

**TINGKAT KECEMASAN SAAT MENGHADAPI PERTANDINGAN  
PADA ATLET SEPAK BOLA SSB GELORA MUDA**

**SKRIPSI**

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



Oleh :  
**Muhammad Awaluddin Al Fayyadh**  
NIM 19602241061

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

## **TINGKAT KECEMASAN SAAT MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET SEPAK BOLA SSB GELORA MUDA**

Muhammad Awaluddin Al Fayyadh  
NIM 19602241061

### **ABSTRAK**

Kecemasan saat bertanding sepak bola sering dianggap hal yang biasa dan tidak memerlukan tindakan lanjutan. Banyak atlet olahraga yang tidak dapat mencapai potensi maksimalnya karena terlalu banyak rasa takut dan cemas. Hal ini sering terlihat pada saat kompetisi dimulai, dimana seorang individu atau tim olahraga memiliki kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, serta berbagai strategi, namun banyak yang tidak dapat menunjukkan performa terbaiknya di lapangan dan akhirnya mengalami kekalahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah atlet sepak bola di SSB Gelora Muda yang berjumlah 80 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Dengan syarat (a) bersedia menjadi sampel, (b) berusia 11-15 tahun, (c) pernah mengikuti pertandingan, (d) masih terlibat dalam latihan. Berdasarkan syarat tersebut yang memenuhi berjumlah 40 atlet. Instrumen dalam penelitian ini yaitu angket. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 5,00% (2 atlet), “sedang” sebesar 30,00% (12 atlet), “tinggi” sebesar 42,50% (17 atlet), dan “sangat tinggi” 22,50% (9 atlet). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berada pada kategori tinggi.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Atlet, Pertandingan, Sepak Bola

## **LEVEL OF ANXIETY IN DEALING WITH THE COMPETITION OF THE FOOTBALL ATHLETES OF SSB GELORA MUDA**

### **Abstract**

*Anxiety when playing soccer is often considered normal and does not require further action. Many sports athletes cannot reach their maximum potential as they feel too much fear and anxiety. It is often found when a competition begins, where an individual or sports team has good physical abilities, perfect technique, and various strategies, but many of them cannot show their best performance on the field and end up losing. This research aims to determine the level of anxiety in dealing with the competition of the football athletes of SSB Gelora Muda (Gelora Muda Football School).*

*This research was a descriptive quantitative study. The research population was the football athletes of SSB Gelora Muda, totaling 80 athletes. The research sampling technique was by purposive sampling with the criteria: (a) were willing to be a sample, (b) aged 11-15 years old, (c) had participated in competitions, (d) were still involved in training. Based on these requirements, there were 40 athletes who fulfilled it. The research instrument was a questionnaire. The data analysis used the descriptive percentages.*

*The results of this study indicate that the level of anxiety in dealing with the competition of the football athletes of SSB Gelora Muda is as follows: in the "very low" level at 0.00% (0 athlete), in the "low" level at 5.00% (2 athletes), in the "medium" level at 30.00% (12 athletes), in the "high" level at 42.50% (17 athletes), and in the "very high" level at 22.50% (9 athletes). It can be concluded that the level of anxiety in dealing with the competition of the football athletes of SSB Gelora Muda is in the high level.*

**Keywords:** *Anxiety, Athlete, Competition, Football*

## SURAT PERNYATAAN

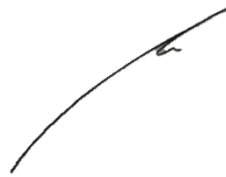
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Awaluddin Al Fayyadh  
NIM : 19602241061  
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda

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

Yogyakarta, 18 Juli 2023

Yang menyatakan,



Muhammad Awaluddin Al Fayyadh

NIM 19602241061

**LEMBAR PERSETUJUAN**


**TINGKAT KECEMASAN SAAT MENGHADAPI PERTANDINGAN  
PADA ATLET SEPAK BOLA SSB GELORA MUDA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**


**Muhammad Awaluddin Al Fayyadh  
NIM 19602241061**

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

Ketua Departemen PKO

  
Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 196312281990021002

Yogyakarta, 21 Juli 2023  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Lismadiana, M.Pd  
NIP. 197912072005012002

**LEMBAR PENGESAHAN**

**TINGKAT KECEMASAN SAAT MENGHADAPI PERTANDINGAN  
PADA ATLET SEPAK BOLA SSB GELORA MUDA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Muhammad Awaluddin Al Fayyadh**  
NIM 19602241061

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 3 Agustus 2023

	<b>TIM PENGUJI</b>	
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Lismadiana, M.Pd Ketua Tim Penguji		9/8 - 2023
Nur Indah P, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris Penguji		8/8 - 2023
Drs. Herwin, M.Pd. Penguji Utama		7/8 - 2023

Yogyakarta, Agustus 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed  
NIP. 196407071988121001

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan baik. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua saya tercinta, Bapak Sugiyatno, S.E., dan Ibu Sunarsih, S.E., yang selalu membimbing, memberikan arahan, nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang, mendoakan setiap langkah saya serta pengorbanan yang tak ternilai.
2. Adik saya, Faiz Abdullah Mufid dan Faarisa Puteri Kamila yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Pemilik NIM 20602241028 mahasiswi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah menemani dan memberikan support sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
4. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi support saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.
5. Diri saya sendiri yang telah berusaha dan berjuang semaksimal mungkin dalam pengerjaan tugas akhir skripsi ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

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

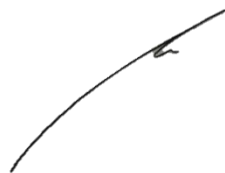
1. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd., selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Isna Putri Indayani, selaku pimpinan SSB Gelora Muda yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si., selaku validator instrumen penelitian yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
6. Bapak Sugiyatno, S.E., dan Ibu Sunarsih, S.E., serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa dan kasih sayang serta dukungan yang tiada henti kepada peneliti.
7. Teman-teman PKO A 2019 yang telah memberikan dorongan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

8. Teman-teman Perkoro Gabut yang selalu mensupport hingga dapat menyelesaikan kuliah.
9. Teman-teman BEM KM UNY 2021 yang telah menjadi tempat belajar dan berbagi ilmu pengalaman dalam organisasi.
10. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

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

Yogyakarta, 20 Juli 2023

Penulis,



Muhammad Awaluddin Al Fayyadh

NIM 19602241061

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
1. Sepak Bola .....	8
2. Kecemasan .....	12
3. Tingkat Kecemasan.....	13
4. Faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	16
5. Gejala Kecemasan.....	19
6. Jenis- jenis Kecemasan .....	20
7. Cara Mengurangi Kecemasan .....	22
8. Karakteristik Anak Usia 11-15 Tahun .....	23
9. Profil SSB Gelora Muda .....	26
B. Penelitian yang relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir .....	30
D. Pertanyaan Penelitian.....	31

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Desain Penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Definisi Operasional Variabel .....	33
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	35
G. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Hasil Validitas dan Reliabilitas.....	38
2. Hasil Analisis Deskriptif.....	40
B. Pembahasan .....	51
C. Keterbatasan Penelitian .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan.....	57
B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skor Pernyataan Kuisisioner.....	31
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen.....	31
Tabel 3. Norma Kategori Penilaian.....	34
Tabel 4. Hasil Analisis Validitas Instrumen.....	36
Tabel 5. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen.....	37
Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola SSB Gelora Muda .....	38
Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola SSB Gelora Muda .....	38
Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Ringan .....	38
Tabel 9. Norma Penilaian Faktor Kecemasan Ringan .....	32
Tabel 10. Penilaian Indikator Faktor Kecemasan Ringan.....	41
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Sedang.....	42
Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Kecemasan Sedang .....	42
Tabel 13. Penilaian Indikator Faktor Kecemasan Sedang.....	573
Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Berat .....	44
Tabel 15. Norma Penilaian Faktor Kecemasan Berat .....	44
Tabel 16. Penilaian Indikator Faktor Kecemasan Berat.....	38
Tabel 17. Deskriptif Statistik Faktor Panik .....	576
Tabel 18. Norma Penilaian Faktor Panik .....	577
Tabel 19. Penilaian Indikator Faktor Panik.....	48

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola SSB Gelora Muda .....	39
Gambar 2. Diagram Batang Faktor Kecemasan Ringan .....	40
Gambar 3. Diagram Batang Faktor Kecemasan Sedang .....	43
Gambar 4. Diagram Batang Faktor Kecemasan Berat .....	45
Gambar 5. Diagram Batang Faktor Panik .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi.....	60
Lampiran 2. Lembar Konsultasi Skripsi .....	61
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi .....	65
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 5. Surat Keterangan Balasan Izin Penelitian .....	67
Lampiran 6. Instrumen Penelitian .....	68
Lampiran 7. Data Uji Coba .....	70
Lampiran 8. Uji Validitas.....	72
Lampiran 9. Uji Reliabilitas .....	74
Lampiran 10. Data Penelitian.....	76
Lampiran 11. Deskriptif Statistik.....	79
Lampiran 12. Data Nama Atlet .....	82
Lampiran 12. Dokumentasi .....	84

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga telah menjadi kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari manusia. Hal ini disebabkan karena melalui aktivitas fisik, manusia dapat merasakan kebahagiaan dan kesenangan. Selain itu, dengan berolahraga secara teratur dan tepat, seseorang dapat memperoleh kekuatan dan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan keadaan emosi seseorang. Banyak individu yang memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal karena kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, banyak orang yang memilih aktivitas fisik sebagai sarana untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi tubuh. Olahraga merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh dalam kehidupan manusia dan telah turut berperan dalam mempromosikan nama daerah dan negara, baik melalui persaingan di tingkat nasional maupun internasional. Setiap negara di seluruh dunia berusaha untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga, karena pencapaian yang baik dalam olahraga dapat meningkatkan reputasi negara di tingkat internasional. Berbagai jenis olahraga dipertandingkan dalam turnamen regional, nasional maupun internasional, termasuk sepak bola sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat populer.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan penduduk Indonesia. Hampir di setiap wilayah, baik di perkotaan maupun di pedesaan, seringkali melihat orang yang sedang bermain bola.

Sepak bola adalah olahraga tim yang terdiri dari 11 pemain di setiap tim. Sebagian besar permainan dilakukan dengan menggunakan keterampilan mengontrol bola dengan kaki, kecuali bagi penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan seluruh tubuhnya. Muhajir (2004: 22) Sepak bola adalah suatu olahraga yang dimainkan dengan cara menendang bola dan bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan sambil menghindari gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Hampir seluruh permainan ini dimainkan dengan menggunakan anggota tubuh, termasuk kepala, badan, dan kaki, kecuali bagi penjaga gawang yang diizinkan untuk menggunakan tangannya di daerah kotak penalti.

Bermain sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Teknik dasar tersebut mencakup kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang terkait dengan permainan sepak bola. Dengan memiliki teknik dasar yang baik, seorang pemain dapat mengendalikan bola dengan optimal dan mengurangi kesalahan-kesalahan dasar. Untuk mencapai tujuan tersebut, klub harus memberikan latihan fisik yang memadai dan berkualitas. Ini berarti bahwa latihan fisik harus dilakukan secara teratur, beragam, dan menyenangkan.

Psikologi pemain juga memainkan peran penting dalam olahraga sepak bola. Kompetisi sepak bola tak hanya mengenai sebelas pemain melawan sebelas pemain di lapangan, melainkan juga terdapat kelompok penonton yang memengaruhi keseruan suatu pertandingan. Atlet dapat memberikan semangat atau membuat para pemain merasa tertekan secara psikologis. Sukadiyanto

(2006: 5) “gejala psikis yang akan terjadi yaitu rasa cemas pada atlet. Kecemasan timbul dari dalam diri atlet sendiri dan dari lingkungan sekitar. Aspek internal yang memicu kecemasan antara lain keyakinan diri yang berlebihan, pikiran negatif, kepuasan yang mudah tercapai, dan penampilan yang tidak sejalan dengan harapan. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan kecemasan adalah rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media, lawan yang tidak setara, hadir atau tidaknya pelatih, serta kondisi sarana dan cuaca”. Singgih G. Gunarsa (2008: 3) “penampilan dalam berolahraga dan lebih lanjut tentunya hasilnya atau prestasinya dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis”.

Banyak atlet olahraga yang tidak dapat mencapai potensi maksimalnya karena terlalu banyak rasa takut dan cemas. Hal ini sering terlihat pada saat kompetisi dimulai, dimana seorang individu atau tim olahraga memiliki kebugaran yang baik, keterampilan teknik yang sangat baik, dan berbagai taktik, namun banyak yang tidak bisa menunjukkan performa terbaiknya di lapangan dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan pada pelaku olahraga tidak hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga dapat mengganggu kinerja tim secara keseluruhan. Contohnya saat pertandingan dengan banyak penonton atlet dapat merasa cemas dan tidak dapat bermain sebaik-baiknya.

