

**TINGKAT KECEMASAN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN
JENIS OLAHRAGA PADA ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA
(UKM) UNIT OLAHRAGA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

**Lalu Gigir Gilas P
14410063**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2018

**TINGKAT KECEMASAN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN
JENIS OLAHRAGA PADA ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA
(UKM) UNIT OLAHRAGA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh :

**Lalu Gigir Gilas P
14410063**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

TINGKAT KECEMASAN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN
JENIS OLAHRAGA PADA ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA
(UKM) UNIT OLAHRAGA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh :

Lalu Gigir Gilas P
NIM. 14410063

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP.197605122003121002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP.196710291994032001

Halaman Pengesahan

SKRIPSI

TINGKAT KECEMASAN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN
JENIS OLAHRAGA PADA ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA
(UKM) UNIT OLAHRAGA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 28 Mei 2018

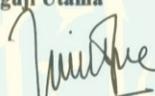
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



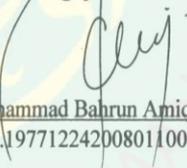
Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 197605122003121002

**Anggota Penguji Lain
Penguji Utama**



Dr. Retno Mangestuti, M.Si
NIP.197502202003121002

Ketua Penguji



Muhammad Bahrn Amiq, M.Si
NIP.197712242008011007

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal...26 Juni...2018

Mengesahkan,

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP.196710291994032001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lalu Gigir Gilas P
NIM : 14410063
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 18 Maret 2018

Penulis



Lalu Gigir Gilas P
NIM. 14410063

v

v

MOTTO

“SESUNGGUHNYA Allah tidak MERUBAH KEADAAN SUATU KAUM SEHINGGA MEREKA MERUBAH KEADAAN YANG ADA PADA DIRI MEREKA SENDIRI.”

(QS. AR RA'd 13:11).

“TINDAKAN UTAMA YANG HARUS KITA KERJAKAN BUKANLAH MELIHAT APA YANG TERLETAK SAMAR-SAMAR DIKEJAUHAN, MELAINKAN MELAKSANAKAN APA YANG TAMPAK JELAS DI DEPAN MATA. ”



HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya ini kepada :

1. Orang tua saya, ayahanda H. Lalu Hamid dan ibunda Sri Sulastri yang telah memberikan do'a, motivasi, serta dukungannya kepada saya.
2. Adik – adik saya, Lalu Gagar Gozali, Baiq Gigis Rizkia Pintaku, Baiq Naola yang selama ini turut serta memberikan semangat dan motivasi yang berarti bagi saya.
3. Guru-guru saya yang telah mendidik dengan sabar serta mendoakan saya (Guru TK PGRI Kotaraja, SDN 1 Kotaraja, MTs NW Ulil Albaab, dan MAN 1 Mataram).
4. Dosen pembimbing skripsi, Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si dan semua dosen serta staff Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa membimbing saya dengan penuh kesabaran.
5. UKM UNIOR, yang telah memberikan banyak ilmunya yang tidak saya dapatkan di perkuliahan.
6. Dan semua pecinta ilmu pengetahuan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kepada Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagai pengalaman yang berharga kepada penulis.
4. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dosen penasihat akademik yang selama perkuliahan selalu menasihati penulis agar senantiasa selalu belajar dan mandiri menjalankan perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

5. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terimakasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
6. Ayahanda H. Lalu Hamid dan Ibunda Sri Sulastri yang selalu memberikan doa, semangat, serta motivasi kepada penulis sampai saat ini.
7. Adik – adik saya, Lalu Gagar Gozali, Baiq Gigis Rizkia Pintaku, Baiq Naola yang selama ini turut serta memberikan semangat dan motivasi yang berarti bagi saya.
8. Seluruh teman-teman angkatan 2014, yang berjuang bersama-sama untuk meraih mimpi, terimakasih atas kenangan-kenangan indah yang dirajut bersama dalam menggapai impian.
9. Konco ngopi yang selalu memberikan motivasi setiap kali belajar bersama.
10. Seluruh keluarga besar UNIOR (Unit Olahraga), yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis yang tidak di dapatkan selama perkuliahan.
11. Partner REXIVOIR sudah mempercayai peneliti mengemban amanah yang besar dan menjadi pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti selama menjalankan roda organisasi.
12. Segenap keluarga Himpunan Mahasiswa Islam Komisariat Psikologi yang telah memberikan banyak pelajaran berharga selama berhimpun.
13. Keluarga besar FORSKIMAL yang selalu mengingatkan peneliti akan pentingnya menjalin silaturahmi.

14. Teman-teman saya di Basecamp UNIOR (Ahmad Firjatullah, Hermawan Hardiansyah, Rico Rahardika, Nur Salis, Pipin Setyo Utomo, Ubaydillah) yang selalu mendo'akan dan memotivasi penulis selama mengerjakan skripsi ini.
15. Lataniya Fie dzikri beserta teman-teman yang lain telah membantu mengerjakan skripsi ini dari segi materil.
16. Adik-adik saya UNIOR 2017 yang telah membantu melancarkan penelitian skripsi ini.
17. Segenap panitia PAB & DIKTA UNIOR 2017 yang telah memberikan waktu untuk melakukan penelitian skripsi ini.
18. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, Februari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	14
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Kecemasan	16
1. Definisi Kecemasan	16
2. Akibat yang ditimbulkan dari Kecemasan	21
3. Faktor – faktor yang menyebabkan Kecemasan	22
4. Kecemasan dalam Bertanding.....	28
5. Ciri-ciri Kecemasan Bertanding.....	31
B. Jenis Kelamin	32
C. Jenis Olahraga	35
D. Tingkat Kecemasan ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga	37
E. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	40
B. Identifikasi Variabel	41
C. Definisi Operasional	42
D. Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i> Penelitian	43
E. Instrumen Penelitian	44
F. Prosedur Penelitian.....	46
G. Validitas dan Reliabilitas	47
H. Metode Analisis	49

