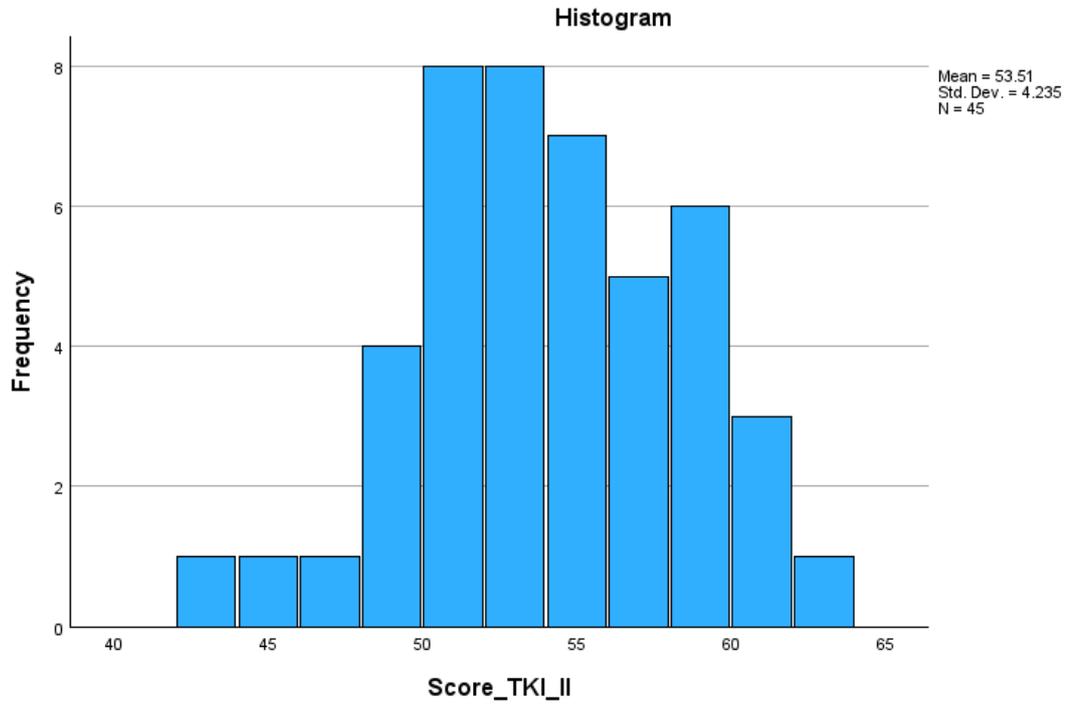
Score\_TKI\_II

N	Valid	45
	Missing	0
Mean		53.51
Median		53.00
Mode		51
Std. Deviation		4.235
Variance		17.937
Range		19
Minimum		43
Maximum		62
Sum		2408

**Score\_TKI\_II**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	43	1	2.2	2.2	2.2
	45	1	2.2	2.2	4.4
	46	1	2.2	2.2	6.7
	48	2	4.4	4.4	11.1
	49	2	4.4	4.4	15.6
	50	1	2.2	2.2	17.8
	51	7	15.6	15.6	33.3
	52	4	8.9	8.9	42.2
	53	4	8.9	8.9	51.1
	54	5	11.1	11.1	62.2
	55	2	4.4	4.4	66.7
	56	4	8.9	8.9	75.6
	57	1	2.2	2.2	77.8
	58	4	8.9	8.9	86.7
	59	2	4.4	4.4	91.1

60	3	6.7	6.7	97.8
62	1	2.2	2.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	