Faktor psikologis biasanya sangat berpengaruh pada prestasi atlet. Berikut gejala-gejala psikologis yang mempengaruhi penurunan prestasi atlet seperti kelelahan, rasa jenuh, tertekan, *stress*, kecemasan, ketakutan dan emosi yang berlebih. Ketenangan atlet saat bertanding seringkali memengaruhi

performa atlet dalam mengalahkan lawan di lapangan. Keadaan cemas yang berlebihan pada atlet dapat menyebabkan kehilangan fokus, sehingga pada awal pertandingan atlet seringkali lupa akan teknik atau strategi bermain yang telah disusun bersama oleh pelatih dan tim.

Kecemasan saat bertanding sepak bola sering dianggap hal yang biasa dan tidak memerlukan tindakan lanjutan. Husdarta (2010) menyatakan bahwa kecemasan muncul karena reaksi fisiologis dalam tubuh atlet. Hal ini dapat memicu keringat yang mengucur deras, tangan dan kaki basah oleh keringat, napas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual, dan muntah. Semua ini adalah reaksi fisik terhadap peningkatan keadaan mental yang pada umumnya menyebabkan atlet merasa cemas. Sukadiyanto (2006: 7) “dalam kenyataannya kondisi atlet saat mengalami kecemasan bisa terlihat dari fisik seperti otot tegang, nafas tersengal-sengal, denyut jantung naik, keringat dingin. Sedangkan pada kondisi psikologis seperti gelisah, mondar-mandir, tidak tenang, sensitif, mudah terganggu, tidak memiliki perhatian, sulit konsentrasi.” Pelatih seharusnya menyadari kondisi fisiologis ini ketika atlet melakukan latihan rutin sebelum pertandingan. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk mengajarkan manajemen emosi dan kecemasan pada atlet saat latihan untuk mengurangi penurunan performa atlet yang disebabkan oleh kecemasan saat pertandingan. Ketakutan pada pemain sepak bola umumnya terjadi dengan berbagai aspek, dan tingkatan yang berbeda-beda.

Di Kabupaten Sleman terdapat Sekolah Sepak Bola (SSB) yang bernama Gelora Muda. SSB Gelora Muda berdiri pada tahun 2003 sebelum bernama

SSB Gelora Muda dulu diberi nama GEMA (Gelora Muda). SSB Gelora Muda bertujuan untuk melakukan pembibitan atlet sepak bola usia kelahiran 2008-2013. Berdasarkan observasi pada Oktober 2022 dengan atlet sepak bola SSB Gelora Muda, kecemasan saat bertanding hampir selalu dirasakan oleh semua atlet. Peneliti melakukan wawancara secara tidak terstruktur dengan 8 atlet SSB Gelora Muda Sleman, menunjukkan bahwa 5 atlet mengalami kecemasan setiap akan menghadapi pertandingan sepak bola.

Pelatih SSB Gelora Muda menyatakan bahwa kondisi secara psikologis para pemain mayoritas berada pada level kecemasan yang tinggi, hal tersebut dapat diketahui dari banyaknya kesalahan yang seharusnya tidak perlu dilakukan, rasa percaya diri yang sering naik turun, pengaruh fisiologi dalam tubuh, keluar keringat dingin, rasa takut yang berlebihan. Saat pertandingan sering melakukan kesalahan dasar seperti akurasi passing menurun dan penerimaan passing yang kurang baik. Kemudian asisten pelatih juga mengatakan bahwa pemain juga belum memiliki jam terbang bermain dan masih banyak yang *nerveous*. Jadi wajar jika banyak yang merasa cemas dan banyak melakukan kesalahan-kesalahan selama pertandingan berlangsung.

Berdasarkan wawancara dengan atlet kecemasan pada atlet ditunjukkan dengan detak jantung yang semakin cepat, keringat dingin, masalah perut, kegelisahan selama pertandingan, dan berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi. Pemain dituntut untuk selalu menang dan tampil baik dalam setiap pertandingan. Tanggung jawab yang begitu besar berada di pundak para pemain menjadi sebuah beban bagi para pemain untuk bisa menjadi pemenang.

Kecemasan yang dialami atlet tentunya akan mengganggu atlet dalam menghadapi pertandingan sepak bola di SSB Gelora Muda Sleman. Berdasarkan latar belakang dan data-data pendukung diatas maka mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan Judul “Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola SSB Gelora Muda”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat didentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Atlet memiliki kecemasan yang tinggi saat bertanding.
2. Atlet yang mendapat tekanan untuk selalu menang sehingga membuat atlet cemas.
3. Rasa percaya diri atlet naik turun saat bertanding.
4. Atlet kurang konsentrasi saat bertanding.
5. Atlet mengalami kegelisahan saat bertanding.
6. Belum mengetahui tingkat kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, maka peneliti membatasi masalah yaitu tentang “Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola SSB Gelora Muda”.

## **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah yang

akan diteliti yaitu "Bagaimana tingkat kecemasan atlet SSB Gelora Muda saat menghadapi pertandingan?"

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

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat diketahui bahwa tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang didapat dari penelitian ini, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

##### 1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda.
- b. Bisa digunakan sebagai objek studi untuk melakukan penelitian serupa mengenai kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan.

##### 2. Secara Praktis

- a. Bagi atlet penelitian ini dapat digunakan dalam mengetahui tingkat kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan.
- b. Bagi pelatih sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap atlet sekaligus untuk membina dan meningkatkan prestasi atlet sepak bola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Sepak Bola**

###### **a. Pengertian Sepak Bola**

Sepak bola adalah olahraga dua tim, dengan masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan waktu bermain 2 x 45 menit. Sepak bola merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia yang dapat dimainkan oleh siapa saja baik laki-laki maupun perempuan secara berkelompok (Efendi & Widodo, 2019:2). Dalam permainan ini, pemain diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuhnya untuk memainkan bola kecuali lengan atau tangan. Umumnya, permainan sepak bola dilakukan dengan kemampuan kaki, kecuali bagi penjaga gawang yang dapat menggunakan seluruh tubuhnya untuk memainkan bola bebas. Sepak bola adalah jenis olahraga permainan yang dilakukan oleh 2 tim atau kesebelasan. Setiap tim terdiri dari 11 pemain termasuk satu penjaga gawang. Dalam permainan ini, pemain diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuhnya untuk memainkan bola kecuali lengan atau tangan. Umumnya, permainan sepak bola dilakukan dengan kemampuan kaki, kecuali bagi penjaga gawang yang dapat menggunakan seluruh tubuhnya untuk memainkan bola bebas. Reza Firmansyah (2011: 29) “sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh sebuah tim dengan karakteristik bekerjasama dalam memainkan bola dan bertujuan

untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, sebaliknya berusaha semaksimal mungkin untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan”. Andi Cipta Nugraha (2013: 10) menyatakan pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang bermain berusahakan bola dengan menggunakan kaki.

Sepak bola ialah sebuah olahraga permainan. Untuk bermain sepak bola dengan baik dan benar, keterampilan dasar permainan harus dikuasai, dipahami, dan dipelajari terlebih dahulu. Seorang pemain harus memiliki kemampuan dasar dalam bermain sepak bola, seperti (1) menendang bola, (2) menggiring bola, (3) menyundul bola, (4) mengontrol bola, (5) gerakan tipuan, (6) merebut bola, (7) lemparan masuk, dan (8) teknik menjaga gawang (Remmy Mochtar, 1992: 13-26). Penerapan dan penguasaan kemampuan dasar tersebut sangat penting sebagai landasan untuk meningkatkan prestasi dalam bermain sepak bola.

#### b. Teknik dalam Sepak bola

Sucipto, dkk. (2000: 17) mengemukakan bahwa prinsip-prinsip mendasar dalam bermain sepak bola meliputi hal-hal berikut.

##### 1) Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk memberi umpan, menembak ke arah gawang dan membersihkan bola untuk mencegah serangan dari lawan. Beberapa jenis tendangan yang dapat dilakukan adalah tendangan menggunakan bagian dalam kaki, bagian luar kaki, belakang kaki, dan belakang bagian dalam kaki.

2) Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk memperpendek jarak ke target untuk menaklukkan lawan, dan menghalangi permainan. Beberapa jenisnya, antara lain mengontrol bola dengan kaki sisi, kaki dalam dan dengan tumit kaki.

3) Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk memberikan umpan, mencetak gol, dan menggagalkan serangan dari lawan. Terdapat beberapa teknik, antara lain menyundul bola saat berdiri dan juga saat melompat.

4) Merampas (*tackling*)

Tujuannya adalah untuk mengambil bola dari lawan. Mencuri bola dapat dilakukan dengan berdiri atau meluncur.

5) Lempar ke dalam (*throw in*)

Melempar ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan.

6) Menghentikan (*stopping*)

Bertujuan menguasai bola. Beberapa cara yang dapat dilakukan adalah menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

7) Menjaga gawang (*kipper*)

Mengamankan gawang adalah benteng terakhir dalam permainan sepak bola. Keterampilan mengamankan gawang mencakup menangkap, melempar, dan menendang bola.

Untuk dapat menjalin kerja sama yang efektif, diperlukan penguasaan terhadap aspek-aspek dasar dalam sepak bola, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan pada keempat aspek tersebut harus dilakukan secara berkelanjutan melalui latihan yang terprogram dengan baik. Harsono (dalam Sumardi Widodo, 2005) “Ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatihkan secara seksama oleh atlet maupun pelatih sepak bola yaitu;

a) Aspek fisik

Aspek fisik menjadi aspek yang amat penting bagi seluruh atlet. Tanpa keadaan jasmani yang optimal, atlet tidak bakal mampu mengikuti latihan, apalagi bertanding dengan baik.

b) Aspek taktik

Tujuan dari aspek taktik adalah untuk meningkatkan kemampuan interpretasi atlet saat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga yang berkaitan dengan pola permainan, strategi, serta taktik bertahan dan menyerang. Latihan taktik dapat berjalan dengan lancar jika atlet sudah menguasai teknik dasar dengan baik dan memiliki kecerdasan yang optimal.

c) Aspek mental

Aspek mental memiliki nilai yang sama pentingnya dengan ketiga aspek tersebut. Karena meskipun perkembangan fisik, teknik,

dan taktik atlet sudah sangat baik, jika psikologisnya tidak berkembang, maka prestasi tinggi tidak akan tercapai. Aspek mental lebih menekankan pada pertumbuhan kedewasaan dan emosi atlet, seperti semangat kompetisi, keuletan, ketahanan mental, daripada reaksi emosional khususnya saat menghadapi situasi yang menekan, kekhawatiran, keyakinan diri, integritas, dan kerja sama.”

Untuk meningkatkan psikologis para atlet sepak bola harus diperhatikan dengan benar karena psikologis merupakan faktor penentu dalam permainan sepak bola. Pelatihan psikologis sebaiknya dilakukan selama periode latihan. Dalam hal psikologis, biasanya atlet merasa tegang dalam menghadapi pertandingan, kurang termotivasi saat pertandingan, dan tidak percaya diri. Oleh karena itu, jika keadaan mental atlet tidak bagus maka akan berdampak pada fisiologi, teknik, dan taktik, yang akan menurun atau banyak melakukan kesalahan yang akan merugikan diri sendiri maupun tim.

## **2. Kecemasan**

Kecemasan adalah sebuah pengalaman subjektif mengenai ketakutan mental yang mengganggu sebagai respon umum dan ketidakmampuan mengatasi permasalahan atau kurangnya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisik (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung bertambah cepat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis seperti kepanikan, tegang, bingung, kesulitan berkonsentrasi, dan sebagainya (Amir, 2004).

Kecemasan Weinberg (2007) adalah “bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan keagairahan.” Kecemasan juga dapat digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang (Mu’arifah, 2005).

Stuart (2007) mengungkapkan kecemasan sebagai kegelisahan yang samar dan merambat yang terkait dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan berbeda dengan ketakutan, yang merupakan evaluasi intelektual terhadap ancaman dan merupakan respons emosional terhadap evaluasi tersebut.

Dari beberapa definisi yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut dan khawatir yang berkelanjutan terhadap sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi, dan terkait dengan perasaan tidak stabil dan tidak berdaya.