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	52
1. Organisasai Mahasiswa Intra Kampus (OMIK) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang..	52
2. UKM Unit Olahraga (UNIOR) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	53
B. Pelaksanaan Penelitian	58
C. Pemaparan Hasil Penelitian	59
1. Uji Asumsi	59
2. Deskripsi Data	60
3. Uji – t Perbedaan Kecemasan	69
D. Pembahasan	72
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	81
B. Saran	83
1. Pada Subyek Penelitian	83
2. Pada Peneliti Selanjutnya	84
3. Pada Universitas	84
 DAFTAR PUSTAKA	86
 LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Blueprint Skala <i>The Sport Interference Checklist</i> mengukur kecemasan atlet	45
Tabel 3.2: Hasil Uji Validitas Skala <i>The Sport Interference</i>	48
Tabel 3.3: Hasil Reliabilitas Skala <i>The Sport Interference Checklist</i>	49
Tabel 3.4: Rumus kategorisasi	51
Tabel 4.1: Hasil Uji Normalitas Sebaran.....	60
Tabel 4.2: Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik.....	60
Tabel 4.3: Norma Kategorisasi.....	61
Tabel 4.4: Kategorisasi Kecemasan Atlet	62
Tabel 4.5: Kategorisasi Disfungsional Pikiran dan Stress	63
Tabel 4.6: Kategorisasi Masalah Akademik	65
Tabel 4.7: Kategorisasi Kecemasan Cedera	66
Tabel 4.8: Kategorisasi Hubungan dengan Tim Kurang.....	67
Tabel 4.9: <i>Group Statistic</i> Perbedaan Kecemasan Atlet antara Laki-laki dan Perempuan	69
Tabel 4.10: Hasil Uji – t Perbedaan Kecemasan Atlet antara Laki-laki dan Perempuan	70
Tabel 4.11: <i>Group Statistics</i> Perbedaan Kecemasan Atlet antara Olahraga Individu dan Olahraga Kelompok	70
Tabel 4.12: Hasil Uji – t Perbedaan Kecemasan Atlet antara Olahraga Individu dan Olahraga Kelompok	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1: Struktur Organisasi UKM Unit Olahraga	58
Gambar 4.2: Diagram Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet.....	63
Gambar 4.3: Diagram Kategorisasi Aspek disfungsional pikiran dan stress	64
Gambar 4.4: Diagram Kategorisasi Aspek Masalah Akademik	65
Gambar 4.5: Diagram Kategorisasi Aspek Kecemasan Cedera.....	67
Gambar 4.6: Diagram Kategorisasi Aspek Hubungan dengan Tim Kurang.....	68



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Hasil Uji Realibilitas	90
Lampiran 2: Hasil Uji <i>Independent t Test</i>	90
Lampiran 3: Hasil Uji Validitas	91
Lampiran 4: Hasil Uji Normalitas.....	92
Lampiran 5: Naskah Publikasi	93
Lampiran 6: Angket Skala Kecemasan Atlet	107
Lampiran 7: Skor Skala Kecemasan Atlet	109
Lampiran 8: Surat Pernyataan Publikasi:.....	114
Lampiran 9: Bukti Konsultasi	115



ABSTRAK

Pristiwa, Lalu Gigir Gilas. 2018. Kecemasan ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Pembimbing: Dr. Fathul Lubabin Nuqul M.Si

Kata kunci: *jenis kelamin, jenis olahraga, kecemasan.*

Kecemasan bertanding sering terjadi pada atlet laki-laki dan perempuan, serta olahraga kelompok dan olahraga individu. Kecemasan tersebut merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat pertandingan yaitu disfungsi pikiran dan stress, masalah akademik, kecemasan cedera, dan hubungan dengan tim yang kurang. Faktor lainnya juga terdapat dari individu tersebut maupun lingkungannya, seperti adanya pikiran negatif pada hasil pertandingan, tekanan dari pelatih maupun *supporter*. Oleh sebab itu, kecemasan bertanding sangat penting untuk di ketahui oleh setiap atlet maupun tim yang akan bertanding, agar mampu meningkatkan performa terbaiknya dalam menghadapi pertandingan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang diukur menggunakan skala *The Sport Interference Checklist* (SIC) untuk mengukur kecemasan atlet. Subyek penelitian berjumlah 110 orang yang terdiri dari atlet mahasiswa yang ada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Jenis kelamin laki-laki 64 orang dan perempuan 46 orang, serta olahraga individu dari dua cabang olahraga yaitu bulutangkis dan tenis meja berjumlah 31 orang dan olahraga kelompok dari empat cabang olahraga yaitu sepak bola, bola voli, bola basket, dan sepak takraw berjumlah 79 orang. Analisis yang dilakukan adalah analisis deskripsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan antara jenis kelamin atlet laki-laki dengan persentase 63,00% dan perempuan sebesar 66,89%, karena kecemasan pada atlet ditinjau dari jenis kelamin tidak memiliki signifikansi, serta perbedaan antara jenis olahraga individu dengan persentase 67,12% dan olahraga kelompok sebesar 63,64%, jika ditinjau kecemasan dari jenis olahraga atlet tidak memiliki signifikansi. Artinya atlet yang ada di UKM Unit Olahraga sama-sama memiliki permasalahan kecemasan saat bertanding.

ABSTRACT

Pristiwa, Lalu Gigir Gilas. 2018. Anxiety in terms of Sex and Type of Sports at Athletes Student Activity Unit (UKM) Sports Unit Islamic State of University Maulana Malik Ibrahim Malang

Advisor: Dr. Fathul Lubabin Nuqul M.Si

Key words: *gender, sport type, anxiety.*

Fighting anxiety often occurs in male and female athletes, as well as individual group sports and sports. The anxiety is a feeling of worry, anxiety, and uneasiness by considering the game as something dangerous. There are many factors that can cause an athlete to experience anxiety during a match that is dysfunctional thoughts and stress, academic problems, anxiety injuries, and poor team relationships. Other factors also exist from such individuals and the environment, such as negative thoughts on the outcome of the game, the pressure of the coach or supporters. Therefore, the fighting anxiety is very important to be known by every athlete or team that will compete, in order to be able to improve its best performance in the face of the game.

This study used a quantitative approach measured using the scale of *The Sport Interference Checklist* (SIC) to measure athlete's anxiety. The subjects of the study were 110 people consisting of athletes of students in the UKM Sports Unit State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang. With male gender of 64 people and 46 women, as well as individual sports from two sports that is badminton and table tennis totaling 31 people and sports groups from four sports that is soccer, volleyball, basketball, and sepak takraw amounted to 79 person. The analysis is descriptive analysis.

The results showed that there was no difference between sex of male athlete with percentage 63,00% and woman equal to 66,89%, because anxiety at athlete evaluated from gender have no significance, and difference between type of individual sport with percentage 67, 12% and sports groups of 63.64%, if reviewed the anxiety of the athlete's sports type does not have significant. This means that athletes in the UKM Sports Unit equally have anxiety problems when playing.

مستخلص البحث

فريستوا، لالو غيغير غيلاس. 2018. الإزعاج بالنظر إلى الجنس ونوع الرياضة لدى ألعاب رياضية في وحدة أنشطة الطلبة ووحدة الرياضة بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرف: الدكتور فتح لبيب نقول الماجستير

كلمات مفتاحية: جنس، نوع الرياضة، الإزعاج.

