

**PERBEDAAN TINGKAT MOTIVASI DAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET
YUNIOR PUTRA DAN PUTRI DI KLUB
BOLA VOLI YUSO SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

**Oleh:
NAUFAL ALDI PRATAMA
NIM 21602244019**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN TINGKAT MOTIVASI DAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET
YUNIOR PUTRA DAN PUTRI DI KLUB
BOLA VOLI YUSO SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**NAUFAL ALDI PRATAMA
NIM 21602244019**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 09 APRIL 2025

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing,


Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002


Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Naufal Aldi Pratama
NIM : 21602244019
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Perbedaan Tingkat Motivasi dan Kecemasan
Menghadapi Pertandingan antara Atlet Yuniior Putra
dan Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman

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

Yogyakarta, 26 Maret 2025



Naufal Aldi Pratama
NIM 21602244019

LEMBAR PENGESAHAN

PERBEDAAN TINGKAT MOTIVASI DAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET
YUNIOR PUTRA DAN PUTRI DI KLUB
BOLA VOLI YUSO SLEMAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

NAUFAL ALDI PRATAMA
NIM 21602244019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 9 April 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Fauzi, M.Si. Ketua Tim Penguji		21/4 2025
Dr. Muhammad Wahyu Arga, M.Pd. Sekretaris Tim Penguji		21/4 2025
Dr. Danang Wicaksono, S.Pd., M.Or. Penguji Utama		21/4 2025

Yogyakarta, 23-04-2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Atulianto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

MOTTO

“Pendidikan adalah senjata paling ampuh yang dapat Anda gunakan untuk mengubah dunia.” – Nelson Mandela

“Jangan pernah menyerah pada mimpimu, impian dapat menjadi kenyataan jika Anda mempercayainya dengan sepenuh hati.” – Walt Disney

“Jangan takut gagal, tapi takutlah tidak pernah mencoba” Roy T.Bennett

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, orang yang paling saya rindukan. Orang tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya. Terimakasih untuk semua yang pernah engkau berikan, serta perhatian, kasih sayang dan cinta paling besar. Terimakasih selalu berjuang dan selalu berdoa untuk anakmu ini.
2. Saudara yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga bisa ke tahap saat ini. Semoga selalu di berkahi dan diberikan kesehatan.
3. Terimakasih untuk teman-teman yang telah berperan banyak dalam memberikan semangat, sehingga membuat motivasi dalam mengerjakan penelitian ini.

**PERBEDAAN TINGKAT MOTIVASI DAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET
YUNIOR PUTRA DAN PUTRI DI KLUB
BOLA VOLI YUSO SLEMAN**

**NAUFAL ALDI PRATAMA
NIM 21602244019**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Tingkat motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior putra di klub bola voli Yuso Sleman. (2) Tingkat motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior putri di klub bola voli Yuso Sleman. (3) Tingkat kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra di klub bola voli Yuso Sleman. (4) Tingkat kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet yunior putri di klub bola voli Yuso Sleman. (5) Perbedaan tingkat motivasi menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman. (6) Perbedaan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Populasi penelitian adalah atlet bola voli di klub Yuso Sleman usia 16-19 tahun yang berjumlah 60 atlet putra dan 40 atlet putri. Teknik sampling yaitu *random sampling* berjumlah 25 atlet putra dan 20 atlet putri. Instrumen motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan menggunakan angket. Analisis data yaitu *independent sample test*.

Hasil menunjukkan bahwa (1) Motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putra berada pada kategori “cukup” sebesar 32,00% (8 atlet). (2) Motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putri berada pada kategori “Sangat Rendah” sebesar 50,00% (10 atlet). (3) Kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putra berada pada kategori “rendah” sebesar 60,00% (15 atlet). (4) Kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putri berada pada kategori “cukup” sebesar 30,00% (6 atlet). (5) Motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman jenis kelamin putra lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin putri dengan selisih 13,37. (6) Kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman jenis kelamin putra lebih baik daripada atlet berjenis kelamin putri dengan selisih (-22,35).

Kata kunci: *motivasi, kecemasan menghadapi pertandingan, jenis kelamin*

DISPARITY IN THE LEVEL OF MOTIVATION AND ANXIETY IN FACING THE MATCH AMONG MALE JUNIOR ATHLETES AND FEMALE JUNIOR ATHLETES AT YUSO SLEMAN VOLLEYBALL CLUB

Abstract

This research seeks to ascertain (1) the level of motivation of male junior athletes participating in matches at Yuso Sleman volleyball club, (2) the motivation level of female junior athletes participating in matches at Yuso Sleman volleyball club, (3) the level of anxiety experienced by male junior athletes competing in matches at Yuso Sleman volleyball club, (4) the anxiety levels experienced by female junior athletes participating in matches at Yuso Sleman volleyball club, (5) the disparity in motivational levels to confront the match between male and female junior athletes at Yuso Sleman volleyball club, and (6) the disparity in anxiety levels regarding match participation between male and female junior athletes at Yuso Sleman volleyball club.

This research was a comparative analysis. The research population comprised volleyball athletes from Yuso Sleman club, aged 16 to 19 years old, consisting of 60 male athletes and 40 female athletes. The sampling method employed random sampling, comprising 25 male athletes and 20 female athletes. A questionnaire was utilized to assess the instruments for motivation and anxiety related to the match. The data analysis used an independent sample test.

The findings indicate that (1) the motivation of male junior athletes at Yuso Sleman volleyball club to participate in matches is classified in "medium" level at 32.00% (8 athletes). The motivation of female junior athletes at Yuso Sleman volleyball club to participate in matches is classified in "Very Low" level at 50.00% (10 athletes). The anxiety levels of junior male athletes of Yuso Sleman volleyball club regarding the match are classified in "low" level at 60.00% (15 players) exhibiting this level of anxiety. The anxiety levels of female junior athletes at Yuso Sleman volleyball club are classified in "medium" level at 30.00% (6 athletes) exhibiting this level of anxiety. The motivation of male junior athletes at Yuso Sleman volleyball club to compete is greater than that of female athletes, with a difference of 13.37. The anxiety experienced by male junior players at Yuso Sleman volleyball club is superior to that of female athletes, with a difference of (-22.35).

Keywords: motivation, anxiety in facing the match, gender

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Motivasi dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan antara Atlet Yuniior Putra dan Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

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

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk studi di kampus ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Pengurus, pelatih, dan Atlet Yuniior Putra dan Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman teman PKO FIKK angkatan 2021 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 16th Maret 2025
Penulis,



Naufal Aldi Pratama
NIM 21602244019

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	13
1. Hakikat Psikologi Olahraga.....	13
2. Hakikat Motivasi Menghadapi Pertandingan	16
3. Hakikat Kecemasan Menghadapi Pertandingan	28
4. Hakikat Bola Voli.....	44
5. Karakteristik Remaja Atlet Putra dan Putri	53
6. Profil Klub Yuso Sleman	58
B. Hasil Penelitian yang Relevan	60
C. Kerangka Berpikir	65
D. Pertanyaan Penelitian.....	67
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	69
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	69
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	69
D. Definisi Operasional Variabel	70
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	71
F. Validitas dan Reliabilitas	74
G. Teknik Analisis Data	75

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	78
1. Karakteristik Atlet	78
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	80
3. Hasil Deskriptif Motivasi Menghadapi Pertandingan	81
4. Hasil Deskriptif Kecemasan Menghadapi Pertandingan	84
5. Hasil Uji Prasyarat.....	87
6. Hasil Uji Perbedaan.....	88
B. Pembahasan	90
C. Keterbatasan Penelitian	107
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	108
B. Implikasi	109
C. Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA	113
LAMPIRAN	122

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket.....	72
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Menghadapi Pertandingan	72
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan	73
Tabel 4. Norma Penilaian.....	76
Tabel 5. Karakteristik Atlet berdasarkan Jenis Kelamin.....	78
Tabel 6. Karakteristik Atlet berdasarkan Usia	78
Tabel 7. Karakteristik Atlet berdasarkan Lama Latihan	79
Tabel 8. Deskriptif Statistik Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putra di Klub Bola Voli Yuso Sleman.....	81
Tabel 9. Norma Penilaian Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putra di Klub Bola Voli Yuso Sleman.....	81
Tabel 10. Deskriptif Statistik Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman	82
Tabel 11. Norma Penilaian Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman	83
Tabel 12. Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putra di Klub Bola Voli Yuso Sleman.....	84
Tabel 13. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putra di Klub Bola Voli Yuso Sleman.....	84
Tabel 14. Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman	85
Tabel 15. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman	86
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	87
Tabel 17. Hasil Uji Homogenitas.....	88
Tabel 18. Uji Perbedaan Motivasi Menghadapi Pertandingan berdasarkan Jenis Kelamin Putra dan Putri	89
Tabel 19. Uji Perbedaan Kecemasan Menghadapi Pertandingan berdasarkan Jenis Kelamin Putra dan Putri	89

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	67
Gambar 2. Diagram Batang Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putra di Klub Bola Voli Yuso Sleman.....	82
Gambar 3. Diagram Batang Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman	83
Gambar 4. Diagram Batang Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putra di Klub Bola Voli Yuso Sleman.....	85
Gambar 5. Diagram Batang Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman	86

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi	123
Lampiran 2. Surat Izin Uji Coba	130
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	131
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	132
Lampiran 5. Data Uji Coba Motivasi Menghadapi Pertandingan.....	140
Lampiran 6. Data Uji Coba Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	144
Lampiran 7. Hasil Validitas Aiken.....	148
Lampiran 8. Hasil Reliabilitas.....	154
Lampiran 9. Data Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putra	162
Lampiran 10. Data Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putri.....	164
Lampiran 11. Data Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putra	166
Lampiran 12. Data Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putri	168
Lampiran 13. Biodata Atlet Putra	170
Lampiran 14. Biodata Atlet Putri	171
Lampiran 15. Rangkuman Data Penelitian Atlet Putra	172
Lampiran 16. Rangkuman Data Penelitian Atlet Putri.....	173
Lampiran 17. Deskriptif Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putra	174
Lampiran 18. Deskriptif Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putri	175
Lampiran 19. Deskriptif Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putra.	176
Lampiran 20. Deskriptif Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putri..	177
Lampiran 21. Menghitung Norma Penilaian Atlet Putra	178
Lampiran 22. Menghitung Norma Penilaian Atlet Putri	180
Lampiran 23. Hasil Uji Normalitas	182
Lampiran 24. Hasil Uji Homogenitas	183
Lampiran 25. Hasil Analisis <i>Independent Samples Test</i>	184
Lampiran 26. Tabel t	185
Lampiran 27. Tabel Validitas Aiken.....	186
Lampiran 28. Surat Balasan Penelitian dari Klub	187
Lampiran 29. Dokumentasi Penelitian	189

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang sangat digemari masyarakat Indonesia selain sepakbola dan bola basket. Bola voli dengan induk organisasinya adalah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) secara resmi memiliki dua kategori kecabangan yaitu bola voli pantai dan bola voli *indoor/outdoor* (Fadillah, 2023, p. 345). Sebagai olahraga permainan yang menggunakan bola, net, dan lapangan sebagai media permainannya, prestasi bola voli di Indonesia sangat membanggakan. Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri atas enam pemain di lapangan. Lapangan dibatasi dengan net, setiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang sama pada tim lawan pertandingan dapat dimainkan selama lima set yang berarti pertandingan dapat berlangsung sekitar 90 menit (Tawakal, 2020, p. 3).

Pencapaian prestasi dalam olahraga bola voli terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental (Nugroho, *et al.*, 2021, p. 41). Keinginan untuk menang agar setiap penonton merasa puas selalu ada di dalam diri setiap pemain. Hasrat yang begitu besar, dorongan dari pelatih, manajemen serta setiap elemen yang ada di lingkungan pertandingan memunculkan gaya baru dari *performance* seorang atlet. Meskipun keinginan untuk menang begitu besar, tetapi bagi sebagian atlet kadang kala perilaku sosial yang ada pada lingkungan pertandingan, misalnya

tuntutan pelatih, tuntutan penonton, manajemen, dan seluruh rangkaian pertandingan kadang kala sangat mengganggu kondisi psikologis dari atlet tersebut. Seperti yang diungkapkan Prima & Kartiko (2021, p. 161) bahwa aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di seluruh cabang olahraga. Salah satu aspek mental dalam olahraga yaitu motivasi dan kecemasan menghadapi pertandingan.

Setiap orang memiliki kecenderungan memiliki motivasi yang berbeda-beda, hal tersebut nampak pada mengapa pemilihan melakukan suatu aktivitas tertentu dan bukan aktivitas lainnya. Atlet akan mengerjakan sesuatu tugas dengan lebih giat, dan mengapa orang tersebut secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama. Perbedaan motivasi yang ada pada diri seseorang tersebut yang menjadikan perbedaan kesuksesan yang diraihinya. Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu (Indra & Marheni, 2020, p. 39).

Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Mubaraq, *et al.*, 2022, p. 21). Individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan

baik. Prestasi yang dicapai individu dengan motivasi yang tinggi akan lebih baik daripada individu yang rendah motif berprestasinya.

Berdasarkan hasil penelitian Deaner, *et al.*, (2016) menunjukkan bahwa atlet putra cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dibandingkan atlet putri . Selain itu hasil penelitian menyatakan atlet putra lebih baik dalam mengontrol emosi dan relaksasi, sedangkan atlet putri kurang memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi dan relaksasi. Ketangguhan mental atlet putra memiliki perbedaan yang signifikan dengan atlet putri , hal ini dikarenakan putra memiliki atribut yang menjadikannya lebih unggul dari putri diantaranya kepercayaan diri, pengendalian visual dan *imagery*, tingkat motivasi, energi positif dan pengendalian sifat sedangkan pada putri hanya memiliki keunggulan dalam pengendalian energi negatif dan mengendalikan perhatian (Priyambodo, 2019). Hasil berbeda ditunjukkan dalam penelitian Hadyansah (2019) bahwa tidak ada pengaruh jenis kelamin, jenis olahraga dan interaksinya terhadap motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik mahasiswa dalam mengikuti UKM olahraga.

Kecemasan merupakan salah satu faktor non teknis yang sering kali mengganggu performa atlet pada saat bertanding. Kecemasan dapat menyertai di setiap kehidupan manusia terutama apabila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Kecemasan merupakan salah satu dari sekian banyak persoalan yang dihadapi atlet bola voli, di mana kecemasan adalah reaksi emosi menghadapi situasi yang dipersepsikan mengancam dan tidak menyenangkan yang individu tersebut tidak mengetahui secara jelas sumbernya (Algani, *et al.*,

2018, p. 93). Pendapat lain menurut Dewi (2018, p. 24) bahwa kecemasan timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terancam, hal ini karena atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil dan memikirkan akibat jika kalah dalam pertandingan.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 56) bahwa kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang sama dengan emosi negatif. Kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu gejala psikologis yang identik atau sama dengan emosi atau perasaan negatif. Kecemasan adalah respon atau tanggapan terhadap berbagai rangsangan yang biasanya mempengaruhi ketegangan mental rasa percaya diri yang mempengaruhi penampilan atlet. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunkan koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Widhiyanti, *et al.*, 2020, p. 37).

Terkait dengan olahraga, kecemasan timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terancam, hal ini karena atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil dan memikirkan akibat jika kalah dalam pertandingan (Sartono, *et al.*,

2020, p. 216). Kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) yang dialami oleh seorang pemain, yakni sebagai suatu kondisi emosi negatif yang memiliki tingkat searah dengan bagaimana atlet menafsir dan memberi penilaian dalam situasi pertandingan. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik (Ramadhan & Syafii, 2022, p. 37).

Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*competitif anxiety*), kecemasan kognitif (*kognitif anxiety*), dan kecemasan somatik. Gangguan kecemasan yang ditandai dengan respon emosional yang berhubungan dengan ketakutan, khawatir, dan ketegangan dianggap sebagai ancaman yang nyata (Rice *et al.*, 2019, p. 772). Tiara & Rahardanto (2021, p. 69) menyatakan gejala kecemasan menjadi dua macam, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku, gelisah, sulit tidur, terjadi perubahan irama pernapasan, perubahan peregangan pada otot-otot, dan sebagainya. Gejala psikis ditandai dengan adanya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Saat keadaan cemas, koordinasi otot menjadi tidak sesuai, ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang, kecermatan dalam

membaca permainan menjadi berkurang, serta pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi cemas atlet akan merasa cepat lelah.

Seorang pemain bola voli harus dapat memanajemen dengan baik seluruh reaksi psikologi yang muncul pada saat pertandingan berlangsung, hal tersebut akan sangat berdampak pada situasi pertandingan. Hal yang paling baik adalah bagaimana seorang pemain dapat merubah reaksi negatif dari pengaruh psikologi atlet menjadi kebutuhan positif. Pada kenyataannya, saat ini masih banyak atlet dengan kualitas fisik, teknik, dan taktik yang bagus, tapi masih belum dapat mengeluarkan kemampuan optimalnya di pertandingan karena tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet yang diakibatkan oleh beberapa faktor.

Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat berdampak pada performa atlet khususnya pemain bola voli, menyebabkan kekauan gerak, keadaan gemetar, takut kalah, sehingga keadaan pemain tidak dapat menjalankan semua teknik yang telah dikuasai sebelumnya. Kecemasan dalam permainan bola voli dapat diatasi jika pelatih memberikan pembinaan psikologis (psikis) dalam latihan, baik di sela-sela latihan teknik maupun fisik. Hal ini diharapkan dapat melatih kesiapan mental atlet sebelum pertandingan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih.

Berdasarkan fakta teoritis, hasil penelitian terdahulu menunjukkan adanya gap hasil yang berbeda, diantaranya penelitian Nurdiansyah, *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan antara atlet putra dan atlet putri, pada sampel penelitian ini yang

dibuktikan dengan nilai signifikansi 1,000 ($p>0,05$). Hasil penelitian Prastiwa & Nuqul (2018) menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan antara jenis kelamin atlet putra dengan persentase 63,00% dan putri sebesar 66,89%, karena kecemasan pada atlet ditinjau dari jenis kelamin tidak memiliki signifikansi. Penelitian Cemil *et al.*, (2016) meneliti 50 atlet pria dan 50 atlet wanita berusia 18-25 tahun dari tim sepak bola amatir dan bola voli amatir di Kahramanmaraş Turkey menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan berdasarkan jenis kelamin.

Hasil berbeda ditunjukkan dalam penelitian, diantaranya penelitian Marwat & Marwat (2020) dimana sampel merupakan atlet elit di Pakistan yang terdiri atas ($n=126$ putra = 86; putri = 40) berusia 18-27 tahun. Hasil menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara atlet putra dan putri terkait tingkat kecemasan ($p>0,05$). Skor atlet putri pada berbagai dimensi kecemasan ditemukan lebih tinggi daripada atlet putra. Penelitian Selpamira & Roepajadi (2022) menunjukkan bahwa kecemasan cenderung lebih banyak dialami oleh atlet renang putri dibandingkan dengan putra. Hal ini dikarenakan putri lebih mudah mendapat pengaruh baik dari dalam maupun luar.

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Maret 2024 di klub bola voli Pervas dan Yuso Sleman menunjukkan bahwa atlet junior mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda-beda antar pemain. Peneliti mendapatkan informasi bahwa sebagian besar atlet atlet junior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman mengalami kecemasan saat akan menghadapi pertandingan. Rasa cemas membuat atlet merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan

yang telah dimiliki dan dilatih selama ini. Kecemasan yang muncul membuat atlet tidak maksimal dalam menunjukkan dan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 atlet, kecemasan yang paling banyak dialami atlet dalam menghadapi pertandingan adalah tegang dengan 60%, jantung berdetak lebih cepat 80%, berkeringat pada telapak tangan 60%, gelisah sebelum pertandingan 60%, dan gugup/panik 80%. Permasalahan lain menunjukkan adanya perbedaan motivasi antara atlet putra dan atlet putri di klub Yuso Sleman. Hal ini terlihat ketika seorang atlet berangkat latihan tepat waktu, bahkan berangkat lebih awal ketika latihan, namun masih ada atlet yang sering datang terlambat latihan. Pada saat latihan masih ada atlet yang kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan pelatih.

Penelitian ini mempunyai tujuan yang berbeda dibandingkan dengan beberapa penelitian terdahulu, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam perbedaan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan atlet junior berdasarkan jenis kelamin putra dan putri di klub bola Voli Yuso Sleman. Subjek/sampel dalam penelitian ini juga berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu, dimana penelitian ini sampelnya yaitu atlet junior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman. Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk membuktikan lebih dalam mengenai **“Perbedaan Tingkat Motivasi dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan antara Atlet Junior Putra dan Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Atlet junior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda-beda antar pemain.
2. Peneliti mendapatkan informasi bahwa sebagian besar atlet atlet junior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman mengalami kecemasan saat akan menghadapi pertandingan.
3. Kecemasan yang muncul membuat atlet tidak maksimal dalam menunjukkan dan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki.
4. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 atlet, kecemasan yang paling banyak dialami atlet dalam menghadapi pertandingan adalah tegang dengan 60%, jantung berdetak lebih cepat 80%, berkeringat pada telapak tangan 60%, gelisah sebelum pertandingan 60%, dan gugup/panik 80%.
5. Permasalahan lain menunjukkan adanya perbedaan motivasi antara atlet putra dan atlet putri di klub Yuso Sleman.
6. Perbedaan tingkat motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet junior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman belum diketahui secara pasti.

C. Batasan Masalah

Melihat berbagai masalah yang muncul dan disesuaikan dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada perbedaan tingkat motivasi menghadapi

pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada identifikasi dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan yaitu:

1. Bagaimana motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior putra di klub bola voli Yuso Sleman?
2. Bagaimana motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior putri di klub bola voli Yuso Sleman?
3. Bagaimana kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior putra di klub bola voli Yuso Sleman?
4. Bagaimana kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior putri di klub bola voli Yuso Sleman?
5. Apakah terdapat perbedaan tingkat motivasi menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman?
6. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior putra di klub bola voli Yuso Sleman.

2. Tingkat motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior putra di klub bola voli Yuso Sleman.
3. Tingkat kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra di klub bola voli Yuso Sleman.
4. Tingkat kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet yunior putri di klub bola voli Yuso Sleman.
5. Perbedaan tingkat motivasi menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman.
6. Perbedaan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis
 - a. Penulis berharap penelitian ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang perbedaan tingkat motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman.
 - b. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang tingkat motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan pemain bola voli.

2. Secara Praktis

- a. Peneliti, dapat mengetahui kebenaran perbedaan tingkat motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman.
- b. Pelatih dan atlet, dapat mengetahui pentingnya aspek mental khususnya motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan pemain bola voli.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Psikologi Olahraga

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Objek material psikologi adalah terbatas pada aktivitas-aktivitas yang teramati melalui perwujudan tingkah laku atau perbuatan manusia. Berdasarkan batasan ini dapat dikatakan bahwa psikologi mencoba menerangkan hakekat perilaku manusia dengan menggali nilai-nilai yang terkandung dalam jiwa itu, meliputi kekuatan-kekuatannya, modus-modusnya, fungsi-fungsinya serta aktivitas-aktivitas yang dimanifestasikan ke dalam tingkah laku nyata (Dimiyati, 2019, p. 16). Dewi, *et al.*, (2018, p. 4) menjelaskan bahwa psikologi olahraga merupakan bidang studi baru dalam perkembangan ilmu psikologi, sejalan dengan perkembangan psikologi terapan atau *applied psychology* dalam berbagai bidang kehidupan.

Psikologi olahraga adalah psikologi terapan, ilmu psikologi yang diterapkan terhadap atlet dan situasi dalam olahraga. Objek studi psikologi pada umumnya adalah gejala kejiwaan yang diselidiki dari tingkah laku dan pengalaman individu. Psikologi olahraga tumbuh dan berkembang menjadi cabang dari ilmu psikologi karena ada gejala kusus yang perlu dijadikan objek studi ilmu psikologi. Psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang

berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat memengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut (Tangkudung & Mylsidayu, 2017).

Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksinya dengan manusia lainnya dan dalam situasi sosial yang merangsang. Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek ciri kepribadian yang positif pula (Kurniawan, *et al.*, 2021, p. 5).

Selanjutnya Kurniawan, *et al.*, (2021, p. 7) menjelaskan beberapa manfaat psikologi olahraga bagi guru/pelatih olahraga antara lain:

- a. Memahami gejala-gejala psikologis yang muncul pada anak didik/atlet seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain,
- b. Mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologi yang dianggap dapat memengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi anak didik/atlet,
- c. Pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologi tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina anak didik/ atlet,

- d. Untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan atlet, misalnya pembinaan mental (*mental training*), dan
- e. Mempelajari hasil-hasil penelitian psikologis olahraga sebagai bahan perbandingan, serta kemungkinan menerapkan dalam latihan.

