

## ABSTRAK

Jati Yustanto, 2010 “ **Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola Bandungan FC Dalam Menghadapi Kompetisi Pengcab PSSI Kabupaten Semarang Pra Divisi 2010**” Skripsi. Jurusan IKOR. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing :1. Dr. Soekardi. M.Pd. 2. Dr. Setya Rahayu.MS

### **Kata Kunci : Kecemasan, Atlet, Sepakbola**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan, penyebab kecemasan, dan cara-cara mengatasi kecemasan pada atlet sepakbola Bandungan FC dalam menghadapi kompetisi Pengcab PSSI Kabupaten Semarang Pra Divisi 2010.

Populasi penelitian ini adalah atlet Bandungan FC yang berjumlah 25 orang. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dikutip dari (Sumardi Suryabrata,1999:261), uji validitas menggunakan Korelasi product moment dari Pearson, uji reliabilitas menggunakan rumus alpha dari Cronbach, teknik analisis menggunakan statistic deskriptif frekwensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola Bandungan FC dalam menghadapi Kompetisi Pengcab PSSI Kabupaten Semarang adalah: rendah sebesar 12 %, kategori sedang sebesar 72 %, dan kategori tinggi sebesar 16 %. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penyebab kecemasan terbesar yang dirasakan atlet Bandungan FC adalah cuaca (80%), dan penyebab kecemasan terkecil yang dirasakan atlet Bandungan FC adalah cita-cita sangat tinggi (43%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa cara-cara mengatasi kecemasan yang paling besar diterapkan pada atlet Bandungan FC adalah mengingat kembali saat-saat penampilan terbaik dengan frekwensi 85% yang kedua adalah melakukan latihan stimulasi (79%), sedangkan cara-cara mengatasi kecemasan yang kurang bisa diterapkan pada atlet Bandungan FC adalah menyendiri (54%).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola Bandungan FC dalam menghadapi kompetisi Pengcab PSSI Kabupaten Semarang adalah sedang, penyebab kecemasan dapat disimpulkan bahwa cuaca adalah penyebab kecemasan terbesar yang bisa mempengaruhi atlet Bandungan FC dan untuk cara-cara mengatasi kecemasan dapat disimpulkan bahwa latihan yang cocok diterapkan pada atlet Bandungan FC adalah mengingat kembali saat penampilan terbaik, dan melakukan latihan stimulasi. Berdasarkan hasil penelitian diatas maka diharapkan pada setiap event pertandingan pemain diharapkan tidak cepat putus asa, kecewa, dan cemas. Pelatih juga harus profesional tentang faktor-faktor

latihan, jangan hanya menitikberatkan pada latihan fisik, teknik, dan taktik saja, pelatih harus melatih psikologi atlet karena faktor psikologi sangat mempengaruhi prestasi atlet.