الإزعاج في المباراة كان يحدث مرارا في ألعاب رياضية ذكرا أو أنثى ونوع الرياضة المجموعي أو الفردي. ذلك الإزعاج من حس الخوف والقلق وعدم السكون باعتبار المباراة أنها من أمر مخوف. هناك عوامل تسبب إلى الإزعاج لدى ألعاب رياضية عند المباراة، منها عدم تشغل الفكر والقلق والمشكلة الأكاديمية والإزعاج في العلة ونقصان العلاقة والارتباط بالفريق نفسه. العوامل الأخرى تأتي من عامل داخلي وبيئي، كوجود الأفكار السلبية في نتيجة المباراة والضغط من المدرب أو المشجعين. لذلك، الإزعاج في المباراة لا بد من معرفته لكل الألعاب الرياضية أو الفريق نفسه عند استقبال المباراة، لترقية أحسن العرض في مواجهة المباراة.

يستخدم هذا البحث المدخل الكمي الذي يقاس بمقياس *The Sport Interference Checklist (SIC)* لمعيار الإزعاج لدى الألعاب الرياضية. عدد المفعول في هذا البحث 110 أشخاص من الألعاب الرياضية في وحدة أنشطة الطلبة ووحدة الرياضة بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. من جنس الرجل 64 أشخاص وجنس المرأة 46 أشخاص ونوع الرياضة الفردي من مجالي كرة الريشة الطائرة وكرة الطاولة 31 أشخاص. ونوع الرياضة الفريقي من أربعة مجالات وهي كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة و تكراو 79 أشخاص. التحليل المستخدم تحليل وصفي.

نتائج هذا البحث تدل على عدم الاختلاف بين جنس الرجل ب 63,00% و جنس المرأة ب 66,89% في الألعاب الرياضية، لأن الإزعاج في الألعاب الرياضية بالنظر إلى جنس الرجل لا يملك الأهمية، والفرق بين نوع الرياضة الفردي بمئوية 67,12% ونوع الرياضة الفريقي بمئوية 63,64%، إذا اعتبر في نوع الرياضة كان الألعاب الرياضية لا يملكون الأهمية. بمعنى الألعاب الرياضية الموجودين في وحدة أنشطة الطلبة ووحدة الرياضة يملكون نفس مشكلة الإزعاج عند المباراة.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian orang, bahkan untuk sebagian orang yang lain olahraga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidupnya. Olahraga yang sebelumnya dipandang sebelah mata dan merupakan sebuah aktivitas rekreasi semata, seiring perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan olahraga menjelma menjadi sesuatu yang memiliki nilai vital dalam kehidupan sehari-hari umat manusia. Olahraga menjadi sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar manusia itu sendiri yang pada prinsipnya selalu bergerak. Olahraga itu sendiri merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang bertujuan untuk mempertahankan hidup serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Tujuan seseorang berolahraga adalah untuk meningkatkan derajat sehat dinamis (sehat dalam gerak), dan sehat statis (sehat dikala diam). Prestasi melalui kegiatan olahraga pun menjadi suatu alasan seseorang menekuni olahraga.

Hal tersebut sebagaimana diatur dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bagian keempat Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pasal 25 (6), yang berbunyi :

“Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat membentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya pertandingan olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan” (UU RI Nomor 3 Tahun 2005).

Untuk menjadi seorang atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal maka terdapat beberapa faktor yang dibutuhkan diantaranya kesiapan fisik, teknik, dan taktik (Komarudin : 2015). Diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik, namun hal tersebut tidak sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan (Sukadiyanto, 2011:1).

Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik, namun jika fikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding sehingga menyebabkan atlet merasa cemas. (Komarudin, 2015)

Kecemasan akan datang ketika tekanan dari luar maupun dari dalam setiap personal. Atlet mampu mendapatkan tekanan dari luar maupun dari dalam pada saat bertanding. Tekanan dari pihak pelatih, *supporter* maupun tim, hal tersebut mampu mendatangkan kecemasan pada diri atlet. Atlet harus bisa mengeluarkan segala kemampuannya untuk bertanding sehingga prestasi akan mudah dicapai oleh atlet. Faktor psikis dalam olahraga prestasi sangat penting dimana dapat menunjang ataupun menghambat prestasi seseorang, faktor tersebut adalah kecemasan.

Yetisa Ika Putri (2007 : 11) menyebutkan kecemasan merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan

khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan.

Singgih (2008 : 67) merumuskan beberapa faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan salah satunya yaitu adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi. Dicemooh atau dimarahi bersumber dari dalam diri atlet (Singgih, 2004: 67). Dampaknya akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan bertahan sehingga menjadi suatu yang menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilan pelaksanaan pertandingan. Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada atlet yaitu dari individu maupun lingkungannya, seperti pengaruh lingkungan keluarga. Keluarga merupakan wadah pembentuk pribadi anggota keluarga (Mulyaningsih, 1999 : 56). Apabila lingkungan keluarga sangat menekankan kepada atlet untuk harus menjadi juara, atlet akan menjadi tertekan. Sehingga atlet tidak yakin akan kemampuannya, atlet tersebut membayangkan bagaimana kalau dirinya gagal dan tidak dapat memenuhi harapan keluarganya, hal ini akan menurunkan penampilan atlet dalam menghadapi suatu pertandingan. Namun tidak hanya itu saja, bisa juga dari faktor pengalaman dan tingkat pertandingan atlet yang di ikuti.

Mylsidayu (2014) mengemukakan faktor lain yang juga turut mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet dalam suatu pertandingan adalah tingkat pertandingan olahraga yang sedang diikuti atlet. Semakin tinggi tingkat pertandingan olahraga yang sedang diikuti atlet, maka kecemasan bertanding yang dirasakan atlet akan semakin tinggi pula, dibandingkan dengan atlet yang

bertanding pada tingkat yang lebih rendah. Salah satu pertandingan paling bergengsi di kancah olahraga nasional adalah Pekan Olahraga Nasional (PON) yang merupakan kegiatan pesta olahraga nasional yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti oleh atlet dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia (Kemenpora, 2010).