### **3. Tingkat Kecemasan**

Stuart (2007) “mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan yang dialami oleh individu yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik, yaitu:

#### **a. Kecemasan ringan**

Kecemasan ini terkait dengan aktivitas sehari-hari. Kecemasan ini mampu memacu pembelajaran menghasilkan perkembangan dan juga kreativitas. Tanda-tanda dan gejala termasuk peningkatan persepsi dan perhatian, waspada, sadar akan rangsangan internal dan eksternal, dapat

menangani masalah dengan efektif, dan juga terjadi peningkatan kemampuan belajar.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk fokus pada hal yang penting dan mengabaikan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

c. Kecemasan berat

Ketakutan yang parah sangat memengaruhi persepsi seseorang, yang cenderung memusatkan perhatiannya pada detail-detail spesifik dan tidak dapat memikirkan hal lain. Segala tindakan yang dilakukan bertujuan untuk meredakan ketegangan. Tanda dan gejala dari ketakutan yang parah meliputi: persepsi yang terganggu, fokus pada detail-detail, rentang perhatian yang sangat terbatas, kesulitan berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta kesulitan dalam belajar secara efektif.

d. Panik

Pada tahap yang sangat cemas terkait dengan keterkejutan, ketakutan, dan ketakutan yang sangat besar. Karena hilangnya kendali, individu yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan tindakan apa pun bahkan dengan arahan. Kepanikan dapat meningkatkan aktivitas motorik, menurunkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, persepsi yang salah, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sesuai dengan kehidupan, dan jika terjadi dalam jangka waktu

yang lama, dapat menyebabkan kelelahan yang sangat parah bahkan kematian.

Vye (2006) menyatakan bahwa tanda-tanda kecemasan dapat dikenali melalui tiga komponen yaitu:

- 1) Respon Fisiologis: Tanda-tanda kecemasan pada komponen fisik mengacu pada berbagai sensasi fisiologis seperti sesak nafas, detak jantung lebih cepat, nyeri perut, otot kaku, dan pusing. Tanda-tanda tersebut berkaitan dengan mekanisme biologis alami yang mempersiapkan kita untuk menanggapi ancaman atau bahaya. Kadang-kadang, orang bisa menjadi bingung atau takut pada beberapa sensasi fisiologis atau tanda-tanda kecemasan.
- 2) Respon Kognitif: Individu ini menginterpretasikan keadaan dengan fokus pada potensi-potensi negatif dan mengancam, sehingga mereka mengalami keraguan, kekhawatiran, dan ketakutan. Cenderung membayangkan kemungkinan terburuk, memperbesar potensi kerusakan dan konsekuensi bencana. Selain itu, cenderung meremehkan kemampuan sendiri untuk menghadapi situasi tersebut.
- 3) Respon Perilaku dan Emosi: Tanda-tanda kegelisahan pada komponen perilaku melibatkan perilaku atau tindakan ketika seseorang mengalami kegelisahan seperti mengkompensasi secara berlebihan atau mengendalikan secara berlebihan.

#### **4. Faktor yang mempengaruhi kecemasan**

Savitri Ramaiah (2003) seperti yang diungkapkan dalam (Muyasaroh et al. 2020), terdapat beberapa faktor yang menunjukkan respons kecemasan, termasuk di antaranya ialah:

##### **a. Lingkungan**

Kawasan atau lingkup tempat tinggal memiliki dampak pada pola pikir individu mengenai dirinya sendiri dan orang lain. Fenomena ini terjadi karena adanya pengalaman yang kurang menyenangkan dengan keluarga, teman, atau kolega. Akibatnya, individu tersebut merasa tidak nyaman dalam lingkungannya.

##### **b. Sebab-sebab fisik**

Pikiran dan fisik selalu berhubungan dan dapat memicu munculnya kekhawatiran. Ini terlihat dalam situasi seperti kehamilan pada usia remaja dan saat terkena suatu penyakit. Selama mengalami situasi-situasi ini, perubahan mood yang umum terjadi, dan ini dapat memicu timbulnya kekhawatiran. Patotisuro Lumban Gaol (dalam Muyasaroh et al. 2020), kecemasan muncul karena adanya ancaman atau risiko yang tidak nyata dan kapan saja terjadi pada diri pribadi dan juga karena adanya penolakan dari masyarakat yang menyebabkan kegelisahan berada di lingkungan yang baru dihadapi.

##### **c. Emosi yang ditekan**

Kecemasan bisa timbul apabila seseorang tidak dapat menemukan solusi untuk meredakan perasaannya sendiri dalam hubungan pribadi ini,

terutama apabila menahan rasa kemarahan atau kekecewaan dalam waktu yang cukup lama.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 51-53) menyatakan bahwa sumber yang memengaruhi kecemasan yaitu:

a. Sumber Instrinsik

- 1) Atlet terlalu terfokus pada kemampuan teknisnya. Akibatnya didominasi oleh pemikiran-pemikiran yang terlalu memberatkan, seperti dedikasi yang berlebihan bahwa harus bermain baik.
- 2) Muncul pemikiran-pemikiran negatif, seperti rasa takut akan diejek oleh penonton jika tidak menunjukkan penampilan yang baik.
- 3) Pikiran batin atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Pada atlet akan muncul perasaan cemas akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

b. Sumber Ekstrinsik

- 1) Kemunculan berbagai stimulus yang membingungkan. Stimulus tersebut bisa berupa permintaan/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 keyakinan diri.
- 2) Pengaruh massa. Dalam kompetisi apapun, emosi massa sering memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet, terutama jika kompetisi tersebut sangat sengit dan memicu ketegangan.

- 3) Pesaing-pesaing lain yang bukan rivalnya. Seorang atlet merasa sangat tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan dalam bermain, sehingga merasa tertekan.
- 4) 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.
- 5) Perkara non teknis seperti keadaan lapangan, keadaan cuaca yang tidak baik, angin yang terlalu kencang, atau peralatan yang dianggap tidak mencukupi.

Afrizal & Mistar (2019: 15) menyatakan bahwa sumber kecemasan bertanding pada atlet adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman klub, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial. Faktor kecemasan sebelum bertanding dipengaruhi oleh pelatih. Apabila pelatih memberikan dorongan yang kuat dalam mencapai tujuan dan memberikan keyakinan bahwa atlet bisa mencapai tujuan tersebut serta mempersiapkan pemain sepak bola didikannya dengan baik, maka pemain sepak bola tersebut akan menunjukkan emosi yang positif sebelum bertanding. Sebaliknya apabila pelatih mencoba menekan pemain sepak bola didikannya untuk mencapai tujuan yang tidak dapat dicapainya, maka pemain sepak bola didikannya akan menunjukkan reaksi emosi yang negatif sebelum pertandingan.

Tiara & Rahardanto (2021: 69) menyatakan bahwa ada dua jenis gejala kecemasan, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik ditandai dengan adanya perubahan perilaku, gelisah, masalah tidur, terjadi perubahan pola pernapasan, perubahan ketegangan otot, dll. Gejala psikis ditandai dengan adanya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, kehilangan rasa percaya diri, dll. Dalam keadaan cemas, koordinasi otot menjadi tidak tepat, 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. Gejala Kecemasan**

Tanda-tanda kecemasan pada atlet dapat terdeteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu performa atlet tersebut. Singgih D. Gunarsa (2008: 65) kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun psikis atlet. Berikut gejala kecemasan pada fisik dan psikis:

- a. Denyut jantung meningkat.
- b. Telapak tangan berkeringat.
- c. Mulut kering.
- d. Merasakan gelisah.
- e. Gejolak emosi yang naik turun.
- f. Konsentrasi terhambat.
- g. Keraguan dalam mengambil keputusan saat bertanding.

Dari penjelasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa para atlet sepak bola kerap mengalami tanda-tanda kecemasan, terutama

sebelum pertandingan dimulai. Atlet merasa cemas karena takut tidak mampu tampil maksimal di lapangan, detak jantung atlet semakin cepat saat melihat penonton yang memadati stadion, dan atlet bahkan bisa mengalami masalah buang air besar atau kecil. Sepak bola merupakan olahraga dengan tekanan yang sangat tinggi, baik dari dalam maupun luar diri atlet, sehingga hampir semua atlet sepak bola berpotensi mengalami gejala kecemasan sebelum, saat, dan setelah pertandingan.

## **6. Jenis- jenis Kecemasan**

Kurniawan, dkk., (2021: 153) menyatakan bahwa berdasarkan jenis-jenisnya, anxiety dibagi menjadi dua macam, yaitu State anxiety dan trait anxiety.

### *a. 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 terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik (Tangkudung, 2018: 378). Pendapat selanjutnya Harrison, et al., (2021: 167) *state anxiety* berhubungan dengan ketakutan akut akan kegagalan

dan pikiran negatif yang dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri dan konsentrasi.

b. *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: 269).

Wiramiharja (Wisnu Haruman, 2013: 23) beberapa jenis gangguan kecemasan yang dijelaskan sebagai berikut:

a. *Panic disorder*

Kondisi yang terjadi akibat timbulnya satu atau dua serangan atau kepanikan yang dipicu oleh hal-hal yang dianggap biasa oleh orang lain.

b. *Phobia*

Ini adalah ungkapan kegelisahan atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak terdefinisi, tidak masuk akal, tidak realistis.

c. *Obsesive- compulsive*

Sebuah ide yang terus-menerus muncul secara patologis dari dalam diri seseorang, sedangkan perilaku kompulsif adalah tindakan yang dilakukan berulang kali karena dorongan impulsif.

d. *Free floating Anxiety*

Ketidaknyamanan kecemasan umum yang dicirikan oleh kekhawatiran yang berlebihan dan berkelanjutan.

## **7. Cara Mengurangi Kecemasan**

GD Pradipta (2016) para atlet harus terbiasa menguasai atau mengendalikan keadaan mental untuk mengurangi kecemasan saat bertanding. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat diambil:

- a. Fokus pada pengendalian emosi. Fokus pada aspek ini bertujuan untuk mengatur kemampuan berkonsentrasi saat bertanding agar atlet dapat menampilkan kemampuan terbaiknya. Fokus pada taktik dan strategi atlet akan membantu mengabaikan faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan, baik itu dari luar maupun dari dalam. Dengan memahami dan fokus pada strategi serta kekuatan tim dan individu, atlet akan merasa lebih percaya diri saat menjalani pertandingan.
- b. Selalu Berpikir Praktis Para atlet harus memiliki pola pikir yang praktis sehingga ketika bertanding dapat menikmati setiap momen pertandingan. Dengan menikmati permainan, para atlet tidak akan terlalu fokus pada hasil akhir yang akan muncul, namun akan berusaha semaksimal mungkin untuk menikmati permainan tersebut. Apabila para atlet mampu menikmati permainan, maka kemampuan terbaik atlet akan terpancar. Dalam keadaan yang nyaman seperti itu, kecemasan yang sebelumnya ada di benak para atlet akan hilang dengan sendirinya.

- c. Berfokus pada pertandingan dan bukan pada kemenangan. Usahakan untuk menunjukkan seluruh kemampuan yang dimiliki oleh atlet, tanpa memikirkan hasil akhir dari pertandingan. Jika atlet terlalu fokus pada kemenangan, maka terasa beban yang membuatnya cemas dan dapat mempengaruhi performanya. Oleh karena itu, yang harus dilakukan oleh atlet adalah menunjukkan kemampuan terbaik dalam bertanding.
- d. Terus aktif bergerak sangat berguna untuk mengurangi kekhawatiran. Gerakan akan membantu mengalihkan fokus. Melakukan pemanasan dapat menjadi solusi untuk menjaga pemain tetap aktif. Pemanasan tidak hanya berguna untuk mempersiapkan otot, tetapi juga untuk mempersiapkan pikiran agar tidak tegang. Kondisi tegang dapat membuat otot-otot tubuh menjadi kaku. Sebaliknya, jika seseorang hanya duduk diam, otot-ototnya menjadi kaku, dan ini dapat membuat berpikir berlebihan. Oleh karena itu, bergerak membantu mengurangi kecemasan.
- e. Memiliki pola pikir yang positif adalah hal yang penting bagi seorang atlet. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan membiasakan diri mengucapkan kata-kata positif pada diri sendiri.

## **8. Karakteristik Anak Usia 11-15 Tahun**

Anak usia 11-15 tahun merupakan masa remaja. Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial (Octavia, 2020: 14). Sari, dkk., (2019: 3) menyatakan bahwa

masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Masa remaja dalam tiga kategori yaitu remaja awal (11-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun).

Secara psikologis masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Menurut Sawyer & Patton (2018: 27) karakteristik perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

a. Ingin mencoba segala sesuatu

Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, hingga remaja senang mencari-cari sesuatu yang baru yang belum pernah diketahui. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (*high curiosity*), mereka lalu menjelajah segala sesuatu dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya.

b. Aktivitas kelompok

Kebanyakan remaja memiliki kesukaan yang sama dan akan membentuk kelompok teman yang memiliki kesukaan sama. Remaja lebih senang mengeksplor hal baru bersama daripada menyendiri.

c. Berkhayal

Ini timbul dari keinginan atau angan-angan yang tidak dapat disalurkan, sehingga remaja mulai berkhayal dengan dunia fantasinya. Khayalan tersebut tidak selalu negati ada juga yang sifatnya positif, sehingga dapat tertuang ide kreatif remaja yang dapat dilakukan dengan kegiatan positif.

d. Pertentangan

Umumnya remaja selalu merasa ingin bebas berkembang dan berekspresi namun kebanyakan dari mereka takut dan juga adanya pertentangan dari orang tua. Pertentangan pendapat remaja dengan lingkungan khususnya orang tua mengakibatkan kebingungan dalam diri remaja itu sendiri maupun pada orang lain.

e. Gelisah

Remaja juga memiliki rasa kegelisahan yang tinggi, kegelisahan tersebut seperti keinginannya yang tinggi hingga muncul kegelisahan tersebut. Remaja mempunyai banyak idealisme angan-angan atau keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan.