## 2. Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik KU II

### Statistics

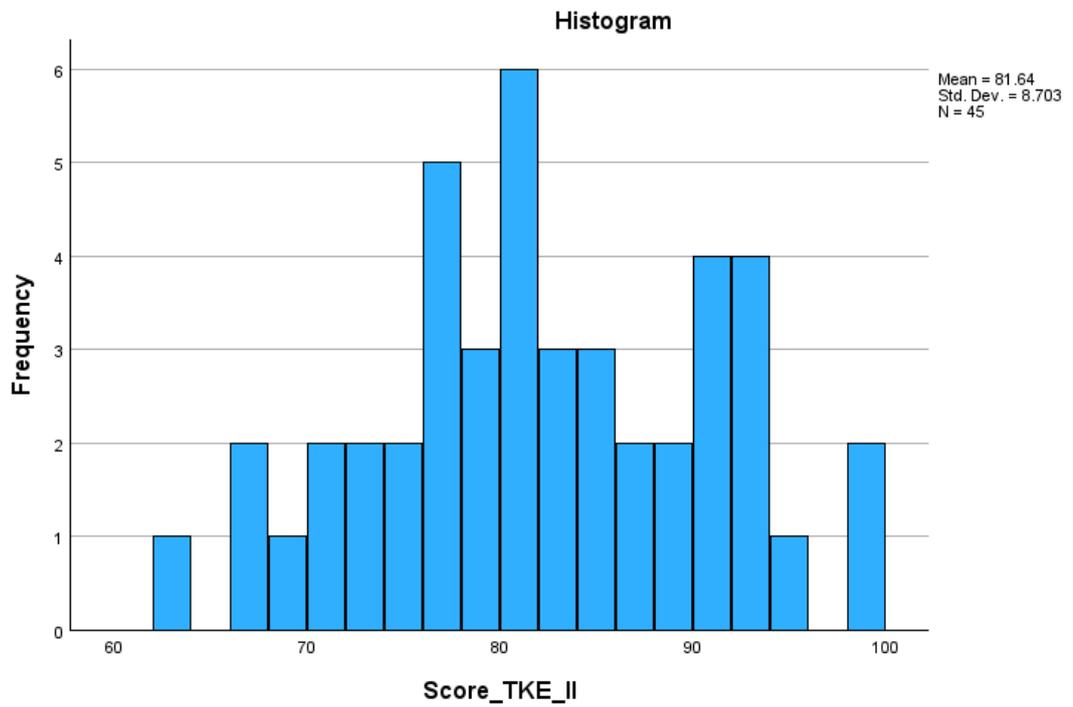
Score\_TKE\_II

N	Valid	45
	Missing	0
Mean		81.64
Median		80.00
Mode		80
Std. Deviation		8.703
Variance		75.734
Range		36
Minimum		63
Maximum		99
Sum		3674

### Score\_TKE\_II

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	63	1	2.2	2.2	2.2
	66	2	4.4	4.4	6.7
	69	1	2.2	2.2	8.9
	70	1	2.2	2.2	11.1
	71	1	2.2	2.2	13.3
	73	2	4.4	4.4	17.8
	75	2	4.4	4.4	22.2
	76	1	2.2	2.2	24.4
	77	4	8.9	8.9	33.3
	78	3	6.7	6.7	40.0
	80	5	11.1	11.1	51.1
	81	1	2.2	2.2	53.3
	82	1	2.2	2.2	55.6
	83	2	4.4	4.4	60.0
	84	2	4.4	4.4	64.4
	85	1	2.2	2.2	66.7
	86	1	2.2	2.2	68.9
87	1	2.2	2.2	71.1	

88	1	2.2	2.2	73.3
89	1	2.2	2.2	75.6
90	2	4.4	4.4	80.0
91	2	4.4	4.4	84.4
92	2	4.4	4.4	88.9
93	2	4.4	4.4	93.3
94	1	2.2	2.2	95.6
98	1	2.2	2.2	97.8
99	1	2.2	2.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	