Demikian besar pengaruh aspek mental sehingga seorang atlet yang telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, mempersiapkan latihan teknik, taktik dengan baik dan telah di prediksi untuk mendapat kemenangan akan sia-sia ketika atlet merasa cemas pada saat bertanding (Ruwi, 2015). Contoh lainnya yang mempertegas bahwa peranan aspek mental merupakan salah satu diantara aspek-aspek lainnya seperti fisik, teknik, strategi dan taktik yang menentukan penampilan atlet dalam pertandingan. Misalnya jadwal pertandingan yang mundur atau tidak sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, maka akan cenderung terjadi rasa cemas pada diri atlet yang selanjutnya dapat berpengaruh negatif terhadap prestasinya jika atlet harus mampu mengendalikan kecemasan dan *stress* dalam menghadapi suatu pertandingan agar dapat menampilkan prestasi yang optimalnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Kecemasan merupakan fenomena individual, masalah yang sama bisa jadi menimbulkan kecemasan bagi individu satu, tetapi belum tentu bagi individu yang lain. Penyebab kecemasan itu antara lain, adanya cita-cita yang sangat tinggi, diperhatikan orang lain, menduga kegagalan dalam prestasi diri sendiri, ketegangan yang berlebih, adanya gangguan fisiologis, kehilangan percaya diri, adanya cedera yang dialami dan faktor penonton. Dampak-dampak kecemasan

sangat jelas bagi atlet dimana *stress* dalam situasi pertandingan sangat menimbulkan situasi emosional yang berlebih yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta berpengaruh pada penampilan atau prestasi. (Gunarsa, 1996) menjelaskan kecemasan pada olahragawan atau atlet dicirikan dengan gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan tidak beraktivitas olahraga, jantung berdebar keras, dingin pada tangan dan kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, sering mengeluh pada persendian, sering terkejut.

Kondisi psikologis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Keadaan mental atau psikologi atlet yang baik termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi. Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima stres (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (*mental toughness*) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat (Sukadiyanto, 2011). Selain itu, motivasi berprestasi dan kontrol diri sangat dibutuhkan untuk mencapai pertandingan terbaik. Sebagai ilustrasi, seorang atlet bisa jadi cemas ketika bertanding dengan jumlah penonton yang besar. Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat

dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya (Harsono, 1998: 248). Atlet seolah-olah mengikuti apa kata penonton dan bagaimana atlet bermain sehingga menurunkan kepercayaan dirinya. 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 dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang.

Martens, Vealey, dan Burton (1990) menyebutkan kecemasan bertanding adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan. Kecemasan ini biasanya dipicu karena atlet banyak memikirkan akibat dari kekalahannya. Beberapa situasi pertandingan yang menjadi penyebab kecemasan bertanding diantaranya adalah ketidakpastian hasil pertandingan dan bahaya fisik yang mengancam dalam setiap pertandingan (Dunn & Dunn, 2001).

Singgih (1995: 112) berpendapat bahwa perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Seorang atlet yang kurang bahkan belum pernah bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya tinggi sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam pertandingan, pada atlet yang sudah terbiasa bertanding dapat mengalami kecemasan walaupun relatif kecil karena sudah pernah mengalami dan dapat menguasainya.

Atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan akan mengalami kesulitan dalam menghadapi gangguan yang timbul dalam pertandingan, pengorbanan yang dituntut untuk mencapai suatu kemenangan, tekanan-tekanan yang dihadapi, pahitnya suatu kekalahan, dan nikmatnya suatu kemenangan merupakan keseluruhan hal yang belum pernah merasakan pengalaman bertanding.

Kecemasan olahraga menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi. Hal yang tidak dikehendaki misalnya atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, atlet akan mengalami kekalahan, kekalahan menyebabkan dirinya dicemooh oleh teman-teman dan seterusnya membentuk kecemasan berantai. Kondisi ini memberikan dampak yang sangat tidak menguntungkan pada atlet apalagi jika rasa percaya diri atlet kurang tinggi. Atlet cenderung tampil kaku, bingung, dan gerakan-gerakannya menjadi kurang terkontrol dengan baik. Beberapa pertanda atlet yang mengalami ketegangan yaitu gerakannya kaku dan kehilangan irama, mengeluh kedinginan meskipun berkeringat, leher dan pundak kaku juga sakit perut, kehilangan kemampuannya untuk berkonsentrasi, menjadi peka dan terlalu reaktif (Harsono, 1998: 273).

Amir (2012) mengungkapkan unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet. Anshel (1997) juga menjelaskan bahwa kecemasan olahraga menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi. Hal yang tidak dikehendaki misalnya atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, atlet akan mengalami

kekalahan, kekalahan menyebabkan dirinya dicemooh oleh teman-teman dan seterusnya membentuk kecemasan berantai.

Perbedaan tingkat kecemasan ini juga terjadi pada jenis kelamin atlet. Berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita, Myers (1983) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. (Myers, 1983) menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan. (Smith, 1968) mengatakan bahwa perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan daripada laki-laki. (Smith, 1968) mengungkapkan perempuan lebih cemas, kurang sabar, dan mudah mengeluarkan air mata. Lebih jauh lagi, dalam berbagai studi kecemasan secara umum, menyatakan bahwa perempuan lebih cemas daripada laki-laki (Maccoby dan Jacklin, 1974). Leary (1983) menyatakan bahwa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada pengukuran ketakutan dalam situasi sosial dibanding laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa adanya ketidakseimbangan kecemasan antara atlet laki-laki dengan perempuan.

Berdasarkan uraian diatas maka kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet terutama pada atlet olahraga. Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah karena apabila atlet dihindangi dengan kecemasan yang tinggi menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Akhirnya akan berpengaruh terhadap penampilannya

(*performance*). Tidak dapat lagi di salahkan bahwa situasi pertandingan merupakan tekanan yang besar bagi atlet (Amir, 2012).

Spielbelger (1972) mengungkapkan, kecemasan sebagai takut mengalami kegagalan *fear offailure* atau takut menderita kekalahan. Spielbelger juga mendefinisikan pikiran negatif berhubungan dengan anggapan mengenai bahaya yang akan menimpa dirinya. Amir (2012) juga mengemukakan bahwa remaja yang berada pada masa menuju kematangan mempunyai kemungkinan yang besar untuk mengalami kecemasan. Masa-masa ini remaja digambarkan aktif menjelajahi berbagai pilihan untuk menentukan identitas diri. Mereka masih kebingungan untuk menentukan identitas yang sesuai dengan dirinya sehingga emosi mereka sangat labil. sebagai akibatnya mereka sering keliru menanggapi suatu situasi.

Hasil penelitian Hardy Dkk (1999) ditemukan bahwa kecemasan bertanding, lebih tinggi pada atlet dalam olahraga individual dibandingkan dengan olahraga tim dan lebih tinggi pada olahraga individual kontak dibandingkan dengan olahraga individual non kontak. Berdasarkan laporan penelitian di atas, maka dalam pembinaan aspek psikologis atlet yang bertanding secara individu dan secara tim harus dibedakan, karena bertanding secara individu mampu memberikan tekanan kecemasan yang lebih besar dibandingkan bertanding secara tim. Latihan fokus pada bertanding setidaknya mampu mengurangi datangnya kecemasan pada diri atlet.

