PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA VOLI PADA KLUB BHAYANGKARA POLRES PATI TAHUN 2020

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Lilik Nur Endah Sari
6301416154

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

TAHUN 2020

ABSTRAK

Lilik Nur Endah Sari. 2020. Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Universitas Negeri Semarang. Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

Aspek psikologi atlet sering di abaikan pada saat latihan, akan tetapi saat menjelang pertandingan seringkali kecemasan muncul dengan tiba-tiba. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020.

Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode *survey*. Populasi dalam penelitian yaitu atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati, berusia 16-20 tahun. Sampel dalam penelitian berjumlah 20 atlet. Instrument penelitian menggunakan alat ukur kecemasan olahraga yaitu *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. Analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif.

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020 terdapat 30% (6) atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah, 50% (10) atlet memiliki kecemasan sedang, dan 20% (4) atlet memiliki kecemasan tinggi.

Simpulan dari penelitian yaitu mayoritas atlet memiliki tingkat kecemasan sedang dengan rata-rata skor sebesar 19,7. Atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020 perlu meningkatkan porsi latihan mental dan psikologis.

Kata kunci: Tingkat Kecemasan, Bola Voli, *SCAT*

ABSTRACT

Lilik Nur Endah Sari. 2020. The Anxiety Level Profile of Volleyball Athletes of Bhayangkara Departmental Police Club of Pati in 2020. A Final Project. Sports Coaching Education. Universitas Negeri Semarang. Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

The psychological aspect of athletes was often neglected in training, meanwhile anxiety often appeared suddenly ahead of competition times. The purpose of this study was to find out the Anxiety Level of Volleyball Athletes of Bhayangkara Departmental Police Club of Pati in 2020.

The method used in this study was the quantitative descriptive approach using survey. The population of the study was the volley ball athletes of Bhayangkara Departmental Police Club of Pati, aged 16-20 years old. The sample of the study was amounted in 20 athletes. The instrument used in this study was the sports anxiety measuring instrument known as *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. The data analysis used in this study was the descriptive statistical analysis.

The result of the study studying the volleyball athletes of Bhayangkara Departmental Police Club of Pati had shown that there were 30% (6) athletes who had low anxiety level, 50% (10) athletes who had moderate anxiety level, and 20% (4) athletes who had high anxiety level.

The conclusion of the study was that the majority of athletes had moderate level of anxiety with the average of scor 19,7. The volleyball athletes of Bhayangkara Departmental Police Club of Pati in 2020 needed to increase their mental and psychological training.

Keywords: Anxiety Level, Volleyball, *SCAT*

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Lilik Nur Endah Sari

Nim : 6301416154

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Imu Keolahragaan

Judul Skripsi : Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku di wilayah negara kesatuan republik indonesia.

Semarang, 13 Agustus 2020

Menyatakan ,

Lilik Nur Endah Sari

PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : **Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020**

Disusun oleh :

Nama : Lilik Nur Endah Sari

NIM : 6301416154

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahaga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S1

Telah Di setujui pada tanggal 13 Agustus 2020 untuk diujikan dihadapan panitia ujian skripsi jurusan pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu keolahragaan, Uniiversitas Negeri Semarang.

Mengetahui,
Ketua Jurusan PKO

Sri Haryono S.Pd., M.Or.
NIP.196911131998021001

Menyetujui,
Dosen Pembimbing

Drs. Moh Nasution M.Kes
NIP. 196404231990021001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Lilik Nur Endah Sari, NIM. 6301416154, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1 dengan judul "Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020", telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Kamis, tanggal 3 September 2020

Panitia Penguji

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320.198403.2.001

Sekretaris

Sri Haryono, S.Pd., M.Or.
NIP. 19691113.199802.1.001

Dewan Penguji

1. Sungkowo, S.Pd., M.Pd.
   NIP. 19800225.200912.1.004 (Penguji 1) .....

2. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
   NIP. 19610630.198703.1.003 (Penguji 2) .....

3. Drs. Moh. Nasution, M.Kes.
   NIP. 19640423.199002.1.001 (Penguji 3) .....

vi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya."

(QS Al Baqarah: 286)

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Slamet
2. Ibu Jumiah
3. Adik Melina Febriyanti Putri
4. Kekasih Ahmad Jafar Sidiq
5. Almamater Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNNES
6. Teman-teman PKO 2016

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020"**. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi dapat terselesaikan dengan baik dengan adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh ketulusan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Kepelatihan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Moh. Nasution, M. Kes., selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan petunjuk, saran, dorongan, nasehat, bimbingan dan motivasi yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepala Pembina Klub Bhayangkara Polres Pati yang telah memberikan izin melakukan penelitian dan bersedia menjadi sampel penelitian.
6. Jajaran pelatih dan atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati yang telah membantu jalannya penelitian guna menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman Persambatan Titis Demokratis, Dede Herlina, Caroline Desmonda, Devi Erike, Anisa Agustina, Cahyadatu Pramesti, Dwita Afriansari, Tata Juwita, Faradina Amalia, Muslim Khasbullah, Pradesta Ayu, Bethalia Febriana, yang memberi semangat, dan yang telah bersedia di repotkan.
8. Sahabat KKN Timmy Squad Lolita, Alfiah, Monica, Puspa, Elvira, Fira, Pipi, Zakiyah, Dwi Prihandoko, Ilham yang memberikan semangat dan motivasi meskipun melalui via online.
9. Teman-teman seperjuangan PKO angkatan 2016 yang memberi memori indah dalam menempuh pendidikan di UNNES.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun kiranya dapat menjadi satu sumbangan yang berarti untuk generasi selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan digunakan sebagai tambahan informasi atau referensi bagi semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, 13 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iv
PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang Masalah 1
1. 2 Identifikasi Masalah 8
1. 3 Pembatasan Masalah 9
1. 4 Rumusan Masalah 9
1. 5 Tujuan Penelitian 10
1. 6 Manfaat Penelitian 10
1.6.1 Manfaat Teoritis 10
1.6.2 Manfaat Praktis 10

BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori 11
2. 1. 1 Pengertian Profil 11
2. 1. 2 Psikologi Olahraga 11
2. 1. 3 Hakikat Kecemasan 15
2. 1. 3. 1 Definisi Kecemasan 15
2. 1. 3. 2 Gejala Kecemasan 17
2. 1. 3. 3 Sumber-sumber Yang Mempengaruhi Kecemasan 18
2. 1. 3. 4 Pengaruh Kecemasan Terhadap Atlet 20
2. 1. 3. 5 Cara Mengatasi Kecemasan 23
2. 1. 4 Hakikat Atlet 25

2. 1. 5 Permainan Bola Voli 26
2. 2 Kerangka Berfikir 27

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian 29
3.2 Variabel Penelitian 30
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel 30
3.4 Teknik Pengumpulan Data 31
3. 4. 1 Kuesioner atau Angket 31
3. 4. 2 Dokumentasi 32
3.5 Instrumen Penelitian 32
3. 5. 1 Tes Tingkat Kecemasan 33
3. 5. 2 Uji Validitas Instrumen 34
3. 5. 3 Uji Reliabilitas Instrumen 35
3. 5. 4 Penjelasan Validitas dan Reliabilitas Instrumen 36
3. 5. 5 Indikator Kuesioner SCAT *(Sport Competition Anxiety Test)* 37
3.6 Teknik Analisis Data 40

BAB IV PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 42
4. 1. 1 Deskripsi Data 42
4. 1. 2 Hasli Analisis Data 44
4.2 Pembahasan 46

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan 50
5.2 Saran 51

DAFTAR PUSTAKA 52
LAMPIRAN 55

DAFTAR TABEL

3.1 Kategori Tingkat Kecemasan 33
3.2 Hasil Validitas Instrumen 34
3.3 Hasil Reliabilitas Instrumen 35
3.4 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi 36
3.5 Indikator Kuesioner *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* 37
3.6 Norma Test atau Nilai Kategori Pilihan 39
3.7 Skor *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* 39
4. 1 Hasil Statistik Tingkat Kecemasan 43
4. 2 Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan 44
4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020 45

DAFTAR GAMBAR

1.1 Aspek-aspek Dalam Latihan 5
2. 1 Tingkat Kecemasan Dalam Pertandingan 17
2. 2 Dampak Kecemasan 19
4. 1 Diagram Total Keseluruhan Tingkat Kecemasan 45

DAFTAR LAMPIRAN

1. Usulan Topik Skripsi 55
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing 56
3. Surat Ijin Penelitian 57
4. Surat Balasan Penelitian 58
5. Dokumentasi 59
6. Data Atlet Bola Voli Klub Bhayangkara Polres Pati 66
7. Angket Penelitian 67
8. Angket Penelitian Online 69
9. Hasil Penelitian 70

,

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini sudah menjadi salah satu aktivitas masyarakat yang dilakukan sehari-hari yang bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan bagi tubuh orang tersebut. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status sosial, dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan professional (Nurhasan dkk, 2005:4). Ditunjukkan dengan adanya pembangunan sarana dan prasarana oleh pemerintah dan penelitian-penelitian dalam bidang olahraga. Sebagai salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas olahraga, dapat dilakukan dengan melakukan olahraga yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Oleh karena itu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sebagai contoh salah satu cabang olahraga ialah cabang olahraga bola voli.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang populer. Anak-anak, remaja, dan orang dewasa di kota-kota dan di desa-desa seluruh tanah air menggemari permainan ini. Menurut Subroto dan Yudiana (2010:26) bahwa permainan bola voli pada dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan, lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mampunyai ukuran-ukuran tertentu. Lapangan di bagi dua sama besar di pisahkan oleh net yang memiliki ketinggian tertentu. Satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan, yang di awali dengan

sentuhan pertama oleh pemain yang menerima bola servis lawan dan mengarahkannya kepada pengumpan *(toser)*, setelah itu pengumpan mengarahkan bola kepada pemukul *(spiker)* sehingga pemukul *(spiker)* dapat mengembalikan bola ke daerah lawan. Prinsip bermain bola voli adalah menjaga bola jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di pihak lawan.

Tujuan orang bermain bola voli berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif, kemudian berkembang ke tujuan-tujuan lain seperti untuk mencapai prestasi yang tinggi, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Sebagai contoh di lingkungan sekolah permainan ini di gunakan sebagai salah satu sarana atau alat untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang. Hal ini di buktikan dengan adanya *event-event* pertandingan, khusus nya di cabang olahraga bola voli. Bola voli adalah cabang olahraga yang ada di kejuaraan *multievent* di antaranya seperti: POPDA, POPNAS, PORPROV/PORDA, PON, *ASEAN GAMES, SEA GAMES*, dan Olimpiade. Untuk dapat mengikuti kejuaraan di perlukan persiapan yang matang. Dalam latihan perlu di kembangkan aspek psikologi dan fisiologis, selain itu juga harus di kembangkan aspek-aspek yang sangat penting lainnya yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan starategi, dan aspek mental. Agar saat bertanding atlet dapat berjalan dengan baik dan pencapaian prestasi atlet yang maksimal.

Tujuan diadakan pertandingan bola voli selain untuk meningkatkan motivasi dalam berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga bola voli pada khalayak umum agar dapat lebih di kenal dan di nikmati masyarakat

umum. Walau demikian, cabang olahraga bola voli yang sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menuju atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan pada saat menghadapi suatu pertandingan.

Atlet untuk meningkatkan dan meraih prestasi yang setinggi mungkin tentunya harus ada usaha dan upaya karena suatu prestasi tidak dapat diraih dengan mudah melainkan harus ada usaha yang besar, tekat yang kuat, dan tekun dalam berlatih yang dilakukan sejak dini. Menurut M. Sajoto (1995:7-8) seorang olahragawan harus memiliki empat keterampilan pokok, yaitu: 1) pembinaan teknik (*technical build-up),* 2) pembinaan fisik (*physical build-up)*, 3) pengembangan mental (*mental build-up)*, 4) kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat diperoleh dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan.