### 3. Tingkat Stres Faktor Intrinsik KU II

#### Statistics

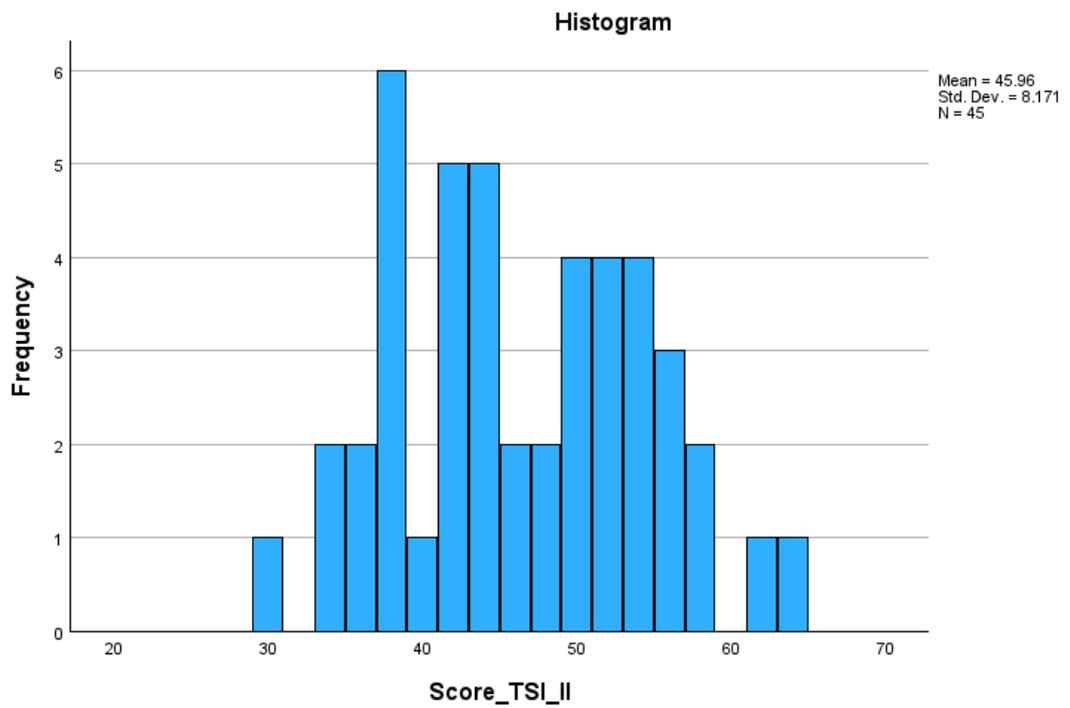
Score\_TSI\_II

N	Valid	45
	Missing	0
Mean		45.96
Median		45.00
Mode		37
Std. Deviation		8.171
Variance		66.771
Range		34
Minimum		30
Maximum		64
Sum		2068

#### Score\_TSI\_II

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30	1	2.2	2.2	2.2
	34	2	4.4	4.4	6.7
	35	2	4.4	4.4	11.1
	37	5	11.1	11.1	22.2
	38	1	2.2	2.2	24.4
	39	1	2.2	2.2	26.7
	41	2	4.4	4.4	31.1
	42	3	6.7	6.7	37.8
	43	1	2.2	2.2	40.0
	44	4	8.9	8.9	48.9
	45	1	2.2	2.2	51.1
	46	1	2.2	2.2	53.3
	47	1	2.2	2.2	55.6
	48	1	2.2	2.2	57.8
	49	3	6.7	6.7	64.4
	50	1	2.2	2.2	66.7
	51	2	4.4	4.4	71.1
	52	2	4.4	4.4	75.6

53	1	2.2	2.2	77.8
54	3	6.7	6.7	84.4
55	2	4.4	4.4	88.9
56	1	2.2	2.2	91.1
58	2	4.4	4.4	95.6
61	1	2.2	2.2	97.8
64	1	2.2	2.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	