Penyebab lainnya juga datang dari tekanan pelatih. Sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah takut cedera dan gemetar saat bertanding sehingga cenderung bertahan daripada untuk menyerang dan merebut poin/angka (Singgih, 2004: 69). Begitu pula dengan ketidakhadiran pelatih dalam pertandingan akan mengurangi penampilan atlet, hal ini disebabkan karena atlet merasa tidak ada yang memberi dorongan atau motivasi pada saat yang diperlukan. Uraian diatas menunjukkan bahwa pelatih juga bisa sebagai sumber tekanan dan bisa menjadikan sumber dukungan dan motivator bagi atletnya dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet untuk menghadapi pertandingan. Tuntutan pelatih yang menekan atletnya untuk mencapai tujuan yang tidak dapat dicapai atlet atau diluar kemampuannya serta pelatih yang tidak mempercayainya dapat dihindari, serta dukungan dan dorongan akan dapat diperoleh oleh atlet, apabila adanya suatu intimasi antara pelatih dengan masing-masing atlet.

Berdasarkan uraian diatas bahwa aspek mental akan mempengaruhi prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet bersangkutan maupun pihak- pihak terkait. Dalam melaksanakan progam latihan atlet telah memenuhi keseluruhan aspek dalam pencapaian prestasinya, kenyataan bahwa prestasi olahraga masih belum dapat ditampilkan secara optimal. Salah satunya dikarenakan aspek mental yang kurang dikuasai oleh atlet. Sehingga dalam pertandingan atlet belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada diriya

Penelitian Rastogi dan Katiyar (2014) membandingkan kecemasan bertanding pada atlet terhadap dua jenis aktivitas olahraga yang berbeda yaitu pada cabang olahraga catur yang merupakan cabang olahraga individu dan kriket yang merupakan cabang olahraga kelompok, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan adanya perbedaan kecemasan bertanding yang signifikan antara cabang olahraga kriket dan catur, dimana pada cabang olahraga kriket (olahraga kelompok) tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi dari cabang catur (olahraga individu).

Penelitian yang dilakukan oleh Mahakharisma (2014). Berdasar hasil penelitian tersebut bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet bulutangkis pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi. Tingkat kecemasan pada atlet tergolong dalam kategori tinggi, atlet putra yaitu sebesar 70%, dan kecemasan atlet putri yaitu sebesar 54.28%. Sedangkan tingkat *stress* atlet tergolong pada kategori tinggi, atlet putra yaitu sebesar 50%, dan atlet putri sebesar 68.57%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan *stress* menjelang pertandingan pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta tergolong dalam kategori tinggi.

Penelitian ini akan dilakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Satu-satunya UKM Olahraga yang menaungi enam cabang olahraga diantaranya yaitu sepak bola, bola voli, bola basket, sepak takraw, tenis meja, dan bulutangkis. UKM Unit Olahraga ini merupakan salah satu yang memiliki prestasi terbanyak dari UKM lain. Hal ini tidak lepas dari tuntutan kampus untuk mengembangkan prestasi

dibidang olahraga, sesuai dengan pedoman umum pembinaan organisasi kemahasiswaan bidang khusus tujuan dan hasil yang diharapkan yaitu mengembangkan kemampuan dan keterampilan mahasiswa untuk melakukan unjuk kerja sesuai dengan potensinya dan terpilihnya mahasiswa-mahasiswa unggul dalam bidang olahraga untuk mengikuti kegiatan lomba atau kompetisi berbagai cabang olahraga baik di tingkat lokal kampus, nasional, maupun internasional (Pedomana Umum Pembinaan Organisasi Kemahasiswaan Bidang Khusus, 2014). Oleh karena tuntutan tersebut membuat atlet tidak sedikit merasa cemas sebelum bertanding dan saat menghadapi lawan karena harus siap memberikan permainan yang maksimal untuk memenangkan pertandingan yang dihadapainya. Kecemasan memang salah satu faktor utama yang terjadi di UKM Unit Olahraga ketika bertanding, dapat dilihat dari beberapa pertandingan yang di ikuti oleh atlet banyak mengalami kekalahan karena tekanan dari internal maupun eksternal atlet itu sendiri.

Oleh karena itu, melalui penelitian ini ingin diketahui tingkat kecemasan pada atlet. Untuk itu perlu adanya suatu penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan dan empat aspek kecemasan atlet yaitu disfungsional pikiran dan stress, masalah akademik, kecemasan cedera, dan hubungan dengan tim yang kurang, ditinjau dari jenis kelamin dan jenis olahraga pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada tingkat kecemasan bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?
2. Apakah ada perbedaan kecemasan bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?
3. Apakah ada tingkat kecemasan bertanding antara olahraga individu dan kelompok di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?
4. Apakah ada perbedaan kecemasan bertanding antara olahraga individu dan kelompok di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding pada atlet laki-laki dan perempuan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Untuk mengetahui perbedaan kecemasan bertanding pada atlet laki-laki dan perempuan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding pada olahraga individu dan kelompok di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Untuk mengetahui perbedaan kecemasan bertanding pada olahraga individu dan kelompok di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan sumbangsih pengetahuan dan saran bagi perkembangan keilmuan psikologi dan diharapkan menambah kajian ilmu psikologi untuk memahami perbedaan tingkat kecemasan atlet laki-laki dan perempuan maupun olahraga individu dan kelompok.

2. Manfaat praktisi

- a. Bagi pegiat olahraga

- 1) Dapat memberikan data dan informasi tentang tingkat kecemasan ke atlet lain.
- 2) Sebagai bahan masukan untuk membuat progam kerja.