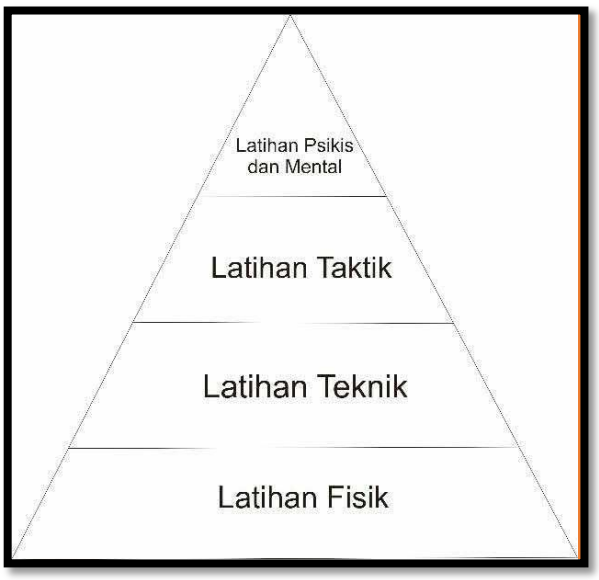
Usaha dalam mencapai prestasi membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung. Bompa dalam (Sukadiyanto, 2011:1) pengetahuan pendukung antara lain: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi. Di sebutkan bahwa ilmu psikologi di butuhkan dalam proses melatih, dalam prosesnya psikologi menjadi ilmu yang dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimalnya.

Suharno HP (1985:24) menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara

keseluruhan dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Sehubungan dengan hal tersebut perlu adanya pembinaan yang baik pada cabang olahraga bola voli, mulai umur sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada kejuaraan tertentu agar dapat meraih prestasi setinggi mungkin dan prestasi puncak dapat ditampilkan dengan sebaik-baiknya.

Komarudin (2013:2) menyatakan kondisi yang terjadi di lapangan menurut pengamatan dan wawancara penulis cabang olahraga, bahwa latihan keterampilan mental belum dilakukan secara seksama dan spesifik dalam proses latihan. Dalam hal ini pembinaan mental tidak hanya dilakukan oleh tim ahli psikologi olahraga saja, disini peran dari pelatih juga sangat penting karena sacara tidak langsung pada proses latihan pelatih selalu memberikan nasehat, sugesti, atau saran, dukungan dan dorongan kepada atlet yang mampu membuat para atlet menjadi termotivasi dan terpacu semangat nya atlet baik dalam latihan maupun pada saat perlombaan.

Bompa (2009:57) menyatakan bahwa ada empat aspek latihan untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yaitu kemampuan fisik, kemampuan teknik, kemampuan taktik, kemampuan mental/psikologis. Keempat aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain. Faktor-faktor ini sangat penting untuk program latihan terlepas dari usia kronologis atlet, Potensi individu, tingkat perkembangan atlet, usia pelatihan, atau fase pelatihan. Namun, penekanan ditempatkan pada setiap faktor bervariasi sesuai dengan periode usia pelatihan, usia biologis atlet, dan olahraga yang dilatih untuk atlet tersebut.



Gambar 1.1 Aspek-aspek dalam latihan
(Sumber: Bompa, 2009:57)

Untuk menguasai permaian selain harus menguasai teknik dasar tapi juga harus menguasai keempat aspek diatas dan memiliki kemampuan kerjasama tim yang baik. Untuk memiliki kemampuan kerja sama yang baik diperlukan penguasaan aspek yang menjadi kebutuhan dasar atlet yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain dalam sebuah permainan bola voli. Oleh sebab itu keempat aspek tersebut harus ditingkatkan melalui latihan yang berkesinambungan.

Aspek psikologis atlet sering di abaikan oleh para pembina dan atlet dalam menjalankan latihan. Padahal aspek psikologis ini sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan fisik sebak-baiknya, dan telah melakukan laihan teknik secara cermat dan maksimal, namun kalau tidak atau kurang adanya dorongan untuk berprestasi lainnya seringkali akan mengecewakan. Sehubungan dengan ini,

Harsono (2008) mengemukakan sebagai berikut, “Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab berapa sempurnapun perkembangna fisik, teknik, dari atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan di capai.” (Husdarta, 2010:37).

Menurut Apta Mylsidayu (2014:43) menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang di tandai dengan gugup, khawatir dan ketakutan dan terkait dengan aktivitas dan kegairahan pada tubuh. Hal ini yang tidak di kehendaki misalnya atlet tampak buruk, lawannya di anggap lebih unggul atau lebih baik darinya, atlet akan mengalami kekalahan, menyebabkan atlet akan kalah dalam perlombaan. Kondisi tersebut memberikan dampak sangat tidak menguntungkan pada atlet apabila rasa percaya diri atlet kurang tinggi. Atlet cenderung tampil kaku, bingung, dan gerakan gerakannya menjadi kurang terkontrol dengan baik.

Masalahnya kecemasan seperti itu pada atlet adalah masalah yang sangat penting untuk di tanggulangi karena dapat merugikan atlet saat bertanding. Kenyataannya faktor ini sering kali sangat menentukan penampilan atlet di lapangan. Seringkali atlet berbakat, baik atlet junior maupun senior mengalami kegagalan hanya karena ketidakmampuannya mengatur kecemasannya pada tingkat yang stabil, dengan demikian di perlukan suatu pemantauan, penilaian dan perancangan agar atlet dapat mengatasi tingkatan kecemasan pada taraf yang tepat.

Akan muncul beberapa gejala jika seorang atlet merasakan kecemasan yang berlebihan, keadaan seperti itu membuat kurang bergairah

dan kurang berkonsentrasi khususnya dalam menghadapi pertandingan. Gejala yang sering muncul adalah atlet merasa gelisah, tidak bisa diam bahkan ada yang menjadi pendiam, sering buang air kecil, mual, ada juga atlet yang merasa kurang persiapan dalam menghadapi perlombaan. Dalam menghadapi suatu pertandingan bola voli selain faktor teknik yang mempengaruhi hasil pertandingan terdapat faktor lain yang mempengaruhi salah satunya yaitu mental ketika bertanding. Mental atlet perlu di persiapkan, sehingga seluruh kemampuannya baik akal, kemauan, dan perasaannya siap menghadapi tugas-tugasnya dari segala kemungkinan. Menurut Ibrahim dan Komarudin (2007:78) bahwa keadaan mental atlet yang kurang baik misalnya resah, cemas biasanya berpengaruh terhadap kemampuan bertanding. Dalam penelitian ini penulis akan meneliti tentang tingkat kecemasan atlet bola voli di Klub Bhayangkara Polres Pati pada saat bertanding. Klub Bhayangkara Polres Pati merupakan salah satu klub yang berada di kota Pati.

Dalam mengatasi permasalahan tersebut saat akan bertanding dengan cara visualisasi dan relaksasi di tempat yang tenang, atlet dapat mendengarkan music kegemarannya atau bermain game kesukaannya, latihan pernapasan untuk menstabilkan denyut jantung dan mamusatkan perhatian dalam dirinya sendiri. Selain itu cara mengatasi ketegangan di dalam arena pertandingan dengan mengatur napas, mengontrol dan mengarahkan pikiran pada target *(goal setting),* memusatkan perhatian pada kemenangan, bertandinglah sendirian dan jangan perhatikan orang lain dan melangkahlah dengan mantap, serta pasti ketka memasuki arena pertandingan.

Dari kutipan tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi, seorang atlet harus mampu menghadapi dan sekaligus mengatasi masalah-masalah tersebut seperti di atas, yaitu mengenai tingkat kecemasan *(anxiety).* Tingkat kecemasan *(anxiety)* sangat besar pengaruhnya dalam usaha untuk mencapai prestasi, namun tingkat kecemasan dalam diri atlet sangat kurang perhatian dari para pelatih dan Pembina.

Dari uraian di atas peneliti termotivasi untuk mengetahui lebih jauh lagi tentang tingkat kecemasan yang di alami atau yang di rasakan oleh atlet saat berada di arena pertandingan atau perlombaan, karena walaupun atlet fisik yang baik akan tetapi kecemasan yang tinggi bagaimana pengaruhnya terhadap atlet khususnya pada cabang olahraga voli. Peneliti juga berharap agar peneliti ini dapat bermanfaat bagi atlet, pelatih, dan pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga voli agar kedepannya jauh lebih baik lagi dalam penanganan psikologi atlet saat bertanding atau berlomba khususnya pada tingkat kecemasan *(anxiety)*. Berdasarkan paparan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020”.

1.2 Identifikasi Masalah

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang yang berkaitan dengan permasalahan kecemasan yang di alami oleh atlet dalam menghadapi pertandingan, oleh karena itu dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1.2.1. Belum di ketahui tingkat kecemasan atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati.

1.2.2. Belum di ketahui seberapa banyak atlet yang belum bisa mengatasi masalah-masalah untuk mengurangi tingkat kecemasan menjelang pertandingan

1.2.3. Tingkat kecemasan dapat mempengaruhi penampilan atlet

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi karena adanya keterbatasan waktu, dana, tenaga, dan kemampuan maka perlu adanya batasan-batasan hingga ruang lingkup dari penelitian menjadi jelas. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020.

1.4 Rumusan Masalah

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan di carikan jawabannya melalui pengumpulan data, dan analisis dari data tersebut, sehingga akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari suatu penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, bahwa tingkat kecemasan memiliki peranan penting dalam sebuah pertandingan. Sehubungan dengan hal tersebut, rumusan masalah yang penulis ajukan adalah “Bagaimana tingkat kecemasan atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang di kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020”.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memberi gambaran tentang dukungan psikologi pada atlet voli, serta menambah pengetahuan dan wawasan pembaca tentang pentingnya mengatasi tingkat kecemasan atlet dalam bertanding.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memberi masukan terhadap ilmu psikologi terutama psikologi olahraga, serta membantu untuk mengetahui tingkat kecemasan pada atlet dalam bertanding.

Bagi pelatih sebagai bahan masukan untuk membuat program latihan dan sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tentang tingkat kecemasan atlet. Bagi atlet di harapkan dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kecemasan.

BAB II
LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Profil

Menurut Kamus Besar Indonesia (1995) kata profil berarti keadaan ataupun potensi yang ada dalam diri seseorang, sementara itu kondisi menurut Satojo (1995: 9) “profil merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.” (Fadli zen, 2014)

2.1.2 Psikologi Olahraga

Psikologi merupakan analisis ilmiah mengenai proses mental dan struktur daya ingat untuk memahami perilaku manusia (Richard Mayer:1981), sedangkan menurut Kennet Carlk dan Georgre Militer (1970) psikologi adalah sebagai studi ilmiah mengenai perilaku, lingkungan mencakup berbagai proses perilaku yang dapat diamati, seperti gerak tangan cara berbicara dan perubahan kejiwaan dan proses hanya dapat diartikan sebagai pikiran dan mimpi. (Komarudin:2013).

Psikologi dalam olahraga menurut Husdarta (2010: 4) menjelaskan bahwa: “Dapat diartikan sebaga bidang kajian yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam olahraga guna mendongkrak kualitas kepribadian atlet dan performa olahraga, baik performa individual maupun ditandai oleh sejumlah interaksi dengan individu lain dan situasi-situasi eksternal yang menstimulusinya.

Persiapan jasmani dan teknik dilapangan sangat penting bagi masing-masing peserta yang harus berprestasi tinggi. Akan tetapi, bagaimanakah dengan atlet yang keadaan fisiknya hebat, tetapi masih belum dapat meraih hasil yang tampaknya mampu dicapai. Bagi mereka itu dan semua atlet lainnya, semakin disadari bahwa faktor psikologi juga memainkan peranan penting untuk dapat unggul dalam olahraga. Atlet yang dari segi jasmaninya unggul belum tentu dapat mengungguli lawan yang kurang berbakat, jika lawan tersebut secara psikologis dan emosional lebih siap untuk bertanding.

Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar *(wellness)*, serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kualitas kepribadian. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek atau ciri kepribadian yang positif pula (Apta Mylsidayu, 2014:4). Psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang mempelajari tingkah laku manusia dalam konteks olahraga. Misalnya, bagaimana kepribadian berpengaruh terhadap penampilan atlet, bagaimana stress mempengaruhi tingkah laku atlet menjelang pertandingan, dan bagaimana aktivitas olahraga tingkah laku individu yang bersangkutan. (Ali Maksum, 2008:2).