#### 4. Tingkat Stres Faktor Ekstrinsik KU II

##### Statistics

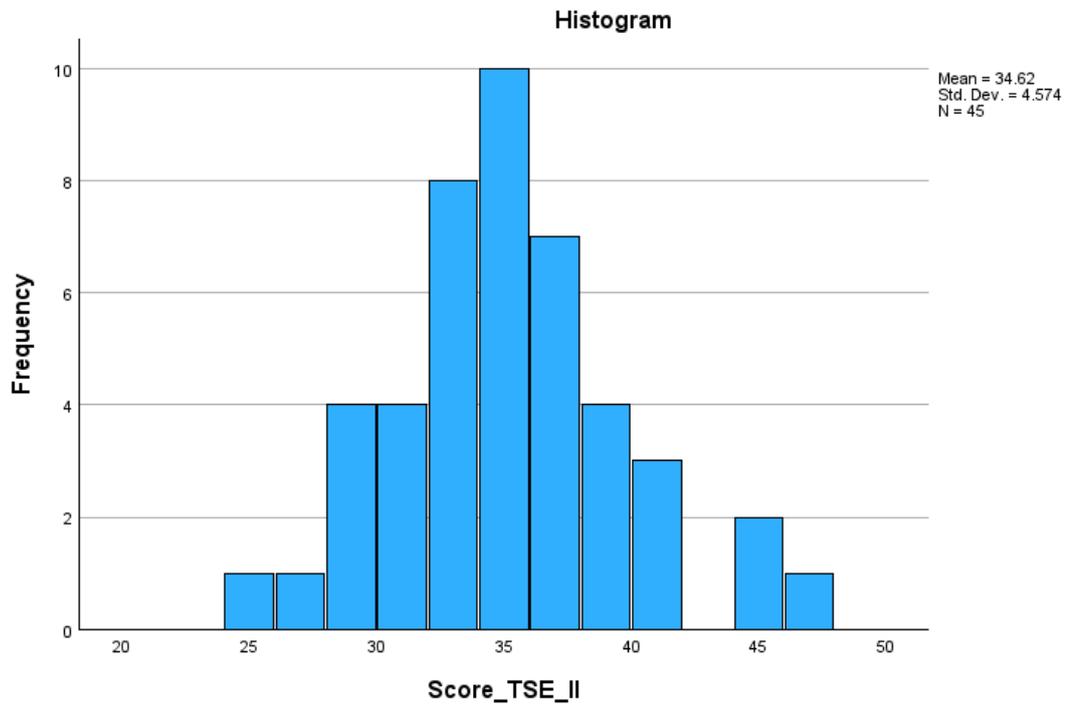
Score\_TSE\_II

N	Valid	45
	Missing	0
Mean		34.62
Median		34.00
Mode		33
Std. Deviation		4.574
Variance		20.922
Range		21
Minimum		25
Maximum		46
Sum		1558

##### Score\_TSE\_II

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	1	2.2	2.2	2.2
	27	1	2.2	2.2	4.4
	28	2	4.4	4.4	8.9
	29	2	4.4	4.4	13.3
	30	4	8.9	8.9	22.2
	32	1	2.2	2.2	24.4
	33	7	15.6	15.6	40.0
	34	5	11.1	11.1	51.1
	35	5	11.1	11.1	62.2
	36	5	11.1	11.1	73.3
	37	2	4.4	4.4	77.8
	38	2	4.4	4.4	82.2
	39	2	4.4	4.4	86.7
	40	2	4.4	4.4	91.1
	41	1	2.2	2.2	93.3
	44	1	2.2	2.2	95.6
	45	1	2.2	2.2	97.8
	46	1	2.2	2.2	100.0

Total	45	100.0	100.0
-------	----	-------	-------



### C. Kelompok Umur I

#### 1. Tingkat Kecemasan Faktor Intrinsik KU I

#### Statistics

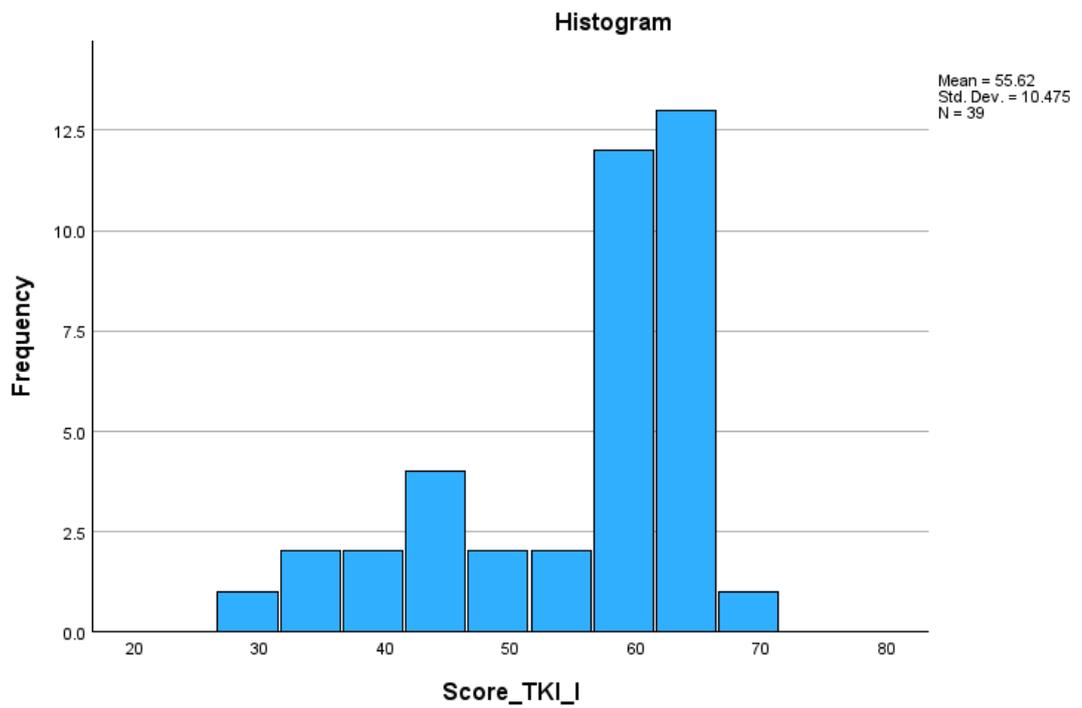
Score\_TKI\_I

N	Valid	39
	Missing	0
Mean		55.62
Median		59.00
Mode		66
Std. Deviation		10.475
Variance		109.717
Range		41
Minimum		29
Maximum		70
Sum		2169