Dari beberapa pengertian remaja menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa remaja remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 11 hingga 15 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun.

## **9. Profil SSB Gelora Muda**

SSB Gelora Muda berdiri pada tahun 2003 sebelum bernama SSB Gelora Muda dulu diberi nama GEMA (Gelora Muda). SSB Gelora Muda berlatih menggunakan lapangan Gadingan. SSB Gelora Muda memiliki posisi lapangan yang memadai, terawat, lokasinya strategis, mudah dijangkau karena lokasinya berada di pinggir jalan tepatnya di Jl. Kaliurang KM 10.9, Gadingan, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta 55581. SSB Gelora Muda memiliki 1 Lapangan besar berukuran standar kualitas lapangan cukup baik, dan beberapa alat latihan sebagai berikut:

- a. Bola 10 buah (setiap anak diwajibkan membawa bola pribadi)
- b. Cone berjumlah 50 buah
- c. Marker berjumlah 50 buah
- d. Pancang 10 buah
- e. Hurdle 10 buah
- f. Gawang 6 buah
- g. Rompi 4 set

Jadwal latihan SSB Gelora Muda yaitu setiap Rabu, Jumat pada pukul 15.00 WIB dan Minggu pada pukul 07.00 WIB. SSB Gelora Muda ditangani oleh 5 pelatih berlisensi D Nasional yang masing-masing memegang satu kelompok umur. Prestasi SSB Gelora Muda dalam kurun waktu 3 tahun terakhir yaitu:

- a. Juara 1 Liga Dispora Sleman 2021 (KU11)
- b. Juara 3 Liga Anak PSS Sleman 2022 (KU10)

c. Juara 3 Liga Anak PSS Sleman 2022 (KU12)

Siswa di SSB Gelora Muda adalah Laki-Laki. Siswa di SSB Gelora Muda dibagi menjadi kelompok usia yaitu:

- a. 2008 : 11 atlet
- b. 2009 : 10 atlet
- c. 2010 : 14 atlet
- d. 2011 : 13 atlet
- e. 2012 : 17 atlet
- f. 2013 : 15 atlet

## **B. Penelitian yang relevan**

1. Penelitian oleh (Kumbara, 2019) dengan Judul “Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017”. Berdasarkan hasil yang telah dibahas, penelitian ini membuktikan bahwa kecemasan dapat disebabkan oleh kompetitif *anxiety*, kognitif *anxiety*, dan somatic *anxiety*. Sebanyak 63% dari para atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan, sementara 37% siswa tidak merasakan kecemasan sebelum bertanding. Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil tersebut adalah bahwa kecemasan memiliki peran penting dalam performa atlet dalam bertanding.
2. Penelitian Oleh (Rhama, 2021) dengan Judul “Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek”. Penelitian ini menunjukkan bahwa para atlet futsal di ekstrakurikuler SMK Tri Asyifa Cikampek memiliki tingkat kecemasan "rendah" pada faktor intrinsik dan

"tinggi" pada faktor ekstrinsik sebelum bertanding. Tes menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa pada faktor intrinsik adalah sebesar 36,99%, sedangkan untuk faktor ekstrinsik adalah sebesar 63,01%.

3. Penelitian oleh (Lestari, 2020) dengan Judul “Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri NPS Surabaya Dalam Menghadapi Pertandingan Futsal Yang Telah diikuti”. Penelitian ini menunjukkan bahwa anggota tim futsal perempuan NPS Surabaya memiliki nilai rata-rata kecemasan yang sedang, yang berarti bahwa mereka mampu mengelola kecemasan dengan baik.
4. Penelitian Oleh (Fatwa, 2021) dengan Judul “Profil Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putri Porprov Bojonegoro”. Penelitian ini menunjukkan skala kecemasan para atlet futsal putri pada ajang Porprov Bojonegoro dikategorikan sebagai sedang, dimana 80% (12) peserta memiliki skala kecemasan sedang, 20% (3) peserta memiliki skala kecemasan rendah, dan tidak ada satupun peserta yang memiliki skala kecemasan tinggi.
5. Penelitian Oleh (Situmorang, 2021) dengan Judul “Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusuf Karang Pilang Surabaya”. Penelitian ini menunjukkan taraf kecemasan dalam atlet futsal pada kategori “Sangat Tinggi” sebanyak 39,1% (9 orang), “Tinggi” sebanyak 47,8% (11 orang), “Sedang” sebanyak 4,34% (1 orang), “Rendah” sebanyak 4,34% (1 orang), “Sangat Rendah” sebanyak 4,34% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 55,4 termasuk pada kategori tinggi.
6. Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh Deddy Andrianto. (2006) Dengan Judul “Tingkat Kecemasan Pemain PSIM Yogyakarta Sebelum

Bertanding”. Penelitian ini menunjukkan bahwa persentase tingkat kecemasan tim PSIM Yogyakarta sebelum bertanding terdiri dari faktor intrinsik sebesar 60,09%. Faktor moral memiliki persentase sebesar 56,14%, faktor pengalaman bertanding sebesar 68,42%, faktor pikiran negatif sebesar 55,26%, dan faktor pikiran puas diri sebesar 60,52%. Sementara itu, persentase faktor ekstrinsik adalah 65,79%. Faktor pelatih dan manajemen memiliki persentase sebesar 62,40%, faktor penonton sebesar 70,05%, faktor lawan sebesar 55,26%, faktor wasit sebesar 71,05%, faktor sarana prasarana sebesar 73,68%, dan faktor cuaca sebesar 63,16%.

7. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Endang Murti Sulistyowati. (2010) dengan judul “Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Ritmik Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009”. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan tekanan pada atlet selama Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 di D.I. Yogyakarta termasuk dalam kategori rendah. Tingkat kecemasan atlet adalah 68,57%, yang juga tergolong rendah, sedangkan tingkat tekanan atlet adalah 37,10%, yang juga tergolong rendah. Gabungan dari tingkat kecemasan dan tekanan juga tergolong rendah, yaitu 71,40%. Psikologi atlet mempengaruhi faktor-faktor tersebut. Oleh karena itu, tingkat kecemasan dan tekanan atlet terhadap Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 tergolong rendah.
8. Penelitian yang dilakukan oleh Ikram O.Z.W (2021) dengan judul “Analisis Tingkat Kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan studi kasus pada atlet UKM Sepak Bola STKIP BBG Banda Aceh”. Penelitian ini

meunjukkan Dari analisis yang dilakukan dengan menggunakan metode persentase, terdapat 3 orang yang masuk ke dalam kategori baik dengan persentase sebesar 12%, 7 orang masuk ke dalam kategori sedang dengan persentase 28%, 9 orang masuk ke dalam kategori buruk dengan persentase 36%, dan 6 atlet masuk ke dalam kategori sangat buruk dengan persentase 24%. Tidak ada atlet yang masuk ke dalam kategori sangat baik. Untuk meningkatkan pengembangan mental atlet, disarankan kepada pihak pelatih untuk selalu siap menghadapi tim apapun baik itu tim profesional maupun tim yang tidak profesional. Selain itu, latihan juga harus dilakukan secara rutin agar tercipta kekompakan dalam tim dan membangun rasa percaya diri dalam menghadapi lawan. Hal tersebut dapat dicapai dengan memberikan motivasi yang cukup dan mengadakan latihan yang dapat memantapkan rasa kepercayaan diri setiap atlet.

### **C. Kerangka Berpikir**

Tingkat kecemasan atlet ketika mulai meningkat dan terus meningkat, kemampuan seseorang untuk tampil dapat menurun. Namun, setiap orang memiliki tingkat kecemasan dan stres yang berbeda-beda. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan pada atlet. Faktor pertama adalah pengalaman. Atlet yang memiliki pengalaman lebih rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang lebih berpengalaman. Faktor kedua adalah situasi dan kondisi kompetisi. Kompetisi dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi seringkali menyebabkan tingkat kecemasan seseorang meningkat. Kecemasan pada atlet ini seringkali

menjadi faktor atau elemen yang dapat menyebabkan kekalahan pada atlet selama bertanding. Meskipun demikian, hal ini sering diabaikan oleh atlet dan pelatih saat melaksanakan latihan. Saat ini, pelatih cenderung memusatkan perhatiannya pada keterampilan dan strategi bertanding, namun masih jarang membahas dan mengajarkan manajemen stres secara menyeluruh.

Setelah adanya pandemi tim sepak bola SSB Gelora Muda terbilang kurang dari segi pengalaman bertanding, sering mengalami rasa cemas dan kurang percaya diri sebelum bertanding, yang pada akhirnya mempengaruhi performa atlet di lapangan. Solusi perlu dicari untuk mengatasi masalah kecemasan ini agar atlet sepak bola SSB Gelora Muda dapat berkembang dan meningkatkan performa atlet di masa depan. Penelitian terhadap tingkat kecemasan dapat membantu para atlet dan pelatih untuk memperbaiki diri, terutama dalam menerapkan manajemen stres dan kecemasan pada atlet.

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

Dari penjabaran di atas, pertanyaan peneliti yang diajukan dalam penelitian ini adalah “seberapa tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet ketika menghadapi pertandingan pada atlet SSB Gelora Muda?”

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2019: 147), “penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menguraikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Cara yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey”. Arikunto (2019: 152), “studi survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang besar dan banyak”.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SSB Gelora Muda yang beralamat di lapangan Gadingan, Kelurahan Sinduharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada Juni 2023.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

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

Sugiyono (2019: 117) mengatakan “populasi merupakan area generalisasi yang dibentuk oleh subjek atau objek yang memiliki sifat tertentu dan peneliti mempelajari untuk ditarik kesimpulannya”. Sugiyono (2019: 118) mengatakan “sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki sifat tertentu”. Sesuai dengan pandangan diatas, yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah atlet sepak bola SSB Gelora Muda yang berjumlah 80 orang.

## 2. Sampel

Sugiyono (2019: 215) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, maka sampel dapat diambil dari sebuah populasi”, Pengumpulan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Syaratnya yaitu (a) bersedia menjadi sampel, (b) berusia 11-15 tahun, (c) pernah mengikuti pertandingan, (d) masih terlibat dalam latihan. Berdasarkan syarat tersebut atlet sepak bola SSB Gelora Muda yang memenuhi syarat dalam penelitian ini dengan sebanyak 40 atlet.

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

Arikunto (2019: 118) berpendapat bahwa “variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan atlet sepak bola SSB Gelora Muda saat menghadapi pertandingan. Definisi operasional variabel tersebut adalah kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang muncul karena ancaman yang akan terjadi, atau situasi ketakutan, merasa tidak selamat yang mengganggu dan berdampak pada perubahan fisik dan mental yang diukur menggunakan angket.

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

#### 1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2019), “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Dalam

penelitian ini menggunakan nilai skor angka dalam penelitiannya. Adapun nilai skor yang dipakai untuk melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Skor Pernyataan Kuisisioner**

Pernyataan	YA	TIDAK
Favorable	1	0
Unfavorable	0	1

Pada penelitian ini kisi-kisi instrumen penelitian mengacu pada teori Stuart (2007) yang berkaitan dengan empat tingkatan kecemasan yang dialami oleh individu yaitu ringan, sedang, berat dan panik. Dalam instrument ini, pernyataan-pernyataan yang ada di dalamnya terdiri dari 2 jenis pernyataan yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Jumlah item yang di gunakan yaitu sebanyak 35 item. Kisi-kisi instrument sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen**

Variable	Faktor	Indikator	Butir	
			Favorable	Unfavorable
Kecemasan	Kecemasan Ringan	Fisiologi	1, 2	3
		Kognitif	4, 6	5, 7
		Perilaku dan Emosi	8, 9	10
	Kecemasan Sedang	Fisiologi	11, 12, 13	14
		Kognitif	15, 16	17
		Perilaku dan Emosi	18, 19	
	Kecemasan Berat	Fisiologi	20, 21	22
		Kognitif	23, 24	25
		Perilaku dan Emosi	26, 27	
	Panik	Fisiologi	28,29	30
		Kognitif	31, 32	
		Perilaku dan Emosi	33, 34, 35	

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan pemberian angket kepada responden yang akan menjadi subjek dalam penelitian.