Selanjutnya Dewi, *et al.*, (2018, p. 6) menyatakan bahwa prestasi olahraga yang tinggi tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan kemantapan jiwa dalam melakukan latihan dan pertandingan ternyata juga ikut berpengaruh. Sampai seberapa jauh peranan kejiwaan itu terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga menjadi masalah yang ingin dipecahkan baik oleh para ahli olahraga maupun ahli ilmu jiwa. Psikologi olahraga merupakan bidang terapan yang mengkaji tingkah laku atlet sebagai individu dan sebagai peserta kegiatan olahraga yaitu: (1) Identifikasi terhadap ciri-ciri psikis atlet dalam jenis olahraga tertentu. (2) Pengembangan serta pembinaan ciri-ciri psikis yang menunjang kegiatan olahraga. (3) Perhatian terhadap keadaan-keadaan yang mempengaruhi peningkatan prestasi.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga merupakan sebagai seorang individu dan gejala-gejala psikologis dan sosial yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan. Ada tujuan utama mengkaji psikologi olahraga, yaitu 1) mengkaji pengaruh dari faktor-faktor psikologis terhadap penampilan

Olahragawan; dan 2) mengkaji pengaruh dari keikutsertaannya dalam aktivitas jasmani dalam mengembangkan kesehatan dan kesejahteraan.

2. Hakikat Motivasi Menghadapi Pertandingan

a. Pengertian Motivasi

Motivasi mengacu pada mengapa individu memilih melakukan suatu aktivitas tertentu dan bukan aktivitas lain. Salah satu unsur dari motivasi adalah motif (*motive*). Motif adalah alasan/sesuatu yang memotivasi. Motif dalam psikologi berarti rangsangan, dorongan, pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku. Motif merupakan stimulus dari dalam diri yang dapat berupa motivasi (Uno, 2021, p. 11). Motif erat hubungannya dengan gerak; dalam hal ini gerakan yang dilakukan oleh manusia atau disebut juga perbuatan atau tingkah laku. Lebih lanjut dijelaskan bahwa motif melingkupi semua penggerak, alasan atau dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu (Obiyanto & Muhaimin, 2022, p. 2).

Selanjutnya, Dewi, *et al.*, (2021, p. 131) menjelaskan bahwa motivasi berbeda dengan motif. Motif dikatakan sebagai dorongan atau kehendak yang menyebabkan Seseorang bertindak laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Motif merupakan suatu kondisi internal/disposisi (kesiapsiagaan). Motif menjadi aktif saat-saat tertentu bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/dihayati. Termotivasinya individu untuk berbuat bergantung dari besar kecilnya motif.

Motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong perbuatan manusia. Motivasi adalah kekuatan atau tenaga pendorong agar seseorang bertindak laku. Motivasi adalah tingkah laku individu, berpikir, dan memiliki perasaan dengan cara yang individu tersebut lakukan dengan penekanan pada aktivasi (Mylsidayu, 2022). Motivasi adalah proses aktualisasi energi psikologi yang dapat menggerakkan seseorang untuk beraktivitas, sekaligus menjamin keberlangsungan aktivitas tersebut, dan juga menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan (Hadyansah, 2019, p. 66).

Motivasi didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari luar atau dalam individu untuk melakukan suatu aktivitas yang menjamin aktivitas tersebut serta dapat menentukan arah haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang ditetapkan. Motivasi mengakibatkan tumbuhnya kekuatan dalam diri seseorang untuk bergerak, berusaha, demi tujuan tertentu yang ingin dicapai. Dorongan yang ada dalam diri untuk melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam mencapai suatu tujuan (Agustin *et al.*, 2019, p. 60).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa motivasi

sangat penting dalam proses latihan, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi dalam pertandingan.

b. Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi berasal dari dua kata yaitu “motivasi” dan “prestasi” yang membentuk suatu kesatuan makna dan interpretasi. Pada dasarnya motivasi berasal dari motif yang merupakan pengertian yang melingkupi penggerak. Alasan-alasan atau dorongan-dorongan dalam diri manusialah yang menyebabkan manusia itu berbuat sesuatu. Motif memberi tujuan dan arah kepada tingkah laku, juga berbagai kegiatan yang biasanya dilakukan sehari-hari mempunyai motif tersendiri (Sobur, 2019, p. 12).

Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Tercapainya tujuan untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan dalam dirinya yang dianggap perlu. Motivasi berprestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai dalam perbuatan seseorang berdasarkan standar/kriteria yang paling baik. Individu yang memiliki kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan yang bersifat menantang, bukan untuk memperoleh keuntungan status, melainkan untuk kebaikan (Dewi, *et al.*, 2021, p. 22).

Motivasi berprestasi dalam olahraga sering diistilahkan dengan daya saing (*competitiveness*). Daya saing diartikan sebagai disposisi, berusaha untuk memperoleh kepuasan, sehingga memengaruhi perilaku dalam situasi sosial, sedangkan motivasi berprestasi lebih terkait dengan hakikat kompetisi diri. Ridha (2020, p. 2) menyatakan bahwa terdapat tiga kebutuhan pokok yang ada dalam diri seseorang yang mendorong tingkah laku, yaitu: (1) *need for achievement* (kebutuhan berprestasi), adalah kebutuhan guna mencapai kesuksesan yang berpacu pada tingkah laku pada usaha untuk mencapai prestasi yang diinginkan, (2) *need for affiliation* (kebutuhan berafiliasi), adalah kebutuhan terkait dukungan dan kehangatan hubungan akrab dengan orang lain, (3) *need for power* (kebutuhan berkuasa), adalah kebutuhan mempengaruhi orang lain yang mengakibatkan diri kurang memiliki kepedulian dengan perasaan orang lain.

Kurniawan, *et al.*, (2021, p. 14) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan tersebut dikarenakan oleh prestasinya sendiri dan prestasi orang lain yang tidak diperoleh sebelumnya. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang atlet tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dengan keunggulan, baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain, oleh karena itu atlet yang memiliki motivasi berprestasi kuat akan selalu

berusaha lebih baik dari apa yang pernah dicapainya sendiri, dan juga selalu berusaha untuk berpacu dengan prestasi orang lain (Purnomo *et al.*, 2018, p. 99).

Menurut Heckhausen, *et al.*, (2019, p. 54) motif berprestasi diartikan sebagai usaha untuk meningkatkan atau melakukan kecakapan pribadi setinggi mungkin dalam segala aktivitas dan suatu ukuran keunggulan tersebut digunakan sebagai pembandingan, meskipun dalam usaha melakukan aktivitas tersebut ada dua kemungkinan yakni gagal atau berhasil. Selanjutnya menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan motif yang mendorong individu untuk mencapai sukses dan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan beberapa ukuran keunggulan (*standard of excellence*). Ukuran keunggulan digunakan untuk standar keunggulan prestasi dicapai sendiri sebelumnya dan layak seperti dalam suatu kompetisi.

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah kebutuhan untuk mengungguli dalam hubungannya dengan ukuran-ukuran yang dipertandingkan. Individu yang memiliki motivasi berprestasi akan dapat menyelesaikan sesuatu yang sukar, menguasai, memanipulasi dan mengorganisasi objek fisik/ide, melakukan sesuatu dengan cepat dan bebas, mengatasi rintangan dan mencapai standar yang tinggi, mengungguli diri sendiri, melawan dan mengatasi orang lain, dan meningkatkan harga diri dengan kesuksesan dalam menggunakan kemampuan khusus.

c. Aspek-Aspek Motivasi Menghadapi Pertandingan

Motivasi individu dipengaruhi oleh adanya kerangka acuan yang sudah disusun oleh individu tersebut sebelumnya. Dirgantara (2020, p. 757) menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan atau keinginan dalam diri untuk mencapai kesuksesan yang setinggi mungkin, sehingga tercapai kecakapan pribadi yang tinggi, dan individu berusaha keras dengan sebaik-baiknya dalam pencapaian prestasi di bidang olahraga. Kurniawan, *et al.*, (2021, p. 19) menjelaskan bahwa empat teori telah berevolusi selama bertahun-tahun untuk menjelaskan apa yang memotivasi individu untuk bertindak. Teori-teori tersebut, antara lain teori kebutuhan berprestasi, teori atribusi, teori tujuan berprestasi, dan teori motivasi kompetensi.

1) Teori kebutuhan berprestasi

Teori kebutuhan berprestasi adalah pandangan interaksional yang mempertimbangkan faktor-faktor pribadi dan situasional sebagai alat prediksi penting dari perilaku dan didasari oleh proses interaktif antara faktor individu dengan faktor sosial sebagai prediktor perilaku. Sementara itu, komponen pembentuk teori ini, antara lain komponen motif, kondisi individu, kecenderungan perilaku, reaksi emosi, dan perilaku yang terkait dengan prestasi.

2) Teori atribusi

Teori atribusi menjelaskan tentang keberhasilan dan kegagalan perilaku yang dipandang dari aspek situasi dan predisposisi, penye,

bab internal dan eksternal, dan faktor tetap atau tidak tetap. Teori atribusi juga merupakan suatu pendekatan kognitif terhadap motivasi, yang memfokuskan diri pada cara individu membuat interpretasi mengenai sebab akibat terjadinya perilaku pribadi sendiri dan perilaku orang lain. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa lebih bangga apabila berhasil menang dalam suatu pertandingan dan akan merasa lebih malu apabila kalah. Apabila mengatribusi kemenangan dan kekalahannya karena faktor internal daripada faktor keberuntungan/keterampilan bermain lawan.

3) Teori tujuan berprestasi

Teori tujuan berprestasi didasarkan pada asumsi adanya perbedaan dalam perspektif tujuan setiap individu atau cara-cara yang berbeda ketika individu menilai kompetensinya dan keberhasilannya. Menurut teori tujuan berprestasi, ada tiga faktor berinteraksi yang menentukan motivasi seseorang, yakni pencapaian tujuan, kemampuan persepsi, dan perilaku berprestasi. Untuk memahami motivasi seseorang, seseorang harus memahami arti dari keberhasilan dan kegagalan orang tersebut.

4) Teori motivasi kompetensi

Teori motivasi kompetensi berpendapat bahwa persepsi atlet sebagai kontrol, yakni mengontrol persepsi belajar/latihan dan melakukan keterampilan yang berfungsi sebagai harga diri dan

evaluasi kompetensi dalam memengaruhi motivasi individu tersebut.

Menurut Mc Clellan (dalam Pangestu, 2017, p. 17) aspek-aspek individu yang memiliki motivasi berprestasi antara lain:

1) Resiko Pemilihan Tugas

Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung memilih aktivitas yang menantang namun tidak berada di atas taraf kemampuan dan cenderung memilih aktivitas dengan derajat sedang yang memungkinkan berhasil. Mereka menghindari tugas yang dirasa terlalu mudah karena sedikitnya tantangan atau kepuasan yang didapat.

2) Memperhatikan umpan balik

Atlet yang melakukan evaluasi baik saat berhasil maupun gagal dan meminta umpan balik kepada pelatih adalah atlet yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi. Ia lebih suka berlatih dalam situasi dimana didapat memperoleh umpan balik yang konkret tentang apa yang sudah dilakukan. Karena jika tidak, mereka tidak dapat mengetahui apakah mereka sudah melakukan sesuatu dengan baik dibandingkan yang lain atau belum.

3) Tanggung jawab

Atlet yang motivasi berprestasinya tinggi memiliki tanggung jawab yang penuh dalam menjalankan program latihan yang diberikan kepadanya dengan bersungguh-sungguh dan disiplin tinggi.

4) Kreatif dan inovatif

Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi biasanya sering melakukan inovasi dalam bermain dengan melakukan cara atau sesuatu yang beda dari sebelumnya. Ia akan lebih sering mencari informasi untuk menemukan cara yang lebih baik dalam melakukan suatu dan lebih inovatif, sehingga dapat menemukan taktik dan strategi yang baik dalam mengatasi lawan-lawannya.

5) Waktu penyelesaian tugas

Individu yang memiliki berprestasi motivasi yang tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas dalam waktu yang cepat serta tidak suka membuang waktu, sedangkan individu yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah kurang tertantang menyelesaikan tugas secepat mungkin, sehingga cenderung memakan waktu yang lama, sering menunda-nunda, dan tidak efisien.

6) Memiliki Tujuan yang Realistis

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi senantiasa menunjukkan hasil kerja yang sebaik-baiknya dengan tujuan agar meraih predikat terbaik dan perilaku mereka berorientasi masa depan. Individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah beranggapan bahwa predikat terbaik bukan merupakan tujuan utama dan hal ini membuat individu tidak berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugasnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek motivasi berprestasi dibagi menjadi lima aspek, yaitu, aspek resiko pemilihan tugas, aspek memperhatikan umpan balik, aspek tanggung jawab, aspek kreatif inovatif, aspek waktu penyelesaian tugas, dan aspek memiliki tujuan yang realistis.

d. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi menghadapi Pertandingan

Dewi, *et al.*, (2021, p. 136) menjelaskan bahwa perilaku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berikut pembahasannya secara lebih lanjut.

1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik sifatnya permanen, mandiri, dan stabil karena dorongan berasal dari dalam, kondisi kejiwaan orang tersebut, yang akan menentukan kuat atau tidaknya motivasi dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut. Motivasi intrinsik terbagi menjadi dua, yaitu (1) motivasi intrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti ingin karier dalam berolahraga lebih baik, dan aktualisasi diri. (2) Motivasi intrinsik negatif, karena tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran seperti takut tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam tim (Dewi, *et al.*, 2021, p. 137).

Atlet ketika merasa senang dan puas atas kinerja dalam aktivitas olahraga, maka anak didik/atlet tersebut termotivasi secara intrinsik. Ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi intrinsik, antara lain: (1) berorientasi pada kepuasan dalam dirinya (2) biasanya tekun, rajin, kerja keras, teratur, disiplin dalam latihan: (3) tidak suka bergantung pada orang lain, (4) aktivitas lebih permanen, dan (5) memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, sportif, dan lain-lain (Dewi, *et al.*, 2021, p. 138).

2) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri individu untuk melakukan aktivitas olahraga. Sifatnya sementara, tergantung, dan tidak stabil. Motivasi ekstrinsik terbagi menjadi dua, yakni (1) motivasi ekstrinsik positif, yakni berupa hadiah, iming-iming yang membangkitkan, niat untuk berbuat sesuatu, seperti bonus jika menang pertandingan, dan (2) motivasi ekstrinsik negatif, yakni sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan, seperti kena sanksi atau hukuman ketika terlambat latihan (Dewi, *et al.*, 2021, p. 138).

Biasanya ada motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi lebih baik. Adapun ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi ekstrinsik, antara lain (1) kurang sportif/kurang jujur, seperti licik/curang, (2) sering tidak menghargai orang lain/lawan/peraturan pertandingan,

(3) cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, dan (4) kurang bersemangat dan bergairah baik dalam latihan maupun bertanding. Oleh karena itu, banyak atlet yang bermotivasi ekstrinsik akan mudah dibeli/disogok dan menghalalkan segala cara untuk memperoleh kemenangan (Dewi, *et al.*, 2021, p. 139).

Motivasi intrinsik lebih efektif daripada motivasi ekstrinsik. Pada kenyataannya, kedua motivasi tersebut bersamaan Menuntun tingkah laku atlet. Kedua motivasi ini memiliki hubungan yang saling menambah, menguatkan, dan melengkapi satu sama lain. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi yaitu, motivasi dari dalam diri (instrinsik) dan motivasi dari luar diri (ekstrinsik). Faktor intern meliputi pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengajaman masa lalu, cita-cita, dan harapannya. Sementara itu, faktor ekstern meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan, dan lingkungan/iklim pembinaan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi yang harus dimiliki oleh setiap atlet yang ingin berprestasi yaitu motivasi intrinsik (motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang) dan motivasi ekstrinsik (motivasi yang berasal dari luar). Faktor motivasi instrinsik dan ekstrinsik akan dikembangkan untuk menyusun instrumen penelitian.

3. Hakikat Kecemasan Menghadapi Pertandingan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) adalah variabel penting dari hampir semua teori kepribadian. Kecemasan merupakan suatu faktor psikologis dari pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Kecemasan adalah perasaan tidak tenang, bingung, tegang dan khawatir dalam keadaan tertentu. Atlet yang mengalami kecemasan berlebihan akan menimbulkan bentuk masalah kesehatan atau perilaku menyimpang sehingga penampilan dan kepercayaan diri menurun (Hindiari & Wismanadi, 2022, p. 179).

Kecemasan merupakan perubahan sinyal peringatan bahaya yang akan datang dan membuat individu mengambil tindakan untuk menghadapi kecemasan. Kecemasan merupakan pernah pernah kekayaan hidup, tapi harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif. Pada dasarnya, kecemasan membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan moral seseorang. Orang yang selalu dihindari kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jauh dari ketenangan (Tumanggor & Siregar, 2021, p. 403).

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Kecemasan dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi

situasional terhadap berbagai rangsang stres. Kecemasan adalah ketegangan mental disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2017, p. 102).

Kecemasan adalah kondisi kegelisahan mental, keprihatinan, ketakutan atau firasat serta keputusan karena ancaman yang tidak dapat dijelaskan oleh diri sendiri atau terhadap hubungan yang bermakna. Kecemasan dapat terjadi pada tingkat sadar, setengah sadar atau tidak sadar (Simamora & Akbari, 2022, p. 12). Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Kecemasan merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari (Ardiwinata, 2020, p. 137).

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Marsha & Wijaya, 2021, p. 113). Hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat memengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet.

Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik). Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi (Rustandi, 2019, p. 2).

Kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap objek atau keadaan yang tidak memiliki cukup alasan untuk ditakuti dan tidak regional. Kecemasan merupakan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal belum tentu terjadi atau

keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya (Akbar & Alficandra, 2023)

Rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan merupakan suatu hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan (Mariah *et al.*, 2021, p. 60).

Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stres) dan mengalami kecemasan (Nurdiansyah & Jannah, 2021, p. 61).

Competitive anxiety merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan mengaggap pertandingan sebagai sesuatu yang

membahayakan. Kecemasan bertanding yang dirasakan atlet merupakan sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dan menganggap pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa kram di perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah menjadi memerah (Irawan, 2020, p. 2).

Kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan muncul sebelum pertandingan terhadap bahaya yang tidak nyata pada atlet. Penelitian yang dilakukan. Semakin tinggi kecemasan bertanding, maka semakin rendah performa atlet. Hubungan kecemasan dengan bertanding, yaitu 1) kecemasan meningkat sebelum pertandingan dimulai, hal ini disebabkan karena bayangan beratnya pertandingan; 2) selama pertandingan berlangsung, biasanya kecemasan menurun; 3) mendekati akhir pertandingan biasanya kecemasan naik lagi (Purnamasari, 2020, p. 238).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

b. Klasifikasi Kecemasan

Kecemasan seseorang dapat diklasifikasikan menjadi beberapa. Widyanti, *et al.*, (2023, p. 300) menjelaskan bahwa ada beberapa tingkat kecemasan sebagai berikut:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang ini, persepsi terhadap lingkungan menurun atau individu lebih memfokuskan pada hal penting saat ini dan mengesampingkan hal lain.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat ini, persepsi menjadi sempit. Individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu tidak mampu berfikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan atau tuntutan.

4) Panik

Pada tahap panik persepsi sudah terganggu, sehingga sudah tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan atau tuntutan

Kecemasan yang dihadapi oleh atlet dapat mempengaruhi penampilan dalam skala yang berbeda-beda dari setiap individu atlet. Kecemasan terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu kecemasan ringan,

sedang dan berat. Tingkatan kecemasan ini yang akan mempengaruhi penampilan atlet, apabila atlet memiliki kecemasan yang ringan maka penampilannya akan meningkat, tetapi apabila atlet memiliki kecemasan yang tinggi, maka penampilan atlet akan menurun (Purnamasari & Novian, 2021, p. 203).

Kecemasan terdiri atas tiga aspek yaitu, aspek kecemasan kognitif yang menjelaskan adanya pikiran-pikiran yang mendorong munculnya kecemasan pada atlet, misalnya takut gagal. Aspek kecemasan somatis menjelaskan adanya gejala-gejala somatis yang menunjukkan atlet sedang mengalami kecemasan, misalnya keringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, ketegangan pada otot. Aspek kurang percaya diri dipercaya mendorong munculnya kecemasan yang berkaitan dengan pikiran yang menunjukkan adanya keraguan dalam menampilkan kemampuannya dalam pertandingan (Auliani *et al.*, 2021, p. 48).

Terdapat tiga aspek kecemasan yaitu aspek emosional, aspek kognitif dan aspek fisiologis. Aspek emosional adalah kecemasan yang berhubungan dengan pemahaman individu terhadap dampak psikologis dan kecemasan seperti ketegangan, sedih, mencemooh diri sendiri dan rasa prihatin. Aspek kognitif adalah kecemasan yang berhubungan dengan pikiran tentang ketakutan dan kekhawatiran sehingga mengganggu konsentrasi. Aspek fisiologis adalah kecemasan yang

berhubungan dengan reaksi jasmani terhadap ketakutan dan kekhawatiran (Hindiari & Wismanadi, 2022, p. 179).

Mahfud & Gumantan (2020, p. 87) menyebutkan bahwa reaksi kecemasan mempunyai tiga komponen, yaitu:

- 1) Komponen emosional, yaitu komponen kecemasan berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan.
- 2) Komponen kognitif, yaitu adanya kekhawatiran individu terhadap konsekuensi yang mungkin akan dialami atau pengharapan dan anggapan yang negatif tentang diri sendiri. Apabila kekhawatiran meningkat akan mengganggu kemampuan individu dalam berpikir jernih, memecahkan masalah serta memenuhi tuntutan lingkungan.
- 3) Komponen fisiologis, yaitu reaksi tubuh terhadap adanya kecemasan yang muncul dapat mendorong timbulnya gerakan-gerakan pada bagian tubuh tertentu. Gerakan yang terjadi sebagian besar merupakan hasil kerja sistem syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh.

Kecemasan pada atlet memiliki perbedaan antara kecemasan yang bersifat berubah-ubah dan kecemasan yang bersifat relatif stabil. Widyanti, *et al.*, (2023, p. 3002) menyatakan bahwa kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu:

1) *State Anxiety (state-A)*

State anxiety adalah suatu reaksi terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi yang ditandai dengan kekhawatiran dan terjadinya peningkatan aktivitas fisiologis sifatnya sementara dan berlangsung untuk situasi tertentu saja.

2) *Trait Anxiety (trait-A)*

Trait anxiety merupakan faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai suatu situasi yang mengandung ancaman atau situasi yang mengancam, yang relatif menetap.

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

1) *State Anxiety*

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

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

2) *Trait Anxiety*

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

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Komaruddin (2017, p. 102) menjelaskan bahwa gejala-gejala kecemasan yaitu: (1) Secara fisik diantaranya: (a) Adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (b) Terjadinya peregangan otot-otot leher, pundak, perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, (c) Terjadi perubahan irama pernapasan, (d) Terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang. (2) Secara psikis yaitu: (a) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi, (b) Perubahan emosi, (c) Menurunnya rasa percaya diri, (d) Timbul obsesi, (e) Tidak ada motivasi.

Gejala kecemasan bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali. Rhamadian & Jumrotul'Aqobah (2022, p. 33) menjelaskan beberapa gejala apabila atlet mengalami kecemasan, yaitu:

- 1) Individu cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik.
- 2) Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.

- 3) Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan sedang aktivitas fisik, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, gemetar, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, diare.

Perubahan fisik yang terjadi akibat *anxiety*: kepala pusing, keinginan seks menurun, cepat marah, meningkatnya ketegangan otot, keluar keringat berlebihan, sakit dada, pernapasan cepat, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sering buar air besar (mencret) (Komaruddin, 2017, p. 103). Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 53-54) lebih spesifik membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi dua, yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya:

- 1) Gejala *cognitive anxiety*

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

- 2) Gejala *somatic anxiety*

Meliputi sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil

melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus-menerus.

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

c. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Kecemasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hindiari & Wismanadi (2022, p. 179) menyatakan bahwa permasalahan kecemasan terbagi menjadi dua yaitu ditimbulkan dari faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah permasalahan yang muncul dari luar diri atlet seperti penonton, lingkungan, keluarga, lawan, pelatih dan cuaca. Faktor internal yaitu permasalahan yang muncul dari dalam diri atlet seperti moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif dan rasa puas diri.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 51-53) menjelaskan bahwa sumber yang memengaruhi kecemasan yaitu:

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

- b) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apa pun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.
- c) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain, sehingga menjadi terdesak.
- d) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atletnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut.
- e) Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

Sari & Irawan (2020, p. 4) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik, yaitu:

1) Faktor instrinsik meliputi:

- a) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.