#### Score\_TKI\_I

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29	1	2.6	2.6	2.6
	34	2	5.1	5.1	7.7
	40	2	5.1	5.1	12.8
	42	1	2.6	2.6	15.4
	44	2	5.1	5.1	20.5
	45	1	2.6	2.6	23.1
	48	1	2.6	2.6	25.6
	49	1	2.6	2.6	28.2
	53	1	2.6	2.6	30.8
	56	1	2.6	2.6	33.3
	57	3	7.7	7.7	41.0
	58	2	5.1	5.1	46.2
	59	4	10.3	10.3	56.4
	60	1	2.6	2.6	59.0

61	2	5.1	5.1	64.1
62	3	7.7	7.7	71.8
63	1	2.6	2.6	74.4
64	3	7.7	7.7	82.1
65	1	2.6	2.6	84.6
66	5	12.8	12.8	97.4
70	1	2.6	2.6	100.0
Total	39	100.0	100.0	



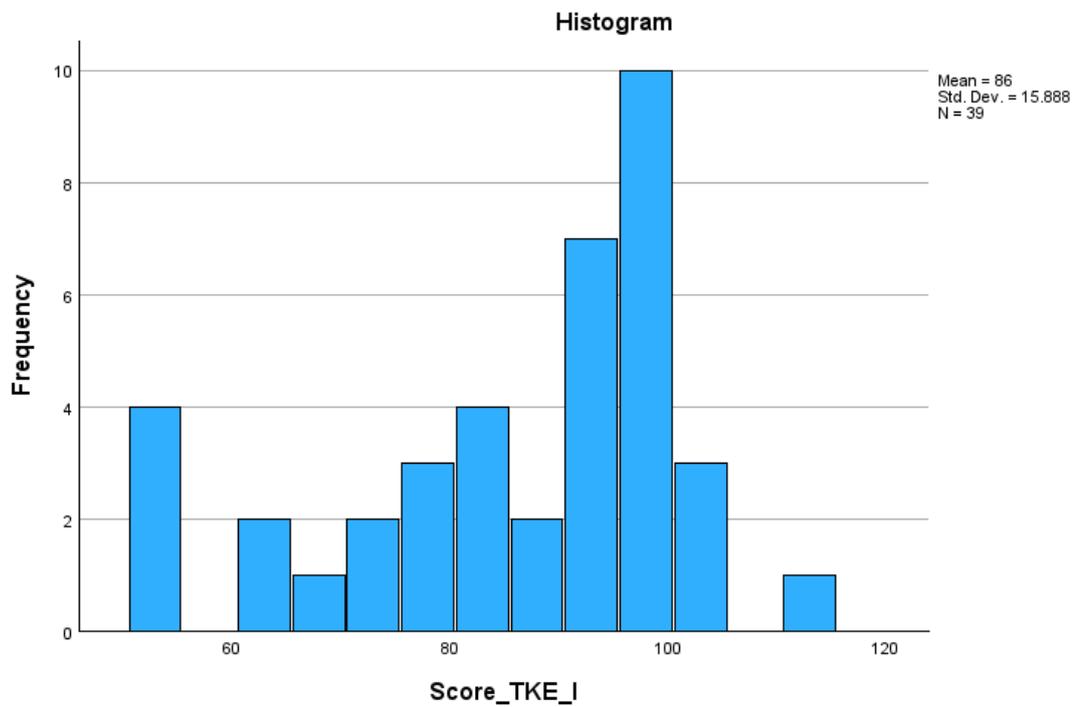
## 2. Tingkat Kecemasan Faktor Ekstrinsik KU I

### Statistics

Score_TKE_I		
N	Valid	39
	Missing	0
Mean		86.00
Median		92.00
Mode		53
Std. Deviation		15.888
Variance		252.421
Range		59
Minimum		53
Maximum		112
Sum		3354