Psikologi olahraga adalah sebagai ilmu psikologis yang diterapkan kedalam bidang olahraga, yaitu meliputi atlet sebagai individu dari kelompoknya yang memiliki faktor-faktor yang memperngaruhi kepribadian dan juga penampilannya. Tujuan dari psikologi dan olahraga antara lain sebagai berikut

1. Untuk mempelajari bagaimana faktor-faktor dalam psikologi individu tersebut dapat mempengaruhi kemampuan dan keahlian seseorang.

2. Untuk memahami bagaimana cara partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat memperngaruhi perkembangan diri individu, yang meliputi kesehatan, kesejahteraan hidupnya.

Psikologi olahraga pada hakekatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun pengaruh yang negatif dalam arti penampilan menjadi buruk (Singgih D. Gunarsa, 2008:2).

Terdapat tiga bentuk layanan psikologi olahraga yaitu: layanan klinis, layanan edukatif dan layanan penelitian. Layanan klinis diberikan untuk atlet yang mengalami masalah emosional seperti depresi dan rasa panik. Layanan edukatif terkait dengan komponen pengajaran kepada atlet dalam membantu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan psikologi seperti rileksasi, konsentrasi, visualisasi, dan manajemen stres. Layanan penelitian menjadi tanggung jawab para akademisi yang menjadikan psikologi olahraga sebagai bidang keahliannya dan hasil-hasil penelitiannya harus di publikasikan (Anshel,1990).

Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap penampilan atau kemampuan bermain atlet menurut Singgih D. Gunarsa (2008:3-5) yaitu :

1) Fisik

Faktor fisik terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Untuk memperoleh hasil yang baik dibutuhkan proses dan latihan yang teratur serta terprogram untuk membentuk suatu kondisi fisik seperti yang ditargetkan, namun harus tetap disesuaikan dengan kondisi fisik bawaan atau keturunan

yang tidak bisa dipaksakan. Dengan kondisi yang baik atlet akan lebih percaya diri dalam menghadapi lawan-lawannya.

2) Teknik

Penampilan seorang atlet juga dipengaruhi oleh faktor ketrampilan khusus yang dimiliki, yang harus dikembangkan menjadi suatu penampilan yang diharapkan.

3) Psikis

Seringkali, kemauan yang kuat saja masih belum menjamin seorang atlet mencapai prestasi yang baik. Hal ini harus disertai dengan akal sebagai taktik dan strategi bermain untuk mencari kelemahan dari lawan. Namun apa yang telah dipikirkan dan direncanakan seseorang atlet tidak selalu dapat ditampilkan pada saat pertandingan berlangsung. Hal ini umumnya disebabkan oleh ketegangan yang berlebihan, misalnya ketakutan akan kalah yang tentunya dapat berpengaruh negatif pada penampilannya.

Atlet yang memiliki prestasi tinggi akhirnya gagal di tengah perjalanan karirnya sebagai atlet berprestasi jumlahnya cukup banyak karena merasa gagal dan mengalami frustasi. Frustasi timbul karena atlet merasa gagal dalam mencapai tujuan yang sesuai keinginan. Atlet untuk menghindari terjadinya frustasi pada atlet, sejak dini atlet perlu dilatih dalam menghadapi tantangan-tantangan serta kegagalan yang dialaminya. Pada dasarnya frustasi lebih mudah terjadi pada atlet yang belum memiliki kematangan emosional, dan juga berkaitan dengan sifat kepribadian atlet yang bersangkutan

Kajian psikologis olahraga menjadi kajian yang penting dan harus memperhatikan dalam kegiatan olahraga. Karena, para atlet memiliki tugas dan tujuan untuk memenangkan perlombaan, membawa nama besar kelompok dan

negaranya. Untuk menghadapi sebuah perlombaan, seorang atlet kebanyakan akan mengalami stress yang tidak menutup kemungkinan memunculkan tindakan atau reaksi yang negatif. Untuk psikologis olahraga menjadi sangat penting. Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang di terapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet tersebut. Faktor-faktor psikis berupa struktur dan fungsi-fungsi kepribadian seperti motivasi, emosi, percaya diri, disiplin, kecemasan, ketegangan, pembinaan kelompok, interaksi sosial. (Husdarta:2010)

2.1.3 Hakikat Kecemasan

2.1.3.1 Definisi Kecemasan

Seseorang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat menjelang, berlangsung, atau selesai pertandingan, hal ini akan mempengaruhi penampilannya pada saat aktivitas. Berdasarkan pengamatan ada beberapa atlet yang dapat mengatasi rasa cemasnya sendiri tanpa bantuan orang lain untuk mengatasi kecemasannya. Penulis menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu respon dari gejolak emosi terhadap kondisi yang mengancam dengan di tandai rasa khawatir dan rasa takut tanpa alasan yang jelas.

Menurut Levitt yang di kutip oleh Husdarta (2014:73), kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara sosiologik. Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut di marahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Adapun menurut Singgih D Gunarsa (2004:43), kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau

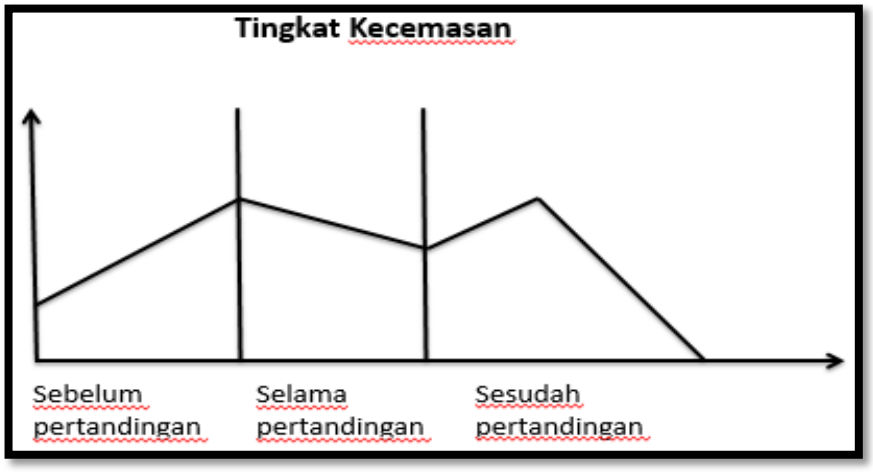
samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang di sebabkan faktor *intrinsic* antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang di sebabkan oleh faktor *ekstrinsic* antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan, dan tuntutan dari pelatih dan keluarga. (Husdarta, 2014:80).

Sehubungan dengan ansietas *(anxiety)* yang berarti kecemasan tersebut, Charles Spielberger (1966) dalam Singgih D Gunarsa (2004:74) membagi ansietas menjadi dua bagian yaitu *trait axiety* (mempersepsikan lingkungan yang mengancamnya) dan *state anxiety* (ketegangan dan ketakutan yang terjadi tiba-tiba serta di ikuti perubahan sosiologi. Dari pendapat para ahli seperti yang telah di uraikan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa definisi kecemasan adalah suatu respon dan gejolak emosi terhadap kondisi yang mengancam dengan ditandai rasa khawatir dan takut, perasaaan yang sering di alami seseorang dalam hal ini atlet, dapat menimbulkan tekanan emosi meliputi; kegelisahan kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu, misalnya saat menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas ini muncul dalam diri atlet dapat di sebabkan oleh faktor

intrinsik maupun fakor ekstrinsik yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan di hadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

Hubungan antara kecemasan dengan pertandingan umumnya antara lain: (1) pada umumnya, kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang, (2) selama pertandingan berlangsung tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai beradaptasi, dan (3) pada saat mendekati akhir pertandingan tingkat kecemasan mulai naik kembali terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit. (Apta Mylsidayu, 2014:51). Secara jelas dapat dilihat pada Gambar 2.1 berikut ini



Gambar 2.1 Tingkat Kecemasan dalam Pertandingan

Sumber Apta Mylsidayu (2014:51)

2.1.3.2 Gejala Kecemasan

Kecemasan berpengaruh terhadap diri seorang baik berupa gangguan fisiologis maupun non fisiologis. Para ahli menjelaskan bahwa kecemasan mengakibatkan gangguan. Gejala kecemasan bermacam-macam dan

kompleksitasnya, tetapi dapat di kenal. Berikut gejala apabila seorang atlet mengalami kecemasan (Apta Mylsidayu, 2014:47).

1. Individu cenderung terus menerus khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau orang lain yang di kenal baik.
2. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya.
3. Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan masalah olahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetaran, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, dan diare.
4. Mengeluh sakit pada persendian, otot kaki, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang di sertai gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan. Misalnya, pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregagkan leher secara terus menerus.

2.1.3.3 Sumber-sumber Yang Mempengaruhi Kecemasan

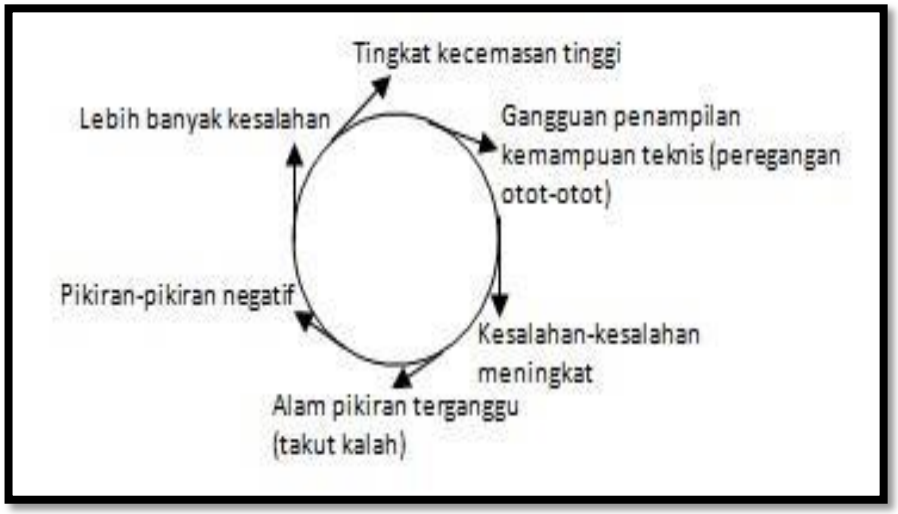
Sumber kecemasan yang di alami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan. Berikut ini merupakan sumber-sumber kecemasan atlet (Apta Mylsidayu, 2014:46)**.**

1. Sumber Dari Dalam

1) Atlet di dominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani seperti komitmen yang berlebihan bahwa atlet harus bermain sangat baik.

2) Munculnya pikiran-pikirran negative, seperti ketakutan akan di cemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negative tersebut menyebabkan atlet mengantisipasi suatu kejadian yang negative.

3) Alam pikir atlet akan di pengaruhi oleh keputusan yang secara subyektif atlet rasakan dalam dirinya padahal hal tersebut seringkali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru. (Apta Mylsidayu, 2014:46). Dampak ketegangan dan kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkat akan berakibat negative. Secara jelas dapat dilihat pada Gambar 2.2 berikut ini



Gambar 2.2 Dampak Kecemasan
Sumber Apta Mylsidayu (2014:46)

2. Sumber Dari Luar

1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan ketegangan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit di penuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya bahkan kehilangan kepercayaan diri.
2) Pengaruh massa dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.
3) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa ia mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaan menjadi mendesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam, akan muncul berbagai pemikiran negative.
4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak memahami bahwa ia telah berupaya sebaik-bainya.
5) Hal-hal teknis seperti lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup kencang, atau peralatan yang di rasakan tidak memadai. (Apta Mylsidayu, 2014:46)

2.1.3.4 Pengaruh Kecemasan Terhadap Atlet

Seorang atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya diri nya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. Menurut Gunarsa (2004:64), menyatakan beberapa pertanda

atlet yang mengalami ketegangan adalah sebagai berikut; (1) bibir yang terkatup sehingga sulit berbicara, (2) sakit perut, (3) panas badan meninggi, (4) buang-buang air besar atau diare, (5) menjadi peka (lebih mudah tersinggung, mudah marah), (6) menyendiri dari pelatih maupun teman-temannya di klub, (7) tidak bisa tidur (insomnia). Kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan. Berikut ini merupakan perwujudan dari kecemasan pada komponen kondisi fisik dan aspek mental. (Singgih dan Gunarso, 2008:65-67).