- b) Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik.
- c) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya.

2) Faktor ekstrinsik meliputi:

- a) Munculnya rangsangan dari luar berupa tuntutan dan harapan, sehingga membuat keraguan pada atlet.
- b) Pengaruh massa atau supporter.
- c) Saingan atau lawan-lawan dalam pertandingan.
- d) Sikap pelatih terhadap atletnya.
- e) Hal-hal non teknis lainnya, seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, dan lain- lain.

Tiara & Rahardanto (2021, p. 69) menyatakan gejala kecemasan menjadi dua macam, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku, gelisah, sulit tidur, terjadi perubahan irama pernapasan, perubahan peregangan pada otot-otot, dan sebagainya. Gejala psikis ditandai dengan adanya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Saat keadaan cemas, koordinasi otot menjadi tidak sesuai, ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang, kecermatan dalam membaca permainan

menjadi berkurang, serta pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi cemas atlet akan merasa cepat lelah.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan terdiri dari aspek instrinsik (berfikir negatif, berfikir puas, pengalaman bertanding, moral) dan aspek ekstrinsik (pelatih dan manajer, wasit, penonton, lawan, sarana dan prasarana, kondisi dan situasi lapangan, lingkungan keluarga). Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kecemasan atlet.

4. Hakikat Bola Voli

a. Pengertian Bola Voli

Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat berkembang pesat di Indonesia baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum. Hal ini dikarenakan cabang olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana, Olahraga bola voli ini dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak sampai orang tua, putra maupun putri, baik masyarakat yang berada di kota maupun masyarakat yang ada di desa (Keswando, *et al.*, 2022, p. 168).

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak (Kardiyanto & Sunardi, 2020, p. 2). Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai

orang dewasa wanita maupun pria. Bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu, kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya (Syamsuryadin, *et al.*, 2021, p. 193).

Bola voli merupakan sebuah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net. Bola voli adalah sebuah permainan yang dilakukan diatas lapangan persegi empat dengan lebar 900 cm dan panjang lapangan 1800 cm, dibatasi dengan garis selebar 5 cm. Di tengah-tengah dipasang jaring/ jala dengan lebar 900 cm, yang terbentang kuat dan mendaki pada ketinggian 244 cm untuk Putra dan 224 cm untuk putri . Jumlah pemain dalam permainan bola voli ada 6 pemain, tiga di belakang dan 3 didepan. Keliling bola 65-67 cm dan beratnya 260-280 gram. Tekanan bola harus 0,30-0,325 kg/cm²” (Nasrulloh, *et al.*, 2021, p. 244). Menurut Induk Organisasi Bala Voli Dunia (FIVB, 2020) tujuan dari olahraga bola voli adalah mengirim bola melewati atas net menuju lapangan lawan kemudian mencegah lawan melakukan hal yang sama. Sebuah tim mendapat tiga kali kesempatan perkenaan untuk memainkan bola (ditambah dengan perkenaan blok).

Permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang.

Dalam praktiknya kedua regu harus melewatkan bola di atas net serta menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan. Bola voli adalah olahraga yang membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat. Membaca arah bola serta melaksanakan strategi penyerangan membutuhkan kemampuan intelegensi yang baik dari atlet. Pemain tidak hanya dituntut untuk menguasai teknik dasar saja, seorang pemain voli harus memiliki kemampuan melompat ke atas (*vertical jump*) yang sangat baik karena akan bermanfaat dan mendukung saat pemain melakukan pertahanan atau *blocking* dan *smash* (Nurtsalim *et al.*, 2024, p. 182).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bola voli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 x 18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra yang memisahkan kedua bidang lapangan.

b. Teknik Dasar Bola Voli

Bermain bola voli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan

praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik (Sahabuddin *et al.*, 2020, p. 32).

Hal senada, dikemukakan Nasuka (2020, p. 34) bahwa permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar dalam bermain antara lain; servis, *passing*, *smash* dan *blocking*. Apriyanto, *et al.*, (2020, p. 15) menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Permainan bola voli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli agar dapat bermain dengan baik dan benar. Teknik dasar tersebut yaitu: (1) servis, (2) pas atau *passing*, (3) *set-up* atau umpan, (4) *smash* dan (5) *blocking* (Salim *et al.*, 2020, p. 323). Masing-masing teknik dijelaskan sebagai berikut:

1) Teknik Servis

Teknik servis adalah sentuhan pertama dengan bola yang dilakukan oleh pemain. Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan yang bertujuan untuk memulai permainan, tetapi pada perkembangannya servis berkembang

menjadi sebuah teknik untuk melakukan serangan pertama untuk mendapatkan poin (Tawakal, 2020, p. 24). Servis yang baik akan sangat berpengaruh pada jalannya pertandingan. Pentingnya fungsi servis, maka pelatih dalam membentuk sebuah tim pasti akan berusaha melatih atletnya untuk dapat menguasai teknik servis dengan baik. Tujuannya adalah untuk mendapatkan poin dari serangan pertama.

Mulyadi & Pratiwi (2020, p. 10) menjelaskan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan servis dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah atau (*jump service*). Servis yang keras juga dapat berbentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli.

Ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli antara lain; servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis *topspin*, *jumping floating service*, dan servis lompat *spin (jumping topspin service)* (Chan & Indrayeni, 2018, p. 186).

2) Teknik *Passing*

Pendapat Irwanto & Nuriawan (2021, p. 3) bahwa *passing* merupakan sebuah teknik yang bisa digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan. Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa teknik *passing* khususnya *forearm passing* (*passing* bawah) sangat berperan dalam proses penyusunan dan keberhasilan serangan. Karena penyusunan serangan dimulai dari penerimaan bola pertama dari servis baik menggunakan *passing* bawah ataupun *passing* atas tergantung dari arah datangnya bola.

Passing merupakan usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan, yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan *passing* yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan (Mulyadi & Pratiwi, 2020, p. 14).

Teknik *passing* dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya

seseorang pemain bola voli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Hidayat, *et al.*, 2021, p. 422).

Peneliti membahas dua pembagian *passing* pada bola voli yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

a) *Passing Bawah*

Mulyadi & Pratiwi (2020, p. 14) menjelaskan *passing* bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim. Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola voli. Beberapa fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan/*smash* dari tim lawan.

b) *Passing Atas*

Mulyadi & Pratiwi (2018, p. 14) *passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai *passing* atas yang baik, khususnya bagi seorang tosser (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh

kemenangan dalam pertandingan bola voli. *Passing* atas yang dilakukan dengan baik bisa memanjakan *spiker/smasher* (orang yang melakukan pukulan *smash*) untuk melakukan pukulan *smash* dengan tajam, keras, dan mematikan.

3) Teknik *Set-Up* atau Umpan

Umpan adalah sebuah teknik yang bertujuan memberikan bola kepada teman agar bisa dilakukan serangan dengan teknik *smash*. Umpan dalam permainan bola voli *modern* sangat identik dengan tugas seorang *tosser*. Perbedaan utama seorang *tosser* adalah atlet yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik *passing* atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan (Junaidi & Muharram, 2021, p. 37).

4) Teknik *Smash*

Serangan dalam permainan bola voli disebut *smash*. Khalaf Jary & Daikh (2022, p. 102) bahwa teknik *smash* adalah salah satu cara mendapatkan poin melalui pukulan keras dan akurat. *Smash* merupakan salah satu teknik paling populer dalam olahraga bola voli. Sebagian besar atlet voli berlatih keras untuk menguasai teknik *smash* agar mampu menyumbang poin dalam tim. Teknik *smash* secara umum merupakan sebuah teknik

memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin (Hidayat, *et al.*, 2022, p. 76).

Mulyadi & Pratiwi (2020, p. 19) menyatakan *smash* (*spike*) merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha membuat kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan dalam permainan bola voli yang gemilang dalam melakukan *smash* diperlukan raihan yang tinggi atau kemampuan melompat yang tinggi, serta power otot lengan yang baik. Teknik *smash* diantaranya: *open spike*, *quick spike*, dan *semi spike*. Proses gerakan keseluruhan dalam *smash* dapat diuraikan sebagai berikut; dengan anggapan bahwa pemukul menggunakan tangan kanan dan *smash* dari daerah posisi tumpu.

5) Teknik *Blocking*

Pendapat Lugina, *et al.*, (2020, p. 3) bahwa teknik *blocking* (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli. Teknik *block* adalah tindakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi lapangan. Teknik *block* merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. *Block* mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan di-*block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari

block). Jadi teknik *block* merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan *timing* yang bagus dalam membaca arah serangan *smash* lawan (Destriana, *et al.*, 2021, p. 32).

Mulyadi & Pratiwi (2020, p. 19) menjelaskan bahwa ada dua macam *blocking* atau membendung bola yaitu *blocking* tunggal dan *blocking* ganda. Teknik dengan membendung bola yang dilakukan hanya oleh seorang pemain saja dinamakan teknik bendungan tunggal. Sedangkan membendung bola dilakukan oleh dua orang pemain bahkan lebih dinamakan bendungan ganda.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola voli yang perlu dikuasai adalah servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik dasar bola voli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

5. Karakteristik Remaja Atlet Putra dan Putri

a. Konsep Dasar Remaja

Olahraga yang dilakukan oleh anak-anak dan remaja meningkat pesat dalam beberapa tahun terakhir. Remaja juga berpartisipasi pada tingkat lebih kompetitif, yang memerlukan latihan untuk meningkatkan intensitas. Atlet remaja memiliki kebutuhan khusus yang membedakan

dari atlet dewasa. Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan berbagai hal baik hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial (Diananda, 2019, p. 116).

Pada masa remaja terjadi laju pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis terutama pada kematangan organ reproduksi. Fase remaja usia 11 atau 12 tahun sampai 18 tahun, anak mulai memasuki usia remaja. Anak putri mulai memasuki fase prapubertas pada usia 11 tahun, sedangkan anak putra mulai memasuki fase prapubertas pada usia 12 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa tahap perkembangan putri lebih cepat dari putra (Wirenviona & Riris, 2020, p. 2). Masa remaja dibedakan menjadi beberapa fase, yaitu: (1) Fase remaja awal: usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun. (2) Fase remaja pertengahan: usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun. (3) Fase remaja akhir: usia 18 tahun sampai dengan 21 tahun. (4) Fase pubertas: usia 11 atau 12-16 tahun, merupakan fase yang singkat dan menjadi masalah tersendiri bagi remaja dalam menghadapinya.

Masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa juga disertai dengan perubahan fisik, psikologis dan hormon. Masa remaja terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis yang akan berpengaruh pada masa dewasa. Perubahan fisik ini akan terjadi sempurna remaja lebih selektif memilih makanan agar kebutuhan zat gizi untuk menunjang perubahan fisiknya bisa terpenuhi. Tetapi pada saat yang bersamaan

psikologi dan tekanan dari lingkungan sosial mempengaruhi perilaku makannya (Saputro, 2018, p. 25).

Masa remaja dapat dikatakan masa yang paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya, ini dikarenakan pada masa ini terjadi begitu banyak perubahan dalam diri individu baik itu perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan dari ciri-ciri kanak-kanak menuju kedewasaan pada putri ditandai dengan mulainya menstruasi atau buah dada yang semakin membesar, pada anak putra ditandai dengan perubahan suara, otot yang semakin membesar serta mimpi basah. Dalam kondisi perubahan tersebut, remaja biasanya tidak mau lagi dikatakan sebagai anak-anak, namun remaja pun belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa jika dilihat dari berbagai kesiapan yang dimiliki (Alwi, 2018, p. 21).

b. Perubahan Fisik pada Remaja

Memasuki usia remaja, beberapa jenis hormon terutama hormon esterogen dan progesteron mulai berperan aktif sehingga pada anak putri mulai tumbuh payudara, pinggul melebar dan membesar, sehingga tidak terlihat seperti anak kecil lagi. Di samping itu, akan mulai tumbuh rambut-rambut halus di daerah ketiak dan kemaluan. Perubahan lainnya antara lain tubuh bertambah berat dan tinggi, produksi keringat bertambah, kulit dan rambut berminyak. Perubahan tersebut termasuk ke dalam ciri-ciri kelamin sekunder, sedangkan untuk ciri-ciri kelamin primer ditandai dengan mulai berfungsinya

organ reproduksi baik putra maupun putri . Pada putri , ciri-ciri kelamin primer ditandai dengan datangnya *menarche* (Alwi, 2018, p. 28).

Menarche merupakan suatu tanda mendasar yang membedakan antara pubertas pria dan wanita. Terjadinya *menarche* pada wanita menjadi suatu tanda awal mulai berfungsinya organ reproduksi. Keluhan-keluhan yang dirasakan pada saat *menarche* umumnya sama dengan saat *haid* biasa. Selama dua hari sebelum menstruasi dimulai, banyak wanita yang merasa tidak enak badan, pusing, perut kembung, letih atau kadang merasa tekanan pada bagian pinggul. Gejala tersebut umumnya akan hilang ketika darah menstruasi sudah keluar dengan lancar (Rahfiludin & Nugraheni, 2020, p. 95).

Gejala awal *menarche* umumnya tidak berbeda dengan gejala menjelang menstruasi yang sudah rutin terjadi setiap bulan. Namun, ada juga beberapa dari remaja putri yang tidak merasakan gejala apapun menjelang *menarche*. Gejala menjelang menstruasi terjadi hampir di seluruh bagian tubuh, dan berbagai sistem dalam tubuh, antara lain adanya rasa nyeri di payudara, sakit pinggang, pegal linu, perasaan seperti kembung, muncul jerawat, perasaan lebih sensitif, mudah marah, dan kadang timbul perasaan malas (Sinaga, 2020, p. 37).

Berbagai perubahan fisik selama pubertas bersamaan dengan terjadinya *menarche* meliputi *thelarche*, *adrenarche*, dan pertumbuhan

tinggi badan lebih cepat. *Thelarche* merupakan perkembangan payudara yang disebabkan oleh sekresi hormon estrogen yang mendorong terjadinya penimbunan lemak di jaringan payudara. *Adrenarche* merupakan perkembangan rambut pada aksila dan pubis yang terjadi karena sekresi androgen adrenal pada masa pubertas. Kemudian diikuti dengan pertumbuhan tinggi badan yang cepat, karena dipengaruhi oleh *growth hormone*, *estradiol*, dan *insulin like-growth factors* (IGF-1) atau *somatomedin-C* (Nasution *et al.*, 2019, p. 100).

c. Perkembangan Psikologis pada Remaja

Secara psikologis remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar. Masa remaja merupakan masa yang dianggap sebagai masa topan badai dan stres (*storm and stress*). Hal tersebut karena telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan keinginan sendiri, bila terarah dengan baik, maka akan menjadi individu yang memiliki rasa tanggung jawab. Perkembangan psikologis dibagi menjadi tiga menurut Amanullah & Kharisma (2022, p. 42), yaitu:

1) Perkembangan psikososial

Remaja pada usia 12-15 tahun masih berada pada tahap permulaan dalam pencarian identitas diri. Dimulai pada kemampuan yang

sering diungkapkan dalam bentuk kemauan yang tidak dapat dikompromikan, sehingga mungkin berlawanan dengan kemauan orang lain. Bila kemauan itu ditentang, akan cenderung memaksa agar kemauannya dipenuhi.

2) Emosi

Emosi adalah perasaan mendalam yang biasanya menimbulkan perbuatan atau perilaku. Perasaan dapat berkaitan dengan fisik atau psikis, sedangkan emosi hanya dipakai untuk keadaan psikis. Pada masa remaja, kepekaan terhadap emosi menjadi meningkat, sehingga rangsangan sedikit saja dapat menimbulkan luapan emosi yang besar.

3) Perkembangan kecerdasan

Perkembangan intelegensi masih berlangsung pada masa remaja sampai usia 21 tahun. Remaja lebih suka belajar sesuatu yang mengandung logika yang dapat dimengerti hubungan antara hal satu dengan hal yang lainnya. Imajinasi remaja juga banyak mengalami kemajuan ditinjau dari prestasi yang dicapainya.

6. Profil Klub Yuso Sleman

Perkumpulan olahraga YUSO Yogyakarta berdiri pada tanggal 15 Mei 1952 di kota Yogyakarta, didirikan oleh sekelompok anak-anak muda yang waktu itu masih berstatus sebagai pelajar SLTP yang mencintai kegiatan olahraga. Para pendiri YUSO yaitu Bernarto, Soepartono, Sudiyono (alm.), Abdulmanan, Mujiyono (alm.), dan Kusbandri (alm.).

Sesuai dengan usia para pendiri yang relatif masih muda dan kegiatan organisasi dalam bidang olahraga, maka perkumpulan diberi nama Yuso yang merupakan kependekan dari *Yunior Sport Organization*, serta membina cabang olahraga bola voli dan bola basket.

Berkenaan dengan berjalannya waktu dan sesuai dengan ketentuan pemerintah waktu itu yang melarang agar meninggalkan istilah-istilah yang berbau asing maka arti Yuso oleh Prof. Dr. RM. Soekintaka diganti menjadi “Yuwana Sarana Olahraga” yang berarti melalui kegiatan olahraga akan dicapai kesejahteraan lahir dan batin. Dalam perkembangan selanjutnya perkumpulan olahraga Yuso membina lima cabang olahraga, yaitu bolavoli, bola basket, bola keranjang, renang, dan atletik. Namun demikian prestasi bola voli melejit melampaui cabang-cabang olahraga lainnya dan bahkan perkumpulan olahraga Yuso sudah identik dengan bola voli.

Sejak berdirinya hingga saat ini visi dan misi Yuso tidak pernah berubah yaitu ingin memberikan sumbangan terhadap pembinaan olahraga di tanah air melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia yang dilatih sejak usia dini. Untuk mencapai tujuan tersebut maka setiap atlet yang tergabung di Yuso akan selalu diajarkan untuk dapat berorganisasi dengan baik, memperhatikan studinya dan berprestasi setinggi mungkin. Oleh karena itu, walaupun Yuso merupakan perkumpulan amatir akan tetapi proses kepelatihan yang dilakukan selalu didasarkan pada metode-metode ilmiah dan sikap profesionalisme. Untuk itu kerjasama dengan

berbagai pihak dilakukan, mulai dari penjaringan atlet, proses pelatihan, sampai kompetisi untuk menjaga kelangsungan hidup organisasinya.

Atlet yang dibina pada perkumpulan bolavoli YUSO mulai dari usia 11 tahun sampai dewasa dan dibagi dalam tiga kelompok. Yaitu kelompok pemula, kelompok junior dan kelompok baik putra maupun putri. Mengingat jumlah anak yang dibina secara keseluruhan baik putra maupun putri mencapai 250 anak, maka diperlukan jumlah pelatih yang cukup banyak pula. Untuk itu perkumpulan memberi kesempatan kepada para mahasiswa jurusan kepelatihan bola voli Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY untuk dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dibangku perkuliahan untuk dipraktekkan secara langsung di lapangan dengan bimbingan dosen-dosen yang bersangkutan.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

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

1. Nurdiansyah & Jannah (2021) berjudul “Perbedaan Kecemasan Atlet Putra dan Putri pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan kecemasan antara atlet Putra dan putri pada mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *purposive sampling*. Subyek penelitian berjumlah 80 orang mahasiswa dan mahasiswi aktif.

Alat ukur penelitian menggunakan skala kecemasan. Analisis data menggunakan *independent sample t-test*. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala psikologi tentang kecemasan. Skala yang dibuat disusun berdasarkan teori dari variabel dan dianalisis dengan menggunakan *software IBM SPSS 24 for windows*. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan antara atlet putra dan atlet putri, pada sampel penelitian ini yang dibuktikan dengan nilai signifikansi 1,000 ($p > 0,05$).

2. Setiabudi & Santoso (2020) berjudul “Perbedaan Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Olahraga Berbasis Perbedaan Etnis (Suku Osing, Jawa, Dan Madura). *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 1-8.” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan (*anxiety*) dalam olahraga ditinjau dari perbedaan suku (etnis). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen (*ex post facto*) dengan pendekatan survei. Sampel dalam penelitian ini adalah suku Osing, suku Jawa, dan suku Madura dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Responden adalah atlet dari tim bola voli pelajar. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner atau angket kecemasan (*anxiety*) Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan suku Jawa dan Madura pada kategori "sedikit" dan "tidak pernah". Sedangkan Suku Osing pada kategori "sedikit" dan "kadang-kadang". Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan dari setiap suku khususnya suku osing masih bergantung pada materi pemain lawan.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam memahami kondisi atlet saat akan melakukan pertandingan, sehingga pelatih dapat memberikan arahan dan motivasi pada atletnya agar tingkat kecemasan dapat terkontrol. Tingkat kecemasan akan berdampak pada performa permainan dalam sebuah tim.

3. Hapilan, *et al.*, (2017) berjudul “Perbandingan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 38-43”. Penelitian ini merupakan penelitian tentang perbedaan tingkat kecemasan pelatih dan tingkat kecemasan atlet pada cabang olahraga taekwondo. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pelatih, gambaran tingkat kecemasan atlet dan perbedaan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif deskriptif komparatif. Sampel penelitian yang digunakan menggunakan teknik ukuran sampel Krecjie dan Morgan yaitu 14 sampel pelatih dan atlet. *Competitive State Anxiety Inventory-2* adalah Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pelatih dan atlet yaitu menggunakan angket atau kuisioner. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data nilai yang diperoleh untuk tingkat kecemasan pelatih yaitu 69.73 sedangkan tingkat kecemasan atlet berada pada nilai 62.07. artinya dengan melihat presentase tingkat kecemasan pelatih dan atlet menurut Penilaian Acuan Norma berada pada tingkat sedang. Nilai t dengan *Equality Variance Assumed* = 0.219 dengan sig. (probabilitas) = 0.643 maka dari itu peneliti mengambil

kesimpulan sebagai berikut: $t = 0.219$, $p = 0.634 > 0.05$, maka H_0 diterima. Hasil dari penelitian ini tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan pelatih dan atlet pada cabang olahraga taekwondo dan klasifikasi kecemasan yang dialami oleh pelatih dan atlet yaitu terdapat pada tingkat kecemasan sedang.

4. Widhiyanti, *et al.*, (2020) berjudul “Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra Semester Genap 2018/2019 Ikip Pgri Bali Sebelum, Pada Saat Istirahat Dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 37-43”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan perbedaan tingkat kecemasan atlet bola voli putra semester genap 2018/2019 sebelum, pada saat istirahat dan sesudah pertandingan. Sampel pada penelitian ini adalah 40 atlet bola voli putra semester genap 2018/2019 IKIP PGRI Bali dengan menggunakan teknik random sampling. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala level kecemasan SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*). Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif komparatif dengan analisis uji *one way anova* dari *software SPSS versi 22*. Hasil analisis data diketahui bahwa hasil uji perbandingan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dan sesudah bertanding yaitu memiliki signifikansi sebesar $p = 0.000$, tingkat kecemasan pada saat istirahat bertanding dan sesudah bertanding memiliki signifikansi sebesar $p = 0.000$, tingkat kecemasan sebelum bertanding dan pada saat istirahat bertanding memiliki signifikansi $p = 0.317$. Hasil keputusan berdasarkan uji hipotesis yang

menunjukkan signifikansi ($p < 0.05$), maka H_0 diterima, yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan sesudah bertanding.

5. Marwat & Marwat (2020) berjudul “*Effect of different types of Anxiety on athletes Performance: Planning and Managing Strategy to cope with Athletes Anxiety*”. Studi ini menentukan kemungkinan pengaruh kecemasan terhadap kinerja olahraga para olahragawan elit, mereka yang berpartisipasi dalam “Pertandingan Nasional ke-31 yang diadakan di Khyber Pakhtunkhwa’s (KP), Pakistan. Sampel yang terdiri dari ($n=126$ putra = 86; putri = 40) berusia 18-27 tahun berpartisipasi dalam survei. Skor kecemasan sebelum kompetisi diukur menggunakan CSAI-2. Setelah pertandingan, skor performa olahraga para atlet diukur dan kemudian diproses melalui perangkat lunak komputer SPSS, versi 24. Data yang dianalisis menunjukkan hubungan negatif ringan antara kecemasan dan kesuksesan dalam olahraga ($r = -0.56, -0.67$ dan -0.66). Sedangkan untuk perbedaan gender, kesimpulan yang dianalisis menunjukkan perbedaan yang signifikan antara atlet putra dan putri terkait tingkat kecemasan ($p > 0.05$). Selain itu, atlet yang mengikuti olahraga beregu mencatat skor SCAI-2 yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta olahraga individu ($p < 0.05$).