Score_TKE_I					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	53	3	7.7	7.7	7.7
	55	1	2.6	2.6	10.3
	63	1	2.6	2.6	12.8
	65	1	2.6	2.6	15.4
	67	1	2.6	2.6	17.9
	72	2	5.1	5.1	23.1
	76	1	2.6	2.6	25.6
	78	1	2.6	2.6	28.2
	80	1	2.6	2.6	30.8
	83	2	5.1	5.1	35.9
	84	2	5.1	5.1	41.0
	89	1	2.6	2.6	43.6
	90	1	2.6	2.6	46.2
	92	2	5.1	5.1	51.3
	93	2	5.1	5.1	56.4
	94	2	5.1	5.1	61.5
	95	1	2.6	2.6	64.1
	96	2	5.1	5.1	69.2

97	2	5.1	5.1	74.4
98	2	5.1	5.1	79.5
99	2	5.1	5.1	84.6
100	2	5.1	5.1	89.7
101	1	2.6	2.6	92.3
103	1	2.6	2.6	94.9
105	1	2.6	2.6	97.4
112	1	2.6	2.6	100.0
Total	39	100.0	100.0	



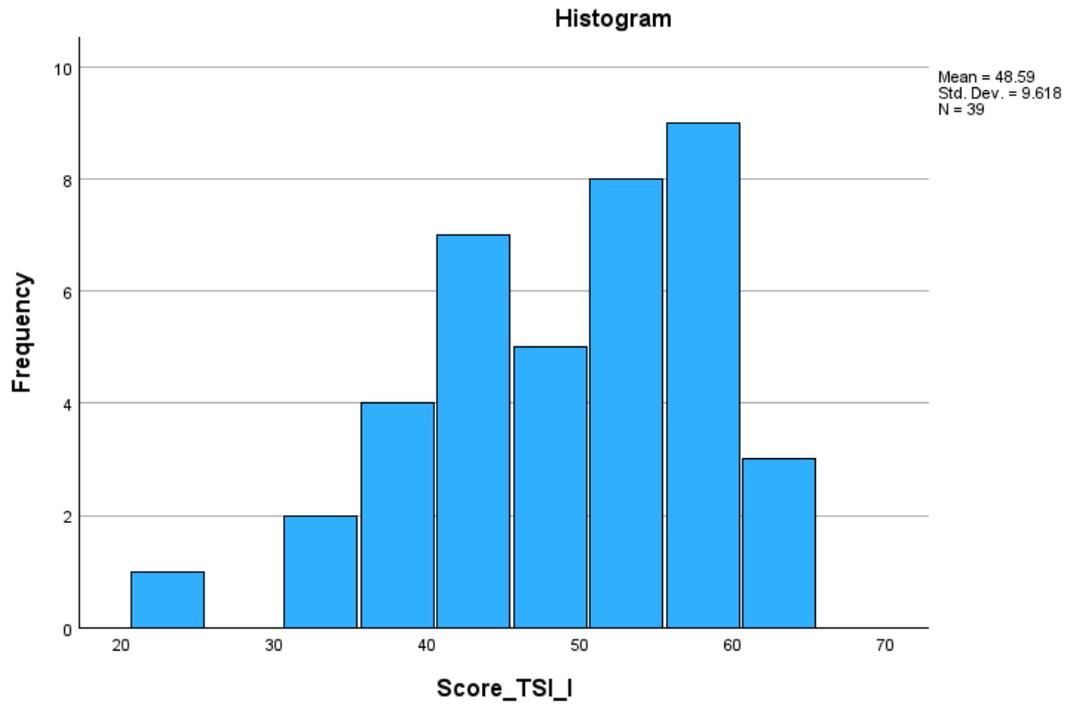
### 3. Tingkat Stres Faktor Intrinsik KU I

#### Statistics

Score_TSI_I		
N	Valid	39
	Missing	0
Mean		48.59
Median		51.00
Mode		57
Std. Deviation		9.618
Variance		92.511
Range		40
Minimum		23
Maximum		63
Sum		1895

Score_TSI_I					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	2.6	2.6	2.6
	31	1	2.6	2.6	5.1
	32	1	2.6	2.6	7.7
	36	2	5.1	5.1	12.8
	37	1	2.6	2.6	15.4
	38	1	2.6	2.6	17.9
	41	3	7.7	7.7	25.6
	43	2	5.1	5.1	30.8
	45	2	5.1	5.1	35.9
	46	2	5.1	5.1	41.0
	47	1	2.6	2.6	43.6
	48	2	5.1	5.1	48.7
	51	1	2.6	2.6	51.3
	52	1	2.6	2.6	53.8
	53	3	7.7	7.7	61.5
	54	2	5.1	5.1	66.7
	55	1	2.6	2.6	69.2
	56	2	5.1	5.1	74.4
	57	4	10.3	10.3	84.6