Berikut mekanisme dalam penelitian:

- a. Peneliti mencari data pemain sepak bola SSB Gelora Muda
- b. Peneliti menyebarkan angket kepada responden
- c. Peneliti mengumpulkan data dari pengisian instrumen dan melakukan transkripsi atas hasil pengisian kuesioner.
- d. Setelah mendapatkan data penelitian, peneliti menarik kesimpulan dan memberikan saran.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Diperlukan pengujian pada bentuk akhir kuesioner yang telah dirancang agar memenuhi standar sebagai alat pengumpul data yang efektif. Arikunto (2019), “bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen”. Pengujian alat penelitian ini akan dilakukan terhadap 30 atlet sepak bola yang masih aktif di Yogyakarta sebagai responden. Berikut Langkah-langkahnya:

### 1. Uji Validitas

Pengujian keabsahan digunakan untuk menilai apakah kuesioner tersebut sah atau valid. Suatu kuisisioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuisisioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuisisioner

tersebut. Jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel dan nilai positif, maka butir atau pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan valid. (Ghazali, 2016).

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

## 2. Uji Reliabilitas

Suatu instrumen pengukur dikatakan memiliki keandalan atau dapat dipercaya, apabila instrumen pengukur yang dipakai tetap konsisten, dapat diandalkan, dan dapat dipakai dalam peramalan. Ini berarti bahwa data yang dianggap reliabilitas adalah instrumen pengukur yang dipakai dapat memberikan hasil yang sama meskipun digunakan berulang kali oleh peneliti yang berbeda. Oleh karena itu, instrumen pengukur dianggap memiliki keandalan yang baik apabila selalu dapat memberikan hasil yang sama meskipun digunakan berulang kali oleh peneliti yang berbeda. Sebuah kuisioner dianggap dapat dipercaya jika respons terhadap pernyataan konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Untuk mencapai reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019:47)

## G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah berikutnya adalah menganalisis data tersebut, sehingga data-data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Analisis data untuk mencari nilai rata-rata, standar eror, nilai tengah, nilai yang paling sering muncul, standar deviasi, nilai tertinggi, dan nilai terendah. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2019: 112). Rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Number of Cases (jumlah individu).

Pada penelitian tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda untuk menentukan interval dalam penelitian ini menggunakan norma penilaian dari Arikunto (2019: 207), sebagai berikut:

**Tabel 3. Norma Kategori Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	81 - 100	Sangat Tinggi
2	61 - 80	Tinggi
3	41 - 60	Sedang
4	21 - 40	Rendah
5	0 - 20	Sangat Rendah

Sugiyono (2019: 112), menyatakan bahwa cara mengubah skor/nilai, yaitu dengan rumus:

$$N = \frac{\sum x}{\sum maks} \times 100$$

Keterangan:

N : Nilai

X : Butir benar

Maks : jumlah keseluruhan butir

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Hasil Validitas dan Reliabilitas**

Instrumen kecemasan penelitian ini didasarkan pada teori Stuart (2007). Instrumen penelitian ini divalidasi oleh dosen ahli yaitu Bapak Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si. Selain itu, instrumen penelitian ini diuji terlebih dahulu pada 30 atlet sepak bola yang masih aktif di Yogyakarta sebelum digunakan dalam penelitian. Tujuan pengujian adalah untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

##### **a. Uji Validitas**

Azwar (2019:69) “menyatakan bahwa validitas berasal dari kata validity yang berarti sejauh mana alat ukur itu akurat dan tepat dalam melakukan tugas pengukurannya. Perhitungan validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi product moment. Perhitungan validitas instrumen didasarkan pada perbandingan antara  $r$  hitung dan  $r$  tabel dimana  $r$  tabel = 0,361 ( $df = N-2$ ,  $30-2 = 28$  pada  $\alpha = 0,05$ ).

Keterangan: (1) Apabila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $r$  hitung  $>$   $r$  tabel), maka pertanyaan dianggap valid. (2) Apabila  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel, maka pertanyaan dianggap gugur”. Hasil analisis validitas disajikan pada Tabel berikut:

**Tabel 4. Hasil Analisis Validitas Instrumen**

No Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,453	0,361	Valid
2	0,431	0,361	Valid
3	0,541	0,361	Valid
4	0,456	0,361	Valid
5	0,380	0,361	Valid
6	0,462	0,361	Valid
7	0,520	0,361	Valid
8	0,503	0,361	Valid
9	0,442	0,361	Valid
10	0,411	0,361	Valid
11	0,409	0,361	Valid
12	0,462	0,361	Valid
13	0,393	0,361	Valid
14	0,464	0,361	Valid
15	0,507	0,361	Valid
16	0,387	0,361	Valid
17	0,409	0,361	Valid
18	0,420	0,361	Valid
19	0,373	0,361	Valid
20	0,477	0,361	Valid
21	0,387	0,361	Valid
22	0,572	0,361	Valid
23	0,452	0,361	Valid
24	0,551	0,361	Valid
25	0,475	0,361	Valid
26	0,486	0,361	Valid
27	0,499	0,361	Valid
28	0,377	0,361	Valid
29	0,419	0,361	Valid
30	0,453	0,361	Valid
31	0,554	0,361	Valid
32	0,390	0,361	Valid
33	0,429	0,361	Valid
34	0,442	0,361	Valid
35	0,396	0,361	Valid

Berdasarkan Tabel di atas, terdapat 1 sampai 35 pernyataan pada lembar kuesioner. Dari keseluruhan pernyataan semuanya valid terbukti dengan ( $r$  hitung  $>$   $r$  tabel). (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

## b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Koefisien reliabilitas pada taraf 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus "*Alpha Cronbach's*" yang menggunakan *Microsoft Excel*. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada Tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,884	35

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel di atas, didapatkan nilai Cronbach's Alpha  $0,884 \geq 0,70$ , maka dapat dikatakan bahwa instrumen penelitian mempunyai reliabilitas yang tinggi. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

## 2. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 35 butir, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik dengan indikator fisiologi, kognitif, perilaku dan emosi. Hasil Analisis tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda dijelaskan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda didapat rata-rata (*mean*) 67,57, nilai tengah (*median*) 67,14, modus (*mode*) 62,86,

standar deviasi (SD) 17,76, skor terendah (*minimum*) 34,29, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola SSB Gelora Muda**

Statistik	
<i>N</i>	40,00
<i>Mean</i>	67,57
<i>Median</i>	67,14
<i>Mode</i>	62,86
<i>Standard Deviation</i>	17,76
<i>Minimum</i>	34,29
<i>Maximum</i>	100,00

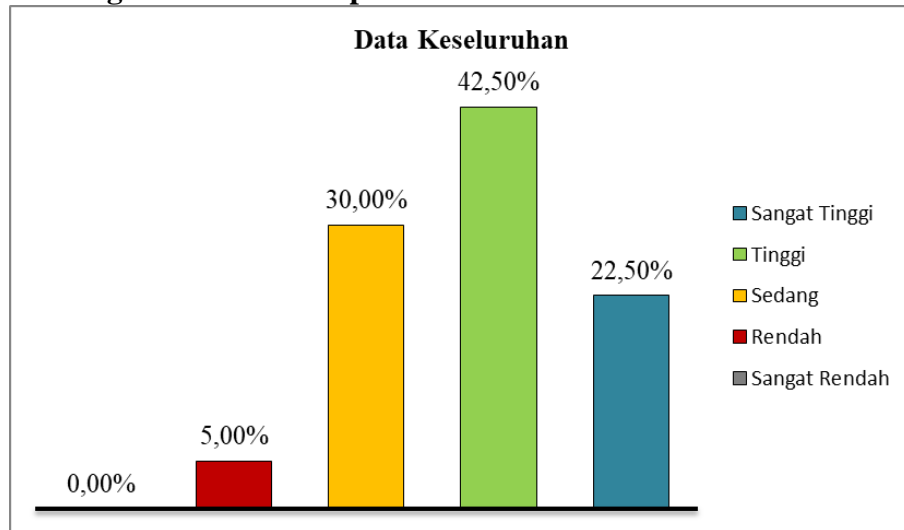
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola SSB Gelora Muda**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81 - 100	Sangat Tinggi	9	22,50%
2	61 - 80	Tinggi	17	42,50%
3	41 - 60	Sedang	12	30,00%
4	21 - 40	Rendah	2	5,00%
5	0 - 20	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel tersebut di atas, tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

**Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola SSB Gelora Muda**



Berdasarkan Tabel dan Gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 5,00% (2 atlet), “sedang” sebesar 30,00% (12 atlet), “tinggi” sebesar 42,50% (17 atlet), dan “sangat tinggi” 22,50% (9 atlet).

**a. Faktor Kecemasan Ringan**

Deskriptif statistik tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan ringan selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Ringan**

Statistik	
<i>N</i>	40,00
<i>Mean</i>	64,50
<i>Median</i>	60,00
<i>Mode</i>	40,00
<i>Standard Deviation</i>	24,07
<i>Minimum</i>	30,00
<i>Maximum</i>	100,00

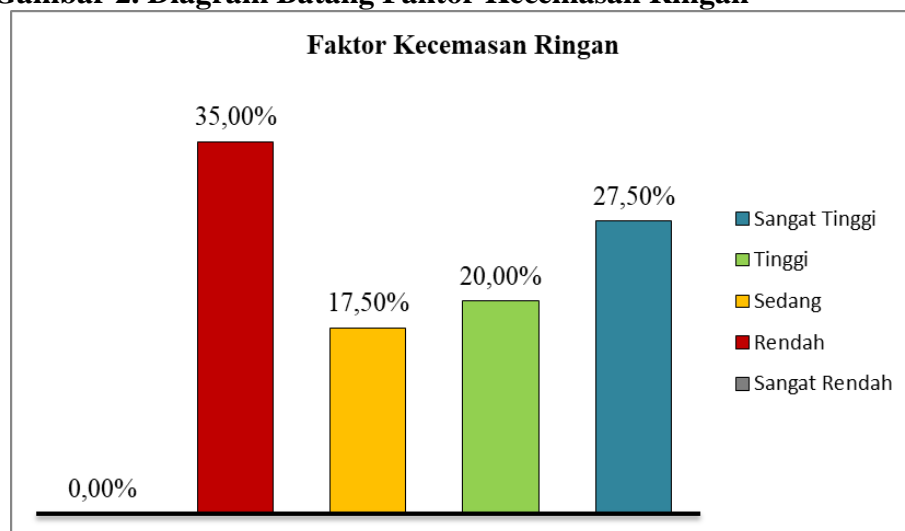
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan ringan disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 9. Norma Penilaian Faktor Kecemasan Ringan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81 - 100	Sangat Tinggi	11	27,50%
2	61 - 80	Tinggi	8	20,00%
3	41 - 60	Sedang	7	17,50%
4	21 - 40	Rendah	14	35,00%
5	0 - 20	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			40	100,00%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel tersebut di atas, tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan ringan dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

**Gambar 2. Diagram Batang Faktor Kecemasan Ringan**



Berdasarkan Tabel dan Gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan ringan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 35,00% (14 atlet), “sedang” sebesar 17,50% (7 atlet), “tinggi” sebesar 20,00% (8 atlet), dan “sangat tinggi” 27,50% (11 atlet).

Tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan ringan dalam indikator fisiologi, kognitif, perilaku dan emosi disajikan pada Tabel sebagai berikut:

**Tabel 10. Penilaian Indikator Faktor Kecemasan Ringan**

No	Indikator	Persentase	Kategori
1	Fisiologi	64,17%	Tinggi
2	Kognitif	71,25%	Tinggi
3	Perilaku dan Emosi	55,83%	Sedang

Berdasarkan Tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan ringan dalam indikator fisiologi sebesar 64,17% kategori tinggi, kognitif sebesar 71,25% kategori tinggi, perilaku dan emosi sebesar 55,83% kategori sedang.