C. Kerangka Berpikir

Permainan bola voli dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berusaha untuk mencapai angka 25

terlebih dahulu untuk memenangkan suatu babak. Pemain dalam permainan bola voli diharapkan memiliki kondisi fisik yang prima. Hal itu dapat terwujud jika terdapat program pelatihan fisik yang tersusun secara sistematis dan dilakukan secara berkelanjutan. Selain kondisi fisik, pemain bola voli dituntut mempunyai teknik, taktik, dan mental yang baik. Pada setiap pertandingan ada faktor lain yang juga menjadi penentu seorang pemain untuk tetap semangat dalam setiap set. Tekanan dari penonton tentu dapat mempengaruhi emosi dan kecemasan para pemain bola voli saat mengikuti pertandingan.

Pemain bola voli harus dapat manajemen dengan baik seluruh reaksi psikologi yang muncul pada saat pertandingan berlangsung, hal tersebut akan sangat berdampak pada situasi pertandingan. Hal yang paling baik adalah bagaimana seorang pemain dapat merubah reaksi negatif dari pengaruh psikologi pemain menjadi kebutuhan positif. Beberapa pemain tidak jarang, memunculkan reaksi psikologi misalnya gejala emosi, marah, senang, serta cemas. Kecemasan dalam permainan bola voli dapat diatasi jika pelatih memberikan pembinaan psikologis (psikis) dalam latihan, baik disela-sela latihan teknik maupun fisik. Hal ini diharapkan dapat melatih kesiapan mental atlet sebelum pertandingan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih.

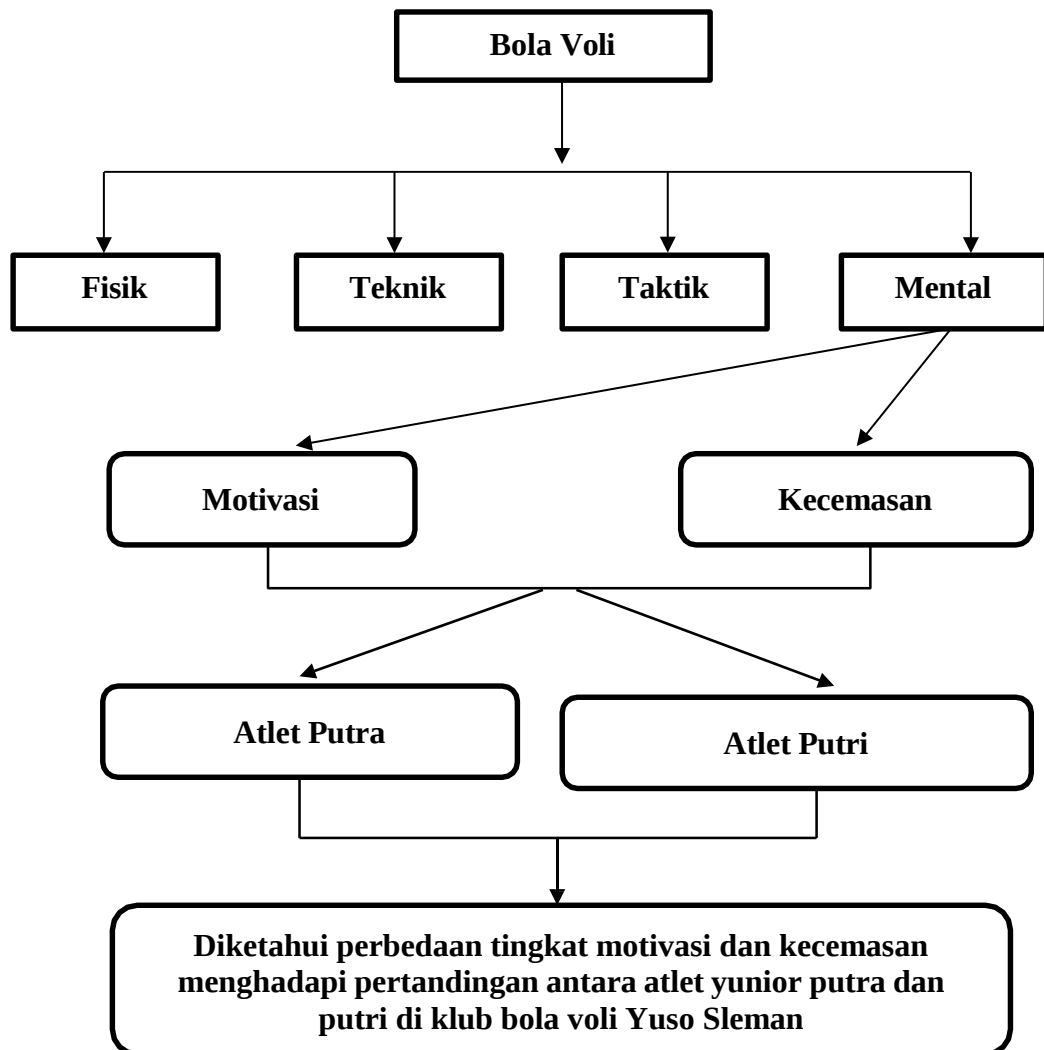
Pada kenyataannya, saat ini masih banyak atlet atau tim dengan kualitas fisik, teknik, dan taktik yang bagus, tapi masih belum bisa mengeluarkan kemampuan optimalnya di pertandingan karena tingkat

kecemasan yang tinggi pada atlet yang diakibatkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Beberapa reaksi kecemasan yang muncul diantaranya adalah terjadinya beberapa kesalahan yang disebabkan oleh kendala fisiologis tubuh seperti bergetarnya bagian anggota gerak bawah seperti tungkai, kesalahan-kesalahan teknik yang semestinya tidak perlu terjadi dikarenakan saat latihan semua teknik tergolong baik.

Selain kecemasan, salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi keberhasilan dalam mencapai kemenangan dan prestasi adalah motivasi dalam berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan hal yang sangat penting dalam dunia olahraga. Hal tersebut disebabkan oleh semakin tinggi motivasi berprestasi akan mendorong individu untuk fokus dalam pencapaian prestasi yang diinginkan. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan selalu menunjukkan pemikiran dan sikap yang positif dalam suatu masalah seperti tidak melakukan pelanggaran dalam pertandingan serta tidak melakukan tindakan yang tidak diinginkan. Motivasi berprestasi didefinisikan sebagai usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat motivasi dan kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet junior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman. Bagan kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Pertanyaan Penelitian

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

1. Bagaimana motivasi menghadapi pertandingan atlet junior putra di klub bola voli Yuso Sleman?
2. Bagaimana motivasi menghadapi pertandingan atlet junior putri di klub bola voli Yuso Sleman?

3. Bagaimana kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior putra di klub bola voli Yuso Sleman?
4. Bagaimana kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior putri di klub bola voli Yuso Sleman?
5. Apakah terdapat perbedaan tingkat motivasi menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman?
6. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet yunior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Pendapat Sugiyono (2019, p. 36) penelitian komparatif merupakan penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Dimana pada penelitian kali ini peneliti membandingkan satu variabel dengan dua objek yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Yuso Sleman yang beralamat di Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari-Februari 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah totalitas atau keseluruhan subjek penelitian baik benda, orang, ataupun suatu hal lain yang di dalamnya bisa diambil informasi penting berupa data penelitian (Nurdin & Hartati, 2019, p. 92). Pendapat Sugiyono (2019, p. 126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian ditarik kesimpulannya. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah atlet bola voli di klub Yuso Sleman usia 16-19 tahun yang berjumlah 60 atlet putra dan 40 atlet putri.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019, p. 104). Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *random sampling*. Sugiyono (2019, p. 85) menyatakan *random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Sampel dalam penelitian yaitu 25 atlet putra dan 20 atlet putri.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet junior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman. Definisi operasional variabel yaitu:

1. Motivasi menghadapi pertandingan merupakan merupakan suatu usaha dan dorongan yang diperoleh dari kemampuan dan kesanggupan dengan ambisi, inisiatif, bertanggung jawab, untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi sesuai target dengan standar keunggulan. Dimensi motivasi adalah aspek intrinsik

dan ekstrinsik. Variabel motivasi diukur dengan angket skala Likert empat alternatif jawaban.

2. Kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosi negatif atlet yang tidak menyenangkan yang bisa berwujud sebagai rasa takut, khawatir, gelisah, cemas terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan. Dalam penelitian ini, kecemasan menghadapi pertandingan diungkap menggunakan aspek intrinsik dan ekstrinsik melalui jumlah skor pada skala kecemasan. Variabel kecemasan menghadapi pertandingan diukur melalui angket dengan skala Likert empat alternatif jawaban.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019, p. 164). Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif).

Penskoran digunakan dengan menggunakan skala Likert. Menurut Hadi (1991, p. 19), skala Likert merupakan skala yang berisi lima tingkat jawaban mengenai kesetujuan responden terhadap statemen atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan. Modifikasi skala Likert dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan

yang terkandung oleh skala lima tingkat. Setiap item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban, yaitu dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

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

a. Instrumen Motivasi menghadapi Pertandingan

Instrumen diadopsi dari penelitian Arieputra (2018) berjudul “Motivasi Atlet untuk Mengikuti Kejuaraan Tingkat Internasional pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY”. Kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi disajikan pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Menghadapi Pertandingan

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Butir	
				+	-
Motivasi menghadapi Pertandingan	Intrinsik	Pengetahuan	Kontrol Diri	1, 18, 33	13
			Disiplin	14, 25, 34, 35	
		Pencapaian	Kemampuan	17, 26, 36	15
			Kesadaran Diri	2, 19, 31, 37	
			Konsentrasi	24, 29, 38	5
	Stimulasi	Tujuan	4, 30	11, 39	
	Ekstrinsik	Penghargaan	Hadiah	7, 22, 40, 41	
			Pujian	6, 27	9, 42
		Sarana dan Prasarana	Tempat Bertanding	16, 28, 43, 44	
			Alat Bertanding	3, 8, 32	21
		Perhatian	Respon	12, 20, 23	23
Jumlah				44	

b. Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Instrumen diadopsi dari penelitian Instrumen diadopsi dari penelitian Mubarak (2024) berjudul “Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Bola Voli di Maguwoharjo Volley Ball Club”. Kisi-kisi instrumen kecemasan menghadapi pertandingan disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item	
				+	-
Kecemasan	Instrinsik	Pengalaman	Pengalaman bertanding	1, 2	3,4
			Kegiatan latihan	5,7	6,8
		Kepribadian	Cara mengatasi tekanan pertandingan	11,12	9,10
			Percaya diri terhadap kemampuan	13,16	14,15
		Emosi	Perasaan (senang/ marah/ frustasi)	17,18	19,20
			Memendam emosi	21,22	23,24
		Konsentrasi	Memusatkan pikiran	25	26
			Fokus pada pertandingan	28	27
		Pikiran negatif	Takut dicemooh	29,30	31,32
			Terbayang kekalahan	35,36	33,34
	Ekstrinsik	Tuntutan/ harapan pihak luar	Keluarga	39,40	37,38
			Pelatih	43,44	41,42
			Tim pendukung	47,48	45,46
		Pengaruh massa dan lawan	Euforia dan disforia penonton	49,50	51,52
			Ketidakpastian lawan	53,55	54,56
		Keterbatasan dana	Takut kegagalan pertandingan	57,58	59,60
			Penunjang sarana dan prasarana	61,62	63,64
Jumlah				64	

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanismenya yaitu: (1) Mencari data pemain bola voli di klub Yuso Sleman. (2) Menyebarkan angket kepada responden. (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2018, p. 63) validitas adalah cara untuk mengetahui keakuratan instrumen ditinjau dari tujuan ukurnya. Validitas yang digunakan yaitu validitas isi. Validitas isi merupakan bagian dari validitas internal. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgement* (penilaian ahli). Validitas isi atau *content validity* memastikan bahwa pengukuran memasukkan sekumpulan item yang memadai dan mewakili, yang mengungkap konsep yang diteliti.

Pengujian validitas isi (*content validity*) dilakukan untuk memastikan kesesuaian isi angket dengan tujuan penelitian dan dilakukan oleh ahli. Validitas setiap butir dianalisis menggunakan validitas Aiken's.

Formula Aiken's V untuk menghitung *content-validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian dari panel ahli sebanyak "n" orang terhadap suatu item dari segi sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019, p. 86). Uji reliabilitas adalah cara untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran terhadap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama pula (Azwar, 2018, p. 76). Koefisien reliabilitas sebesar 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan metode *Cronbach Alpha* dengan bantuan *SPSS 22.0 for Microsoft Windows*.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distribusi) (Sugiyono, 2019). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut:.

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

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

Tabel 4. Norma Penilaian

No	Interval	Kriteria
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017, p. 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai *p-value* > dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* < dari 0,05, maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017, p. 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Jika hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen.

3. Pengujian Perbedaan

Test t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Analisis untuk menguji perbedaan tingkat motivasi dan kecemasan menghadapi pertandingan antara atlet junior putra dan putri di klub bola voli Yuso Sleman menggunakan analisis uji t *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Menurut Ananda & Fadhil (2018, p. 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} (df\ n-2)$ dan $p\text{-value} < 0,05$, maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}} (df\ n-2)$ dan $p\text{-value} > 0,05$, maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data primer hasil kuesioner yang disebarkan kepada atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman, dengan rincian 25 atlet putra dan 20 atlet putri. Hasil analisis perbedaan motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin dijelaskan sebagai berikut:

1. Karakteristik Atlet

Hasil karakteristik atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman dijelaskan sebagai berikut.

a. Jenis Kelamin

Data atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 5. Karakteristik Atlet berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	F	%
1	Putra	25	55,56%
2	Putri	20	44,44%
Jumlah		45	100%

(Sumber: Lampiran 13-14 Halaman 170-171)

Berdasarkan Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin Putra sebanyak 55,56% (25 atlet), dan berdasarkan jenis kelamin Putri sebanyak 44,44% (20 atlet).

b. Usia

Data atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan usia sebagai berikut:

Tabel 6. Karakteristik Atlet berdasarkan Usia

No	Usia	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	19 Tahun	6	24,00%	1	5,00%
2	18 Tahun	10	40,00%	8	40,00%
3	17 Tahun	7	28,00%	9	45,00%
4	16 Tahun	2	8,00%	2	10,00%
Jumlah		25	100%	20	100%

(Sumber: Lampiran 13-14 Halaman 170-171)

Berdasarkan Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman usia paling banyak berada pada usia 18 tahun dengan besaran persentase 40,00%, dan atlet putri paling banyak berada pada usia 17 tahun dengan besaran persentase 45,00%.

c. Lama Latihan

Data atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan lama latihan sebagai berikut:

Tabel 7. Karakteristik Atlet berdasarkan Lama Latihan

No	Lama Latihan	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	4-5 Tahun	6	24,00%	2	10,00%
2	2-3 Tahun	15	60,00%	13	65,00%
3	≤ 1 Tahun	4	16,00%	5	25,00%
Jumlah		25	100%	20	100%

(Sumber: Lampiran 13-14 Halaman 170-171)

Berdasarkan Tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman lama latihan paling banyak berada pada 2-3 tahun dengan besaran persentase 60,00%, dan atlet putri paling

banyak berada pada lama latihan 2-3 tahun dengan besaran persentase 65,00%.

2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas pada penelitian ini dianalisis menggunakan Validitas Aiken. Validator dalam penelitian ini berjumlah 7 orang. Nilai tabel Aiken dengan jumlah rater 7 dan skala 1-4 yaitu 0,76. Hasil analisis Validitas Aiken masing-variabel yaitu: Variabel motivasi menghadapi pertandingan dari 44 butir menunjukkan bahwa semua butir valid, dikarenakan nilai Validitas Aiken $> 0,76$. Variabel kecemasan menghadapi pertandingan dari 64 butir menunjukkan bahwa terdapat 2 butir yang tidak valid, dikarenakan butir nomor 24 memiliki nilai Validitas Aiken $0,619 > 0,76$ dan butir nomor 32 memiliki nilai Validitas Aiken $0,619 > 0,76$, sehingga terdapat 62 butir valid yang digunakan untuk penelitian. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 148-153.

b. Reliabilitas

Reliabilitas dalam penelitian ini dianalisis menggunakan rumus Spearman Brown dan Rulon. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Variabel motivasi menghadapi pertandingan diperoleh reliabilitas Spearman Brown sebesar 0,987 dan Rulon sebesar 0,648. Variabel kecemasan menghadapi pertandingan diperoleh reliabilitas

Spearman Brown sebesar 0,996 dan Rulon sebesar 0,996. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 154-161.

3. Hasil Deskriptif Motivasi Menghadapi Pertandingan

Deskriptif statistik data motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman selengkapnya disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Deskriptif Statistik Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putra di Klub Bola Voli Yuso Sleman

Statistik	Atlet Yunior Putra
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	117,12
<i>Median</i>	116,00
<i>Mode</i>	110,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	13,93
<i>Minimum</i>	91,00
<i>Maximum</i>	150,00

(Sumber: Lampiran 17 Halaman 174)

Norma Penilaian, motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman selengkapnya disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

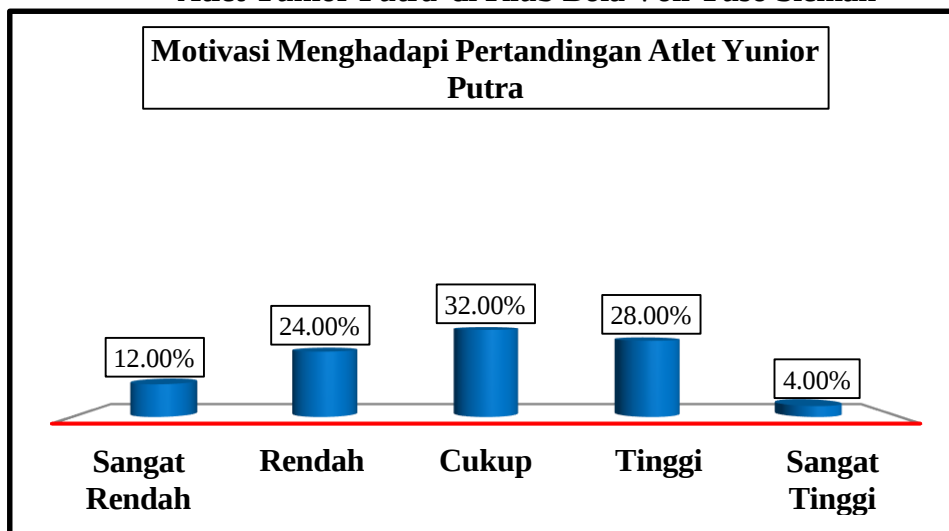
Tabel 9. Norma Penilaian Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putra di Klub Bola Voli Yuso Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$138 < X$	Sangat Tinggi	1	4,00%
2	$126 < X \leq 137$	Tinggi	7	28,00%
3	$114 < X \leq 125$	Cukup	8	32,00%
4	$103 < X \leq 113$	Rendah	6	24,00%
5	$X \leq 101$	Sangat Rendah	3	12,00%
Jumlah			25	100%

(Sumber: Lampiran 15 Halaman 172)

Berdasarkan pada Tabel 9 di atas, data motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman dapat dilihat pada Gambar 2 sebagai berikut.

Gambar 2. Diagram Batang Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putra di Klub Bola Voli Yuso Sleman



Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 9 dan Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putra berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 12,00% (3 atlet), “rendah” sebesar 24,00% (6 atlet), “cukup” sebesar 32,00% (8 atlet), “tinggi” sebesar 28,00% (7 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 4,00% (1 atlet).

Deskriptif statistik data motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman disajikan pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10. Deskriptif Statistik Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman

Statistik	Atlet Yunior Putri
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	103,75
<i>Median</i>	97,00
<i>Mode</i>	93,00
<i>Std. Deviation</i>	16,41
<i>Minimum</i>	84,00
<i>Maximum</i>	135,00

(Sumber: Lampiran 18 Halaman 175)

Motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman selengkapnya disajikan pada Tabel 11 sebagai berikut.

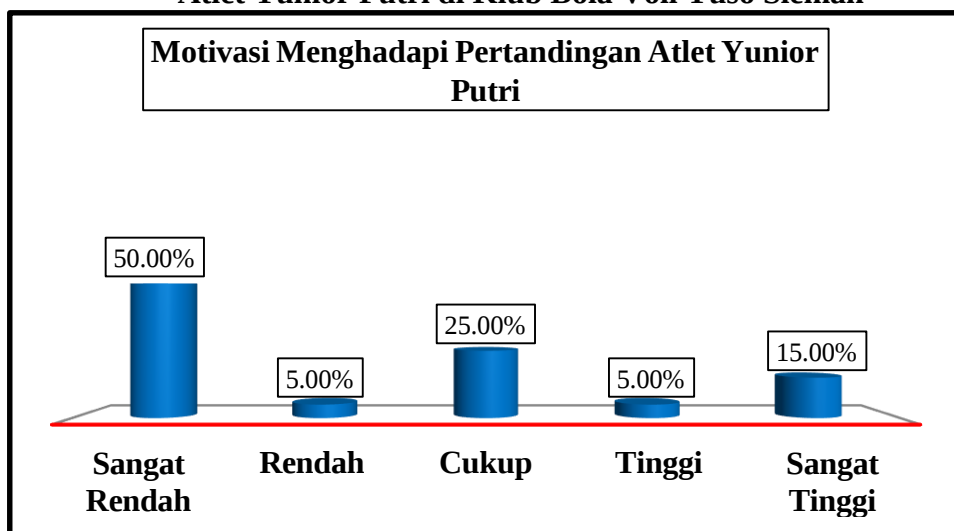
Tabel 11. Norma Penilaian Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$125 < X$	Sangat Tinggi	3	15,00%
2	$115 < X \leq 124$	Tinggi	1	5,00%
3	$105 < X \leq 114$	Cukup	5	25,00%
4	$95 < X \leq 104$	Rendah	1	5,00%
5	$X \leq 94$	Sangat Rendah	10	50,00%
Jumlah			20	100%

(Sumber: Lampiran 16 Halaman 173)

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 11 di atas, data motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman dapat dilihat pada Gambar 3 sebagai berikut.

Gambar 3. Diagram Batang Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman



Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 11 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 50,00% (10 atlet), “rendah” sebesar 5,00% (1

atlet), “cukup” sebesar 25,00% (5 atlet), “tinggi” sebesar 5,00% (1 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 15,00% (3 atlet).

4. Hasil Deskriptif Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Deskriptif statistik data kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman selengkapnya disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putra di Klub Bola Voli Yuso Sleman

Statistik	Atlet Yunior Putra
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	133,40
<i>Median</i>	126,00
<i>Mode</i>	124,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	26,68
<i>Minimum</i>	97,00
<i>Maximum</i>	213,00

(Sumber: Lampiran 11 Halaman 166)

Berdasarkan tabel Norma Penilaian, kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman selengkapnya disajikan pada Tabel 13 sebagai berikut.

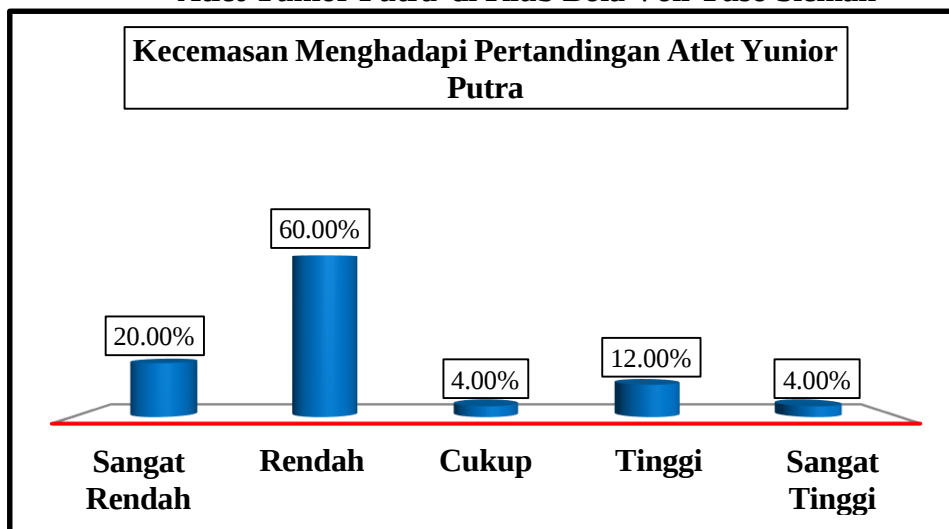
Tabel 13. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putra di Klub Bola Voli Yuso Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$190 < X$	Sangat Tinggi	1	4,00%
2	$167 < X \leq 189$	Tinggi	3	12,00%
3	$144 < X \leq 166$	Cukup	1	4,00%
4	$121 < X \leq 143$	Rendah	15	60,00%
5	$X \leq 120$	Sangat Rendah	5	20,00%
Jumlah			25	100%

(Sumber: Lampiran 15 Halaman 172)

Berdasarkan Tabel 13 di atas, data kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman dapat dilihat pada Gambar 4 sebagai berikut.