59	3	7.7	7.7	92.3
61	1	2.6	2.6	94.9
62	1	2.6	2.6	97.4
63	1	2.6	2.6	100.0
Total	39	100.0	100.0	



#### 4. Tingkat Stres Faktor Ekstrinsik KU I

##### Statistics

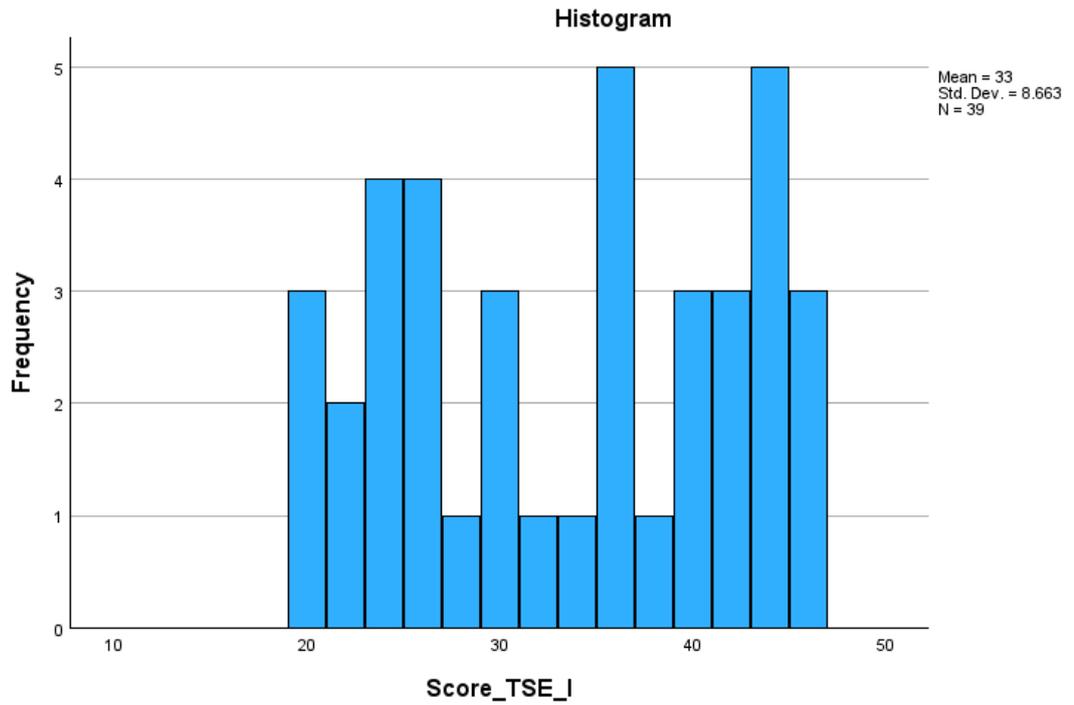
Score\_TSE\_I

N	Valid	39
	Missing	0
Mean		33.00
Median		35.00
Mode		26
Std. Deviation		8.663
Variance		75.053
Range		26
Minimum		20
Maximum		46
Sum		1287

##### Score\_TSE\_I

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	3	7.7	7.7	7.7
	21	2	5.1	5.1	12.8
	23	3	7.7	7.7	20.5
	24	1	2.6	2.6	23.1
	26	4	10.3	10.3	33.3
	27	1	2.6	2.6	35.9
	29	3	7.7	7.7	43.6
	31	1	2.6	2.6	46.2
	33	1	2.6	2.6	48.7
	35	3	7.7	7.7	56.4
	36	2	5.1	5.1	61.5
	38	1	2.6	2.6	64.1
	39	2	5.1	5.1	69.2
	40	1	2.6	2.6	71.8
	41	3	7.7	7.7	79.5
	43	3	7.7	7.7	87.2

44	2	5.1	5.1	92.3
45	1	2.6	2.6	94.9
46	2	5.1	5.1	100.0
Total	39	100.0	100.0	



## Lampiran 14. Dokumentasi Pengambilan Data