#### **b. Faktor Kecemasan Sedang**

Deskriptif statistik tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan sedang selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Sedang**

Statistik	
<i>N</i>	40,00
<i>Mean</i>	65,83
<i>Median</i>	66,67
<i>Mode</i>	66,67
<i>Standard Deviation</i>	20,03
<i>Minimum</i>	22,22
<i>Maximum</i>	100,00

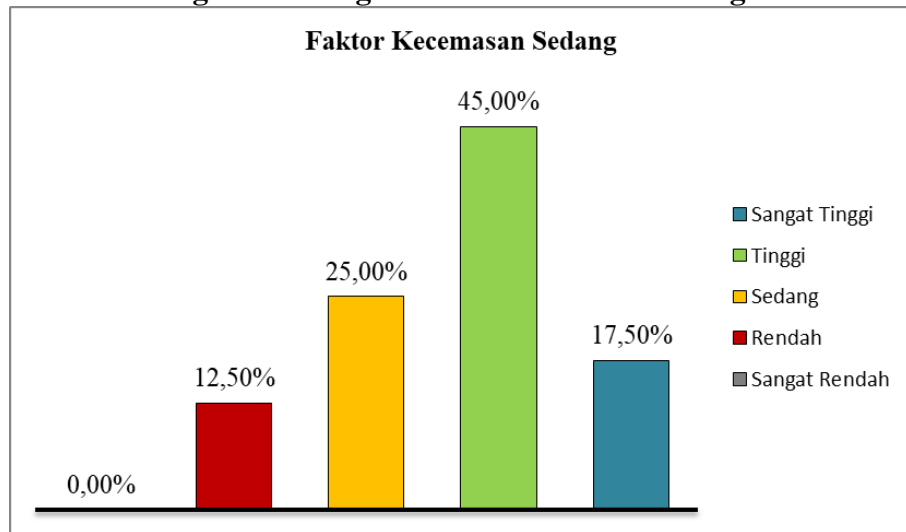
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan sedang disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Kecemasan Sedang**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81 - 100	Sangat Tinggi	7	17,50%
2	61 - 80	Tinggi	18	45,00%
3	41 - 60	Sedang	10	25,00%
4	21 - 40	Rendah	5	12,50%
5	0 - 20	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			40	100,00%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel tersebut di atas, tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan sedang dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

**Gambar 3. Diagram Batang Faktor Kecemasan Sedang**



Berdasarkan Tabel dan Gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan sedang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 12,50% (5 atlet), “sedang” sebesar 25,0% (10 atlet), “tinggi” sebesar 45,00% (18 atlet), dan “sangat tinggi” 17,50% (7 atlet).

Tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan sedang dalam indikator fisiologi, kognitif, perilaku dan emosi disajikan pada Tabel sebagai berikut:

**Tabel 13. Penilaian Indikator Faktor Kecemasan Sedang**

No	Indikator	Persentase	Kategori
1	Fisiologi	66,88%	Tinggi
2	Kognitif	66,67%	Tinggi
3	Perilaku dan Emosi	62,50%	Tinggi

Berdasarkan Tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda

berdasarkan faktor kecemasan sedang dalam indikator fisiologi sebesar 66,88% kategori tinggi, kognitif sebesar 66,67% kategori tinggi, perilaku dan emosi sebesar 62,50% kategori tinggi.

### c. Faktor Kecemasan Berat

Deskriptif statistik tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan berat selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Berat**

Statistik	
<i>N</i>	40,00
<i>Mean</i>	79,69
<i>Median</i>	75,00
<i>Mode</i>	75,00
<i>Standard Deviation</i>	14,35
<i>Minimum</i>	37,50
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan berat disajikan pada tabel sebagai berikut:

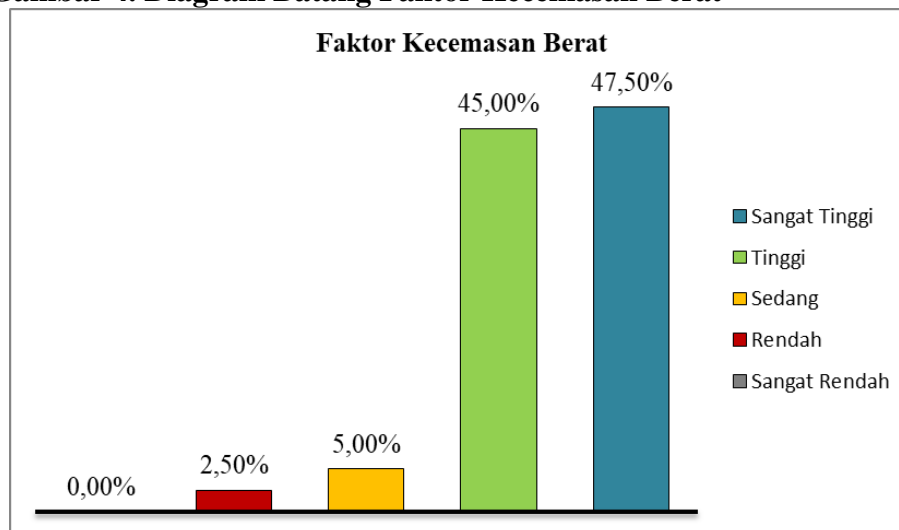
**Tabel 15. Norma Penilaian Faktor Kecemasan Berat**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81 - 100	Sangat Tinggi	19	47,50%
2	61 - 80	Tinggi	18	45,00%
3	41 - 60	Sedang	2	5,00%
4	21 - 40	Rendah	1	2,50%
5	0 - 20	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			40	100,00%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel tersebut di atas, tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB

Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan berat dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

**Gambar 4. Diagram Batang Faktor Kecemasan Berat**



Berdasarkan Tabel dan Gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan berat berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 2,50% (1 atlet), “sedang” sebesar 5,00% (2 atlet), “tinggi” sebesar 45,00% (18 atlet), dan “sangat tinggi” 47,50% (19 atlet).

Tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan berat dalam indikator fisiologi, kognitif, perilaku dan emosi disajikan pada Tabel sebagai berikut:

**Tabel 16. Penilaian Indikator Faktor Kecemasan Berat**

No	Indikator	Persentase	Kategori
1	Fisiologi	80,00%	Tinggi
2	Kognitif	73,33%	Tinggi
3	Perilaku dan Emosi	88,75%	Sangat Tinggi

Berdasarkan Tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan berat dalam indikator fisiologi sebesar 80,00% kategori tinggi, kognitif sebesar 73,33% kategori tinggi, perilaku dan emosi sebesar 88,75% kategori sangat tinggi.

#### d. Faktor Panik

Deskriptif statistik tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor panik selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 17. Deskriptif Statistik Faktor Panik**

Statistik	
<i>N</i>	40,00
<i>Mean</i>	61,25
<i>Median</i>	68,75
<i>Mode</i>	100,00
<i>Standard Deviation</i>	32,00
<i>Minimum</i>	12,50
<i>Maximum</i>	100,00

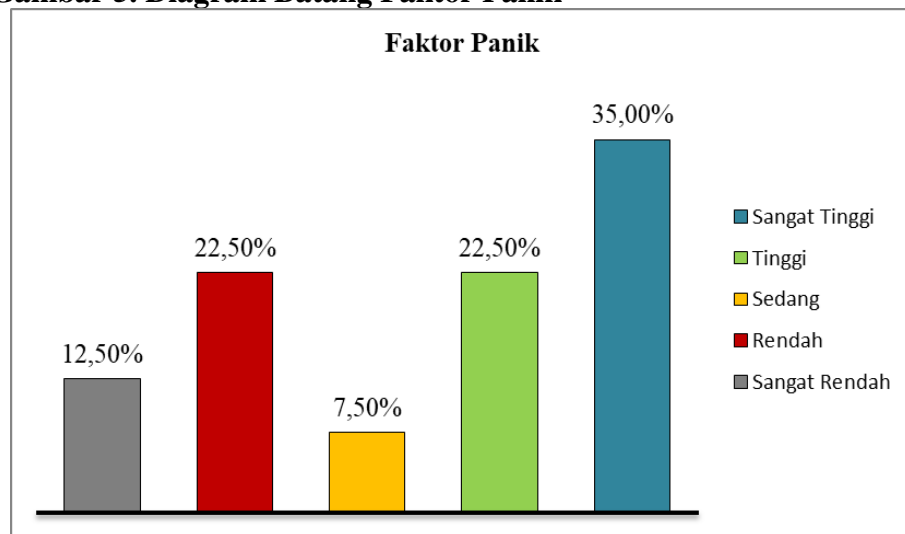
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor panik disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 18. Norma Penilaian Faktor Panik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81 - 100	Sangat Tinggi	14	35,00%
2	61 - 80	Tinggi	9	22,50%
3	41 - 60	Sedang	3	7,50%
4	21 - 40	Rendah	9	22,50%
5	0 - 20	Sangat Rendah	5	12,50%
Jumlah			40	100,00%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel tersebut di atas, tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor panik dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

**Gambar 5. Diagram Batang Faktor Panik**



Berdasarkan Tabel dan Gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor panik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 12,50% (5 atlet), “rendah” sebesar 22,50% (9 atlet), “sedang” sebesar 7,50% (3 atlet), “tinggi” sebesar 22,50% (9 atlet), dan “sangat tinggi” 35,00% (14 atlet).

Tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor panik dalam indikator fisiologi, kognitif, perilaku dan emosi disajikan pada Tabel sebagai berikut:

**Tabel 19. Penilaian Indikator Faktor Panik**

No	Indikator	Persentase	Kategori
1	Fisiologi	62,50%	Tinggi
2	Kognitif	53,75%	Sedang
3	Perilaku dan Emosi	65,00%	Tinggi

Berdasarkan Tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor panik dalam indikator fisiologi sebesar 62,50% kategori tinggi, kognitif sebesar 53,75% kategori sedang, perilaku dan emosi sebesar 65,00% kategori tinggi.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berada pada kategori yang tinggi sebesar 42,50% atau 17 atlet dengan kategori usia U-11 sebanyak 6 atlet, U-12 sebanyak 5 atlet, U-13 sebanyak 4 atlet, U-14 sebanyak 0 atlet, dan U-15 sebanyak 2 atlet. Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir pada sesuatu yang belum pasti terjadi dan terkait dengan perasaan tidak stabil. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet merasakan kecemasan saat menghadapi pertandingan meskipun sering menjalani pertandingan tidak menutup kemungkinan adanya rasa cemas saat menghadapi pertandingan.

Kecemasan adalah rasa kegelisahan atau ketidakmampuan seseorang saat menghadapi masalah. Perasaan tersebut umumnya tidak menyenangkan dan

akan menyebabkan atau disertai perubahan fisik dan mental. Kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik (Suwanto, 2015).

Kecemasan muncul ketika atlet merasa tidak mampu atau takut dalam melakukan sesuatu yang berkaitan dengan performa atlet. Kecemasan yang atlet hadapi dapat mempengaruhi penampilan dalam skala yang berbeda-beda dari setiap individu atlet. Kecemasan menimbulkan respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan situasi yang tidak menyenangkan, gelisah, dan juga berbagai gejala fisik lainnya. Kecemasan pada diri seseorang jika tidak dapat dikendalikan dengan baik dapat mengakibatkan terhambatnya pencapaian tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan (Wijayanti *et al.*, 2015).

Vye (dalam Purnamarini *et al.*, 2016) menyatakan bahwa tanda-tanda kecemasan dapat dikenali melalui dalam tiga komponen yaitu: (1) Komponen Perilaku, yaitu komponen yang melibatkan perilaku atau Tindakan seseorang. (2) Komponen kognitif, yaitu komponen yang berpikir bahwa ada potensi-potensi negatif yang siap mengancamnya sehingga menyebabkan perasaan ragu, cemas, dan takut yang berlebihan ketika hal itu terjadi. (3) Komponen fisik, yaitu komponen yang berupa tanda-tanda yang dapat dirasakan langsung oleh tubuh atau sering disebut dengan sensasi tubuh.

Tingkat kecemasan yang tinggi masih terjadi pada atlet SSB Gelora Muda ini tentu akan memengaruhi performa atlet saat bertanding. Hal ini sesuai

dengan penelitian oleh (Situmorang, 2021) bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet dapat mengganggu keterampilan bermain ketika pemain tidak mampu mengendalikan tingkat kecemasannya. Ini sama dengan kecemasan yang memengaruhi keputusan pemain yang ragu-ragu dan tergesa-gesa.

Persepsi atlet dalam mengevaluasi situasi dan kondisi saat menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum atau mendekati pertandingan, akan memunculkan respons yang berbeda. Jika atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai ancaman, maka atlet tersebut akan merasa tegang dan mengalami kekhawatiran. Kondisi-kondisi tersebut dapat dikurangi dengan memberikan dukungan sosial agar secara emosional, individu merasa dimengerti dan didukung, secara apresiasi individu merasa percaya diri karena usahanya dihargai, secara praktis mendapatkan dukungan materi dari pelatih, tim, dan keluarga, dan secara informasi, individu merasa didengarkan dan diberi masukan hal tersebut sejalan dengan bentuk dukungan.

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Kumbara *et al.*, 2019) Gejala kecemasan yang timbul pada atlet sebaiknya dihadapi dengan kewaspadaan dan kepiawaian penuh dalam bertanding. Seorang atlet yang baik pasti akan menganggap situasi yang menegangkan adalah hal yang umum, tidak perlu merasa cemas, dan takut gagal. Perasaan tenang justru akan membuat atlet lebih nyaman merespon semua kejadian dalam situasi pertandingan.