Gambar 4. Diagram Batang Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Yuniior Putra di Klub Bola Voli Yuso Sleman



Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 13 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan atlet yuniior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putra berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 20,00% (5 atlet), “rendah” sebesar 60,00% (15 atlet), “cukup” sebesar 4,00% (1 atlet), “tinggi” sebesar 12,00% (3 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 4,00% (1 atlet).

Deskriptif statistik data kecemasan menghadapi pertandingan atlet yuniior di klub bola voli Yuso Sleman pada Tabel 14 sebagai berikut.

Tabel 14. Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Yuniior Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman

Statistik	Atlet Yuniior Putri
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	155,75
<i>Median</i>	150,50
<i>Mode</i>	135,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	29,59
<i>Minimum</i>	103,00
<i>Maximum</i>	212,00

(Sumber: Lampiran 12 Halaman 168)

Berdasarkan tabel Norma Penilaian, kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman selengkapnya disajikan pada Tabel 15 sebagai berikut.

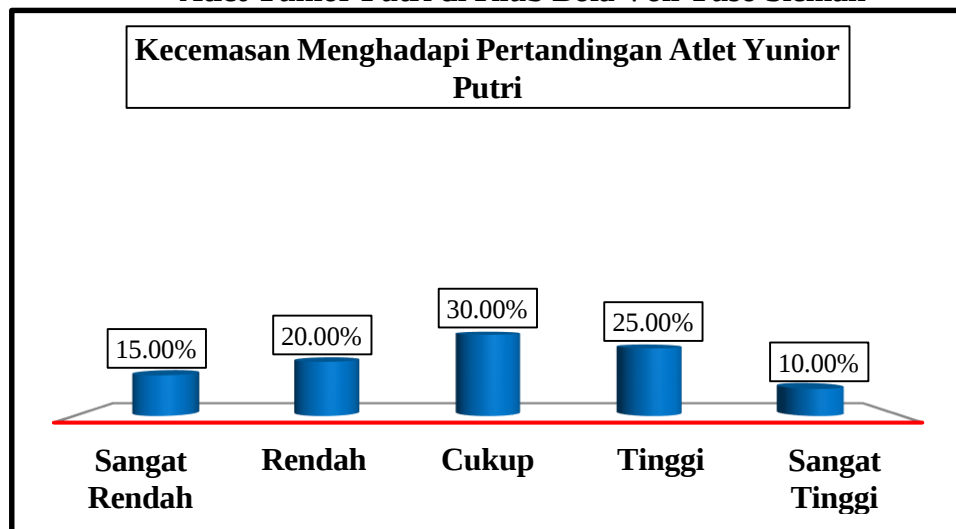
Tabel 15. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$190 < X$	Sangat Tinggi	2	10,00%
2	$168 < X \leq 189$	Tinggi	5	25,00%
3	$146 < X \leq 167$	Cukup	6	30,00%
4	$124 < X \leq 145$	Rendah	4	20,00%
5	$X \leq 123$	Sangat Rendah	3	15,00%
Jumlah			20	100%

(Sumber: Lampiran 16 Halaman 173)

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 15 di atas, data kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman dapat dilihat pada Gambar 5 sebagai berikut.

Gambar 5. Diagram Batang Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Yunior Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman



Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 15 dan Gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putri berada pada kategori

“sangat rendah” sebesar 15,00% (3 atlet), “rendah” sebesar 20,00% (4 atlet), “cukup” sebesar 30,00% (6 atlet), “tinggi” sebesar 25,00% (5 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 10,00% (2 atlet).

5. Hasi Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Analisis uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro Wilk*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 23 for windows*. Hasilnya disajikan pada tabel 16 sebagai berikut.

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas

Data		<i>p-value</i>	Keterangan
Motivasi menghadapi pertandingan	Putra	0,537	Normal
	Putri	0,117	Normal
Kecemasan menghadapi pertandingan	Putra	0,104	Normal
	Putri	0,507	Normal

(Sumber: Lampiran 23 Halaman 182)

Berdasarkan tabel 16 di atas dapat dilihat bahwa data motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman memiliki *p-value* > 0,05, maka variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika *p-value* > 0,05, maka tes dinyatakan

homogen, jika $p\text{-value} < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen.

Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
Motivasi menghadapi pertandingan atlet putra dan putri	0,164	Homogen
Kecemasan menghadapi pertandingan atlet putra dan putri	0,311	Homogen

(Sumber: Lampiran 24 Halaman 183)

Berdasarkan tabel 17 di atas dapat dilihat data motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin putra dan putri memiliki $p\text{-value} > 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

6. Hasil Uji Perbedaan

Uji perbedaan motivasi dan kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin putra dan putri menggunakan analisis uji t, yaitu *independent sample t test* ($df = n-2$) dengan menggunakan bantuan *SPSS 23 for windows*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan nilai $p\text{-value} < 0.05$. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut.

a. Motivasi Menghadapi Pertandingan

Hasil analisis perbedaan motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman diperoleh data pada tabel 18 sebagai berikut.

Tabel 18. Uji Perbedaan Motivasi Menghadapi Pertandingan berdasarkan Jenis Kelamin Putra dan Putri

Motivasi menghadapi pertandingan	Mean	t hitung	t tabel	sig
Putra	117,12	2,957	2,017	0,005
Putri	103,75			

(Sumber: Lampiran 25 Halaman 184)

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 18 di atas, dapat dilihat bahwa $t_{hitung} 2,957 > t_{tabel} 2,017$, dan $p-value 0,005 < 0,05$, Hasil tersebut menunjukkan bahwa “Ada perbedaan yang signifikan motivasi menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin putra dan putri”. Selisih motivasi menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin putra dan putri sebesar 13,37, artinya bahwa motivasi menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman jenis kelamin putra lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin putri.

b. Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Hasil analisis perbedaan kecemasan menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman diperoleh data pada tabel 19 sebagai berikut.

Tabel 19. Uji Perbedaan Kecemasan Menghadapi Pertandingan berdasarkan Jenis Kelamin Putra dan Putri

Kecemasan menghadapi pertandingan	Mean	t hitung	t tabel	sig
Putra	133,40	2,660	2,017	0,011
Putri	155,75			

(Sumber: Lampiran 25 Halaman 184)

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 19 di atas, dapat dilihat bahwa $t_{hitung} 2,660 > t_{tabel} 2,017$, dan $p-value 0,011 < 0,05$, Hasil tersebut menunjukkan bahwa “Ada perbedaan yang signifikan kecemasan menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin putra dan putri”. Selisih kecemasan menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin putra dan putri sebesar (-22,35), artinya bahwa kecemasan menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman jenis kelamin putra lebih baik daripada atlet berjenis kelamin putri.

B. Pembahasan

1. Motivasi menghadapi Pertandingan Atlet Putra

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putra mempunyai motivasi menghadapi pertandingan paling tinggi pada kategori “rendah” sebesar 24,00% (6 atlet), “cukup” sebesar 32,00% (8 atlet), “tinggi” sebesar 28,00% (7 atlet). Motivasi menghadapi pertandingan merupakan salah satu dari faktor yang menentukan seberapa siap atlet dari psikologisnya baik saat berlatih maupun saat bertanding. Jika kondisi psikologis atlet baik, maka saat tampil bertanding berpeluang menampilkan yang terbaik.

Atlet bola voli yang memiliki motivasi menghadapi pertandingan tinggi adalah atlet yang memiliki kekuatan mental dan emosi yang kuat untuk menghadapi tantangan dan tekanan dalam pertandingan. Atlet

memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan kecemasan, serta memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan tim atlet untuk mencapai kesuksesan. Atlet bola voli yang memiliki motivasi tinggi cenderung memiliki semangat yang tinggi dalam menghadapi pertandingan, konsentrasi yang tinggi dalam menghadapi lawan, percaya diri yang tinggi dalam menghadapi tantangan, dan kerja sama yang baik dengan tim dalam menghadapi pertandingan (Sarbani *et al.*, 2024, p. 85).

Motivasi yang tinggi pada atlet bola voli dapat dibentuk oleh beberapa faktor, seperti tujuan yang jelas dan spesifik, pengalaman yang sukses dalam pertandingan sebelumnya, dukungan dari tim, pelatih, dan keluarga, serta kepribadian yang kuat dan percaya diri. Selain itu, atlet bola voli yang memiliki motivasi tinggi juga cenderung memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dan stres yang tinggi dalam pertandingan. Atlet dapat mengelola kecemasan dan stres dengan cara yang sehat, seperti dengan melakukan teknik relaksasi, visualisasi, dan afirmasi. Atlet juga dapat mengelola emosi negatif, seperti marah, sedih, dan kecewa, dengan cara yang sehat, seperti dengan melakukan teknik manajemen emosi dan komunikasi yang efektif (Alficandra *et al.*, 2024).

Atlet bola voli yang memiliki motivasi tinggi dalam menghadapi pertandingan cenderung memiliki strategi yang efektif untuk menghadapi lawan. Atlet dapat menganalisis kekuatan dan kelemahan lawan, serta dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk menghadapi lawan. Atlet juga dapat mengadaptasi strategi atlet dalam menghadapi situasi

yang berbeda-beda dalam pertandingan. Atlet bola voli yang memiliki motivasi menghadapi pertandingan tinggi adalah atlet yang memiliki kekuatan mental dan emosi yang kuat, serta memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan kecemasan dalam pertandingan. Atlet memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan tim atlet untuk mencapai kesuksesan, serta memiliki strategi yang efektif untuk menghadapi lawan dalam pertandingan.

2. Motivasi menghadapi Pertandingan Atlet Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putri mempunyai motivasi menghadapi pertandingan paling tinggi pada kategori “sangat rendah” sebesar 50,00% (10 atlet), “cukup” sebesar 25,00% (5 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 15,00% (3 atlet). Hasil ini memiliki kecenderungan bahwa atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putri mempunyai motivasi menghadapi pertandingan yang rendah. Atlet bola voli yang memiliki motivasi menghadapi pertandingan rendah adalah atlet yang memiliki kekuatan mental dan emosi yang lemah dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam pertandingan. Atlet memiliki kemampuan yang terbatas untuk mengelola stres dan kecemasan, serta memiliki kemampuan yang terbatas untuk memotivasi diri sendiri dan tim atlet untuk mencapai kesuksesan.

Motivasi yang rendah pada atlet bola voli dapat dibentuk oleh beberapa faktor, seperti kurangnya tujuan yang jelas dan spesifik, kurangnya pengalaman yang sukses dalam pertandingan sebelumnya, kurangnya dukungan dari tim, pelatih, dan keluarga, serta kurangnya kepribadian yang kuat dan percaya diri (Alficandra *et al.*, 2024). Atlet bola voli yang memiliki motivasi rendah cenderung memiliki semangat yang rendah dalam menghadapi pertandingan, konsentrasi yang rendah dalam menghadapi lawan, percaya diri yang rendah dalam menghadapi tantangan, dan kerja sama yang kurang baik dengan tim dalam menghadapi pertandingan.

Selain itu, atlet bola voli yang memiliki motivasi rendah juga cenderung memiliki kemampuan yang terbatas untuk mengelola emosi dan stres yang tinggi dalam pertandingan. Atlet dapat mengalami kecemasan dan stres yang tinggi dalam pertandingan, serta dapat mengalami emosi negatif seperti marah, sedih, dan kecewa. Atlet juga dapat memiliki kemampuan yang terbatas untuk mengadaptasi strategi atlet dalam menghadapi situasi yang berbeda-beda dalam pertandingan.

Atlet bola voli yang memiliki motivasi rendah dalam menghadapi pertandingan cenderung memiliki strategi yang tidak efektif untuk menghadapi lawan. Atlet dapat memiliki kesulitan dalam menganalisis kekuatan dan kelemahan lawan, serta dapat memiliki kesulitan dalam mengembangkan strategi yang efektif untuk menghadapi lawan. Atlet

juga dapat memiliki kesulitan dalam mengadaptasi strategi atlet dalam menghadapi situasi yang berbeda-beda dalam pertandingan.

Contoh atlet bola voli yang memiliki motivasi rendah adalah atlet yang memiliki performa yang tidak konsisten dalam pertandingan, atlet yang memiliki kesulitan dalam menghadapi tekanan dalam pertandingan, dan atlet yang memiliki kesulitan dalam mengadaptasi strategi atlet dalam menghadapi situasi yang berbeda-beda dalam pertandingan. Atlet bola voli yang memiliki motivasi menghadapi pertandingan rendah adalah atlet yang memiliki kekuatan mental dan emosi yang lemah dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam pertandingan. Atlet memiliki kemampuan yang terbatas untuk mengelola stres dan kecemasan, serta memiliki kemampuan yang terbatas untuk memotivasi diri sendiri dan tim atlet untuk mencapai kesuksesan.

3. Kecemasan menghadapi Pertandingan Atlet Putra

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putra mempunyai kecemasan menghadapi pertandingan paling tinggi pada kategori “sangat rendah” sebesar 20,00% (5 atlet), “rendah” sebesar 60,00% (15 atlet), “tinggi” sebesar 12,00% (3 atlet). Hasil ini memiliki kecenderungan bahwa atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putra mempunyai kecemasan menghadapi pertandingan yang rendah (baik). Atlet bola voli yang memiliki kecemasan menghadapi pertandingan rendah adalah atlet yang memiliki kemampuan untuk mengelola kecemasan dan stres yang

rendah dalam menghadapi pertandingan. Atlet memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi dan pikiran negatif yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan.

Kecemasan yang rendah pada atlet bola voli dapat dibentuk oleh beberapa faktor, seperti pengalaman yang sukses dalam pertandingan sebelumnya, dukungan dari tim, pelatih, dan keluarga, serta kepribadian yang kuat dan percaya diri. Atlet bola voli yang memiliki kecemasan rendah cenderung memiliki semangat yang tinggi dalam menghadapi pertandingan, konsentrasi yang tinggi dalam menghadapi lawan, percaya diri yang tinggi dalam menghadapi tantangan, dan kerja sama yang baik dengan tim dalam menghadapi pertandingan (Sopacua & Novanto, 2023, p. 2).

Selain itu, atlet bola voli yang memiliki kecemasan rendah juga cenderung memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan kecemasan yang rendah dalam pertandingan. Atlet dapat mengelola kecemasan dan stres dengan cara yang sehat, seperti dengan melakukan teknik relaksasi, visualisasi, dan afirmasi. Atlet juga dapat mengelola emosi negatif, seperti marah, sedih, dan kecewa, dengan cara yang sehat, seperti dengan melakukan teknik manajemen emosi dan komunikasi yang efektif. Atlet bola voli yang memiliki kecemasan rendah dalam menghadapi pertandingan cenderung memiliki strategi yang efektif untuk menghadapi lawan. Atlet dapat menganalisis kekuatan dan kelemahan lawan, serta dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk menghadapi lawan.

Atlet juga dapat mengadaptasi strategi atlet dalam menghadapi situasi yang berbeda-beda dalam pertandingan.

Contoh atlet bola voli yang memiliki kecemasan rendah adalah atlet yang memiliki performa yang konsisten dalam pertandingan, atlet yang memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan kecemasan dalam pertandingan, dan atlet yang memiliki kemampuan untuk mengadaptasi strategi atlet dalam menghadapi situasi yang berbeda-beda dalam pertandingan. Atlet bola voli yang memiliki kecemasan menghadapi pertandingan rendah adalah atlet yang memiliki kemampuan untuk mengelola kecemasan dan stres yang rendah dalam menghadapi pertandingan. Atlet memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi dan pikiran negatif yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan, serta memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan kecemasan yang rendah dalam pertandingan.

4. Kecemasan menghadapi Pertandingan Atlet Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putri mempunyai kecemasan menghadapi pertandingan paling tinggi pada kategori “rendah” sebesar 20,00% (4 atlet), “cukup” sebesar 30,00% (6 atlet), “tinggi” sebesar 25,00% (5 atlet). Hasil ini memiliki kecenderungan bahwa atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putri mempunyai kecemasan menghadapi pertandingan yang cukup bahkan tinggi. Atlet bola voli yang memiliki kecemasan menghadapi pertandingan tinggi adalah atlet yang

memiliki kemampuan untuk mengelola kecemasan dan stres yang tinggi dalam menghadapi pertandingan. Atlet memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi dan pikiran negatif yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan, namun kemampuan ini seringkali tidak cukup untuk mengatasi kecemasan yang tinggi.

Kecemasan yang tinggi pada atlet bola voli dapat dibentuk oleh beberapa faktor, seperti tekanan dari pelatih, tim, dan keluarga, serta harapan yang tinggi untuk mencapai kesuksesan. Atlet bola voli yang memiliki kecemasan tinggi cenderung memiliki semangat yang rendah dalam menghadapi pertandingan, konsentrasi yang rendah dalam menghadapi lawan, percaya diri yang rendah dalam menghadapi tantangan, dan kerja sama yang kurang baik dengan tim dalam menghadapi pertandingan (Retnoningsasy & Jannah, 2020, p. 2).

Selain itu, atlet bola voli yang memiliki kecemasan tinggi juga cenderung memiliki kemampuan yang terbatas untuk mengelola stres dan kecemasan dalam pertandingan. Atlet dapat mengalami kecemasan dan stres yang tinggi dalam pertandingan, serta dapat mengalami emosi negatif seperti marah, sedih, dan kecewa. Atlet juga dapat memiliki kemampuan yang terbatas untuk mengadaptasi strategi atlet dalam menghadapi situasi yang berbeda-beda dalam pertandingan.

Atlet bola voli yang memiliki kecemasan tinggi dalam menghadapi pertandingan cenderung memiliki strategi yang tidak efektif untuk menghadapi lawan. Atlet dapat memiliki kesulitan dalam menganalisis

kekuatan dan kelemahan lawan, serta dapat memiliki kesulitan dalam mengembangkan strategi yang efektif untuk menghadapi lawan. Atlet juga dapat memiliki kesulitan dalam mengadaptasi strategi atlet dalam menghadapi situasi yang berbeda-beda dalam pertandingan.

Contoh atlet bola voli yang memiliki kecemasan tinggi adalah atlet yang memiliki performa yang tidak konsisten dalam pertandingan, atlet yang memiliki kesulitan dalam mengelola stres dan kecemasan dalam pertandingan, dan atlet yang memiliki kesulitan dalam mengadaptasi strategi atlet dalam menghadapi situasi yang berbeda-beda dalam pertandingan. Atlet bola voli yang memiliki kecemasan menghadapi pertandingan tinggi adalah atlet yang memiliki kemampuan yang terbatas untuk mengelola kecemasan dan stres yang tinggi dalam menghadapi pertandingan. Atlet memiliki kemampuan yang terbatas untuk mengontrol emosi dan pikiran negatif yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan, serta memiliki kemampuan yang terbatas untuk mengelola stres dan kecemasan dalam pertandingan.

Kecemasan yang dialami oleh seorang atlet ditimbulkan oleh perasaan takut melakukan kesalahan dan tidak bisa memenangkan pertandingan, memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan, memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki seperti; takut akan tampil buruk, lawan dipandang sebagai superior dan atlet mengalami kekalahan, selain itu kecemasan yang dialami oleh atlet bisa dipengaruhi keramaian sporter saat bertanding.

Kondisi ini akan menimbulkan kecemasan yang akan memberikan dampak tidak menguntungkan pada atlet.

Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*competitif anxiety*), kecemasan kognitif (*kognitif anxiety*), dan kecemasan somatik. Gangguan kecemasan yang ditandai dengan respon emosional yang berhubungan dengan ketakutan, khawatir, dan ketegangan dianggap sebagai ancaman yang nyata (Rice *et al.*, 2019, p. 772). Tiara & Rahardanto (2021, p. 69) menyatakan gejala kecemasan menjadi dua macam, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku, gelisah, sulit tidur, terjadi perubahan irama pernapasan, perubahan peregangan pada otot-otot, dan sebagainya. Gejala psikis ditandai dengan adanya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Saat keadaan cemas, koordinasi otot menjadi tidak sesuai, ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang, kecermatan dalam membaca permainan menjadi berkurang, serta pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi cemas atlet akan merasa cepat lelah.

5. Perbedaan Motivasi menghadapi Pertandingan berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan motivasi menghadapi pertandingan atlet junior di klub

bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin. Motivasi menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman jenis kelamin putra lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin putri, dengan selisih 13,37. Atlet putra memiliki motivasi yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan atlet putri (Deaner, *et al.*, 2017). Deaner, *et al.*, (2017) menemukan bahwa atlet putra mempunyai ketertarikan yang lebih tinggi untuk berkompetisi dan menjadi pemenang sebagai motif untuk berprestasi dalam olahraga, sedangkan orientasi tujuan dinyatakan sama antara atlet putri dan atlet putra.

Perbedaan fisiologis pada putra dan putri sudah melekat sejak lahir dan fungsinya tidak dapat dipertukarkan. Perbedaan fisiologis ini meliputi komposisi fisik, biologis, dan kimiawi tubuh. Sebuah penelitian dengan jumlah sampel 211 (89 anak putra dan 122 anak putri) siswa kelas sembilan (usia 14 dan 15 tahun). Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak putra memperoleh nilai rata-rata yang lebih tinggi dalam tujuh dari delapan keterampilan psikologis olahraga yang diukur. Kebebasan dari rasa khawatir adalah satu-satunya keterampilan yang menghasilkan perbedaan yang signifikan secara statistik, dengan anak putra ($52,06 \pm 20,27$) memperoleh nilai rata-rata yang lebih tinggi daripada anak putri ($46,17 \pm 20,56$) (Kruger *et al.* 2019).

Secara umum diketahui bahwa kekuatan fisik putra lebih tinggi daripada putri . Secara tidak langsung, keunggulan fisik yang dimiliki oleh putra mempengaruhi kemampuan atletik atlet. Kalkavan, *et al.*, (2017)

menambahkan bahwa hal tersebut memungkinkan putra memiliki penyembuhan yang lebih cepat dibandingkan putri, sehingga hal tersebut juga berpengaruh terhadap ketangguhan mental atlet. Atlet putra lebih tangguh secara mental daripada atlet putri karena salah satu alasannya adalah lingkungan sosial (Sidhu, 2018, p. 12).

Berdasarkan hasil penelitian Tangkudung, *et al.*, (2021) bertujuan untuk mengetahui kondisi ketangguhan mental para atlet berdasarkan usia dan jenis kelamin. Sampel diambil dari 174 atlet pencak silat (Usia = $19,69 \pm 2,89$). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental dari 174 atlet pencak silat di Bekasi berada pada kategori tinggi dan mayoritas adalah putra . Kategori ketangguhan mental yang paling tinggi dan dominan adalah komitmen, serta kategori ketangguhan mental yang paling rendah dan dominan adalah tantangan. Artinya, atlet memiliki komitmen yang tinggi untuk menjadi pemenang dan menjalankan semua yang telah yang telah direncanakan, namun kurang pandai dalam menghadapi setiap rintangan dan tantangan yang ada.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa atlet putri memiliki kecenderungan untuk menggunakan emosi yang menciptakan lebih banyak stress. Contohnya, putri lebih cenderung menginternalisasi kecemasan dan terus memutar ulang atau menganalisis kesalahan lebih banyak jika dibandingkan dengan putra. Selain itu atlet putri mempunyai kemampuan untuk mengatasi kesulitan, tekanan,

penetapan tujuan, motivasi intrinsik dan persiapan mental yang lebih rendah jika dibandingkan dengan atlet putra (Nopiyanto & Dimyati, 2018).

Pencarian hasil yang lebih baik dalam olahraga, apa pun disiplinnya, mendorong banyak atlet ke batas fisik dan mental atlet (Şekeroğlu, 2019). Dengan demikian, performa seorang atlet dipengaruhi oleh faktor fisik dan aspek psikologis yang memainkan peran penting dalam performa atlet (Kemarati *et al.*, 2022; Peng & Zhang, 2021). Oleh karena itu, kemampuan untuk mempertahankan kondisi psikologis yang adaptif dan stabil selama periode kompetisi merupakan faktor penting yang harus dipertimbangkan oleh atlet (González-Hernández *et al.*, 2020).

Mengingat hal ini, hubungan antara variabel psikologis dan pengaruhnya dalam konteks olahraga telah menjadi subjek penelitian untuk psikologi olahraga (Nogueira, *et al.*, 2019; da Silva Silva *et al.*, 2022).