1. Pengaruh Pada Kondisi Kefaalan

1) Denyut jantung meningkat. Artinya, atlet merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebih cepat.

2) Telapak tangan bekeringat. Misalnya, atlet bulu tangkis, tenis, atau tenis meja seringkali mengubah-ubah posisi tangan pada raket atau berusaha mengeringkan telapak tangan dengan cara menyekanya pada baju yang di kenakannya.

3) Mulut kering yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.

4) Gangguan-gangguan pada perut atau lambung baik yang benar-benar menimbulkan luka pada lambung maupun yang sifatnya semu seperti mual-mual.

5) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekuatan pada leher dan pundak merupakan ciri yang banyak di temui pada penderita stress.

2. Pengaruh Pada Aspek Psikis

1) Atlet menjadi gelisah

2) Gejolak emosi naik turun. Artinya, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi atau sebaliknya, reaksi emosi menjadi tumpul

3) Konsentrasi terlambat sehingga kemampuan berpikir menjadi kacau.

4) Kemampuan lawan membawa permainan menjadi tumpul

5) Keraguan – keraguan dalam pengambilan keputusan apabila seorang atlet berada dalam kefaalan dan dan psikis seperti diatas maka penampilannya akan terganggu. Gangguan yang dialami oleh atlet adalah:

(1) Irama permainan menjadi sulit dikendalikan.

(2) Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.

(3) Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Misalnya, sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot.

(4) Pemakaian energy menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang, atlet akan cepat merasa lelah.

(5) Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.

(6) Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesa – gesa dan tdak sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan.

(7) Penampilan pada saat sedang bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran.

2.1.3.5 Cara Mengatasi Kecemasan

Menurut Nyak Amir (2012:329) dalam Jurnal Nasional Penelitian dan Evaluasi Pendidikan yang berjudul “Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga”, mengungkapkan kecemasan olahraga menjadi suatu masalah yang memerlukan jalan keluar. Hardy, Jones, & Gould (1991) mengemukakan bahwa pertandingan olaharaga berlangsung dalam suatu lingkungan yang sangat menekan sehingga kemampuan mengawasi tekanan sangat penting. Para atlet boleh menggunakan berbagai strategi dan keterampilan untuk mengatasi situasi-situasi tersebut. Gunarso (2004) menyatakan bahwa untuk membantu atlet yang mengalami kecemasan dapat di gunakan pendekatan konseling yang sesuai dengan karakteristik atlet tersebutataupun yang sesuai dengan permasalahannya.

Setyobroto (1989) juga menyatakan bahwa untuk membantu memecahkan masalah kecemasan yang di hadapi atlet, dapat di gunakan pendekatan psikologik dengan terapi konseling. Suinn (1990) menyatakan agar atlet diberi program konseling yang mengajarkan strategi mengatasi kecemasan. Kecemasan olahraga merupakan gangguan emosi yang dihadapi oleh atlet sehingga konseling sangat berperan dalam membantu atlet yang mengalami gangguan emosi dengan memberikan konseling berdasarkan pendekatan yang dapat di laksanakan. Salah satu bentuk konseling adalah *national emotive behavior theapy.*

Setelah memahami bahwa kecemasan merupakan suatu hal yang mutlak terjadi pada diri atlet sebelum bertanding, maka muncul pertanyaan mengenai bagaimana cara mengurangi tingkat kecemasan tersebut. Kecemasan yang

berlebih pada atlet; dapat menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan sehingga kondisi fisik atlet berada dalam keadaan yang kurang atau tidak seimbang. Sementara gangguan kecemasan yang kompleks pada atlet dapat membuat keadaan menjadi lebih buruk karena fokus perhatian atlet menjadi terpecah pada saat bersamaan. Akibatnya, atlet paksa memfokuskan energy psikofisiknya untuk mengembalikan kembali kondisinya keadaan yang seimbang dan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi kurang.

Penggunaan energi secara berlebihan dapat menyebabkan atlet dengan mengalami kelebihan sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan penampilannya menjadi buruk akan tetapi, menurut Apta Mylsidayu, (2014:48-49) kecemasan dapat diatasi dengan berbagai cara antara lain:

1**.** Menggunakan simulasi, yaitu membuat suatu keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Akan tetapi, cara ini sulit dilakukan pada olahraga individu. Misalnya, sparing partner yang dilakukan oleh sebuah tim sebelum mereka berkompetisi.

2. Menggunakan metode meditasi, yaitu metode relaksasi sederhana sampai pada visualisasi untuk mengubah sikap. Keadaan relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam emosi yang tenang, yaitu tidak tegang. Artinya, tidak merendahnya gairah untuk bermain melainkan dapat di atur atau di kendalikan dengan U-terbalik. Untuk mencapai keadaan tersebut di perlukan teknik-teknik tertentu melalui berbagai prosedur baik aktif maupun pasif. Prosedur aktif artinya kegiatan dilakukan sendiri secara aktif, sedangkan prosedur pasif berarti seorang dapat mengendalikan munculnya emosi yang bergelora, atau dikenal sebagai latihan autogenic. Latihan ini dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat.

Metode ini juga melakukan *focusing,* yaitu belajar untk mengendalikan kondisi psikofisik untuk dapat memusatkan perhatian sehingga seluruh energy terarah pada suti sasaran tertentu.

3. Menggunakan pendekatan kognitif melalui konseling, yaitu atlet di bantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya (motivasi verbal), belajar berfikir positif, mengerti makna dari usaha, dan belajar menerima keadaan yang harus di hadapinya. Metode yang di gunakan dapat di rasakan hasilnya setelah melewati suatu jangka waktu atau periode tertentu. Akan tetapi usaha untuk mengatasi kecemasan harus dilakukan sedini mungkin sebab makin lama kecemasan berlangsung maka makin terganggu atlet dalam pertandingan. Gelanggang kompetisi olahraga memiliki pengaruh terhadap kecemasan. Proses yang berlangsung selama kompetisi merupakan proses kecemasan yang terjadi dalam diri individu sebagai akibat dari situasi kompetisi yang sebenarnya. Atlet yang tampil pada kompetisi olahraga tingkat tinggi secara umum menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari pada atlet pada kompetisi yang lebih rendah.

2.1.4 Hakikat Atlet

Menurut Sukadiyanto (2010: 6) atlet atau olahragawan adalah seseorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Sedangkan Profesional menurut Charles (2006: 21) adalah suatu hal yang bersangkutan dengan profesi dan mengharuskan adanya pembayaran untuk melakukannya. Jadi atlet profesional adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi dan mendapat hadiah atau bayaran apabila memperoleh juara.

2.1.5 Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan olahraga tim yang di mainkan oleh dua tim masing-masing terdiri dari enam pemain pada setiap lapangan yang dipisahkan oleh net, pada lapangan yang berukuran 18 x 9 meter. Tujuan permainan bola voli adalah melewatkan bola melalui atas net agar bola dapat jatuh menyentuh lantai di daerah permainan lawan dan mencegah dengan upaya agar bola yang sama (di lewatkan) tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. (George Bulman, 1992:11).

Menurut Nuril Ahmadi (2007:20), “permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, sebab dalam permainan bola voli di butuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa di andalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Menurut Muhajir (2004:34) tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Dari perkembangannya permainan bola voli sangat baik dari teknik, taktik, maupun peraturannya. Salah satunya dari nilai dalam satu set, untuk peraturan yang baru, adalah dengan menggunakan *relly point.* Sehingga setiap pindah bola juga terjadi penambahan nilai. *Game* terjadi apabila salah satu tim sudah meraih poin 25 apabila terjadi *deunce* maka nilai harus dicari sampai selisih 2 poin, setelah selisih 2 poin maka permainan bisa di nyatakan berakhir atau game.

Menurut Aip Syarifudin dan Muhadi (1992:187-193) menyatakan bahwa dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar diataranya: *servis, passing atas, passing bawah, smash, dan block.* Menurut Teguh, Komarudin, dan

Bambang (2013:82) dalam jurnal nasional Kepelatihan Olahraga yang berjudul “Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Serang Jaya Club (SJVC) Kota Serang Pada Saat Bertanding Voli”, mengungkapkan dalam menghadapi pertandingan khususnya bola voli selain faktor teknik yang mempengaruhi hasil pertandingan terdapat faktor lain yang mempengaruhi salah satunya yaitu mental ketika bertanding mental atlet perlu di persiapkan, sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemauan, dan perasaannya siap mengahadapi tugas-tugasnya dari segala kemungkinan.

2.2 Kerangka Berfikir

Menjelang pertandingan merupakan saat yang terberat bagi seorang atlet bola voli. Karena harus siap menghadapi pertandingan apapun resikonya. Hal ini dapat mempengaruhi mental atlet dalam penampilannya saat menghadapi pertandingan, atlet tidak mungkin menghindari dari pengaruh rasa cemas yang timbul pada dalam dirinya. Sampai pada batas-batas tertentu seorang atlet wajar mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, karena kecemasan dapat meningkatkan kewaspadaan atlet terhadap lawan, penonton, dan hal lainnya yang dapat mengakibatkan kecemasan. Namun apabila seorang atlet bola voli mengalami kecemasan yang berlebihan itu dapat mengganggu penampilan dalam bertanding dan akan sangat mengganggu teman yang lainnya dalam satu tim. Hal ini di sebabkan karena perhatian atlet yang terpecah-pecah sehingga atlet tidak fokus pada pertandingan.

Rasa cemas dapat terjadi pada atlet dalam pertandingan misalnya, kecemasan timbul sebelum pertandingan berlangsung atau saat menjelang pertandingan. Atlet sebelum bertanding akan selalu berada di bawah pengaruh

kecemasan yang di sebabkan oleh lawan, penonton, pengaruh lingkungan sarana prasarana dan lain sebagainya. Seringkali atlet sudah membayangkan kegagalan dan melebih-lebihkan kemampuan lawan seolah-olah pertandingannya sebagai sesuatu yang sulit dilakukan dan tipis harapan untuk berhasil. Rasa cemas akan ketidakmampuan dirinya menghadapi pertandingan dapat menyebabkan hambatan, sehingga sulit untuk mengembangkan kemampuan yang di milikinya.

Keadaan mental atlet yang kurang baik misalnya resah, cemas biasanya berpengaruh terhadap kemampuan bertanding ataupun performa saat bertanding. Atlet yang menguasai fisik, teknik, dan taktik yang baik namun jika tidak bisa mengendalikan rasa cemas yang ada dalam dirinya maka dapat mengganggu konsentrasi sehingga tidak akan maksimal dalam bertanding. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental pada atlet itu sendiri.

Berdasarkan hal tersebut di atas penulis akan menindak lanjuti penelitian mengenai tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding atau menjelang saat akan bertanding untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan yang mereka alami. Penulis akan menetapkan atlet bola voli sebagai responden dengan memberikan pernyataan angket yang di dalamnya di jabarkan berbagai permasalahan yang berhubungan dengan kecemasan yang di alami saat bertanding. Semua hal tersebut diatas akan dijadikan sumber data penelitian.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2006:203). Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian, ada beberapa metode yang dapat digunakan dalam penelitian seperti metode observasi, angket, interview, tes maupun metode yang lainnya yang sangat membutuhkan ketelitian dalam metode yang bersangkutan, sehingga akan memperolah hasil yang sesuai dengan yang di harapkan. Penggunaan metode penelitian dalam suatu penelitian harus tepat dan mengarah pada suatu penelitian, serta dapat di pertanggungjawabkan secara ilmiah. Artinya untuk menjaga agar pengetahuan yang di capai dari suatu penelitian dapat memeberikan arah yang tepat, untuk mencapai tujuan penelitian. Berkenaan hal tersebut, maka penulis akan menguraikan beberapa hal yang terkait dengan metode penelitian ini.