- 3) Sebagai bahan masukan untuk membuat rencana program latihan.
- 4) Sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tingkat kecemasan pada atlet.
- 5) Diharapkan dapat mengurangi kendala-kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan yang di alami atlet.

b. Bagi Pembaca

Mampu memberikan gambaran tingkat kecemasan saat bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan maupun olahraga individu dan olahraga kelompok sebagai pemahaman untuk pembaca.

c. Bagi Penulis

Mampu melihat manfaat atau dampak keilmuan psikologi, terutama pada pembahasan tingkat kecemasan saat bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan maupun olahraga individu dan olahraga kelompok.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Weinberg & Gould (2007) mengemukakan kecemasan adalah bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan. Alwisol (2004) mengemukakan kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Kecemasan adalah suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh. Ketegangan-ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf yang otonom, misalnya kalau seorang menghadapi keadaan yang berbahaya jantung berdenyut lebih cepat, ia bernafas lebih pesat, mulutnya menjadi kering, dan tapak tangannya berkeringat. (Calvin. S, 1890 : 83)

Menurut Clerq (1994) kecemasan adalah keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan *aurosal* atau rangsang fisiologis (reaksi badan secara fisiologis adalah, misalnya bernafas lebih cepat, menjadi marah, jantung berdebar-debar, dan berkeringat). Menurut Pringgodigdo (1991) kecemasan adalah keadaan jiwa yang bersifat karena

kegelisahan dan kekhawatiran tanpa hal-hal objektif yang dapat dikemukakan secara tradisional sebagai sumber kegelisahan dan kekhawatiran itu.

Levitt (Singgih D. Gunarsa, 2008:74) kecemasan dirumuskan sebagai “*subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal*”. Kecemasan berbeda dari rasa takut biasa. Rasa takut dirasakan jika ancaman berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik, dan terpusat. Sementara itu, kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif. Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan. Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, ia memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Kaplan, 1997 : 3). Kecemasan memperingatkan ancaman cedera pada tubuh, rasa takut, keputusan dari orang yang dicintai, gangguan pada seseorang atau status seseorang.

Gunarsa (1996) mendefinisikan kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi. Secara lebih jelas Gunarsa mengatakan bahwa kecemasan menunjukkan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atau *stressful* (situasi yang menekan). Satiadarma (2000) mengatakan bahwa dimana kecemasan dianggap sebagai akibat dari *stress* yang sanggup untuk mempengaruhi tingkah laku.

Perasaan cemas dapat juga terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu, misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu

panjang dan ternyata atlet tersebut mengalami kekalahan terus-menerus. Yetisa Ika Putri (2007: 11) menyebutkan kecemasan merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan.

Taylor (1995) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Kecemasan terdiri atas beberapa komponen internal (seperti khawatir dan ketakutan) dinamakan *trait anxiety* atau kecemasan watak/internal. Kecemasan yang merupakan tingkat kegairahan fisik yang disadari dan di sebabkan faktor eksternal disebut *state anxiety* atau kecemasan situasional/eksternal.

Jarvis (1999) menyatakan rasa cemas yang terjadi pada suatu keadaan tertentu disebut *state anxiety*. *State anxiety* atau kecemasan eksternal bersifat sementara, selalu terjadi saat perubahan kondisi emosional, penerimaan secara sadar terhadap rasa takut dan tekanan, berhubungan dengan aktifitas sistem saraf otonom. *A-state* ini adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkunganlah yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional. *Trait anxiety* atau kecemasan internal adalah perubahan perilaku dalam menerima keadaan yang mengancam yang sesungguhnya tidak berbahaya baik secara fisik maupun

psikologis. Jarvis (1999) menyatakan *Trait anxiety* adalah level kecemasan yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda-beda. Dalam *A-trait* ini tingkat kecemasan yang menjadi bagian dari kepribadian masing-masing atlet. Ada atlet yang mempunyai kepribadian yang peragu begitupun sebaliknya.

Menurut Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2014: 73), “kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik”. Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Adapun menurut Singgih (2004: 63). 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. Sehubungan dengan ansietas tersebut. Charles Spielberger (dalam Singgih, 2004 : 74) membagi ansietas menjadi dua bagian yaitu *trait anxiety* (mempersepsikan lingkungan yang mengancamnya) dan *state anxiety* (ketegangan dan ketakutan yang terjadi tiba-tiba serta diikuti perubahan fisiologis). Sejalan dengan pendapat tersebut, literatur lain mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi yang ditandai oleh perasaan akan bahaya yang diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan *stress* yang menghadang dan bangkitnya saraf simpatetik. Kecemasan dan ketakutan sering kali dibedakan dalam dua dimensi. (1) Objek suatu ketakutan biasanya mudah

dispesifikasi, sedangkan objek kecemasan biasanya tidak jelas. (2) Intensitas rasa takut itu sesuai dengan besar kecilnya ancaman, sedangkan intensitas kecemasan sering kali jauh lebih besar daripada objeknya dan belum begitu jelas pula (Linda LD, 2002 : 61).

Evans (1976) mendefinisikan *anxiety* sebagai suatu keadaan *stress* tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan. (Singgih D. G, 1996 : 39) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Kecemasan berbeda dengan takut, pada gejala takut objek atau bahaya yang ditakuti jelas, pada *anxiety* objek atau keadaan yang dikhawatirkan tidak jelas, tidak cukup alasan untuk ditakuti dan tidak rasional.

Kecemasan juga dikatakan sebagai suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat internal dari tubuh. Ketegangan-ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf otonom, misalnya kalau seseorang keadaan yang berbahaya hatinya berdenyut lebih cepat, ia bernafas lebih pesat, mulutnya menjadi kering dan telapak tangannya berkeringat (Calvin S, H, 1980 : 83).

Dari pendapat para ahli seperti yang telah diuraikan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa definisi kecemasan adalah perasaan yang sering dialami 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 disebabkan oleh faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

2. Akibat yang ditimbulkan dari Kecemasan

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 dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. 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 air besar atau diare, (5) menjadi peka (lebih mudah tersinggung, mudah marah) (6) menyendiri dari pelatih maupun teman-temannya di tim, (7) tidak bisa tidur (*insomnia*).

Akibat-akibat yang ditimbulkan karena kecemasan yang dialami oleh atlet antara lain: denyut jantung menjadi lebih cepat, sulit tidur, konsentrasi menurun, kelelahan, gangguan pencernaan, rasa gugup, kekhawatiran gangguan psikologis

lainnya sehingga dapat mengurangi penampilan atlet dalam persiapannya menghadapi suatu pertandingan.

3. Faktor – faktor yang Menyebabkan Kecemasan

Faktor–faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik yang dapat mengakibatkan kecemasan. Akan tetapi, kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet yang menanggapi. Harsono (1998: 226) menyebutkan ada lima faktor yang menyebabkan kecemasan antara lain:

- a. Takut kalau gagal dalam pertandingan. Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- b. Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya. Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- c. Takut akan akibat sosial atau mutu prestasi mereka. Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, persetujuan teman dekat, dan pemberitahuan surat kabar secara intensif serta kesempatan

untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.

- d. Takut akan akibat agresi fisik yang dilakukan oleh lawan maupun oleh diri sendiri.
- e. Takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik 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 disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan, tuntutan dari pelatih, dan keluarga (Husdarta, 2014:80).