Penelitian ini dilakukan di klub bola voli Yuso Sleman, dimana dapat diketahui bahwa budaya Jawa masih cukup kental. Budaya patriarki dalam budaya Jawa sendiri juga cukup kuat. Dijelaskan oleh Murod & Jannah (2021, p. 2) bahwa budaya patriarki yang diwariskan oleh budaya Jawa masih cukup kental, sehingga keikutsertaan putri di ruang publik seperti olahraga menjadi kurang. Dalam konteks lingkungan sosial yang lebih luas lagi, ditambahkan oleh Santoso (2019, p. 3) yang menyebutkan bahwa putri selalu dikaitkan dengan sifat lemah lembut, sehingga keikutsertaannya di dalam olahraga seringkali dikaitkan tentang tubuh yang terlalu maskulin atau kehidupan seksualitasnya menjadi perbincangan

publik. Oleh sebab itu, keikutsertaan putri dalam dalam olahraga perlu pertimbangan tertentu. Faktor lingkungan seperti yang disebutkan di atas bisa saja mempengaruhi perbedaan ketangguhan mental yang dimiliki oleh putra dan putri, walaupun harus ada penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut.

6. Perbedaan Kecemasan menghadapi Pertandingan berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin. Kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman jenis kelamin putra lebih baik daripada atlet berjenis kelamin putri, dengan selisih (-22,35). Hasil ini didukung dalam penelitian Marwat & Marwat (2020) dimana sampel merupakan atlet elit di Pakistan yang terdiri atas ($n=126$ putra = 86; putri = 40) berusia 18-27 tahun. Hasil menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara atlet putra dan putri terkait tingkat kecemasan ($p>0,05$). Skor atlet wanita pada berbagai dimensi kecemasan ditemukan lebih tinggi daripada atlet putra.

Penelitian Selpamira & Roepajadi (2022) menunjukkan bahwa kecemasan cenderung lebih banyak dialami oleh atlet renang putri dibandingkan dengan putra. Hal ini dikarenakan putri lebih mudah mendapat pengaruh baik dari dalam maupun luar. Berkenaan dengan variabel gender dalam konteks olahraga, atlet putra cenderung melaporkan

tingkat kecemasan kognitif yang lebih rendah dan persepsi kepercayaan diri yang lebih baik daripada atlet putri. Selain itu, ada kemungkinan bahwa atlet putri memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria (da Silva *et al.* 2022).

Nurdiansyah & Jannah (2021, p. 61) menyatakan bahwa perbedaan tingkat kecemasan juga dialami menurut jenis kelamin antara Putra dan putri . Berkaitan dengan kecemasan Putra dan putri. Putri lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan putra, karena putra lebih bisa eksploratif dan aktif dibandingkan putri yang lebih sensitif, putra juga memiliki rasa lebih rileks dibandingkan putri. Putri lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan seperti mudah mengeluarkan air mata, kurang sabar dan merasa mudah cemas daripada putra. Atlet putra memiliki kecemasan yang lebih rendah dan kepercayaan diri yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan atlet putri (Anagnostopoulos, *et al.*, 2015).

Natal & Natal (2023) menjelaskan beberapa perbedaan kecemasan yang terjadi dan muncul antara atlet putra dan putri yakni:

- a. Reaksi hormonal yang terjadi menunjukkan bahwa putra cenderung mengalami peningkatan kadar testosteron saat berolahraga, hormon yang terkait dengan keberanian dan motivasi. Ini dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan, sedangkan putri cenderung mengalami fluktuasi hormon estrogen dan progesteron, yang dapat mempengaruhi

suasana hati dan tingkat kecemasan. Misalnya, beberapa putri dapat merasakan kecemasan seiring dengan siklus menstruasi.

- b. Pola sosial pada kaum putra terjadi akibat tekanan sosial untuk mempertahankan citra maskulinitas, terutama di lingkungan olahraga yang bersifat kompetitif, sehingga ini dapat memicu kecemasan terkait performa atau ekspektasi sosial berbanding dengan putri yang merasakan tekanan sosial terkait dengan citra tubuh dan standar kecantikan. Hal ini dapat berdampak pada kecemasan terkait penampilan fisik saat berolahraga.
- c. Tujuan berolahraga pada putra lebih berfokus pada tujuan fisik atau pencapaian dalam olahraga, yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan atlet terkait performa, sedangkan pada putri lebih fokus pada kebugaran atau kesehatan umum, namun tetap dapat mengalami kecemasan terkait penampilan fisik.
- d. Dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam mengurangi kecemasan. Baik putra maupun putri mungkin merasa lebih nyaman dan lebih percaya diri jika mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau pelatih.
- e. Pengalaman dan pemahaman dengan tingkat kecemasan juga dapat tergantung pada pengalaman sebelumnya, tingkat keterampilan dalam olahraga tertentu, dan pemahaman individu berdampak perilaku bahkan kebiasaan. Prinsipnya setiap individu memiliki pengalaman dan respon yang berbeda terhadap kecemasan saat berolahraga, dan dukungan

sosial serta pemahaman terhadap diri sendiri dapat membantu mengelola kecemasan tersebut.

Nopiyanto & Alimuddin (2020, p. 74) menyatakan bahwa atlet putri memiliki kecenderungan untuk menggunakan emosi yang menciptakan lebih banyak stres. Sebagai contoh, putri lebih cenderung menginternalisasi kecemasan dan terus memutar ulang atau menganalisis kesalahan lebih dari putra. Atlet putra lebih kompetitif dalam persaingan, memiliki tujuan yang jelas, bermain secara kasar dan memahami aturan bermain sementara putri kurang kompetitif dalam persaingan. Secara teoritis, pemahaman tentang perbedaan putra dan putri akan mempengaruhi seseorang untuk merawat putra dan putri. Keberadaan pandangan pada putra dan putri membuat sulit bagi putri untuk memasuki kompetisi di bidang olahraga. Partisipasi dalam olahraga cenderung diidentifikasi dengan karakteristik putra seperti kecepatan dan kekuatan, menyebabkan masalah gambar bagi atlet putri. Atlet putri juga dapat membuang perilaku feminin yang khas untuk putri setelah mengadopsi perilaku maskulin yang menyertai olahraga. Sementara itu, perubahan pada atlet putri menyebabkan reaksi negatif dari orang lain dapat memiliki konsekuensi yang merugikan dalam pengobatan atlet putri.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kelemahan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian

dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada.

Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putra berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 12,00% (3 atlet), “rendah” sebesar 24,00% (6 atlet), “cukup” sebesar 32,00% (8 atlet), “tinggi” sebesar 28,00% (7 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 4,00% (1 atlet).
2. Motivasi menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 50,00% (10 atlet), “rendah” sebesar 5,00% (1 atlet), “cukup” sebesar 25,00% (5 atlet), “tinggi” sebesar 5,00% (1 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 15,00% (3 atlet).
3. Kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putra berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 20,00% (5 atlet), “rendah” sebesar 60,00% (15 atlet), “cukup” sebesar 4,00% (1 atlet), “tinggi” sebesar 12,00% (3 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 4,00% (1 atlet).
4. Kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berjenis kelamin putri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 15,00% (3 atlet), “rendah” sebesar 20,00% (4 atlet), “cukup”

sebesar 30,00% (6 atlet), “tinggi” sebesar 25,00% (5 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 10,00% (2 atlet).

5. Ada perbedaan yang signifikan motivasi menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin putra dan putri, $t_{hitung} 2,957 > t_{tabel} 2,017$, dan $p-value 0,005 < 0,05$. Motivasi menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman jenis kelamin putra lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin putri dengan selisih 13,37.
6. Ada perbedaan yang signifikan kecemasan menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin Putra dan putri, $t_{hitung} 2,660 > t_{tabel} 2,017$, dan $p-value 0,011 < 0,05$. Kecemasan menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman jenis kelamin putra lebih baik daripada atlet berjenis kelamin putri dengan selisih (-22,35).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada perbedaan yang signifikan motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan atlet junior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin putra dan putri, akan berimplikasi yaitu:

1. Bagi atlet yang mempunyai motivasi menghadapi pertandingan tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan

untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Sebaliknya atlet yang memiliki kecemasan menghadapi pertandingan tinggi akan mudah menyerah dan tidak mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya.

2. Dengan diketahui perbedaan yang signifikan motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman berdasarkan jenis kelamin putra dan putri, dapat digunakan untuk mengetahui perbedaan motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pada olahraga lain.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet dan pelatih yang membutuhkan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Saran kepada Atlet
 - a. Atlet diharap lebih mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, serta tidak mengabaikan sisi psikologis pada bidang olahraga bola voli, khususnya motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan.

- b. Atlet diharapkan dapat mempertahankan dan lebih meningkatkan motivasi menghadapi pertandingan, serta dapat meminimalisir kecemasan menghadapi pertandingan.

2. Saran kepada Pelatih

- a. Penelitian ini memberikan data akurat terkait motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan atlet yunior di klub bola voli Yuso Sleman, sehingga diharapkan pihak klub bola voli Yuso Sleman dapat menggunakannya sebagai salah satu bahan pertimbangan menyusun strategi pengembangan agar motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan dapat optimal serta mampu menjadi sarana evaluasi bagi klub bola voli Yuso Sleman.
- b. Pelatih dapat mengetahui metode apa yang perlu dilakukan untuk melatih mental para atlet, sehingga mampu bersaing secara fisik dan mental baik saat latihan maupun pertandingan.
- c. Faktor psikologis atau faktor mental berperan dalam pencapaian prestasi atlet, sehingga perlu adanya kerjasama antara pembina dengan lembaga psikologi untuk meningkatkan kemampuan psikologis atau mental pada atlet yang akan menimbulkan keseimbangan pada diri atlet. Pelatih memberikan pemahaman yang mendalam tentang cabang olahraga yang dilatihkan, dari keterampilan dasar hingga taktik dan strategi lanjutan. Teknik dan peraturan permainan selalu berkembang, dan pelatih diharapkan mengikuti dan menguasai perkembangan

tersebut agar atlet dapat mempunyai gambaran tentang pencapaian prestasi yang harus didapatkannya.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi. Tetapi penelitian ini masih hanya sebatas mengenai variabel motivasi menghadapi pertandingan dan kecemasan menghadapi pertandingan. Oleh karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor psikologis lainnya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Alficandra, A., Makorohim, M. F., Piranda, M. F., Yani, A., Henjilito, R., Zulkifli, Z., & Shiddiqy, M. A. A. (2024). *Psikologi olahraga*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Alwi, S. (2018). *Perkembangan religiusitas remaja*. Yogyakarta: Kaukaba Nusantara.
- Agustin, D., Rusdiyanto, R. M., & Priyono, A. (2019). Studi terhadap motivasi berprestasi tim bola voli putri kota Cirebon pada porda tahun 2018. *Journal Respects*, 1(2), 60.
- Akbar, N., & Alficandra, A. (2023). Survei tingkat kecemasan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Kuansing. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 13357-13368.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101.
- Amanullah, A. S. R., & Kharisma, D. K. (2022). Perkembangan pola asuh orang tua terhadap emosi anak dan remaja. *ALMURTAJA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 42-48.
- Anagnostopoulos, V., Carter, M. M., & Weissbrod, C. (2015). Pre-competition anxiety and self-confidence in collegiate track and field athletes: a comparison between African American and non-Hispanic Caucasian men and women. *The Sport Journal*, 18.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Apriyanto, T., Asmaw, M., & Hanif, S. (2020). The effect of scoring skill and opponent errors on the team wins of the Final Four Proliga Volleyball Team Participants 2019. *KnE Social Sciences*, 398-415.
- Ardiwinata, E. (2020, August). Kecemasan mahasiswa menghadapi pengenalan lapangan persekolahan. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 137-141).
- Arieputra . (2018). *Motivasi atlet untuk mengikuti kejuaraan tingkat internasional pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY*. [Skripsi sarjana, tidak diterbitkan]. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Auliani, R., Yundarwati, S., & Syarifoeuddin, E. W. (2021). Tingkat kecemasan atlet karate Dojo Garuda Sumbawa pada pertandingan KOSN tingkat Provinsi tahun 2020. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 48-54.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahraagaan*. Malang: UNM Pres.
- Cemil, A. K. S. O. Y., Nazmi, S., & Betül, C. (2016). The comparison of anxiety level between male and female athletes in amateur teams. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 16.
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli melalui pendekatan Tgfu pada siswi kelas Viii Smp Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 186-197.
- da Silva, L. G., Ferreira, R. W., Gaia, J. W. P., & Pires, D. A. (2022). Ansiedade pré-competitiva em atletas de voleibol amador. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 574-580.
- Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M. P. (2016). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective. *Evolutionary behavioral sciences*, 10(2), 73.
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2021). Pembelajaran smash permainan bola voli: Ujicoba skala kecil. *Jurnal MensSana*, 6(2), 126-132.
- Dewi, E. M. P., Saharullah, & Hasyim. (2022). *Psikologi olahraga mental training*. Makasar: Universitas Negeri Makassar Press.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal istighna*, 1(1), 116-133.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan kecemasan dengan performa atlet bola voli pada event kejuaraan antar desa di Desa Orimalang Kec.

Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269-278.

Fadillah, R. A. N. (2023). Hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan rasa percaya diri terhadap keterampilan spike bolavoli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2), 345-351.

González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-López, M. (2020). Resilient resources in youth athletes and their relationship with anxiety in different team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5569.

Hadi, S. (1991). *Metodologi research jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hadyansah, D. (2019). Analisis motivasi berdasarkan gender dan jenis olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 66-72.

Hapilan, P., Kusmaedi, N., & Fitri, M. (2017) berjudul “Perbandingan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 38-43.

Harrison, O. K., Köchli, L., Marino, S., Marlow, L., Finnegan, S. L., Ainsworth, B., ... & Stephan, K. E. (2025). Gender differences in the association between anxiety and interoceptive insight. *European Journal of Neuroscience*, 61(1), e16672.

Hidayat, E. T., Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2021). The existence of Vita Solo Volleyball Club. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 6(1), 422-428.

Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat kecemasan atlet karate menjelang pertandingan pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 01(Vol 10): 179–186.

Irawan, S. (2020). Profil tingkat kecemasan atlet pencak silat. *Satya Widya*, 36(1), 1-8.

Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021, November). Passing, pengumpan dan serangan pada permainan bolavoli. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 4, No. 1).

Junaidi, S., & Muharram, N. A. (2021). Pendekatan metode bermain III-I untuk meningkatkan kemampuan mengumpan pemain bolavoli pada tim putri Puslatkot Kota Kediri 2021. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 21(2), 126-135.

- Kalkavan, A., Acet, M., & Çakır, G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(4), 356-363.
- Kardiyanto, D. W., Or, S., & Sunardi, M. K. (2020). *Kepelatihan bola voli*. Zifatama Jawara.
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *Plos one*, 17(1), e0262486.
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei keterampilan teknik dasar atlet bola voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168-177.
- Khalaf Jary, S., & Daikh, Y. A. B. (2022). An analytical study of some bio kinematics properties in the flight phase and hitting the ball and temporal field of movement when performing the smash skill for center (3) & (4) in volleyball. *Journal of Positive School Psychology*, 3128-3134.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kruger, A., Du Plessis, E. S., Potgieter, J. C., & Monyeke, A. (2019). Gender comparisons of sport psychological skills profile of adolescent sport participants. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 41(3), 31-38.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Lugina, F. H., Effendi, R., & Gustiawati, R. (2020). Pengaruh latihan beban pada lengan terhadap ketepatan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 3 Klari. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 3(1), 39-44.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survei tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi Covid-19. *J. Pendidik. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 86-97.
- Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis tingkat kecemasan karir siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60-69.

- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis tingkat kecemasan berlatih di masa pandemi covid-19 pada atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal prestasi olahraga*, 4(5), 113-118.
- Marwat, N. M., & Marwat, M. K. (2020). Effect of different types of Anxiety on athletes Performance: Planning and Managing Strategy to cope with Athletes Anxiety. *City University Research Journal*, 10(3).
- Mubarok, R. (2024). *Hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club*. [Skripsi sarjana, tidak diterbitkan]. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Buku pembelajaran bola voli*. Banjarmasin: Bening media Publishing.
- Murod, A. M. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental atlet ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA "X.". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9).
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nasrulloh, A., Deviana, P., Yuniana, R., & Pratama, K. W. (2021). The effect of squat training and leg length in increasing the leg power of volleyball extracurricular participants. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3), 244-252.
- Nasuka, N., Setiowati, A., & Indrawati, F. (2020). Power, strength and endurance of volleyball athlete among different competition levels. *Utopia y Praxis Latinoamericana*, 25(10), 15-23.
- Nasution, S. L., Puspitawati, H., Rizkillah, R., & Puspitasari, M. D. (2019). Pengaruh pengetahuan remaja tentang Napza dan HIV serta pengetahuan orang tua tentang program pembangunan keluarga terhadap perilaku penggunaan Napza pada remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 12(2), 100-113.
- Natal, Y. R., & Natal, Y. V. (2023). Gambaran kecemasan atlet bola voli Klub Citra Bakti ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(2), 231-242.
- Nogueira, F. C. D. A., Bara, M. G., & Lourenço, L. M. (2019). Application of izof model for anxiety and self-efficacy in volleyball athletes: a case study. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 25, 338-343.

- Nopiyanto, Y. E., & Alimuddin, A. (2020). Perbedaan karakteristik mental atlet Sea Games di lihat dari sisi gender. *Sporta Saintika*, 5(1), 72-80.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69-76.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh latihan leg press dan squat thrust terhadap peningkatan power tungkai atlet bola voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40-49.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan kecemasan atlet Putra dan putri pada mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60-65.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Nurtsalim, N. N. H., Aulia, D., Setiawan, M. A. A., Wijaya, H. H., & Izzuddin, D. A. (2024). Hubungan power tungkai terhadap spike bola voli pada sekolah bola voli Ramozz Sport. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 182-190.
- Obiyanto, A., & Muhaimin, M. (2022). Motif bermain game online studi kasus pada remaja desa sumbersari banyuwangi. *Jdariscomb: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 2(I).
- Peng, F., & Zhang, L. W. (2021). The relationship of competitive cognitive anxiety and motor performance: testing the moderating effects of goal orientations and self-efficacy among Chinese collegiate basketball players. *Frontiers in psychology*, 12, 685649.
- Prastiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran kecemasan atlet mahasiswa: studi pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 50-61.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Priyambodo, B. (2019). *Ketangguhan mental pada atlet ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan pengalaman bertanding*. [Skripsi sarjana, tidak diterbitkan]. Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238-248.

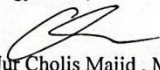
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet PPLP Jawa Barat selama menjalani training from home (TFH) pada masa adaptasi kebiasaan baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203-213.
- Rahfiludin, M. Z., & Nugraheni, S. A. (2020). Perbedaan tingkat pertumbuhan seksual sekunder dan menarche berdasarkan status gizi remaja putri di Kecamatan Pasar Manna Kabupaten Bengkulu Selatan. *Avicenna*, 15(2), 374-266.
- Ramadhan, A. S., & Syafii, I. (2022). Tingkat kecemasan pemain sepakbola Persenga Nganjuk U-17 dalam pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 36-41.
- Rhamadian, D., & Jumrotul'Aqobah, Q. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 33-39.
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3).
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Goutteborge, V., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722-730.
- Rustandi, E. (2019). Hubungan tingkat kecemasan dengan hasil penalty stroke pada permainan hoki (Studi Deskriptif pada UKM Hoki Universitas Majalengka). *Journal Respecs*, 1(1), 1-9.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin, S. (2020). Meningkatkan keterampilan proses passing bawah bolavoli melalui pembelajaran kooperatif. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204-217.
- Salim, F. A., Haider, F., Postma, D., Van Delden, R., Reidsma, D., Luz, S., & van Beijnum, B. J. (2020). Towards automatic modeling of volleyball players' behavior for analysis, feedback, and hybrid training. *Journal for the Measurement of Physical Behaviour*, 3(4), 323-330.
- Santoso, N. P. (2019). Tantangan dan peluang wanita dalam olahraga anggar. *E-Journal UTP*, 39(1).
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.

- Sarbani, M., Daryono, D., & Kumbara, H. (2024). Hubungan motivasi latihan dan dukungan sosial orang tua dengan mental toughness pada club bola voli Saudara Jaya Grub (SJG). *Imajinasi: Jurnal Ilmu Pengetahuan, Seni, dan Teknologi*, 1(4), 85-95.
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216-225.
- Şekeroğlu, M. Ö. (2019). An Examination of the Pre-competition and Post-competition State Anxiety Levels of Russian Women's National Volleyball Team Athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 7(5), 19.
- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis kecemasan pada atlet dalam olahraga renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 21-30.
- Setiabudi, M. A., & Santoso, D. A. (2020). Perbedaan tingkat kecemasan (*anxiety*) dalam olahraga berbasis perbedaan etnis (Suku Osing, Jawa, Dan Madura). *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 1-8.
- Sidhu, J. S. (2018). Mental toughness among inter college players in relation to gender. *International Journal of Adopted Physical Education and Yoga*, 3(8), 11-15.
- Simamora, I. R., & Akbari, M. (2022). Tingkat kecemasan orang tua terhadap anak dalam mengikuti olahraga beladiri di Club Taewondo Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 5(2), 12-22.
- Sinaga, L. V., Kaban, J. R., & Supratman, E. (2020). Tinjauan kriminologi terhadap kenakalan remaja (*juvenile delinquency*) dan pencegahannya ditinjau dari UU Perlindungan Anak. *Jurnal Darma Agung*, 28(1), 72-83.
- Sopacua, T. A., & Novanto, Y. (2023). Ketangguhan mental student-athlete bola basket: Menganalisis sumber dan peranan dukungan sosial. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 21(2).
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsuryadin, S., Fauzi, F., Hartanto, A., Yachsie, B. T. P. W. B., & Arianto, A. C. (2021). Analisis teknik dasar open smash pada atlet bola voli Kabupaten Sleman. *Jurnal MensSana*, 6(2), 193-200.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training : aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: UNJ Press.

- Tangkudung, A. W. A., Haqiyah, A., Tangkudung, J., & Abidin, D. (2021). Mental toughness of martial art athletes based on age and gender. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(2), 66-70.
- Tawakal, I. (2020). *Buku jago bola voli*. Pamulang: Ilmu Cemerlang Group.
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2021). Efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis Puslatcab dan Siap Grak Surabaya. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 69-76.
- Tumanggor, R. D., & Siregar, Y. S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Endurance*, 6(2), 402-409.
- Uno, H. B. (2023). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., Rusitayanti, N. W. A., & Kresnayadi, I. P. E. (2020). Tingkat kecemasan atlet bola voli putra semester genap 2018/2019 Ikip Pgri Bali sebelum, pada saat istirahat dan sesudah pertandingan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 37-43.
- Widyanti, I. I. T., Izzuddin, D. A., & Gemaël, Q. A. (2023). Atlet futsal tingkat kecemasan atlet. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(3), 300-310.
- Wirenviona, R., & Riris, A. A. (2020). *Edukasi kesehatan reproduksi remaja*. Jawa Timur: Airlangga University Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI	
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:	
Nama	: Nur Cholis Majid, M.Pd.
NIP	: 19950725 202203 1 020
Menerangkan bahwa saudara:	
Nama	: Naufal Aldi Pratama
NIM	: 21602244019
Departemen	: PKO
Judul	: Perbedaan Tingkat Motivasi dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan antara Atlet Yuniior Putra dan Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tuga Akhir tersebut dapat dinyatakan:	
☐	Layak digunakan untuk penelitian
☒	Layak digunakan dengan perbaikan
☐	Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan
Beberapa saran sebagai berikut:	
1.	
2.	
Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta, 26 Februari 2015	
	
Nur Cholis Majid, M.Pd. 19950725 202203 1 020	
☐	Beri tanda ✓

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syamsuryadin, M.Pd.
NIP : 1199403162021071070

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Naufal Aldi Pratama
NIM : 21602244019
Departemen : PKO
Judul : Perbedaan Tingkat Motivasi dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan antara Atlet Yuniior Putra dan Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

☐

Layak digunakan untuk penelitian

☒

Layak digunakan dengan perbaikan

☐

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Beberapa saran sebagai berikut:

1.
.....
.....
2.
.....
.....