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah termasuk penelitian survey dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan survey berupa kuesioner (angket). Dalam penelitian ini akan diselidiki mengenai tingkat kecemasan atlet sebelum dalam pertandingan. Cara pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan survey di sertai dengan dokumentasi. Survei adalah suatu aktivitas atau kegiatan penelitian yang di gunakan untuk mendapatkan suatu kepastian informasi dengan cara pengambilan sampel dari

suatu populasi dengan menggunakan kuesioner atau angket sebagai alat pengambilan data yang pokok (Suharsimi Arikunto, 2010:12).

Desain penelitian yang digunakan adalah desain metode deskriptif analisis. Metode Deskriptif Analisis merupakan metode penelitian dengan cara mengumpulkan data-data sesuai dengan yang sebenarnya kemudian data-data tersebut disusun, diolah dan dianalisis untuk dapat memberikan gambaran mengenai masalah yang ada (Sutrisno Hadi, 2000 : 49).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu peneliti (Suharsimi Arikunto, 2010:161). Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel adalah objek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini yaitu, tingkat kecemasan atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

Populasi diartikan sebagai keseluruhan subjek dalam penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2004:220) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk di selidiki, dan populasi di batasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikitinya mempunyai sifat yang sama. Jadi yang di maksud populasi adalah seluruh individu yang akan di jadikan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini memiliki ciri-ciri yang sama yaitu: 1). Atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati 2). Berjenis kelamin putri, dan 3). Berusia 16-20 tahun.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Lebih lanjut Suharsimi Arikunto (2006:43) menyatakan bahwa sekadar patokan maka apabila subyeknya lebih dari 100 dapat diambil 10-15% atau 20-25% akan tetapi apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi dengan jumlah sampel sebanyak 20 atlet.

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian *total sampling*, karena melibatkan semua sampel. Dalam penelitian ini sampel yang di gunakan adalah atlet bola voli putri usia 16-20 tahun pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menganalisa data yang di peroleh dari hasil tes tingkat kecemasan atlet dengan menggunakan angket atau kuesioner (angket). Adapun pendukung dalam pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu berupa dokumentasi.

3.4.1 Kuesioner atau Angket

Kuesioner atau angket sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden dalam arti laporan pribadinya atau hal-hal yang dia ketahui (Suharsimi Arikunto, 2010:268). Kuesioner atau angket dalam penelitian ini terdiri dari butir-butir pertanyaan yang dibagikan kepada responden khususnya tertuju untuk atlet bola voli dan dipergunakan untuk memperoleh informasi atau keterangan dari responden yang berkaitan dengan tingkat kecemasan.

3.4.2 Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa gambar, catatan, transkip, buku, surat kabar, majalah, notulen, rapat, agenda, dan sebagainya (Suharsimi, 2006:158). Sumber dokumentasi dalam penelitian ini di peroleh atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang di gunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:203). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan atlet dengan menggunakan perangkat instrument kecemasan olahraga yaitu *Sport Competition Anxiety Test (SCAT).*

Instrumen tes ini dikenal untuk anak-anak dan untuk orang dewasa. Tes ini merupakan modifikasi dari *TAI (Trait Anxiety Inventory)* yang di kembangkan oleh Martens et all (1990) dan terdiri 15 butir, jawaban tes dalam bentuk tiga *Skala Likert*. Instrumen ini terdapat dalam buku yang berjudul *"101 Performance Evaluation Tests"* oleh Brian Mackenzie pada Tahun 2005 terdapat pada halaman 213-215. *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* adalah sebuah instrument/alat untuk mengukur tingkat kecemasan atlet pada sebuah kompetisi, terdapat 15 item pertanyaan.

3.5.1 Tes Tingkat Kecemasan

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Sport Competition Anxiety Test (SCAT).* Peneliti mengadopsi kuesioner dari buku Brian Mackenzie (2005: 213). Kuesioner ini sudah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia. Adapun langkah-langkah pengembangan kuesioner tersebut yaitu dengan menguji validitas kuesioner yang telah dikembangkan berjumlah 15 butir soal, 10 butir soal mengukur symptom (gejala) yang berhubungan dengan kecemasan dan 5 butir soal tidak dinilai (skor nol), selanjutnya kuesioner ini akan di gunakan untuk penelitian kepada responden yaitu atlet bolavoli putri pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020.

Sebelum pengambilan data dan menggunakan instrumen dilakukan uji coba instrumen terlebih dahulu, yaitu dengan melakukan uji coba kecil sebanyak 10 orang sebagai sampel. Adapun hasil uji coba instrument secara keseluruhan diperoleh nilai validitas koefisien korelasi sebesar 0,713, sedangkan nilai reliabilitas koefisien korelasi sebesar 0,874. Untuk mengukur kategori jawaban dari soal-soal pada instrumen ini menggunakan Skala Liters yang terdiri dari 3 kategori jawaban yaitu jarang sekali, kadang-kadang, dan sering. Tiga kategori jawaban dalam menentukan tingkat kecemasan yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kategori Tingkat Kecemasan

Nilai	**Kategori**
≤17	Tingkat Kecemasan Rendah
17-24	Tingkat Kecemasan Rata-rata
≥24	Tingkat Kecemasan Tinggi

(Sumber: Brian Mackenzie, 2005:214)

3.5.2 Uji Validitas Instrumen

Untuk menyatakan suatu soal valid atau tidak valid. Menurut Aiken (1994) menggunakan patokan 0,2 sebagai acuan suatu soal valid atau tidak dan dibandingkan dengan angka-angka yang ada pada kolom *Corrected Item-Total Correlation.* Jika angka korelasi terdapat pada kolom *Corrected Item-Total Correlation* berada dibawah 0,2 atau bertanda negative (-), maka dinyatakan soal tidak valid (gugur). Sebaliknya bila angka korelasinya di atas 0,2, maka soal dinyatakan valid. SCAT terdiri dari 15 butir soal. 10 butir soal untuk mengukur symptom (gejala) yang berhubungan dengan kecemasan dan 5 butir soal tidak di nilai (skor nol). Untuk 5 butir pertanyaan yaitu no 1, 3, 7, 10, dan 13 itu tidak mempunyai nilai (skor nol).

Tabel 3.2 Hasil Validitas Instrumen

	VALIDITAS DATA			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Hasil
soal1	18.53	25.124	.000	-
soal2	16.93	15.067	.631	VALID
soal3	16.80	18.171	.277	VALID
soal4	18.53	25.124	.000	-
soal5	16.80	16.029	.549	VALID
soal6	16.93	18.352	.206	VALID
soal7	18.53	25.124	.000	-
soal8	16.73	17.924	.249	VALID
soal9	17.13	18.410	.296	VALID
soal10	18.53	25.124	.000	-
soal11	16.80	17.029	.396	VALID
soal12	17.27	17.638	.341	VALID
soal13	18.53	25.124	.000	-
soal14	17.20	16.314	.563	VALID
soal15	17.20	18.029	.243	VALID

Hasil Uji Validitas Instrumen menggunakan Teknik Korelasi

Correlations			
		Hasil	Rata_rata
Hasil	Pearson Correlation	1	.713*
	Sig. (2-tailed)		0.021
	N	10	10
Rata_Pakar	Pearson Correlation	.713*	1
	Sig. (2-tailed)	0.021	
	N	10	10

Dari hasil Uji kuesioner diatas maka dapat disimpulkan bahwa soal-soal pada kuesioner SCAT ini bisa dipakai untuk penelitian karena memiliki angka korelasinya di atas 0,2 dan soal dinyatakan valid. Jumlah keseluruhan nilai validitas koefisien korelasi sebesar 0,713.

3.5.3 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji Reliabilitas tes tingkat kecemasan menggunakan SPSS 25 dengan *Scale Reliability dan Reliability Cronbach's Alpha.*

Tabel 3.3 Hasil Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	15

Uji Reliabiltas Instrumen menggunakan Teknik Korelasi

Correlations			
		Tes_1	Tes_2
Tes_1	Pearson Correlation	1	.874**
	Sig. (2-tailed)		0.001
	N	10	10
Tes_2	Pearson Correlation	.874**	1

	Sig. (2-tailed)	0.001	
	N	10	10

Berdasarkan hasil uji yang diperoleh nilai reliabilitas koefisien korelasi pada *Alpha Cronbach's* (α = 0,874) sebesar 0,874 maka dapat disimpukan bahwa instrumen kecemasan memiliki tingkat tinggi dengan mengacu pada pedoman interpretasi koefisian korealasi.

3.5.4 Penjelasan Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Untuk pengujian validitas dan reabilitas sebuah instrumen dilakukan dengan menggunakan bantuan dari program *Software Statistical Product And Service Solution* (SPSS). Program ini memiliki kemampuan cukup tinggi untuk menganalisis data. Pengujian validitas bertujuan untuk mengukur seberapa valid intrumen yang akan digunakan dalam suatu penelitian. Validitas yaitu tingkat kesesuaian suatu alat ukur terhadap yang ingin di ukur. Reliabilitas yaitu tingkat kepercayaan/keajegan, sejauh mana alat ukur tersebut dapat dipercaya.Serta untuk pengukuran reliabilitas bertujuan untuk seberapa tinggi reliabilitas intrumen yang digunakan apakah tinggi, sedang atau rendah.

Tabel 3.4 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	**Tingkat Hubungan**
0.00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,000	Sangat Tinggi

3.5.5 Indikator Kuesioner *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*

Instrumen kuesioner dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup, yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih (Suharsimi Arikunto, 2013:195). Berikut ini adalah indikator pernyataan yang terdapat dalam kuesioner tingkat kecemasan yang sudah di terjemahkan dalam Bahasa Indonesia.

Tabel 3.5 Indikator Kuesioner *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*

No.	Indikator	Kategori		
		Jarang Sekali	Kadang-Kadang	Sering
1.	Bertanding melawan orang lain adalah kesenangan secara sosial			
2.	Sebelum saya bertanding saya merasa gelisah			
3.	Sebelum saya bertanding saya merasa khawatir jika tidak tampil dengan baik			
4.	Saya adalah seorang olahragawan yang baik ketika saya bertanding			
5.	Ketika saya bertanding, saya khawatir membuat kesalahan			

6.	Sebelum saya bertanding saya merasa tenang			
7.	Menyusun strategi penting ketika bertanding			
8.	Sebelum saya bertanding perut saya terasa mual			
9.	Tepat sebelum bertanding, saya merasa jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya			
10.	Saya suka bertanding dalam permainan yang membutuhkan banyak energi fisik			
11.	Sebelum saya bertanding saya merasa santai			
12.	Sebelum saya bertanding saya merasa gugup			
13.	Olahraga tim lebih menyenangkan daripada olahraga individu			
14.	Saya merasa gugup saat ingin memulai permainan			
15.	Sebelum saya bertanding saya biasanya merasa tegang			

Nama Atlet:

Skor SCAT:

(Sumber: Brian Mackenzie, 2005:214)

Tabel 3.6 Norma Test atau Nilai Kategori Pilihan

Nilai	**Kategori**
≤17	Tingkat Kecemasan Rendah
17-24	Tingkat Kecemasan Rata-rata
≥24	Tingkat Kecemasan Tinggi

(Sumber: Brian Mackenzie, 2005:214)

Tabel 3.7 Skor *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*

No.	Pertanyaan	Kategori		
		Jarang Sekali	Kadang-Kadang	Sering
1.	1	0	0	0
2.	2	1	2	3
3.	3	1	2	3
4.	4	0	0	0
5.	5	1	2	3
6.	6	3	2	1

7.	7	0	0	0
8.	8	1	2	3
9.	9	1	2	3
10.	10	0	0	0
11.	11	3	2	1
12.	12	1	2	3
13.	13	0	0	0
14.	14	1	2	3
15.	15	1	2	3

(Sumber: Brian Mackenzie, 2005:215)

3.6 Teknik Analisis Data

Data yang sudah di dapat dari hasil responden dalam menjawab angket, kemudian di analisis dengan menggunakan petunjuk analisis yang terdapat di buku *"101 Performance Evaluation Tests"* oleh Brian Mackenzie pada Tahun 2005 terdapat pada halaman 215. Bisa juga melalui kalkulator online dengan mengakses link https://www.brianmac.co.uk/scat.htm

Teknik pengolahan data dan analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menghitung hasil skor masing-masing responden. Pada penelitian ini peneliti menggunakan bantuan teknik perhitungan komputerisasi yaitu Microsoft Office Excel versi 2013. Menurut Susandra (2010:1) menyatakan bahwa Microsoft Excel merupakan program aplikasi *spreasheet* (lembar kerja elektronik). Fungsi dari Microsoft Excel adalah untuk melakukan operasi

perhitungan serta dapat mempresentasikan data dalam bentuk table ataupun diagram. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Analisis deskriptif meliputi perhitungan nilai skor minimal, skor maksimal, mean (rata-rata), standar deviasi, dan kategorisasi siswa dalam tingkatan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Data tersebut kemudian dinyatakan dalam presentase yang disajikan dalam bentuk diagram lingkaran.