Selain faktor yang telah dijelaskan di atas, faktor lain yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan bertanding adalah rasa percaya diri. Bahwa rasa percaya diri merupakan faktor yang terpenting dalam menentukan apakah rasa takut menyebabkan kecemasan atau dapat menyebabkan seorang atlet menjadi berani dan bersemangat. Apabila atlet memiliki rasa percaya diri maka atlet terhindar dari kecemasan, sebaliknya apabila rasa percaya diri atlet rendah, maka atlet tersebut akan mengalami kecemasan.

Menurut Singgih (2014: 67) seorang atlet biasanya takut sebelum menghadapi pertandingan. Takut gagal memenuhi harapan pelatih, teman dan keluarga. Walaupun ada kemungkinan takut mengalami cedera atau mungkin

takut oleh perasaan diasingkan, di hina dan lainnya apabila gagal dalam suatu pertandingan. Seorang atlet yang terlalu cemas menghadapi suatu pertandingan adalah atlet yang tidak mampu mengatasi permasalahannya dengan baik. Atlet tersebut secara psikologis sudah kalah sebelum bertanding, namun kecemasan yang dialami atlet tidak selamanya mengganggu atau merugikan dalam keadaan tertentu kecemasan dapat memberi nilai lebih bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Dari beberapa pendapat Harsono (1998: 248) dan Singgih (2008: 67) mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu:

a. Berasal dari dalam diri atlet

1. Moral

Moral atlet merupakan suatu sikap yang mampu menatap segala kesulitan, perubahan, frustrasi, kegagalan, dan gangguan-gangguan emosional dalam menghadapi pertandingan dengan penuh kesabaran dan rasa percaya diri (Harsono, 1998: 248).

Moral yang tinggi terlihat dalam kemampuan yang keras, kemantapan niat untuk menang dan tidak cepat menyerah, meskipun atlet menghadapi kegagalan maupun keberhasilan dalam suatu pertandingan. Atlet yang mengeluh, emosi labil, pura-pura sakit, menyalahkan orang lain, konsentrasi menurun dan lain sebagainya merupakan contoh moral

yang kurang baik. Dan merupakan pertanda atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan.

2. Pengalaman Bertanding

Perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Seorang atlet yang kurang bahkan belum pernah bertanding kemungkinan tingkat keemasannya tinggi sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam pertandingan, begitu pula atlet yang sudah terbiasa bertanding dapat mengalami kecemasan walaupun relatif kecil karena sudah pernah mengalami dan dapat menguasainya (Singgih, 1995: 112).

Atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan akan mengalami kesulitan dalam menghadapi gangguan yang timbul dalam pertandingan, pengorbanan yang dituntut untuk mencapai suatu kemenangan, tekanan-tekanan yang dihadapi, pahitnya suatu kekalahan dan nikmatnya suatu kemenangan merupakan keseluruhan hal yang belum pernah merasakan pengalaman bertanding.

3. Adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi

Singgih (2004: 67) mengemukakan bahwa di cemooh atau dimarahi adalah sumber dari dalam diri atlet. Dampaknya akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan bertahan sehingga menjadi suatu yang menimbulkan frustrasi yang mengganggu

penampilan pelaksanaan pertandingan. Perasaan takut dimarahi oleh pelatih apabila gagal dalam suatu pertandingan, membuat seorang atlet menjadi tertekan. Atlet tersebut tidak dapat mengembangkan kemampuannya dikarenakan adanya pikiran-pikiran yang kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

4. Adanya pikiran puas diri

Jika dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadarinya telah tertanam kecemasan. Atlet dituntut oleh dirinya sendiri untuk mewujudkan suatu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Harapan yang terlalu tinggi padahal tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya membuat atlet tidak waspada, menjadi lengah, tingkat konsentrasinya menjadi menurun dan lain sebagainya (Singgih, 2004: 67).

b. Berasal dari luar diri atlet

1. Penonton

Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya. Atlet seolah-olah mengikuti apa kata penonton, sehingga menurunkan kepercayaan dirinya. Akan tetapi, dalam hal-hal tertentu kehadiran penonton dapat menjadi hal positif misalnya atlet menjadi lebih semangat karena adanya yang mendukung dalam menghadapi suatu pertandingan.

2. Pengaruh lingkungan keluarga

Endang Mulyaningsih (1999: 56) menyebutkan keluarga merupakan wadah pembentuk pribadi anggota keluarga. Apabila lingkungan keluarga sangat menekankan kepada atlet untuk harus menjadi juara, atlet akan menjadi tertekan. Sehingga atlet tidak yakin akan kemampuannya sehingga atlet tersebut membayangkan bagaimana kalau dirinya gagal sehingga tidak dapat memenuhi harapan keluarganya, hal ini akan menurunkan penampilan atletnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

3. Saingan yang bukanandingannya

Lawan tanding yang dihadapi merupakan pemain berprestasi akan menimbulkan kecemasan. Atlet yang mengetahui lawan yang dihadapinya adalah pemain nasional atau lebih unggul dari dirinya, maka hati kecil seorang atlet tersebut timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang (Singgih, 2004: 69).

4. Peranan pelatih

Sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah atlet takut cedera dan gemetar saat bertanding sehingga cenderung bertahan daripada untuk menyerang dan merebut poin/angka. Begitu pula dengan ketidakhadiran pelatih dalam pertandingan akan mengurangi penampilan atlet, hal ini disebabkan karena

atlet merasa tidak ada yang memberi dorongan atau dukungan pada saat yang diperlukan (Singgih, 2004: 69).

Selain itu, apabila terjadi hubungan yang tidak baik serasi antara atlet dan pelatih, atlet tidak dapat berkomunikasi dengan baik dengan pelatih, tidak ada keterbukaan mengenai gangguan-gangguan mental yang dialaminya dan hal ini akan menjadi beban seorang atlet.

5. Cuaca panas

Keadaan yang di akibatkan oleh panasnya cuaca atau ruangan akan mengakibatkan kecemasan (Singgih, 2008: 70).. Cuaca panas yang tinggi akan mengganggu beberapa fungsi tubuh sehingga atlet merasa lelah dan tidak nyaman serta mengalami rasa pusing, sakit kepala, mual dan mengantuk. Kondisi ini disebut sebagai kelelahan oleh panas (*heat exhaustion*).

Penyebab lainnya seorang atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan antara lain: latar belakang atlet itu sendiri, kegagalan atau keberhasilan pada pertandingan yang lalu, keadaan tempat pertandingan, fasilitas penerangan, makanan, cuaca, porsi latihan yang kurang, dan lain sebagainya.