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

Yogyakarta, 06 Februari 2025

Syamsuryadin, M.Pd.
1199403162021071070

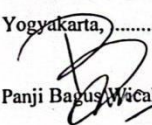
☐

Beri tanda ✓

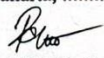
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI	
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:	
Nama	: M.Fero Renald Maheswara, S.Pd.
Menerangkan bahwa saudara:	
Nama	: Naufal Aldi Pratama
NIM	: 21602244019
Departemen	: PKO
Judul	: Perbedaan Tingkat Motivasi dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan antara Atlet Yuniior Putra dan Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:	
☒	Layak digunakan untuk penelitian
☐	Layak digunakan dengan perbaikan
☐	Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan
Beberapa saran sebagai berikut:	
1.	
2.	
Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta,	
M.Fero Renald Maheswara, S.Pd.	
☐	Beri tanda ✓

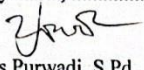
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI	
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:	
Nama	: Panji Bagus Wicaksono, S.Pd.
Menerangkan bahwa saudara:	
Nama	: Naufal Aldi Pratama
NIM	: 21602244019
Departemen	: PKO
Judul	: Perbedaan Tingkat Motivasi dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan antara Atlet Yuniior Putra dan Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:	
☒	Layak digunakan untuk penelitian
☐	Layak digunakan dengan perbaikan
☐	Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan
Beberapa saran sebagai berikut:	
1.	
2.	
Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta,	
	
Panji Bagus Wicaksono, S.Pd.	
☐	Beri tanda ✓

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI	
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:	
Nama	: Prima Tri Wigati, S.Pd.
Menerangkan bahwa saudara:	
Nama	: Naufal Aldi Pratama
NIM	: 21602244019
Departemen	: PKO
Judul	: Perbedaan Tingkat Motivasi dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan antara Atlet Yuniior Putra dan Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:	
☒	Layak digunakan untuk penelitian
☐	Layak digunakan dengan perbaikan
☐	Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan
Beberapa saran sebagai berikut:	
1.	
2.	
Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta,	
	
Prima Tri Wigati, S.Pd.	
☐	Beri tanda ✓

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI	
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:	
Nama	: Agus Purwadi, S.Pd.
Menerangkan bahwa saudara:	
Nama	: Naufal Aldi Pratama
NIM	: 21602244019
Departemen	: PKO
Judul	: Perbedaan Tingkat Motivasi dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan antara Atlet Yuniior Putra dan Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:	
☒	Layak digunakan untuk penelitian
☐	Layak digunakan dengan perbaikan
☐	Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan
Beberapa saran sebagai berikut:	
1.	
2.	
Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta,	
	
Agus Purwadi, S.Pd.	
☐	Beri tanda ✓

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI	
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:	
Nama	: Kurniawan Dwi Prasetyo, S.Pd.
Menerangkan bahwa saudara:	
Nama	: Naufal Aldi Pratama
NIM	: 21602244019
Departemen	: PKO
Judul	: Perbedaan Tingkat Motivasi dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan antara Atlet Yuniior Putra dan Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:	
☒	Layak digunakan untuk penelitian
☐	Layak digunakan dengan perbaikan
☐	Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan
Beberapa saran sebagai berikut:	
1.	
2.	
Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta,	
	
Kurniawan Dwi Prasetyo, S.Pd.	
☐	Beri tanda ✓

Lampiran 2. Surat Izin Uji Coba

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/43/UN34.16/LT/2025	20 Februari 2025
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hai : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian	
Yth .	Klub Bola Voli Mutiara Jl. Demang Ronggowarsito, Jetis, Caturharjo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55515
Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:	
Nama	: Naufal Aldi Pratama
NIM	: 21602244019
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir	: PERBEDAAN TINGKAT MOTIVASI DAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET YUNIOR PUTRA DAN PUTRI DI KLUB BOLA VOLI YUSO SLEMAN
Waktu Uji Instrumen	: Jumat, 21 Februari 2025
bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.	
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.	
	
Dekan, Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP. 19770218 200801 1 002	
Tembusan :	
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/1645/UN34.16/PT.01.04/2025
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

26 Februari 2025

Yth. PBV YUSO SLEMAN

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

Nama : Naufal Aldi Pratama
NIM : 21602244019
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT MOTIVASI DAN KECEMASAN MENGHADAPI
PERTANDINGAN ANTARA ATLET YUNIOR PUTRA DAN PUTRI DI
KLUB BOLA VOLI YUSO SLEMAN
Waktu Penelitian : 26 Februari - 26 Maret 2025

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Lama Mengikuti Latihan :

B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Perbedaan Tingkat Motivasi dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan antara Atlet Yuniior Putra dan Putri di Klub Bola Voli Yuso Sleman**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

C. Petunjuk Pengisian

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

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh:

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

Keterangan:

SS Sangat Setuju
S Setuju
TS Tidak Setuju
STS Sangat Tidak Setuju

Lanjutan Lampiran Instrumen Penelitian

D. Instrumen Motivasi Menghadapi Pertandingan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya bertanding untuk diri saya sendiri dan tidak tergantung pada orang lain.				
2	Saya selalu bertanding tanpa melihat kondisi tubuh saya				
3	Saya selalu bisa menikmati pertandingan dengan alat-alat atau fasilitas yang disediakan oleh klub				
4	Menjadi atlet yang berprestasi di kanca Internasional adalah cita-cita dan saya akan mewujudkannya				
5	Terkadang saya tidak mampu memahami instruksi yang diberikan oleh pelatih.				
6	Saya lebih termotivasi apabila diberikan hukuman ketika melanggar dibandingkan, diberi pujian ketika benar.				
7	Saya lebih semangat bertanding pada saat diberi hadiah di akhir waktu bertanding.				
8	Alat-alat yang digunakan untuk bertanding sudah sesuai dengan standar Internasional.				
9	Saya tidak bersemangat apabila saat bertanding tidak diberikan pujian.				
10	Saya tidak bisa berkembang apabila dikucilkan di lingkungan klub.				
11	Sampai saat ini saya belum mengetahui tujuan saya bergabung dengan klub.				
12	Saya bisa beradaptasi dan membaur dengan teman-teman di klub				
13	Saya tidak dapat mengontrol emosi saya ketika bertanding				
14	Saya selalu bertanding tanpa melakukan kecurangan.				
15	Saya merasa tidak memiliki kemampuan dalam mengikuti kejuaraan Internasional				
16	Saya merasa nyaman dan tidak ada gangguan dengan tempat bertanding				
17	Saya merasa kemampuan yang saya miliki meningkat semenjak masuk klub				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
18	Saya selalu menanyakan kepada pelatih mengenai teknik-teknik yang sulit dipelajari				
19	Saya selalu menampilkan permainan terbaik dalam pertandingan tanpa melihat kawan dan lawan.				
20	Saya merasa senang apabila diberi dukungan oleh orang tua dan teman-teman, ketika mengikuti kejuaraan.				
21	Saya merasa kualitas alat yang digunakan saat bertanding masih belum mencapai standar Internasional				
22	Saya bertanding untuk mendapatkan suatu penghargaan.				
23	Saya selalu mendapat dukungan dari orang tua saat mengikuti pertandingan.				
24	Ketika bertanding, saya berfokus pada pertandingan dan tidak memperdulikan keadaan di luar lapangan.				
25	Saya selalu berangkat tepat waktu ketika bertanding.				
26	Saya merasa kemampuan saya lebih baik dari teman saya.				
27	Saya senang apabila dipuji ketika memenangkan suatu pertandingan.				
28	Saya merasa tempat yang digunakan untuk bertanding sudah sesuai dengan standar Internasional.				
29	Saya selalu berkonsentrasi penuh ketika bertanding.				
30	Saya ingin menjadi pemain yang berprestasi dan bertanding semaksimal mungkin.				
31	Saya bangga mengikuti pertandingan sebagai anggota klub				
32	Saya optimis menang, jika alat yang saya gunakan bertanding sudah standar Internasional.				
33	Saya merasa memiliki kontrol diri yang baik dalam bertanding				
34	Menurut saya, disiplin latihan itu perlu untuk memenangkan pertandingan				
35	Saya merasa optimal berlatih jika teman latihan saya disiplin dalam melakukan latihan				
36	Saya optimis juara dalam pertandingan yang saya				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	akan ikuti				
37	Dalam mengikuti kejuaraan, saya harus menargetkan juara untuk diri saya				
38	Dalam bertanding, terkadang saya merasa pikiran saya kosong				
39	Saya mengikuti kejuaraan hanya sekedar bermain saja				
40	Ditinjau dari motivasi ekstrinsik, saya senang diberi sesuatu saat memenangkan pertandingan				
41	Saya semangat bertanding saat orang tua saya mengatakan akan memberikan hadiah setelah saya memenangkan pertandingan				
42	Saya merasa semangat bertanding saat lawan bertanding saya dipuji orang lain (supporter)				
43	Saya merasa pesimis mendapatkan juara, jika tempat pertandingan tersebut memiliki banyak kerusakan.				
44	Saya merasa bangga jika bertanding di tempat pertandingan yang sudah standar Internasional				

E. Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sudah mengikuti bola voli lebih dari lima tahun.				
2	Saya pernah mengikuti pertandingan bola voli tingkat Kabupaten/Kota.				
3	Saya belum pernah meraih juara (1/2/3) pada pertandingan bola voli tingkat Kabupaten/Kota.				
4	Pelatih/ <i>club</i> tidak pernah mengadakan sparing antar <i>club</i> .				
5	Saya datang latihan sesuai dengan jadwal latihan rutin <i>club</i> .				
6	Saya datang terlambat pada saat latihan.				
7	Saya mengikuti instruksi/arahan pelatih pada saat latihan dengan baik.				
8	Saya tidak jadi mengikuti latihan apabila saya merasa <i>bad mood</i> karena suatu hal.				
9	Saya sering melamun ketika dihadapkan banyaknya tekanan pada saat berlomba.				
10	Saya sakit perut karena merasa cemas pada saat pertandingan bola voli.				
11	Saya selalu berdoa ketika merasa gugup pada saat pertandingan bola voli.				
12	Saya meminta saran/bantuan pelatih dalam mengatasi tekanan pada saat pertandingan bola voli.				
13	Saya selalu merasa yakin dapat menampilkan performa yang baik pada saat pertandingan bola voli.				
14	Saya merasa tidak siap mengikuti pertandingan bola voli.				
15	Saya menangis apabila terdisfiksifikasi pada saat pertandingan bola voli.				
16	Saya tetap semangat meskipun performa saya saat lomba/berlatih bola voli tidak mencapai limit yang diharapkan.				
17	Saya merasa senang setiap kali mengikuti latihan.				
18	Saya merasa senang setiap kali mengikuti pertandingan bola voli.				
19	Saya akan menyalahkan orang lain untuk melampiaskan rasa kesal saya karena kalah dalam pertandingan bola voli.				
20	Saya merasa sulit memusatkan pikiran pada				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	saat sedang frustrasi.				
21	Saya dapat dengan cepat memaafkan kesalahan orang lain.				
22	Saya dapat membuat orang lain tertawa dengan cerita bahagia saya.				
23	Saya selalu memendam rasa sedih saya dalam jangka waktu yang lama.				
24	Saya lebih suka berbicara dengan diri sendiri dari pada dengan orang lain.				
25	Saya selalu mendalami kemampuan teknis saya secara terus-menerus pada saat latihan/ pertandingan bola voli.				
26	Saya tidak dapat memusatkan pikiran meskipun suasana lomba berisik.				
27	Saya tidak fokus mengikuti pertandingan bola voli jika ditonton orang tua				
28	Saya akan tetap fokus mengikuti pertandingan bola voli meskipun sedang sakit parah.				
29	Saya tidak malu diejek penonton apabila saya kalah dalam pertandingan bola voli.				
30	Saya tidak malu diejek teman-teman <i>club</i> apabila performa saya kurang baik.				
31	Saya tidak peduli mencoreng nama baik pelatih karena gagal dalam mendidik dan melatih atletnya.				
32	Saya tidak peduli apabila orang tua saya malu karena mempunyai anak yang tidak berprestasi.				
33	Saya mempunyai pemikiran bahwa lebih baik saya tidak mengikuti pertandingan bola voli dari pada saya kalah.				
34	Saya kadang-kadang merasa pasti akan kalah setiap kali mengikuti pertandingan bola voli.				
35	Saya tidak takut apabila mengalami cedera pada saat pertandingan bola voli.				
36	Saya selalu menyambut hari lomba dengan semangat untuk meraih juara.				
37	Keluarga saya memaksa saya agar dapat meraih juara satu.				
38	Saya menjadi tidak semangat berlomba karena tuntutan dari keluarga saya tersebut.				
39	Keluarga saya datang untuk menyaksikan saya pada saat pertandingan bola voli.				
40	Keluarga saya selalu ada disaat saya sedang				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	senang, sedih, maupun lelah dikarenakan latihan.				
41	Pelatih menuntut saya harus dapat meraih juara satu.				
42	Saya menjadi tidak semangat berlomba karena tuntutan dari pelatih saya tersebut.				
43	Pelatih selalu memberikan semangat/motivasi kepada saya.				
44	Pelatih selalu memperhatikan dan memberikan arahan kepada saya pada saat latihan/pertandingan bola voli.				
45	Pendukung selalu memaksa saya untuk dapat meraih juara satu.				
46	Saya menjadi tidak semangat berlomba karena tuntutan dari pendukung saya tersebut.				
47	Pendukung memberikan semangat kepada saya melalui tribun penonton.				
48	Pendukung tetap memberikan semangat kepada saya meskipun saya kalah saat pertandingan bola voli.				
49	Penonton yang ramai membuat saya menjadi lebih termotivasi untuk dapat memenangkan pertandingan bola voli.				
50	Penonton yang menyanyikan yel-yel untuk saya membuat saya menjadi lebih semangat pada saat pertandingan bola voli.				
51	Saya kadang-kadang dimaki-maki menggunakan kata-kata yang kasar oleh penonton yang mendukung lawan saya.				
52	Saya dilempari botol oleh penonton karena atlet yang didukungnya kalah dari saya.				
53	Saya tetap tenang meskipun belum mengetahui siapa saja lawan pada saat pertandingan bola voli nanti.				
54	Saya selalu membayangkan saya akan kalah saat mendapati lawan yang berbadan lebih besar.				
55	Saya berlapang dada menerima kekalahan dari lawan yang lebih baik dari saya.				
56	Saya senang apabila dikalahkan oleh lawan yang lebih lemah.				
57	Pelatih selalu mempercayai saya baik pada saat latihan/pertandingan bola voli.				
58	Pelatih bersikap adil kepada semua atlet <i>club</i> tanpa membedakan.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
59	Saya tetap semangat meskipun belum jadi diberangkatkan pada saat pertandingan bola voli.				
60	Saya akan selalu berusaha meraih juara dalam pertandingan bola voli meskipun anggaran dana dari <i>club</i> sangat sedikit.				
61	Saya diminta <i>club</i> untuk mengeluarkan uang pribadi dalam jumlah yang besar guna membayar biaya pertandingan bola voli.				
62	Saya tidak mau latihan di <i>club</i> yang tidak sanggup membiayai atletnya untuk berangkat dalam pertandingan bola voli.				
63	Saya akan tetap mengikuti latihan rutin meskipun <i>club</i> mempunyai sarana yang kurang memadai/layak.				
64	Saya akan menyalahkan <i>club</i> apabila performa saya semakin menurun karena latihan menggunakan sarana <i>club</i> yang kurang memadai/layak.				

Lampiran 5. Data Uji Coba Motivasi Menghadapi Pertandingan

BUTIR GANJIL

No	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	Σ
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	86
2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	2	2	74
3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	70
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	80
5	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	82
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	84
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	67
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	67
9	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	62
10	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	69
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	64
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	48
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	67
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	68
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	68
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64

No	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	Σ
25	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	61
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
28	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	63
29	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	63
30	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	82
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	86
32	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	74
33	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	70
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	80
35	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	82
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	84
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	67
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	67
39	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	62
40	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	69

BUTIR GENAP

No	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	Σ
1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	80
2	3	2	2	2	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	70
3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	70
4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	78
5	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	79
6	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	81
7	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	68
8	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	69
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	64
10	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	72
11	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	68
12	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
13	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
14	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
15	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	43
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	45
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	86
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	65
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	65
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	64
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	64
25	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	61
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44

No	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	Σ
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	65
28	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	63
29	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	63
30	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	82
31	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	80
32	3	2	2	2	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	70
33	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	70
34	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	78
35	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	79
36	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	81
37	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	68
38	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	69
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	64
40	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	72

Lampiran 6. Data Uji Coba Kecemasan Menghadapi Pertandingan

BUTIR GANJIL

No	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	Σ	
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	68	
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	74	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	65	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	68	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	75	
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	76	
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	71	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	65	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	
12	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	1	3	3	70	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	4	2	91	
14	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	97	
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	67	
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	71	
17	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	96
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	102	
19	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	106	
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	89	
21	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	73	
22	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	66	
23	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	80	
24	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	90	

No	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	Σ
25	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	4	2	79
26	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	84
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	69
28	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	74
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	77
30	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2	4	4	97
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	120
32	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	2	2	4	2	4	3	3	4	2	3	2	101
33	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	99
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	2	4	3	4	4	2	4	3	110
35	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	115
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	116
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	94
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	94
39	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	88
40	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	100

BUTIR GENAP

No	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	Σ
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	66
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	72
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	68
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	75
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	75
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	70
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
12	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	3	1	68
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	92
14	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	95
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	65
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	70
17	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	95
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	2	100
19	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	104
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
21	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	74
22	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63
23	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	80
24	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	90
25	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	79
26	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	84

No	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	Σ	
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	68	
28	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	73	
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	75	
30	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	2	4	4	4	2	95	
31	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	114	
32	3	2	2	2	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	100	
33	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	99	
34	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	112
35	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	110	
36	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	115
37	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95	
38	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	97	
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
40	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	100	

Lampiran 7. Hasil Validitas Aiken

MOTIVASI MENGHADAPI PERTANDINGAN

No	R1	S	R2	S	R3	S	R4	S	R5	S	R6	S	R7	S	$\sum S$	n(c-1)	V Aiken	Tabel	Keterangan
1	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	16	21	0.762	0,76	Valid
3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
4	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
5	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
6	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
7	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	19	21	0.905	0,76	Valid
8	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
9	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
10	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	16	21	0.762	0,76	Valid
11	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
12	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
13	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	18	21	0.857	0,76	Valid
14	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
15	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
16	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
17	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
18	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	18	21	0.857	0,76	Valid
19	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	16	21	0.762	0,76	Valid
20	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
21	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid

No	R1	S	R2	S	R3	S	R4	S	R5	S	R6	S	R7	S	ΣS	n(c-1)	V Aiken	Tabel	Keterangan
22	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
23	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
24	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
25	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	18	21	0.857	0,76	Valid
26	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
27	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
28	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
29	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
30	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
31	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	18	21	0.857	0,76	Valid
32	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
33	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
34	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
35	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
36	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
37	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
38	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
39	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
40	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
41	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
42	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
43	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
44	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid

KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN

No	R1	S	R2	S	R3	S	R4	S	R5	S	R6	S	R7	S	ΣS	n(c-1)	V Aiken	Tabel	Keterangan
1	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	16	21	0.762	0,76	Valid
2	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
4	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
5	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
6	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
7	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
8	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
9	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
10	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
11	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
12	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
13	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
14	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
15	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
16	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
17	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
18	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	18	21	0.857	0,76	Valid
19	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
20	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	18	21	0.857	0,76	Valid
21	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
22	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
23	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
24	2	1	2	1	3	2	2	1	4	3	3	2	4	3	13	21	0.619	0,76	Valid

No	R1	S	R2	S	R3	S	R4	S	R5	S	R6	S	R7	S	ΣS	n(c-1)	V Aiken	Tabel	Keterangan
25	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
26	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
27	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	19	21	0.905	0,76	Valid
28	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	19	21	0.905	0,76	Valid
29	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
30	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
31	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	18	21	0.857	0,76	Valid
32	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	3	2	4	3	13	21	0.619	0,76	Valid
33	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
34	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
35	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
36	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
37	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
38	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
39	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
40	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	19	21	0.905	0,76	Valid
41	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
42	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
43	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
44	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
45	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	20	21	0.952	0,76	Valid
46	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
47	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
48	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
49	4	3	2	1	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
50	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid

No	R1	S	R2	S	R3	S	R4	S	R5	S	R6	S	R7	S	$\sum S$	n(c-1)	V Aiken	Tabel	Keterangan
51	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
52	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
53	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
54	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	18	21	0.857	0,76	Valid
55	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	18	21	0.857	0,76	Valid
56	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	17	21	0.810	0,76	Valid
57	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	18	21	0.857	0,76	Valid
58	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
59	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	19	21	0.905	0,76	Valid
60	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
61	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	17	21	0.810	0,76	Valid
62	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	19	21	0.905	0,76	Valid
63	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	19	21	0.905	0,76	Valid
64	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	18	21	0.857	0,76	Valid

RUMUS VALIDITAS AIKEN

Azwar (2018, p. 85) menyatakan formula yang diajukan oleh Aiken adalah sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{[n(C-1)]}$$

$S = r - lo$

Lo = angka penilaian terendah (misalnya 1)

C = angka penilaian tertinggi (misalnya 4)

r = angka yang diberikan oleh penilai

CONTOH MENGHITUNG VALIDITAS AIKEN BUTIR 1 PADA VARIABEL MOTIVASI MENGHADAPI PERTANDINGAN

$$V = \frac{17}{[7(4-1)]}$$

$$V = \frac{17}{[7(3)]}$$

$$V = \frac{17}{21} = 0,810$$

V Tabel untuk Validator 7 berdasarkan Tabel Aiken = 0,76

Jadi V Aiken 0,810 > V Tabel 0,76

Lampiran 8. Hasil Reliabilitas

**RELIABILITAS VARIABEL KECEMASAN MENGHADAPI
PERTANDINGAN**

Reliability test with Spearman Brown

NO	X	Y	X2	Y2	XY
1	68	66	4624	4356	4488
2	74	72	5476	5184	5328
3	65	62	4225	3844	4030
4	93	93	8649	8649	8649
5	68	68	4624	4624	4624
6	75	75	5625	5625	5625
7	76	75	5776	5625	5700
8	71	70	5041	4900	4970
9	93	92	8649	8464	8556
10	65	62	4225	3844	4030
11	93	92	8649	8464	8556
12	70	68	4900	4624	4760
13	91	92	8281	8464	8372
14	97	95	9409	9025	9215
15	67	65	4489	4225	4355
16	71	70	5041	4900	4970
17	96	95	9216	9025	9120
18	102	100	10404	10000	10200
19	106	104	11236	10816	11024
20	89	90	7921	8100	8010
21	73	74	5329	5476	5402
22	66	63	4356	3969	4158
23	80	80	6400	6400	6400
24	90	90	8100	8100	8100
25	79	79	6241	6241	6241
26	84	84	7056	7056	7056
27	69	68	4761	4624	4692
28	74	73	5476	5329	5402
29	77	75	5929	5625	5775
30	97	95	9409	9025	9215
31	120	114	14400	12996	13680
32	101	100	10201	10000	10100

33	99	99	9801	9801	9801
34	110	112	12100	12544	12320
35	115	110	13225	12100	12650
36	116	115	13456	13225	13340
37	94	95	8836	9025	8930
38	94	97	8836	9409	9118
39	88	91	7744	8281	8008
40	100	100	10000	10000	10000
Σ	3456	3420	308116	301984	304970

$$\begin{aligned}
 r &= \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
 r &= \frac{40.304970 - (3456)(3420)}{\sqrt{\{40.308116 - (3456)^2\} \{40.301984 - (3420)^2\}}} \\
 &= \frac{12198800 - 11819520}{\sqrt{\{12324640 - 11943936\} \{12079360 - 11696400\}}} \\
 &= \frac{379280}{\sqrt{(380704)(382960)}} \\
 &= \frac{379280}{\sqrt{145794403840}} \\
 &= \frac{379280}{381830,33}, \\
 r &= \mathbf{0,993} \\
 ri &= \frac{2r}{1 + r} \\
 &= \frac{2.0,993}{1 + 0,993} \\
 &= \frac{1,986}{1,993}
 \end{aligned}$$

Reliabilitas dengan Rumus Spearman Brown = 0,996

Reliability test with Rulon

NO	X	Y	d (X-Y)	d ²	t (X+Y)	t ²
1	68	66	2	4	134	17956
2	74	72	2	4	146	21316
3	65	62	3	9	127	16129
4	93	93	0	0	186	34596
5	68	68	0	0	136	18496
6	75	75	0	0	150	22500
7	76	75	1	1	151	22801
8	71	70	1	1	141	19881
9	93	92	1	1	185	34225
10	65	62	3	9	127	16129
11	93	92	1	1	185	34225
12	70	68	2	4	138	19044
13	91	92	-1	1	183	33489
14	97	95	2	4	192	36864
15	67	65	2	4	132	17424
16	71	70	1	1	141	19881
17	96	95	1	1	191	36481
18	102	100	2	4	202	40804
19	106	104	2	4	210	44100
20	89	90	-1	1	179	32041
21	73	74	-1	1	147	21609
22	66	63	3	9	129	16641
23	80	80	0	0	160	25600
24	90	90	0	0	180	32400
25	79	79	0	0	158	24964
26	84	84	0	0	168	28224
27	69	68	1	1	137	18769
28	74	73	1	1	147	21609
29	77	75	2	4	152	23104
30	97	95	2	4	192	36864
31	120	114	6	36	234	54756
32	101	100	1	1	201	40401
33	99	99	0	0	198	39204
34	110	112	-2	4	222	49284
35	115	110	5	25	225	50625