Berikut analisis datanya:

1) Mencari rata-rata (mean)

   Me = $\frac{\text{å } Xi}{n}$

   Keterangan:

   Me : rata-rata

   åXi : Jumlah setiap data

   n : Jumlah data

   (Sugiyono, 2008 : 43)

2) Presentase Jumlah responden dalam kategori

   Presentase X = $\frac{n}{N}$100%

   Keterangan:

   n : Jumlah responden masing-masing kategori

   N : Jumlah responden total

   (Maksum, 2012 : 8)

BAB IV

PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Deskripsi Data

Penelitian telah selesai dilaksanakan pada atlet bola voli Klub Bhayangkara Polres Pati. Penelitian tersebut mengambil data dengan menggunakan angket yang diberikan kepada 20 atlet (responden) dengan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan. Penelitian dilakukan secara offline dan online dengan rincian, 12 atlet mengisi kuesioner secara offline dan 8 atlet mengisi kuesioner secara online. Hasil lengkap data angket dapat dilihat pada lampiran.

Hasil pengambilan data dengan menggunakan angket yang diberikan kepada 20 siswa tersebut kemudian dianalisa yang meliputi analisis deskriptif statistik. Analisis deskriptif meliputi perhitungan nilai skor minimal, skor maksimal, mean (rata-rata), standar deviasi, dan kategorisasi siswa dalam tingkatan rendah, sedang, dan tinggi. Data tersebut kemudian dinyatakan dalam presentase yang disajikan dalam bentuk diagram lingkaran.

Data tingkat kecemasan dikumpulkan dengan menggunakan angket yang sudah divalidasi sebelumnya pada buku yang berjudul 101 *Performance Evaluation Tests* oleh Brian Mackenzie pada tahun 2005 halaman 213-215. Jumlah soal keseluruhan yaitu 15 butir soal. Jumlah soal sahih atau valid adalah sebanyak 10 butir soal dan 5 butir soal soal tidak dinilai (tidak valid). Pada keseluruhan butir pertanyaan yang digunakan terdapat tiga pilihan jawaban

dengan skor 1 sampai 3. Deskripsi masing-masing data penelitian secara rinci sebagai berikut ini:

Tabel 4.1 Hasil Statistik Tingkat Kecemasan

No	**Nama**	**Umur**	**Skor SCAT**
1	Nadiazka Khaurotuzzuhroh	16	17
2	Intan Setia Rahayu	16	23
3	Galuh Septiyaningrum	16	28
4	Gressela Dwi Kristianti	16	23
5	Sovi Julia Wardhani	19	15
6	Shaliha Amahra Nugraheni	18	20
7	Shinta Dyah Kusumawardani	18	23
8	Devina Wijayanti	16	15
9	Olivida Najwa S	16	28
10	Zinedine Petri	19	12
11	Zinedine Petra	19	11
12	Dita Oliv Vina	19	26
13	Ika Latvia Widya Pangestika	18	22
14	Novita Syah Putri	18	14
15	Tiyas Marsudi Rini	19	17
16	Anikmatun Khasanah	16	16
17	Indraswari	17	22
18	Nishfatun Hasanah	17	27
19	Ariana	20	18
20	Tia Nurrohmah	18	17

	Jumlah		394

Tabel 4.2 Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan

Statistik	
N	20
Mean	19,7
Median	19
SD	5,25
Minimum	11
Maximum	28

Dari tabel di atas diketahui tingkat kecemasan atlet bola voli mendapatkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 19,7, nilai tengah (*median*) sebesar 19, *standar deviasi* sebesar 5,25, skor terendah (*minimum*) sebesar 11, dan skor tertinggi (*maksimum*) sebesar 28.

4.1.2. Hasil Analisis Data

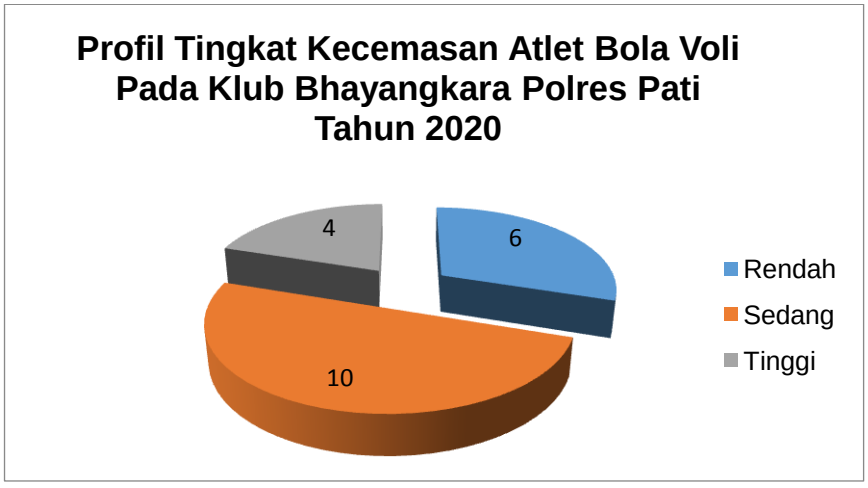
Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola voli Klub Bhayangkara POLRES Pati tahun 2020. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif presentase. Data dibuat dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil dari kategorisasi data adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	<17	Rendah	6	**30%**
2	17-24	Sedang	10	**50%**
3	>24	Tinggi	4	**20%**
Jumlah			**20**	**100%**

Berdasarkan tabel 4.3 di atas diketahui bahwa terdapat 30% (6) atlet yang memiliki tingkat kecemasan sangat rendah, 50% (10) atlet memiliki kecemasan sedang, dan 20% (4) atlet memiliki kecemasan tinggi. Mayoritas atlet bola voli Klub Bhayangkara Polres Pati tahun 2020 memiliki tingkat kecemasan yang sedang.

Hasil perhitungan tingkat kecemasan atlet bola voli Klub Bhayangkara Polres Pati tahun 2020 secara keseluruhan dapat digambarkan pada diagram berikut ini:



Gambar 4.1 Diagram Total Keseluruhan Tingkat Kecemasan

Dari gambar diagram di atas dapat dijabarkan sebagai berikut tingkat kecemasan atlet bola voli Klub Bhayangkara Polres Pati tahun 2020 sebesar 6 atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah, sebesar 10 atlet yang memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 4 atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Tingkat kecemasan atlet bola voli club Bhayangkara Polres tahun 2020 mayoritas memiliki tingkat kecemasan sedang.

4.2. Pembahasan

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020 sebelum menghadapi pertandingan atau menjelang pertandingan. Kecemasan pada dasarnya adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Besar kecilnya tingkat kecemasan seseorang dapat mempengaruhi beberapa hal seperti diri sendiri dan lingkungan tempat melakukan kegiatan yang akan berdampak pada kurang baiknya penampilan seorang atlet didalam lapangan pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020 sebelum bertanding atau menjelang pertandingan dengan skor rata-rata 19,7. berada pada kategori sedang. Dengan rincian (1) sebanyak 6 responden (30%) berada pada kategori tingkat kecemasan rendah, (2) sebanyak 10 responden (50%) berada pada kategori tingkat kecemasan sedang, (3) sebanyak 4 responden (20%) berada pada kategori tingkat kecemasan tinggi. Dari hasil yang telah didapat, dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli pada Klub Bhayangkara POLRES Pati Tahun 2020 berada dalam kategori sedang. Hal ini

menunjukkan bahwa sebagian atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020 perlu meningkatkan porsi latihan mental agar mencapai kondisi mental yang lebih baik menjelang pertandingan sehingga performa saat bertanding akan maksimal.

Tingkat kecemasan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya persiapan sebelum mengikuti perlombaan atau pertandingan, kondisi fisik maupun kesehatan dan hal-hal lain yang dapat mengganggu kondisi psikologi atlet sehingga atlet merasa tidak baik saat berada dilapangan. Atlet yang belum bisa mengendalikan rasa cemas pada saat bertanding akan selalu merasa sulit dalam berbagai situasi petandingan di lapangan, walaupun keadaan pertandingan sebenarnya tidak sesulit seperti yang atlet bayangkan. Tingginya tingkat kecemasan atlet bola voli membuat atlet menjadi tidak percaya diri dalam menghadapi pertandingan. Dengan timbulnya kecemasan dari diri mereka sendiri, maka penampilan sesungguhnya dalam setiap pertandingan tidak akan maksimal seperti penampilan saat pada waktu latihan.

Kecemasan yang berlebihan pada atlet menimbulkan gangguan dalam perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga kondisi psikofisik atlet berada di dalam keadaan kurang atau tidak seimbang. Hal ini menyebabkan atlet harus menggunakan energi yang berlebihan untuk mencapai keadaan seimbang dalam kondisi psikofisiknya. Penggunaan energi berlebihan menyebabkan atlet dengan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan penampilannya menjadi buruk.

Faktor-faktor yang dapat menekan tingkat kecemasan dapat digunakan sebagai masukan bagi pihak lain untuk mengurangi tingginya tingkat kecemasan

yang dialami oleh atlet menjelang pertandingan, sehingga dapat dibentuk atlet yang kuat secara mental serta memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Terkadang dalam menghadapi pertandingan atlet merasa ragu dan khawatir tanpa sebab yang jelas. Kondisi tersebut dinamakan cemas yang tidak jarang dialami oleh beberapa atlet, hal seperti itu biasanya terjadi karena atlet merasa kurang latihan sehingga atlet tersebut berfikiran negatif terhadap penampilannya. Secara umum, atlet yang berpengalaman ataupun yang profesional juga mengalami cemas saat bertanding, sebaiknya pelatih atau pengurus mencari solusi agar atlet lebih siap dalam menghadapi pertandingan. Dengan mengikutkan atlet pada pertandingan-pertandingan yang bergengsi agar mendapat lawan-lawan yang sebanding. Dalam latihan atlet pun harus meyakinkan dirinya sendiri bahwa atlet mampu bersaing dengan lawan-lawannya dalam pertandingan.

Sebagai pelatih maupun official yang mendampingi atlet dalam pertandingan harus mengerti dan mengetahui bahwa pentingnya faktor mental dalam bertanding selain fisik, teknik, dan taktik yang baik, namun demikian masih kurangnya pengetahuan akan pentingnya faktor psikologi dalam olahraga khususnya dalam menangani kecemasan atlet yang berlebih walaupun beberapa pelatih sudah mengetahui pentingnya hal tersebut. Banyak atlet yang memiliki potensi namun karena faktor kecemasan pada saat bertanding atlet tidak dapat bertanding dengan maksimal.

Persiapan fisik dan teknik yang dilatih oleh pelatih secara matang untuk atletnya namun karena faktor mental khususnya pada tingkat kecemasan yang berlebih, maka fisik dan teknik yang dimiliki atlet tidak dapat dikembangkan dengan baik saat bertanding. Hal ini sangat menghambat pencapaian prestasi

atlet itu sendiri. Peran pelatih dalam penanganan masalah ini sangat berperan karenan pelatih secara langsung melatih atletnya setiap hari sehingga mengerti karakteristik perilaku dan sikap atlet. Setiap atlet juga memiliki karakter yang berbeda-beda, sehingga dalam menangani tingkat kecemasan juga berbeda-beda pula. Pelatih juga harus mengetahui atletnya dalam kondisi tenang maupun kondisi tingkat kecemasannya tinggi, misalnya atlet terlihat pucat, langsung menjadi pendiam, sering kekamar kecil, dan keluar keringat dingin.