### **1. Kecemasan Ringan**

Deskriptif statistik tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan

ringan berada pada kategori rendah sebesar 35,00% atau 14 atlet dengan kategori usia U-11 sebanyak 11 atlet, U-12 sebanyak 3 atlet, U-13 sebanyak 0 atlet, U-14 sebanyak 0 atlet, dan U-15 sebanyak 0 atlet. Tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan ringan dalam indikator fisiologi berada pada kategori tinggi sebesar 64,17%, kognitif berada pada kategori tinggi sebesar 71,25%, perilaku dan emosi berada pada kategori sedang sebesar 55,83%. Dalam *et al.* (2009: 66) kecemasan ringan dikaitkan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan pada tingkat ini membuat seseorang memperhatikan dan memperluas jangkauan persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi pembelajaran dan menginspirasi pertumbuhan dan kreativitas.

## **2. Kecemasan Sedang**

Deskriptif statistik tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan sedang berada pada kategori tinggi sebesar 45,00% atau 18 atlet dengan kategori usia U-11 sebanyak 6 atlet, U-12 sebanyak 4 atlet, U-13 sebanyak 3 atlet, U-14 sebanyak 2 atlet, dan U-15 sebanyak 3 atlet. Tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan sedang dalam indikator fisiologi berada pada kategori tinggi sebesar 66,88%, kognitif berada pada kategori tinggi sebesar 66,67%, perilaku dan emosi berada pada kategori tinggi sebesar 62,50%. Kecemasan pada tingkat ini membuat atlet hanya terfokus pada pikiran

menjadi perhatiannya, bidang persepsi menyempit, yang masih memungkinkan sesuatu di bawah arahan orang lain.

### **3. Kecemasan Berat**

Deskriptif statistik tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan berat berada pada kategori sangat tinggi sebesar 47,50% atau 19 atlet dengan kategori usia U-11 sebanyak 6 atlet, U-12 sebanyak 4 atlet, U-13 sebanyak 3 atlet, U-14 sebanyak 3 atlet, dan U-15 sebanyak 3 atlet. Tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor kecemasan berat dalam indikator fisiologi berada pada kategori tinggi sebesar 80,00%, kognitif berada pada kategori tinggi sebesar 73,33%, perilaku dan emosi berada pada kategori sangat tinggi sebesar 55,83%. Kecemasan pada tingkat ini membuat bidang persepsi atlet sangat sempit. Fokus pada detail kecil dan spesifik dan tidak bisa memikirkan hal lain. Semua perilaku dirancang untuk mengurangi kecemasan dan membutuhkan banyak perintah/instruksi untuk fokus pada area lain.

### **4. Panik**

Deskriptif statistik tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berdasarkan faktor panik berada pada kategori sangat tinggi sebesar 35% atau 14 atlet dengan kategori usia U-11 sebanyak 1 atlet, U-12 sebanyak 2 atlet, U-13 sebanyak 1 atlet, U-14 sebanyak 5 atlet, dan U-15 sebanyak 5 atlet. Tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda

berdasarkan faktor panik dalam indikator fisiologi berada pada kategori tinggi sebesar 62,50%, kognitif berada pada kategori sedang sebesar 53,75%, perilaku dan emosi berada pada kategori tinggi sebesar 65,00%. Kecemasan pada tingkat ini membuat atlet kehilangan kontrol diri. Kehilangan kontrol berarti tidak dapat melakukan apa pun, bahkan saat diperintahkan. Aktivitas motorik meningkat, kemampuan berkomunikasi dengan orang lain melemah, penyimpangan dan hilangnya pemikiran rasional dirasakan, ketidakmampuan untuk bertindak secara efektif. Ini biasanya gangguan kepribadian.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun peneliti telah berupaya maksimal untuk memenuhi semua persyaratan yang diminta, tidak berarti penelitian ini tidak memiliki kekurangan dan kelemahan. Beberapa kekurangan dan kelemahan yang dapat disebutkan di sini antara lain:

1. Analisis data dalam penelitian ini hanya berdasarkan hasil uji ya-tidak, sehingga unsur objektif yang muncul saat uji dilakukan lebih sedikit.
2. Saat mengerjakan kuisioner sulit untuk menilai keseriusan responden. Usaha yang dilakukan untuk meminimalkan kesalahan dengan memberikan gambaran tentang tujuan penelitian ini.
3. Pengambilan data tidak langsung dilakukan saat setelah pertandingan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di ambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda berada pada kategori tinggi sebesar 42,50% (17 atlet) dengan kategori usia U-11 sebanyak 6 atlet, U-12 sebanyak 5 atlet, U-13 sebanyak 4 atlet, U-14 sebanyak 0 atlet, dan U-15 sebanyak 2 atlet.

#### **B. Implikasi**

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

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi bagi atlet, pelatih, dan manajer untuk memperbaiki permasalahan psikologi atlet. Dengan harapan atlet dapat mencapai prestasi maksimal.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas pengetahuan bagi pembaca dan sebagai acuan peneliti lain yang mengadakan penelitian lebih lanjut tentang tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda.

#### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat disampaikan oleh peneliti, sebagai berikut:

1. Bagi atlet, untuk terus menekan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, karena kecemasan dapat mempengaruhi atlet dalam mengoptimalkan kemampuannya dalam bertanding.
2. Saran kepada Pelatih, harus mampu mengetahui dan memahami tingkat kecemasan pada setiap atletnya, karena sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam pertandingan.
3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola SSB Gelora Muda sehingga dapat dijadikan pertimbangan dalam menentukan tingkat kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, N., & Mistar, J. (2019). Kecemasan pemain sepak bola sebelum menghadapi pertandingan pada klub Putra Buana Tangse FC tahun 2015. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 2(2), 14-22.
- Amir, N. (2004). Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 20, 55–69.
- Andi Cipta Nugraha. (2013). *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Andrianto, Deddy. (2006). *Tingkat Kecemasan Pemain PSIM Yogyakarta Sebelum Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Astuti, W., Rahayu, H. S. E., & Wijayanti, K. (2015). Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1. *In Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Dalami, E. et al. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Psikososial*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji validitas dan reliabilitas instrumen tes shooting sepak bola pada pemain Tim Persiwu FC Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Effendi, H. (2017). Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Sebelum Pertandingan Melalui Pendekatan Kognitif. *Jurnal Menssana*, 2(1), 37-44
- 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 and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269-278.
- Fatwa, M. I. (2021). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putri Porprov Bojonegoro. *Evaluation Athlete Performance*, 4(12), 10-14
- Firmansyah, Reza. (2011). *Hubungan Manajemen Pelatihan Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola Terhadap Peningkatan Prestasi Di Universitas Pendidikan Indonesia*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ghazali, Imam. (2016), *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.



- Gunarsa, D Singgih. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harrison, K., Potts, E., King, A. C., & Braun-Trocchio, R. (2021). The effectiveness of virtual reality on anxiety and performance in female soccer players. *Sports*, 9(12), 167.
- Hustdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ikram, O. Z. W. (2021). *Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet UKM Sepak Bola STKIP BBG Banda Aceh* (Undergraduate thesis, Universitas Bina Bangsa Getsempena).
- Iman, Fauzul. (2012). *Tingkat Anxiety Atlet Ditinjau Dari Pelaksanaan Teknik Take Off Dalam Cabang Olahraga Paralayang*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Juanda, A. (2021). Survei tingkat kecemasan bertanding terhadap atlet futsal SMAN 1 Watansoppeng. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Kumbara, Hengki, Yogi Metra, and Zulpikar Ilham. (2018). Analisis tingkat kecemasan (*anxiety*) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuwasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 17(2), 28-35.
- Lestari, E. I. (2020). Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri Nps Surabaya Dalam Menghadapi Pertandingan Futsal Yang Telah Di Ikuti. *Prestasi Olahraga*, 11-18.
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal* , 2 (2).
- Muhajir (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Muyasaroh. et al. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Sleman: Deepublish.
- Pradipta, G. D. (2007). Kecemasan mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. *Artikel*.
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah (Studi kuasi eksperimen terhadap siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36-42.

- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti.
- Rhama, S. M. T. & F. & N. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 119–125.
- Sari, D. L., Widiani, E., & Trishinta, S. M. (2019). Hubungan pola pikir pesimisme dengan resiko depresi pada remaja. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sawyer, S. M., & Patton, G. C. (2018). *Health and well-being in adolescence. Handbook of adolescent development research and its impact on global policy*, 27.
- Situmorang, J. (2021). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusuf Karang Pilang Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 67–73.
- Stuart G, Sudden. (2007). *Principles and Practive of psychiatric*. Jakarta. EGC: 2007.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Surabaya: Unipress.
- Sudijono, A. (2017), *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Chaniago.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2006). Perbedaan Reaksi Emosional Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi*. 33.
- Suwanto, M. (2015). *Implementasi Metode Bayesian Dalam Menentukan Kecemasan Pada HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training : aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: UNJ Press.
- 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.

- Verawati, I. (2015). Tingkat kecemasan (anxiety) atlet dalam mengikuti pertandingan olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 40-45.
- Vye, C. (2007). *Under Pressure and Overwhelmed: Coping with Anxiety in College*, London: Preager.
- Weinberg, R.S & Gould, D. (2007). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Widodo, Sumardi. (2005). *Manajemen Pembinaan Sepak Bola Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Tengah*. Tesis. Semarang: Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang.
- Wisnu Haruman, (2013). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Universitas Pendidikan Indonesia.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307, Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id</p>
Nomor	: 081/PKO/V/2023
Lamp.	: 1 Eksemplar proposal
Hal	: Bimbingan Skripsi
Kepada Yth	
Ibu	: Dr. Lismadiana, M.Or
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :	
Nama	: Muhammad Awaluddin Al Fayyadh
NIM	: 19602241061
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
TINGKAT KECEMASAN SAAT MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET SEPAK BOLA SSB GELORA MUDA	
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Yogyakarta, 17 Mei 2023 Ketua Departemen PKO	
	
<i>*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali</i>	<u>Dr. Fauzi, M.Si</u> NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 2. Lembar Konsultasi Skripsi



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Muhammad Awaluddin Al Fayyadh  
NIM : 19602241061  
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- latarbelakang masalah perlu di lengkapi data empiris di lapangan.</li> <li>- perlu di masuki peneliti sebelumnya</li> <li>- Identifikasi masalah harus terencana dalam latarbelakang masalah.</li> <li>- tujuan penelitian harus sesuai dengan rumusan masalah</li> </ul>	<i>[Signature]</i>
2.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- kaji pustaka perlu di lengkapi teori primer keamasan dan jurnal yg relevan.</li> <li>- profil SSB before made.</li> <li>- SOM</li> <li>- prestasi</li> </ul>	<i>[Signature]</i>

Ketua Departemen PKO

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

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



LEMBAR KONSULTASI

Nama : Muhammad Awaluddin Al Fayyadh  
NIM : 19602241061  
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
3.		<ul style="list-style-type: none"><li>- Menyusun penelitian lebih spesifik.</li><li>- Definisi operasional variabel di jelaskan secara rinci</li><li>- Teknik pengambilan sampel purposive sampling kriteria kelas kelas</li></ul>	
4.		<ul style="list-style-type: none"><li>- Instrumen (test - lin - pemec) dan form? expert. Uraikan instrumen.</li><li>- pada di uji coba skala kecil di lakukan validitas &amp; reliabilitas instrumen</li></ul>	

Ketua Departemen PKO

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

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



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Muhammad Awaluddin Al Fayyadh  
NIM : 19602241061  
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
5.		<ul style="list-style-type: none"><li>- perlu ada data atlet dan SSB Gelora muda</li><li>- perangka brofiter dan lain dan di jelaskan atau penelitiannya.</li></ul>	
6.		<ul style="list-style-type: none"><li>- Pembahasan masalah kurang perlu di bagi secara horfik &amp; jurnal yg relevan.</li><li>- Selesai dari penerbitan keemasan, rekomendasi keemasan yg dominan bisa di bahas lagi secara mendalam</li></ul>	

Ketua Departemen PKO

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

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



LEMBAR KONSULTASI

Nama : Muhammad Awaluddin Al Fayyadh  
NIM : 19602241061  
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
7.	13/7/2022	- kesimpulan sudah dengan mumisan masalah. - Daftar pustaka di Ceb hambali sudah guru yg di kutip masalah - lampiran perla di lugh	f.
8.	10/7/2023	- soal balasan peneliti dari Ceb. - Ceb kehilangan dampu - Dokumentasi peneliti - Ceb ulang kehilangan.	f.
9.	17/7/2023	- Absorah - hak pengantar - daftar pustaka. - daftar tas	f.

Ketua Departemen PKO

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

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

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI**

**PROGRAM LATIHAN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Muhammad Awaluddin Al Fayyadh  
NIM : 19602241061  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul TA : Tingkat Kecemasan saat Menghadapi Pertandingan pada Atlet Sepakbola SSB Gelora Muda

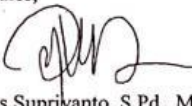
Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dinyatakan:

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

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.