36	116	115	1	1	231	53361
37	94	95	-1	1	189	35721
38	94	97	-3	9	191	36481
39	88	91	-3	9	179	32041
40	100	100	0	0	200	40000
Σ	3456	3420	36	160	6876	1220040

Rumus varians: $S_d^2 = \frac{\Sigma d^2 - \frac{(\Sigma d)^2}{N}}{N}$

begitu juga dengan varians t

$$\text{Varians d} = \frac{160 - (36)2/40}{40}$$

$$\frac{160 - 32,4}{40}$$

$$\frac{127,6}{40} = 3,19$$

$$\text{Varians t} = \frac{1220040 - (6876)2/40}{40}$$

$$\frac{1220040 - 1181984,4}{40}$$

$$\frac{38055,6}{40} = 951,39$$

Rumus Rulon

$$r_{11} = \left(1 - \frac{S_d^2}{S_t^2} \right)$$

$$R_{11} = 1 - \frac{3,19}{951,39} = 0,996$$

**RELIABILITAS VARIABEL MOTIVASI MENGHADAPI
PERTANDINGAN**

Reliability test with Spearman Brown

NO	X	Y	X2	Y2	XY
1	86	80	7396	6400	6880
2	74	70	5476	4900	5180
3	70	70	4900	4900	4900
4	80	78	6400	6084	6240
5	82	79	6724	6241	6478
6	84	81	7056	6561	6804
7	67	68	4489	4624	4556
8	67	69	4489	4761	4623
9	62	64	3844	4096	3968
10	69	72	4761	5184	4968
11	64	68	4096	4624	4352
12	48	58	2304	3364	2784
13	67	67	4489	4489	4489
14	68	70	4624	4900	4760
15	68	70	4624	4900	4760
16	43	43	1849	1849	1849
17	66	66	4356	4356	4356
18	45	45	2025	2025	2025
19	86	86	7396	7396	7396
20	44	44	1936	1936	1936
21	65	65	4225	4225	4225
22	65	65	4225	4225	4225
23	64	64	4096	4096	4096
24	64	64	4096	4096	4096
25	61	61	3721	3721	3721
26	44	44	1936	1936	1936
27	65	65	4225	4225	4225
28	63	63	3969	3969	3969
29	63	63	3969	3969	3969
30	82	82	6724	6724	6724
31	86	80	7396	6400	6880
32	74	70	5476	4900	5180
33	70	70	4900	4900	4900
34	80	78	6400	6084	6240

35	82	79	6724	6241	6478
36	84	81	7056	6561	6804
37	67	68	4489	4624	4556
38	67	69	4489	4761	4623
39	62	64	3844	4096	3968
40	69	72	4761	5184	4968
Σ	2717	2715	189955	188527	189087

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r = \frac{40.189087 - (2717)(2715)}{\sqrt{\{40.189955 - (2717)^2\} \{40.188527 - (2715)^2\}}}$$

$$= \frac{7563480 - 7376655}{\sqrt{\{7598200 - 7382089\} \{7541080 - 7371225\}}}$$

$$= \frac{186825}{\sqrt{(216111)(169855)}}$$

$$= \frac{186825}{\sqrt{36707533905}}$$

$$= \frac{186825}{191592,10}$$

$$r = \mathbf{0,975}$$

$$ri = \frac{2r}{1 + r}$$

$$= \frac{2.0,975}{1 + 0,975}$$

$$= \frac{1,950}{1,975}$$

Reliabilitas dengan Rumus Spearman Brown = 0,987

Reliability test with Rulon

NO	X	Y	d (X-Y)	d ²	t (X+Y)	t ²
1	86	80	6	36	166	27556
2	74	70	4	16	144	20736
3	70	70	0	0	140	19600
4	80	78	2	4	158	24964
5	82	79	3	9	161	25921
6	84	81	3	9	165	27225
7	67	68	-1	1	135	18225
8	67	69	-2	4	136	18496
9	62	64	-2	4	126	15876
10	69	72	-3	9	141	19881
11	64	68	-4	16	132	17424
12	48	58	-10	100	106	11236
13	67	67	0	0	134	17956
14	68	70	-2	4	138	19044
15	68	70	-2	4	138	19044
16	43	43	0	0	86	7396
17	66	66	0	0	132	17424
18	45	45	0	0	90	8100
19	86	86	0	0	172	29584
20	44	44	0	0	88	7744
21	65	65	0	0	130	16900
22	65	65	0	0	130	16900
23	64	64	0	0	128	16384
24	64	64	0	0	128	16384
25	61	61	0	0	122	14884
26	44	44	0	0	88	7744
27	65	65	0	0	130	16900
28	63	63	0	0	126	15876
29	63	63	0	0	126	15876
30	82	82	0	0	164	26896
31	86	80	6	36	166	27556
32	74	70	4	16	144	20736
33	70	70	0	0	140	19600
34	80	78	2	4	158	24964
35	82	79	3	9	161	25921

36	84	81	3	9	165	27225
37	67	68	-1	1	135	18225
38	67	69	-2	4	136	18496
39	62	64	-2	4	126	15876
40	69	72	-3	9	141	19881
Σ	2717	2715	2	308	5432	756656

Rumus varians: $S_d^2 = \frac{\Sigma d^2 - \frac{(\Sigma d)^2}{N}}{N}$

begitu juga dengan varians t

$$\text{Varians d} = \frac{308 - (2)^2/40}{40}$$

$$\frac{308 - 0,1}{40} = 307,9$$

$$\frac{307,9}{40} = 307,9$$

$$\text{Varians t} = \frac{756656 - (5432)^2/40}{40}$$

$$\frac{756656 - 737665,6}{40}$$

$$\frac{18990,4}{40} = 474,76$$

Rumus Rulon

$$r_{11} = \left(1 - \frac{S_d^2}{S_t^2} \right)$$

$$R_{11} = 1 - \frac{307,9}{474,76} = 0,648$$

Lampiran 9. Data Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putra

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3
4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2
6	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2
7	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3
10	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3
11	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
12	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
14	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
15	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	4	4	3
16	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	4	3	3
17	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
18	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
19	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3
21	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
22	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2
23	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	4	4	3	4	2	3	3	2
24	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3
25	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2

Lanjutan Lampiran Data Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putra

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	Σ
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	94
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	93
3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	117
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	117
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	132
3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	108
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	113
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	129
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	114
3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	110
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	110
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	134
3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	150
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	116
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	129
3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	105
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	128
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	131
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	133
3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	114
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	116
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	110
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	118
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116
2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	91

Lampiran 10. Data Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putri

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
5	2	2	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
6	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3
9	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3
10	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
11	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2
12	1	1	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2
13	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3
14	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
16	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3
17	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
19	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
20	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3

Lanjutan Lampiran Data Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putri

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	Σ
2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	91
2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	88
3	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	114
3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	131
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	93
3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	1	107
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	135
3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	112
3	2	3	2	3	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	111
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	93
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	93
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	88
3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	101
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	84
2	3	3	2	2	1	1	3	3	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	93
3	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	113
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	134
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	88
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	89
3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	117

Lampiran 11. Data Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putra

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1
6	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
7	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2
8	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2
9	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
10	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
11	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
12	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
13	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2
14	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
15	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3
16	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
17	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
19	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	3
21	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3
22	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2
23	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3
24	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2

Lanjutan Lampiran Data Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putra

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	Σ	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	125	
2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	130	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	129	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	126	
1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	106
3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	177	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	143
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	175	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	121	
3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	213	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	180	
2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	113	
1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	97	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	124	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	125	
3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	133	
2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	100	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	124	
2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	115	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	123	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	128	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	131	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	144	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	126	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	127	

Lampiran 12. Data Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putri

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2
4	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2
6	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2
7	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
8	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2
11	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1
15	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	2
16	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2
17	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2
18	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
20	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2

Lanjutan Lampiran Data Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putri

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	Σ
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	212
3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	186
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	135
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	112
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	153
2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	150
1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	119
2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	157
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	187
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	149
2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	149
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	186
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	184
1	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	134
3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	139
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	135
2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	103
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	180
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	194
3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	151

Lampiran 13. Biodata Atlet Putra

No	Nama	Usia (Tahun)	Lama Latihan (Tahun)
1	Ilham Akbar	18	1
2	Tangkas	19	2
3	Wahyu	19	2
4	Dicky	17	2
5	Adli Syafik	18	4
6	Arzaka Bryan	17	3
7	Arkan Musthafa	17	3
8	Chevalino	16	3
9	Ghalih	17	3
10	Dzaky	16	2
11	Alanvio	18	2
12	Radit Damar	18	2
13	Damar Panyuluh	17	2
14	Rehan Fernando	17	1
15	Gilang Ramadhan	18	1
16	Alan	18	1
17	Lukman	19	4
18	Wahid	19	4
19	Gilang	18	2
20	Sheva Arya	17	4
21	Toni Sholeh	18	4
22	Bagas	19	4
23	Arifin	19	2
24	Nuha Bachtiar	18	2
25	Najir	18	2

Lampiran 14. Biodata Atlet Putri

No	Nama	Usia (Tahun)	Lama Latihan (Tahun)
1	Naila	17	2
2	Reva Thalia	17	2
3	Denia	16	2
4	Qatratu Naura	18	3
5	Lilian Azzahra	16	3
6	Kanya	18	3
7	Malfa	17	3
8	Rahma	17	1
9	Aira	17	1
10	Nita Sesanti	18	1
11	Felicia Sherly	18	4
12	Keisya Azalea	17	4
13	Shasya	17	3
14	Cantya Audya	18	2
15	Zia	17	1
16	Nabila	18	1
17	Raisa	17	3
18	Ninda Dias	18	3
19	Miftah Aulia	19	3
20	Natasya Maharani	18	2

Lampiran 15. Rangkuman Data Penelitian Atlet Putra

No	Nama	Motivasi Menghadapi Pertandingan	Kategori	Kecemasan Menghadapi Pertandingan	Kategori
1	Ilham Akbar	94	Sangat Rendah	125	Rendah
2	Tangkas	93	Sangat Rendah	130	Rendah
3	Wahyu	117	Cukup	129	Rendah
4	Dicky	117	Cukup	126	Rendah
5	Adli Syafik	132	Tinggi	106	Sangat Rendah
6	Arzaka Bryan	108	Rendah	177	Tinggi
7	Arkan Musthafa	113	Rendah	143	Rendah
8	Chevalino	129	Tinggi	175	Sangat Tinggi
9	Ghalih	114	Cukup	121	Rendah
10	Dzaky	110	Rendah	213	Sangat Tinggi
11	Alanvio	110	Rendah	180	Tinggi
12	Radit Damar	134	Tinggi	113	Sangat Rendah
13	Damar Panyuluh	150	Sangat Tinggi	97	Sangat Rendah
14	Rehan Fernando	116	Cukup	124	Rendah
15	Gilang Ramadhan	129	Tinggi	125	Rendah
16	Alan	105	Rendah	133	Rendah
17	Lukman	128	Tinggi	100	Sangat Rendah
18	Wahid	131	Tinggi	124	Rendah
19	Gilang	133	Tinggi	115	Sangat Rendah
20	Sheva Arya	114	Cukup	123	Rendah
21	Toni Sholeh	116	Cukup	128	Rendah
22	Bagas	110	Rendah	131	Rendah
23	Arifin	118	Cukup	144	Cukup
24	Nuha Bachtiar	116	Cukup	126	Rendah
25	Najir	91	Sangat Rendah	127	Rendah

Lampiran 16. Rangkuman Data Penelitian Atlet Putri

No	Nama	Motivasi Menghadapi Pertandingan	Kategori	Kecemasan Menghadapi Pertandingan	Kategori
1	Naila	91	Sangat Rendah	212	Sangat Tinggi
2	Reva Thalia	88	Sangat Rendah	186	Tinggi
3	Denia	114	Cukup	135	Rendah
4	Qatratu Naura	131	Sangat Tinggi	112	Sangat Rendah
5	Lilian Azzahra	93	Sangat Rendah	153	Cukup
6	Kanya	107	Cukup	150	Cukup
7	Malfa	135	Sangat Tinggi	119	Sangat Rendah
8	Rahma	112	Cukup	157	Cukup
9	Aira	111	Cukup	187	Tinggi
10	Nita Sesanti	93	Sangat Rendah	149	Cukup
11	Felicia Sherly	93	Sangat Rendah	149	Cukup
12	Keisya Azalea	88	Sangat Rendah	186	Tinggi
13	Shasya	101	Rendah	184	Tinggi
14	Cantya Audya	84	Sangat Rendah	134	Rendah
15	Zia	93	Sangat Rendah	139	Rendah
16	Nabila	113	Cukup	135	Rendah
17	Raisa	134	Sangat Tinggi	103	Sangat Rendah
18	Ninda Dias	88	Sangat Rendah	180	Tinggi
19	Miftah Aulia	89	Sangat Rendah	194	Sangat Tinggi
20	Natasya Maharani	117	Tinggi	151	Cukup

Lampiran 17. Deskriptif Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putra

Statistics

Motivasi Menghadapi Pertandingan
Atlet Putra

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		117,12
Median		116,00
Mode		110,00 ^a
Std. Deviation		13,93
Minimum		91,00
Maximum		150,00
Sum		2928,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putra

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 91	1	4,0	4,0	4,0
93	1	4,0	4,0	8,0
94	1	4,0	4,0	12,0
105	1	4,0	4,0	16,0
108	1	4,0	4,0	20,0
110	3	12,0	12,0	32,0
113	1	4,0	4,0	36,0
114	2	8,0	8,0	44,0
116	3	12,0	12,0	56,0
117	2	8,0	8,0	64,0
118	1	4,0	4,0	68,0
128	1	4,0	4,0	72,0
129	2	8,0	8,0	80,0
131	1	4,0	4,0	84,0
132	1	4,0	4,0	88,0
133	1	4,0	4,0	92,0
134	1	4,0	4,0	96,0
150	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Lampiran 18. Deskriptif Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putri

Statistics

Motivasi Menghadapi Pertandingan
Atlet Putri

N	Valid	20
	Missing	5
Mean		103,75
Median		97,00
Mode		93,00
Std. Deviation		16,41
Minimum		84,00
Maximum		135,00
Sum		2075,00

Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	84	1	4,0	5,0	5,0
	88	3	12,0	15,0	20,0
	89	1	4,0	5,0	25,0
	91	1	4,0	5,0	30,0
	93	4	16,0	20,0	50,0
	101	1	4,0	5,0	55,0
	107	1	4,0	5,0	60,0
	111	1	4,0	5,0	65,0
	112	1	4,0	5,0	70,0
	113	1	4,0	5,0	75,0
	114	1	4,0	5,0	80,0
	117	1	4,0	5,0	85,0
	131	1	4,0	5,0	90,0
	134	1	4,0	5,0	95,0
	135	1	4,0	5,0	100,0
	Total	20	80,0	100,0	
Total		20	100,0		

Lampiran 19. Deskriptif Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putra

Statistics

Kecemasan Menghadapi
Pertandingan Atlet Putra

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		133,40
Median		126,00
Mode		124,00 ^a
Std. Deviation		26,68
Minimum		97,00
Maximum		213,00
Sum		3335,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putra

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 97	1	4,0	4,0	4,0
100	1	4,0	4,0	8,0
106	1	4,0	4,0	12,0
113	1	4,0	4,0	16,0
115	1	4,0	4,0	20,0
121	1	4,0	4,0	24,0
123	1	4,0	4,0	28,0
124	2	8,0	8,0	36,0
125	2	8,0	8,0	44,0
126	2	8,0	8,0	52,0
127	1	4,0	4,0	56,0
128	1	4,0	4,0	60,0
129	1	4,0	4,0	64,0
130	1	4,0	4,0	68,0
131	1	4,0	4,0	72,0
133	1	4,0	4,0	76,0
143	1	4,0	4,0	80,0
144	1	4,0	4,0	84,0
175	1	4,0	4,0	88,0
177	1	4,0	4,0	92,0
180	1	4,0	4,0	96,0
213	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Lampiran 20. Deskriptif Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putri

Statistics

Kecemasan Menghadapi
Pertandingan Atlet Putri

N	Valid	20
	Missing	5
Mean		155,75
Median		150,50
Mode		135,00 ^a
Std. Deviation		29,59
Minimum		103,00
Maximum		212,00
Sum		3115,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	103	1	4,0	5,0	5,0
	112	1	4,0	5,0	10,0
	119	1	4,0	5,0	15,0
	134	1	4,0	5,0	20,0
	135	2	8,0	10,0	30,0
	139	1	4,0	5,0	35,0
	149	2	8,0	10,0	45,0
	150	1	4,0	5,0	50,0
	151	1	4,0	5,0	55,0
	153	1	4,0	5,0	60,0
	157	1	4,0	5,0	65,0
	180	1	4,0	5,0	70,0
	184	1	4,0	5,0	75,0
	186	2	8,0	10,0	85,0
	187	1	4,0	5,0	90,0
	194	1	4,0	5,0	95,0
	212	1	4,0	5,0	100,0
	Total	20	80,0	100,0	
Total		20	100,0		

Lampiran 21. Menghitung Norma Penilaian Atlet Putra

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

Motivasi Menghadapi Pertandingan

Skor maks ideal = 150

Skor min ideal = 91

$Mi = \frac{1}{2} (150 + 91) = 120,5$

$Sbi = \frac{1}{6} (150 - 91) = 9,83$

Sangat Tinggi : $Mi + 1,8 Sbi < X$
: $120,5 + (1,8 \times 9,83) < X$
: **$138 < X$**

Tinggi : $Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$
: $120,5 + (0,6 \times 9,83) - 120,5 + (1,8 \times 9,83)$
: **$126 < X \leq 137$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$
: $120,5 - (0,6 \times 9,83) - 120,5 + (0,6 \times 9,83)$
: **$114 < X \leq 125$**

Rendah : $Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$
: $120,5 - (1,8 \times 9,83) - 120,5 - (0,6 \times 9,83)$
: **$103 < X \leq 113$**

Sangat Rendah : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$
: $X \leq 120,5 - (1,8 \times 9,83)$
: **$X \leq 101$**

Lanjutan Lampiran. Menghitung Norma Penilaian Atlet Putra

Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Skor maks ideal = 213

Skor min ideal = 97

Mi = $\frac{1}{2} (213 + 97) = 155$

Sbi = $\frac{1}{6} (213 - 97) = 19,33$

Sangat Tinggi : $Mi + 1,8 Sbi < X$

: $155 + (1,8 \times 19,33) < X$

: **$190 < X$**

Tinggi : $Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$

: $155 + (0,6 \times 19,33) - 155 + (1,8 \times 19,33)$

: **$167 < X \leq 189$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$

: $155 - (0,6 \times 19,33) - 155 + (0,6 \times 19,33)$

: **$144 < X \leq 166$**

Rendah : $Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$

: $155 - (1,8 \times 19,33) - 155 - (0,6 \times 19,33)$

: **$121 < X \leq 143$**

Sangat Rendah : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$

: $X \leq 155 - (1,8 \times 19,33)$

: **$X \leq 120$**

Lampiran 22. Menghitung Norma Penilaian Atlet Putri

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

Motivasi Menghadapi Pertandingan

Skor maks ideal = 135

Skor min ideal = 84

$Mi = \frac{1}{2} (135 + 84) = 109,5$

$Sbi = \frac{1}{6} (135 - 84) = 8,5$

Sangat Tinggi : $Mi + 1,8 Sbi < X$
: $109,5 + (1,8 \times 8,5) < X$
: **$125 < X$**

Tinggi : $Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$
: $109,5 + (0,6 \times 8,5) - 109,5 + (1,8 \times 8,5)$
: **$115 < X \leq 124$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$
: $109,5 - (0,6 \times 8,5) - 109,5 + (0,6 \times 8,5)$
: **$105 < X \leq 114$**

Rendah : $Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$
: $109,5 - (1,8 \times 8,5) - 109,5 - (0,6 \times 8,5)$
: **$95 < X \leq 104$**

Sangat Rendah : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$
: $X \leq 109,5 - (1,8 \times 8,5)$
: **$X \leq 94$**

Lanjutan Lampiran. Menghitung Norma Penilaian Atlet Putri

Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Skor maks ideal	= 212
Skor min ideal	= 103
Mi	$= \frac{1}{2} (212 + 103) = 157,5$
Sbi	$= \frac{1}{6} (212 - 103) = 18,17$
Sangat Tinggi	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $157,5 + (1,8 \times 18,17) < X$: $190 < X$
Tinggi	: $Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$: $157,5 + (0,6 \times 18,17) - 157,5 + (1,8 \times 18,17)$: $168 < X \leq 189$
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$: $157,5 - (0,6 \times 18,17) - 157,5 + (0,6 \times 18,17)$: $146 < X \leq 167$
Rendah	: $Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$: $157,5 - (1,8 \times 18,17) - 157,5 - (0,6 \times 18,17)$: $124 < X \leq 145$
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 157,5 - (1,8 \times 18,17)$: $X \leq 123$

Lampiran 23. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putra	.152	20	.200*	.960	20	.537
Motivasi Menghadapi Pertandingan Atlet Putri	.244	20	.103	.879	20	.117
Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putra	.263	20	.101	.844	20	.104
Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Putri	.144	20	.200*	.958	20	.507

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 24. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Motivasi Menghadapi Pertandingan	2.009	1	43	.164
Kecemasan Menghadapi Pertandingan	1.050	1	43	.311

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi Menghadapi Pertandingan	Between Groups	1986.188	1	1986.188	8.741	.005
	Within Groups	9770.390	43	227.218		
	Total	11756.578	44			
Kecemasan Menghadapi Pertandingan	Between Groups	5550.250	1	5550.250	7.077	.011
	Within Groups	33723.750	43	784.273		
	Total	39274.000	44			

Lampiran 25. Hasil Analisis *Independent Samples Test*

Group Statistics

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Motivasi Menghadapi Pertandingan	Putra	25	117.12	13.93	2.79
	Putri	20	103.75	16.41	3.67
Kecemasan Menghadapi Pertandingan	Putra	25	133.40	26.68	5.34
	Putri	20	155.75	29.59	6.62

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Motivasi Menghadapi Pertandingan	Equal variances assumed	2.009	.164	2.957	43	.005	13.37	4.52	4.25	22.49
	Equal variances not assumed			2.902	37.380	.006	13.37	4.61	4.04	22.70
Kecemasan Menghadapi Pertandingan	Equal variances assumed	1.050	.311	2.660	43	.011	-22.35	8.40	-39.29	-5.41
	Equal variances not assumed			2.629	38.769	.012	-22.35	8.50	-39.55	-5.15

Lampiran 26. Tabel t

Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

Lampiran 27. Tabel Validitas Aiken

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

Lampiran 28. Surat Balasan Penelitian dari Klub



**PERSATUAN BOLA VOLI YUWANA SARANA OLAHRAGA SLEMAN
(PBV. YUSO SLEMAN)**

Sekretariat: KANTOR GOR UNY, Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 561484
HP. Fauzi (081 802 461 880), Riky (081 227 282 982)

SURAT IJIN

No: 27a/PBV. YUSO SLEMAN/II/2025

Menanggapi surat Dekan FIKK UNY No: B/1645/UN34.16/PT.01.04/2025 tertanggal 26 Februari 2025 perihal permohonan ijin penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, dengan ini kami selaku pengurus klub bola voli YUSO Sleman memberikan ijin penelitian pada tanggal 27 Februari s.d. 26 Maret 2025 bagi mahasiswa:

Nama : NAUFAL ALDI PRATAMA

NIM : 21602241019

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - SI

Judul Skripsi : "PERBEDAAN TINGKAT MOTIVASI DAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET YUNIOR
PUTRA DAN PUTRI DI KLUB BOLA VOLI YUSO SLEMAN".

Demikian surat ijin diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 27 Februari 2025

Sekretaris



Riky Dwihandaka, M.Or.

Lanjutan Lampiran 28. Surat Balasan Penelitian dari Klub



PERSATUAN BOLA VOLI YUWANA SARANA OLAH RAGA SLEMAN (PBV. YUSO SLEMAN)

Sekretariat: KANTOR GOR UNY, Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 561484
HP. Fauzi (081 802 461 880), Riky (081 227 282 982)

SURAT KETERANGAN

No: 21a/PBV. YUSO SLEMAN/III/2025

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Riky Dwihandaka, M.Or.

Jabatan : Sekretaris

Selaku pengurus klub bola voli YUSO Sleman, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : NAUFAL ALDI PRATAMA

NIM : 21602241019

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1

Benar-benar telah melaksanakan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi di klub bola voli YUSO Sleman pada tanggal 4-18 Maret 2025, dengan judul "PERBEDAAN TINGKAT MOTIVASI DAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET YUNIOR PUTRA DAN PUTRI DI KLUB BOLA VOLI YUSO SLEMAN".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 21 Maret 2025

Sekretaris



Riky Dwihandaka, M.Or.

Lampiran 29. Dokumentasi Penelitian



Gambar Dokumentasi Penelitian



Gambar Dokumentasi Penelitian