Dengan begitu peran pelatih disini adalah mengontrol tingkat kecemasan atlet seperti mengalihkan fokusnya dengan mengajaknya bercerita dan memberikan motivasi kepada atlet namun tidak menargetkan agar atlet harus mendapatkan juara. Ada beberapa cara untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh atlet pada saat akan bertandin seperti melakukan olah pernafasan, fokus pertandingan, *self talk,*dan bisa berkonsultasi pada pelatih soal kecemasan yang dialami oleh atlet. Dengan demikian paling tidak dapat mengurangi kecemasan atlet dan atlet dapat mengelola kecemasannya dengan baik sehingga dapat menampilkan permainan yang terbaik. Dengan mengetahui kecemasan seorang atlet maka diharapkan dapat mengatasi gejala-gejala yang dapat menimbulkan kecemasan pada diri seorang atlet sehingga performa dan prestasi yang diinginkan akan tercapai dengan maksimal.

BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Peneliti mengambil data responden atau atlet sejumlah 20 responden. Dengan kualifikasi umur mulai dari 16 tahun sampai dengan 20 tahun dan semua responden berjenis kelamin perempuan. Dari hasil analisis deskriptif statistik mengenai tingkat kecemasan atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020 dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati tahun 2020 sebelum bertanding atau menjelang pertandingan dengan kategori sedang yakni dengan rata-rata skor sebesar 19,7. Dengan rincian hasil (1) sebanyak 6 responden (30%) berada pada kategori tingkat kecemasan rendah, (2) sebanyak 10 responden (50%) berada pada kategori tingkat kecemasan sedang, (3) sebanyak 4 responden (20%) berada pada kategori tingkat kecemasan tinggi. Dari hasil yang telah didapat, dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020 berada dalam kategori sedang.

5.2 Saran

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

1. Kepada pelatih dan pengurus tim dengan adanya kecemasan pada atlet bola voli Klub Bhayangkara Polres Pati sebelum bertanding diharapkan bagi pengurus dan pelatih atlet bola voli Klub Bhayangkara Polres Pati agar lebih mengedepankan pengetahuan psikologis pada seorang atlet dan untuk kedepannya dalam mencari bibit atlet kedepan nya harus dilihat dari berbagai

aspek tidak hanya aspek fisik dan kemampuan tetapi mental seorang atlet, sehingga para atlet ini lebih siap dalam menghadapi berbagai gangguan psikologis yang dapat mengganggu kemampuan seorang atlet pada saat pertandingan sedang berlangsung.

2. Kepada para atlet, sehubungan dengan adanya perasaan kecemasan pada sebagian atlet maka diharapkan para atlet untuk lebih dapat meningkatkan latihan, jam terbang pertandingan dan cara mengatasi kecemasan. Agar kematangan secara psikologis semakin meningkat, sehingga pada saat menjalani pertandingan dapat menampilkan permainan yang terbaik dan maksimal sesuai target yang ingin di capai.
3. Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan pada atlet lainya, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih dan pengurus olahraga lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli.* Surakarta: Pustaka Umum.

Aiken. (1985). Three Coefficients for Analyzing The Reliability, and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*. 45(1): 131-142.

Amir, Nyak. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan.* 16(1): 334-344.

Anshel. (1990). *Psychology Sport From Theory to Practice.* Scottsdale Arizona: Gorsuch Scarisbbrick Publisher.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Atmaja, Dwi. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan. http://kajianpsikologi.blogspot.com/2012/01/faktor-faktoryangmempengaruhi.html. (4 Agustus 2020)

Bompa. (2009). *Theory and Methodology of Training.*Dubuque: Hun Publishing Company.

Bulman, George. (1995). *Volleyball Play the Game.* Great Britian: Blandfrod Gramedia.

Charles. (2006). *Etika Enjiniring.* Jakarta: Erlangga.

Gunarsa, S. D. (1996). *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek.* Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi.* Jakarta : PT Gunung Mulia .

_____. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi.* Jakarta: PT Gunung Mulia.

Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Jakarta: PT Gunung Mulia.

Gunarsa, S. D., & Yuli. S. (2012). *Psikologi Untuk Keluarga.* Jakarta: Penerbit Libri.

Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian.* Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

_____. (2004). *Metodologi Research.* Yogyakarta: BPFE.

Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga.* Bandung : Alfabeta.

_____. (2014). *Psikologi Olahraga.* Bandung: Penerbit Alfabeta.

Ibrahim, & Komarudin. (2007). *Psikologi Kepelatihan.* Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia .

Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga.* Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.

M, Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: Bahara Prize.

Mackenzie, Brian. (2005). *101 Performance Evalution Test.* London: Electric Word plc.

Maksum, Ali. (2008). *Psikologi Olahraga, Teori dan Aplikasi.* Surabaya: Unesa University press.

Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk SMA Kelas 1.* Jakarta : Erlangga.

Mylsidayu, Apta. (2014). *Psikologi Olahraga.* Jakarta: Bumi Aksara.

Nurhasan. (2015). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani.* Surabaya: Unesa University press.

Setyobroto. (1989). *Psikologi Olahraga.* Jakarta: Anem Kosong Anem.

Subroto, & Yudiana. (2010). *Permainan Bolavoli.* Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Yogyakarta: Yayasan STO.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

_____. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: Lubum Agung.

Susandra. 2010. *Modul Panduan Microsoft Excel*. Buku tidak diterbitkan. Bina Informatika dan Teknologi (BIT) MAN Lhokseumawe.http://3E_EXCEL3.pdf. (4 Agustus 2020).

Syarifudin, A., & Muhadi. (1992). *Pendidkan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Depdikbud.

Teguh, & Komarudin, B. (2013). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Serang Jaya Club (SJVC) Kota Serang Pada Saat Bertanding Voli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 1(5): 82.

Zen, Fadli. (2014). Profil Kondisi Fisik Atletik Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 13 (1): 34-43.

Lampiran 1. Usulan Topik Skripsi

Formulir Usulan Topik Skripsi
FM-1-AKD-24/rev.00
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama	:	LILIK NUR ENDAH SARI
NIM	:	6301416154
Jurusan	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik	:	Pemanduan Bakat

Menyetujui,
Ketua Jurusan

SRI HARYONO, S. Pd., M. Or.
NIP. 196911131998021001

Semarang, 12 Desember 2019
Yang mengajukan,

LILIK NUR ENDAH SARI
NIM. 6301416154

Lampiran 2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing

UNNES

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 21794/UN37.1.6/KM/2019
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2019/2020

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :
1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Tanggal 23 Desember 2019

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama	: Drs. MOH. NASUTION, M. Kes.
NIP	: 196404231990021001
Pangkat/Golongan	: Pembina - IV/a
Jabatan Akademik	: Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing	

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama	: LILIK NUR ENDAH SARI
NIM	: 6301416154
Jurusan/Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga
Topik	: Voli

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI: SEMARANG
PADA TANGGAL : 23 Desember 2019
DEKAN

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP 196103201984032001

Tembusan
1. Wakil Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

6301416154
..:: FM-03-AKD-24/Rev. 00 ::..

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
Laman: http://fik.unnes.ac.id, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/6124/UN37.1.6/LT/2020 09 Juli 2020
Hal : Izin Penelitian

Yth. Pembina Klub Bola Voli Bhayangkara Polres Pati
Klub Bhayangkara Polres Pati

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Lilik Nur Endah Sari
NIM	: 6301416154
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Semester	: Genap
Tahun akademik	: 2019/2020
Judul	: PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA VOLI PADA KLUB BHAYANGKARA POLRES PATI TAHUN 2020

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 10 Juli s.d 30 Juli 2020.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

a.n. Dekan FIK
Wakil Dekan Bid. Akademik,

Dr. Dr. Mahalul Azam, M. Kes.
NIP 197511192001121001

Tembusan:
Dekan FIK;
Universitas Negeri Semarang

Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian

PENGURUS KLUB
BOLA VOLI
BHAYANGKARA
POLRES PATI

SEKRETARIAT :
JL. JENDERAL A. YANI
NO.1 PATI
(MAPOLRES PATI)
TELP. (0295) 381610
382500
FAX. (0295) 382500

Nomor :89/2020/VIII/BHY-PT
Sifat : Segera
Lampiran : -
Perihal : **Pemberian Ijin Penelitian**

Kepada :
Yth. **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
di –
Tempat

Salam Olah Raga;

1. Dasar : Surat Permohonan ijin melaksanakan penelitian Nomor B/6124/UN37.1.6/LT/2020 tanggal 9 Juli 2020 tentang ijin melaksanakan tugas Sripsi tanggal 10 s/d 30 Juli 2020 a.n. Lilik Nur Indah Sari NIM 6301416154;
2. Berdasarkan hal tersebut diatas, kami memberikan ijin kepada mahasiswi tersebut diatas untuk melaksanakan penelitian di Klub kami.
3. Demikian atas kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Pati, 10 Juli 2020
KETUA KLUB BHAYANGKARA POLRES PATI

WISNU SETYO NUGROHO, SH

Tembusan Kepada Yth:
1. Ketua Umum PBVSI Kab. Pati
2. Ketua Harian PBVSI Kab. Pati
3. Kepala Dinporapar Kab. Pati
4. Arsip

Lampiran 5. Dokumentasi

Peneliti menjelaskan prosedur penelitian kepada Pembina Klub Bhayangkara Polres Pati

Peneliti menjelaskan prosedur penelitian kepada Pelatih Klub Bhayangkara Polres Pati

Peneliti menjelaskan mengenai prosedur tata cara mengisi angket yang benar dan membagikan angket kepada atlet

Dokumentasi saat atlet mengisi angket yang di berikan oleh Peneliti

Foto atlet bola voli Klub Bhayangkara Polres Pati yang mengisi kuesioner secara offline dan online

Foto atlet bola voli Klub Bhayangkara Polres Pati yang mengisi kuesioner secara offline dan online

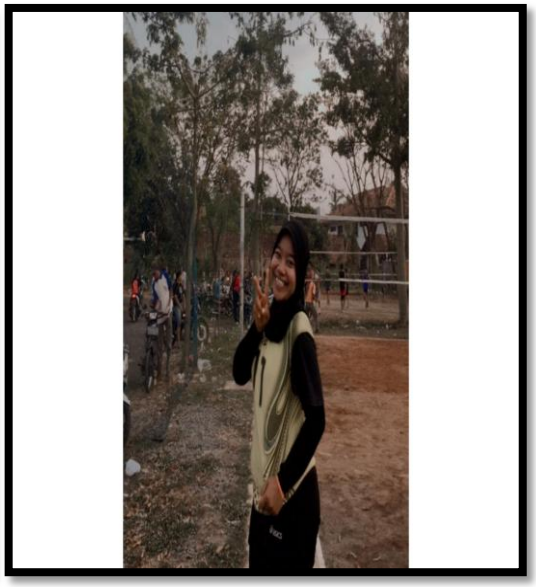
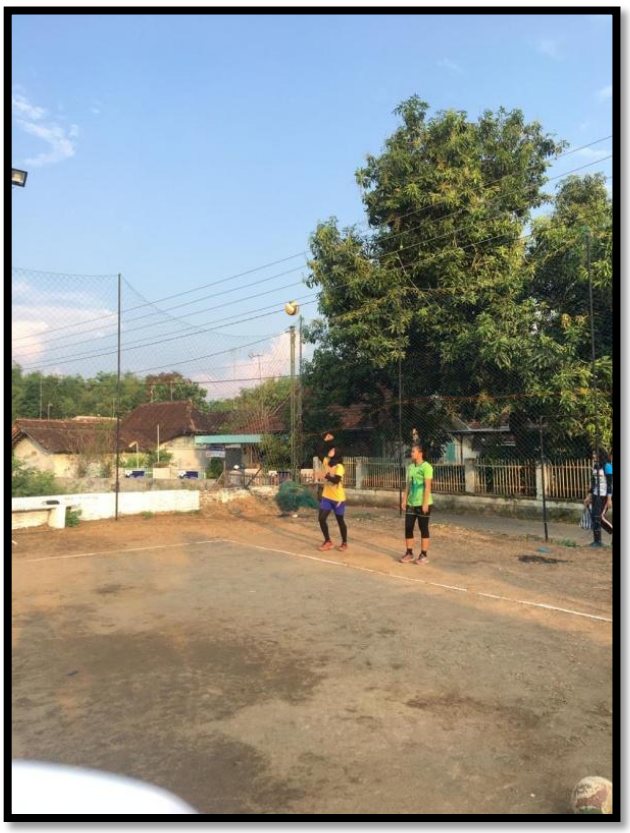