Catatan/Saran: *Instrumen sudah layak untuk pengumpulan data penelitian*

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Juni 2023  
Validator,  
  
Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.  
NIP : 198001182002121002

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1398/UN34.16/PT.01.04/2023 27 Juni 2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth . Kepala SSB Gelora Muda**  
**Jl. Kaliurang KM 9,3 Tambakan, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta**  
**55581**

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


Nama	: Muhammad Awaluddin Alfayyadh
NIM	: 19602241061
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT KECEMASAN SAAT MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET SEPAK BOLA SSB GELORA MUDA
Waktu Penelitian	: 28 Juni - 2 Juli 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :

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

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,

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

## Lampiran 5. Surat Keterangan Balasan Ijin Penelitian



**SSB GELORA MUDA**

Jalan Kaliurang Km 9,3 Tambakan Sinduharjo Ngaglik Sleman  
Telp 085743684542 Yogyakarta 55581 email: isna.indayani98@gmail.com  
Ig: ssb.geloramuda Fb: ssb gelora

---

Nomor : 17/GELORAVI/2023  
Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:  
Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan  
dan Alumni  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di tempat

Dengan hormat,  
Menanggapi surat saudara no B/1398/UN34.16/PT.01.04/2023 tanggal 27 Juni 2023 perihal permohonan ijin penelitian pada mahasiswa:

Nama : Muhammad Awaluddin Alfayyadh  
NIM : 19602241061  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga -SI  
Judul Skripsi : TINGKAT KECEMASAN SAAT MENGHADAPI PERTANDINGAN  
PADA ATLET SEPAK BOLA SSB GELORA MUDA  
Waktu Penelitian : 28 Juni -2 Juli 2023

Dengan ini diberitahukan pada penelitiannya bahwa Kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud.  
Demikian surat balasan dari kami, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 28 Juni 2023  
Ketua SSB Gelora  
  
Isna Putri Indayani



Lampiran 6. Instrumen Penelitian

**INSTRUMEN PENELITIAN**  
**TINGKAT KECEMASAN SAAT MENGHADAPI PERTANDINGAN**

**A. Identitas Responden**

Nama :.....  
Usia :.....  
Lama menjadi Atlet :.....(Bulan/Tahun)

**B. Pengantar**

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola SSB Gelora Muda**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini.

Anda dipersilakan untuk mengisi kuesioner ini dengan mengikuti petunjuk pengisian yang diberikan dan **TIDAK ADA JAWABAN SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diharapkan mengisi jawaban sesuai keadaan Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban Anda akan diolah secara general, bukan perorangan. Data dalam penelitian ini akan dijaga **KERAHASIAAN** nya dan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan bantuannya peneliti ucapkan terima kasih

**C. Petunjuk Pengisian**

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan memberi *checklist* (√) pada kolom yang tersedia. Pilih salah satu yang sesuai dengan anda

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Nafas saya terasa lebih pendek saat bertanding		
2	Saya merasa sakit lambung saat bertanding		
3	Tekanan darah saya terasa normal saat bertanding		
4	Lawan bertanding yang bagus mempengaruhi konsentrasi saya saat bertanding		
5	Saya dapat bermain lebih efektif saat bertanding		
6	Saya merasa lapangan terlihat lebih luas saat bertanding		
7	Saya merasa lebih konsentrasi saat bertanding		
8	Saya merasa tremor saat bertanding		
9	Saya merasa tidak tenang saat bertanding		
10	Saya merasa tenang saat bertanding		

11	Mulut saya terasa kering saat bertanding		
12	Saya selalu merasa ingin ke kamar kecil sebelum bertanding		
13	Saya merasa tidak ingin makan sebelum bertanding		
14	Detak jantung saya terasa lebih rileks saat bertanding		
15	Saya kehilangan fokus saat bertanding		
16	Saya merasa lapangan lebih sempit saat bertanding		
17	Saya tidak pernah merasakan gangguan konsentrasi saat bertanding		
18	Saya selalu mondar-mandir sebelum bertanding		
19	Saya menjadi lebih banyak bicara saat bertanding		
20	Saya merasa pusing saat bertanding		
21	Saya merasa mual saat bertanding		
22	Penglihatan saya terasa kabur saat bertanding		
23	Saya merasa takut kalah saat bertanding		
24	Gerakan dan teknik saya saat bertanding selalu salah		
25	Saya tidak merasa takut ketika ada banyak penonton saat bertanding		
26	Saya merasa tidak sabar mencetak gol saat bertanding		
27	Saya merasa terganggu ketika banyak penonton saat bertanding		
28	Saya merasa sakit dada saat bertanding		
29	Jantung saya terasa berdebar kencang dan meningkat secara berlebihan saat bertanding		
30	Saya tidak merasa pucat saat bertanding		
31	Saya tidak dapat tampil maksimal saat bertanding		
32	Saya merasa tidak dapat berfikir saat bertanding		
33	Saya merasa takut cidera saat bertanding		
34	Saya merasa mudah marah saat bertanding		
35	Saya selalu merasa bersalah saat bertanding		

Lampiran 7. Data Uji Coba

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	31	32	33	34	35	Σ		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
3	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	28	
4	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	21	
5	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	29
7	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
10	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
12	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
13	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
14	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	14
15	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	18	
16	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	14
17	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
18	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	23	
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
20	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	21
21	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	18
22	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	24
23	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	23

24	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	18
25	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	26	
26	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	20	
27	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	14	
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	
29	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	21	
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35

Lampiran 8. Uji Validitas

Resp	No. Item																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
4	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	
5	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	
7	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
12	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
13	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
14	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	
15	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	
16	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	
17	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
18	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
20	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	
21	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	
22	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0

23	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	
24	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	
25	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	
26	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1		
27	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
29	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>r<sub>xy</sub></b>	0,4	0,4	0,5	0,4	0,3	0,4	0,5	0,5	0,4	0,4	0,4	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,4	0,3	0,4	0,3	0,5	0,4	0,5	0,4	0,4	0,4	0,3	0,4	0,4	0,5	0,3	0,4	0,4	0,3	0,4	0,3
<b>r<sub>tabel</sub></b>	0,361																																			
<b>t<sub>hitung</sub></b>	2,6	2,5	3,9	2,0	2,1	2,7	3,1	3,8	2,0	2,8	2,7	2,5	2,6	3,0	2,2	2,7	2,5	2,2	2,7	2,2	3,9	2,6	3,9	2,5	2,4	3,5	2,4	2,9	2,1	2,1	2,0	3,9	2,3	2,1	2,0	2,8
<b>t<sub>tabel</sub></b>	2,048																																			
<b>Σ</b>	35																																			
<b>Valid</b>																																				

Lampiran 9. Uji Reliabilitas

Resp	No Item																														Σ								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		31	32	33	34	35			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35		
2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
3	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	28	
4	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	21	
5	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	29	
7	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
10	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
12	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
13	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
14	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	14	
15	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	18	
16	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	14	
17	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	
18	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	23	
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
20	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	21	
21	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	18	
22	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	24

23	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	23	
24	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	18
25	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	26
26	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	20
27	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	14
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
29	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	21
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
Varian Item	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
Jumlah Var Item																												6,926								
Jumlah Var total																												49,062								
Reliabilitas																												0,884								

Lampiran 10. Data Penelitian

No	Kecemasan Ringan										Kecemasan Sedang									Kecemasan Berat									Panik									Σ	Nilai	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37			38
1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	7	49	
2	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	63
3	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6	46	
4	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	6	46	
5	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	66		
6	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5	43	
7	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	7	49	
8	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	34	
9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	5	71		
10	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	5	43	
11	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	7	49			
12	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	2	57	
13	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	60		
14	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	2	63	

15	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	2	63		
16	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	2	57			
17	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	77			
18	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	34	
19	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	9	54	
20	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	8	51	
21	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	63		
22	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	2	69		
23	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	2	66		
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	100		
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2	83	
26	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2	80
27	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	2	77
28	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	74
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	100
30	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	91	



Lampiran 11. Deskriptif Statistik

**Statistik**

	Data Induk	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat	Panik
<i>Mean</i>	67,57	64,50	65,83	79,69	61,25
<i>Standard Error</i>	2,81	3,81	3,17	2,27	5,06
<i>Median</i>	67,14	60,00	66,67	75,00	68,75
<i>Mode</i>	62,86	40,00	66,67	75,00	100,00
<i>Std. Deviation</i>	17,76	24,07	20,03	14,35	32,00
<i>Sample Variance</i>	315,46	579,23	401,31	205,83	1024,04
<i>Kurtosis</i>	-0,75	-1,54	-0,41	1,03	-1,46
<i>Skewness</i>	-0,03	0,10	-0,16	-0,80	-0,23
<i>Range</i>	65,71	70,00	77,78	62,50	87,50
<i>Minimum</i>	34,29	30,00	22,22	37,50	12,50
<i>Maximum</i>	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
<i>Sum</i>	2702,86	2580,00	2633,33	3187,50	2450,00
<i>Count</i>	40	40	40	40	40

**Data Induk**

Nilai	Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Persentase Kumulatif
34	2	5%	5%	5%
43	2	5%	5%	10%
46	2	5%	5%	15%
49	3	8%	8%	23%
51	1	3%	3%	25%
54	1	3%	3%	28%
57	2	5%	5%	33%

60	1	3%	3%	35%
63	4	10%	10%	45%
66	2	5%	5%	50%
69	1	3%	3%	53%
71	1	3%	3%	55%
74	2	5%	5%	60%
77	4	10%	10%	70%
80	3	8%	8%	78%
83	3	8%	8%	85%
86	2	5%	5%	90%
91	1	3%	3%	93%
100	3	8%	8%	100%
<b>Total</b>	40	100%	100%	

#### Kecemasan Ringan

Nilai	Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Persentase Kumulatif
30	3	8%	8%	8%
40	11	28%	28%	35%
50	3	8%	8%	43%
60	4	10%	10%	53%
70	2	5%	5%	58%
80	6	15%	15%	73%
90	6	15%	15%	88%
100	5	13%	13%	100%
<b>Total</b>	40	100%	100%	

#### Kecemasan Sedang

Nilai	Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Persentase Kumulatif
22	1	3%	3%	3%
33	4	10%	10%	13%

44	3	8%	8%	20%
56	7	18%	18%	38%
67	10	25%	25%	63%
78	8	20%	20%	83%
89	3	8%	8%	90%
100	4	10%	10%	100%
<b>Total</b>	40	100%	100%	

### Kecemasan Berat

Nilai	Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Persentase Kumulatif
37,5	1	3%	3%	3%
50	2	5%	5%	8%
62,5	3	8%	8%	15%
75	15	38%	38%	53%
87,5	13	33%	33%	85%
100	6	15%	15%	100%
<b>Total</b>	40	100%	100%	

### Panik

Nilai	Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Persentase Kumulatif
12,5	5	13%	13%	13%
25	6	15%	15%	28%
37,5	3	8%	8%	35%
50	3	8%	8%	43%
62,5	3	8%	8%	50%
75	6	15%	15%	65%
87,5	5	13%	13%	78%
100	9	23%	23%	100%
<b>Total</b>	40	100%	100%	

Lampiran 12. Data Nama Atlet

No	Nama	Usia	Lama menjadi Atlet
1	Dastan	11 tahun	3 tahun
2	Fadli	11 tahun	3 tahun
3	Al Azhar	11 tahun	2 tahun
4	Adnan	11 tahun	2 tahun
5	Jonas	12 tahun	5 bulan
6	Revan	11 tahun	5 tahun
7	Gagah	12 tahun	8 bulan
8	Fareez	11 tahun	2 tahun
9	Joran	11 tahun	6 bulan
10	Yusuf	11 tahun	1 tahun
11	Yoshio	11 tahun	6 bulan
12	Nabil	12 tahun	4 tahun
13	Rafa	11 tahun	2 tahun
14	Arza	12 tahun	7 bulan
15	Rama	11 tahun	1 tahun
16	Adi	11 tahun	1 tahun
17	Jagad	12 tahun	6 tahun
18	Restu	12 tahun	5 tahun
19	Jofan	11 tahun	1 tahun
20	Febri	11 tahun	1 tahun
21	Vio	11 tahun	1 tahun
22	Alfatih	11 tahun	1 tahun
23	Faris	11 tahun	1 tahun
24	Rio	14 tahun	4 tahun
25	Atta	13 tahun	2 tahun
26	Celo	12 tahun	1 tahun
27	Angga	11 tahun	2 tahun
28	Daffa	15 tahun	1 tahun
29	Putra	15 tahun	1 tahun
30	Dwi	14 tahun	3 tahun
31	Raffi	14 tahun	3 tahun
32	Rizal	13 tahun	5 tahun
33	Dimas	15 tahun	2 tahun
34	Akbar	13 tahun	3 tahun
35	Nando	13 tahun	1 tahun
36	Sananta	14 tahun	1 tahun

37	Sandi	15 tahun	3 tahun
38	Saman	15 tahun	3 tahun
39	Deco	14 tahun	2 tahun
40	Niko	13 tahun	1 tahun

Lampiran 12. Dokumentasi