Foto atlet bola voli Klub Bhayangkara Polres Pati yang mengisi kuesioner secara offline dan online



Dokumentasi saat Atlet melakukan latihan setelah mengisi angket

Lampiran 6. Data Atlet Bola Voli Klub Bhayangkara Polres Pati

No	Nama	Tempat/Tanggal lahir	Umur
1	Nadiazka Khaurotuzzuhroh	Brebes, 21 Juni 2004	16
2	Intan Setia Rahayu	Blora, 15 Mei 2004	16
3	Galuh Septiyaningrum	Pati, 4 September 2004	16
4	Gressela Dwi Kristianti	Pati, 17 Maret 2004	16
5	Sovi Julia Wardhani	Grobogan, 2 Juli 2001	19
6	Shaliha Amahra Nugraheni	Bolar, 24 Januari 2002	18
7	Shinta Dyah Kusumawardani	Kendal, 18 Februari 2002	18
8	Devina Wijayanti	Sukoharjo, 27 Desember 2004	16
9	Olivida Najwa S	Sleman, 6 April 2004	16
10	Zinedine Petri	Grobogan, 29 Maret 2001	19
11	Zinedine Petra	Grobogan, 29 Maret 2001	19
12	Dita Oliv Vina	Pati, 30 Maret 2001	19
13	Ika Latvia Widya Pangestika	Pati, 19 Juli 2002	18
14	Novita Syah Putri	Grobogan, 9 November 2002	18
15	Tiyas Marsudi Rini	Semarang, 16 April 2001	19
16	Anikmatun Khasanah	Pati, 31 Juli 2004	16
17	Indraswari	Rembang, 24 November 2003	17
18	Nishfatun Hasanah	Pati, 29 Januari 2003	17
19	Ariana	Pati, 10 Juli 2000	20
20	Tia Nurrohmah	Blora, 19 Maret 2002	18

Lampiran 7. Angkat Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

I. Judul

Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Pada Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020

II. Tujuan

Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola voli di Klub Bhayangkara Polres Pati Tahun 2020

III. Petunjuk Pengisian

a. Sebelum mengisi kategori indikator pernyataan, terlebih dahulu tulislah identitas Saudara/i pada temppat yang sudah di sediakan.
b. Berilah tanda centang (√) pada salah satu kategori indikator pernyataan.
c. Saat mengisi silahkan di isi sesuai keadaan sebenarnya diri Saudara/I dan secara jujur.

IV. Identitas Responden

Nama:
Umur:
Jenis Kelamin:
Pendidikan/Pekerjaan:

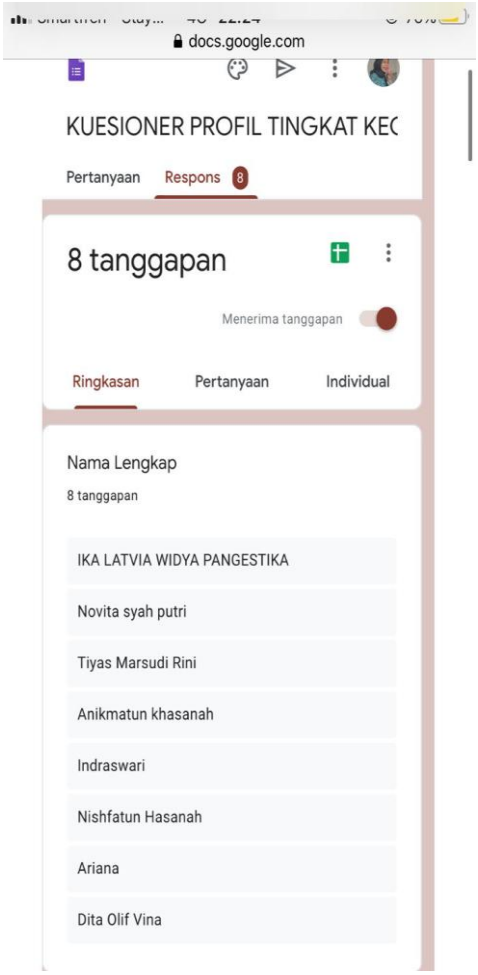
V. Pernyataan Kuesioner

No.	INDIKATOR	KATEGORI		
		Jarang Sekali	Kadang-Kadang	Sering
1.	Bertanding melawan orang lain adalah kesenangan secara sosial			

2.	Sebelum saya bertanding saya merasa gelisah			
3.	Sebelum saya bertanding saya merasa khawatir jika tidak tampil dengan baik			
4.	Saya adalah seorang olahragawan yang baik ketika saya bertanding			
5. .	Ketika saya bertanding, saya khawatir membuat kesalahan			
6.	Sebelum saya bertanding saya merasa tenang			
7.	Menyusun strategi penting ketika bertanding			
8.	Sebelum saya bertanding perut saya terasa mual			
9.	Tepat sebelum bertanding, saya merasa jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya			
10.	Saya suka bertanding dalam permainan yang membutuhkan banyak energi fisik			
11.	Sebelum saya bertanding saya merasa santai			
12.	Sebelum saya bertanding saya merasa gugup			
13.	Olahraga tim lebih menyenangkan daripada olahraga individu			
14.	Saya merasa gugup saat ingin memulai permainan			
15.	Sebelum saya bertanding saya biasanya merasa tegang			

SKOR SCAT:

Lampiran 8. Angket Penelitian Online



Lampiran 9. Hasil Penelitian

No	Nama	Umur	Gen	Soal No	Kategori			Skor SCAT
					JS	KK	SR	
1	Nadiazka Khaurotuzzuhroh	16	P	1		√		0
				2		√		2
				3		√		2
				4			√	0
				5		√		2
				6			√	1
				7			√	0
				8	√			1
				9		√		2
				10		√		0
				11			√	1
				12		√		2
				13			√	0
				14		√		2
				15		√		2
				Jumlah				17
2	Intan Setia Rahayu	16	P	1			√	0
				2		√		2
				3		√		2
				4		√		0
				5			√	3
				6			√	1
				7			√	0
				8		√		2
				9		√		2
				10			√	0
				11	√			3
				12		√		2
				13			√	3
				14		√		2
				15	√			1
				Jumlah				23

3	Galuh Septiyaningrum	16	P	1			√	0
				2			√	3
				3			√	3
				4		√		0
				5			√	3
				6	√			3
				7			√	0
				8	√			1
				9			√	3
				10			√	0
				11	√			3
				12			√	3
				13			√	0
				14			√	3
				15			√	3
				Jumlah				28
4	Gressela Dwi Kristianti	16	P	1		√		0
				2		√		2
				3		√		2
				4		√		0
				5			√	3
				6		√		2
				7	√			0
				8		√		2
				9			√	3
				10		√		0
				11		√		2
				12			√	3
				13			√	0
				14		√		2
				15		√		2
				Jumlah				23
5	Sovi Julia Wardhani	19	P	1		√		0
				2	√			1

				3		√		2
				4			√	0
				5		√		2
				6			√	1
				7			√	0
				8	√			1
				9		√		2
				10			√	0
				11		√		2
				12	√			1
				13			√	0
				14		√		2
				15	√			1
				Jumlah				15
6	Shaliha Amahra Nugraheni	18	P	1		√		0
				2	√			1
				3			√	3
				4		√		0
				5			√	3
				6		√		2
				7	√			0
				8	√			1
				9		√		2
				10		√		0
				11		√		2
				12		√		2
				13			√	0
				14		√		2
				15		√		2
				Jumlah				20
7	Shinta Dyah Kusumawardani	18	P	1		√		0
				2		√		2
				3			√	3
				4			√	0

				5			√	3
				6		√		2
				7			√	0
				8		√		2
				9			√	3
				10			√	0
				11		√		2
				12		√		2
				13		√		0
				14		√		2
				15		√		2
				Jumlah				23
8	Devina Wijayanti	16	P	1			√	0
				2	√			1
				3			√	3
				4			√	0
				5			√	3
				6			√	1
				7			√	0
				8	√			1
				9	√			1
				10			√	0
				11			√	1
				12	√			1
				13		√		0
				14	√			1
				15		√		2
				Jumlah				15
9	Olivida Najwa S	16	P	1		√		0
				2			√	3
				3			√	3
				4	√			0
				5			√	3
				6	√			3

				7			√	0
				8	√			1
				9			√	3
				10			√	0
				11	√			3
				12			√	3
				13			√	0
				14			√	3
				15			√	3
				Jumlah				28
10	Zinedine Petri	19	P	1			√	0
				2	√			1
				3		√		2
				4			√	0
				5		√		2
				6			√	1
				7			√	0
				8	√			1
				9	√			1
				10		√		0
				11			√	1
				12	√			1
				13			√	0
				14	√			1
				15	√			1
				Jumlah				12
11	Zinedine Petra	19	P	1			√	0
				2	√			1
				3	√			1
				4			√	0
				5		√		2
				6			√	1
				7			√	0
				8	√			1

				9	√			1
				10		√		0
				11			√	1
				12	√			1
				13			√	0
				14	√			1
				15	√			1
				Jumlah				11
12	Dita Oliv Vina	19	P	1			√	0
				2			√	3
				3			√	3
				4		√		0
				5			√	3
				6	√			3
				7		√		0
				8		√		2
				9			√	3
				10			√	0
				11		√		2
				12		√		2
				13			√	0
				14			√	3
				15		√		2
				Jumlah				26
13	Ika Latvia Widya Pangestika	18	P	1			√	0
				2		√		2
				3		√		2
				4			√	0
				5			√	3
				6			√	1
				7			√	0
				8	√			1
				9			√	3
				10			√	0

				11	√			3
				12		√		2
				13			√	0
				14		√		2
				15			√	3
				Jumlah				22
14	Novita Syah Putri	18	P	1		√		0
				2	√			1
				3		√		2
				4		√		0
				5		√		2
				6			√	1
				7			√	0
				8	√			1
				9		√		2
				10		√		0
				11			√	1
				12	√			1
				13			√	0
				14	√			1
				15		√		2
				Jumlah				14
15	Tiyas Marsudi Rini	19	P	1		√		0
				2	√			1
				3		√		2
				4		√		0
				5		√		2
				6		√		2
				7			√	0
				8	√			1
				9		√		2
				10		√		0
				11		√		2
				12		√		2
				13			√	0
				14		√		2

				15	√			1
				Jumlah				17
16	Anikmatun Khasanah	16	P	1		√		0
				2	√			1
				3	√			1
				4			√	0
				5			√	3
				6			√	1
				7			√	0
				8	√			1
				9		√		2
				10		√		0
				11			√	1
				12		√		2
				13			√	0
				14		√		2
				15		√		2
				Jumlah				16
17	Indraswari	17	P	1		√		0
				2		√		2
				3			√	3
				4	√			0
				5	√			3
				6		√		2
				7			√	0
				8	√			1
				9		√		2
				10			√	0
				11	√			3
				12		√		2
				13			√	0
				14		√		2
				15		√		2
								22

				Jumlah				
18	Nishfatun Hasanah	17	P	1			√	0
				2			√	3
				3			√	3
				4		√		0
				5			√	3
				6		√		2
				7			√	0
				8	√			1
				9			√	3
				10			√	0
				11	√			3
				12			√	3
				13			√	0
				14			√	3
				15			√	3
				Jumlah				27
19	Ariana	20	P	1		√		0
				2	√			1
				3	√			1
				4			√	0
				5			√	3
				6			√	1
				7			√	0
				8			√	3
				9		√		2
				10		√		0
				11			√	1
				12		√		2
				13			√	0
				14		√		2
				15		√		2
				Jumlah				18

20	Tia Nurrohmah	18	P	1			√	0
				2		√		2
				3		√		2
				4		√		0
				5		√		2
				6	√			3
				7			√	0
				8	√			1
				9	√			1
				10		√		0
				11			√	1
				12		√		2
				13			√	0
				14	√			1
				15		√		2
				Jumlah				17