4. Kecemasan dalam Bertanding

Perlu dikemukakan bahwa kecemasan dapat diinterpretasikan dalam dua cara, yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya

menjelang pertandingan (*State Anxiety*) atau kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*Trait Anxiety*). (Husdarta, 2010 : 80)

Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Pertandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang menghadapi dua pemain untuk bertanding. Pertandingan dalam istilah Inggrisnya, disebut dengan *competition* yang kemudian diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia menjadi kompetisi. Chaplin (2006) mendefinisikan *competition* adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama.

Kecemasan dapat timbul kapan saja. Hampir setiap orang mengalami kecemasan. Begitu pula seorang atlet, hanya kadar kecemasan yang berbeda-beda. Perbedaan ini disebabkan adanya perbedaan kepekaan dan daya toleransi seseorang terhadap sesuatu yang mungkin timbul atau menyebabkan cemas/tegang. Hal ini menunjukkan bahwa setiap orang mempunyai ambang keterangan (*stress*) tersendiri yang berbeda pula pada situasi lain.

Situasi tegang/cemas yang melewati ambang *stress* akan menyebabkan hal-hal yang tidak atau kurang menguntungkan bagi atlet yang bersangkutan. Dalam kegiatan olahraga terutama olahraga kompetitif ketegangan akan muncul dan selalu menghantui baik para atlet maupun *official*, ketegangan ini bisa muncul sebelum pertandingan atau selama pertandingan, pada gilirannya ketegangan itu akan mengganggu penampilan mereka.

Dalam menghadapi pertandingan, wajar saja kalau atlet menjadi tegang, bimbang, takut, cemas, terutama kalau menghadapi lawan yang lebih kuat atau seimbang dan kalau situasinya mencekam. Ketakutan pada atlet umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori (Singgih, 1996 : 62) :

- a. Takut gagal dalam pertandingan.
- b. Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka.
- c. Takut kalau cedera atau mencederai lawan.
- d. Takut fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya / pertandingan dengan baik.
- e. Ada pula atlet yang takut menang.

Kecemasan yang berlebihan pada atlet dapat menimbulkan gangguan dalam perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga kondisi psikofisik atlet berada didalam keadaan yang kurang seimbang. Akibatnya, atlet terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kondisinya ke keadaan seimbang. Sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi kurang. Martens (dalam Singgih D. G, 1996 : 40).

(Amir : 2004) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Rasa cemas

yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Sudradjat,1995).

5. Ciri-ciri Kecemasan Bertanding

Gejala *anxiety* bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Seseorang yang mengalami *anxiety* cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik.

Biasanya, seseorang yang mengalami *anxiety* cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Penderita *anxiety* sering mengalami gejala-gejala seperti: berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah olahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain-lain. (Singgih, D. G, 1996 : 40).

Mereka juga sering mengeluh sakit pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan adakalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya: pada saat duduk terus-menerus, menggoyangkan kaki, meregang-regangkan leher, mengernyitkan dahi, dan lain-lain.

Menurut Krol (1978) ada lima faktor dasar respon kecemasan prekompetitif yaitu a) Keluhan somatic, yaitu meningkatnya aktifitas fisiologis berhubungan dengan situasi yang mengundang *stress*, seperti kompetisi pertandingan, keluhan somatik: perut mulas, gemetar, b) Ketakutan bila gagal, cemas muncul bila penilaian subjektif atlet berakhir dengan persepsi adanya kemungkinan terjadi kegagalan, c) Perasaan tidak mampu, ciri perasaan tidak mampu adalah perasaan atlet bahwa ada yang salah dari dirinya, d) Kehilangan kontrol, cirinya adalah tidak sedang mengontrol apa yang sedang terjadi (seolah dikontrol oleh faktor eksternal seperti keberuntungan), e) Perasaan bersalah, pikiran bersalah berhubungan dengan moralitas dan agresifitas, reaksi dan pikiran bersalah adalah bermain kotor, melukai lawan dan mengumpat.

B. Jenis Kelamin

Jenis kelamin (seks) adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seorang lahir. Jenis kelamin berkaitan dengan tubuh laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki memproduksi sperma, sementara perempuan menghasilkan sel telur dan secara biologis mampu untuk menstruasi, hamil, dan menyusui. Perbedaan biologis dan fungsi biologis laki-laki dan perempuan tidak dapat dipertukarkan diantara keduanya, dan fungsinya tetap dengan laki-laki dan perempuan pada segala ras yang ada di muka bumi ini (Hungu, 2007).

Pada masa pertumbuhan fisik laki-laki dan perempuan berlangsung sangat pesat. Dalam perkembangan seksualitas, ditandai dengan dua ciri yaitu ciri-ciri

seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Berikut ini adalah uraian lebih lanjut mengenai kedua hal tersebut.

1. Ciri-ciri seks primer

Dalam modul kesehatan reproduksi laki-laki dan perempuan (Depkes, 2003) disebutkan bahwa ciri-ciri seks primer pada laki-laki dan perempuan adalah :

- a. Remaja laki-laki. Remaja laki-laki sudah bisa melakukan fungsi reproduksi bila telah mengalami mimpi basah. Mimpi basah biasanya terjadi pada remaja laki-laki usia 10-15 tahun.
- b. Remaja perempuan. Jika remaja perempuan sudah mengalami menarche (menstruasi), menstruasi adalah peristiwa keluarnya cairan darah dari alat kelamin perempuan berupa luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung darah.

2. Ciri-ciri seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder pada masa remaja adalah sebagai berikut :

a. Remaja laki-laki

- 1) Bahu melebar, pinggul menyempit
- 2) Pertumbuhan rambut di sekitar alat kelamin, ketiak, dada, tangan, dan kaki.
- 3) Kulit menjadi lebih kasar dan tebal.
- 4) Produksi keringat menjadi lebih banyak.

b. Remaja perempuan

- 1) Pinggul lebar, bulat dan membesar, puting susu membesar dan menonjol, serta berkembangnya kelenjar susu, payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.
- 2) Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat, lubang pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif lagi.
- 3) Otot semakin besar dan semakin kuat, terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa.
- 4) Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu

Perbedaan yang nyata antara laki-laki dan perempuan jelas nampak dalam aspek anatomi, tetapi dari sisi fisiologis perbedaannya tidak jelas (lihat dasar fisiologis olahraga). Perbedaan anatomis itulah yang menyebabkan laki-laki secara umum lebih mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan.

Berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita, Myres (1983) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Myres (1983) menyebutkan dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan.

Smith (1968) mengatakan bahwa perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan daripada laki-laki. Perempuan juga lebih cemas, kurang sabar, dan mudah mengeluarkan air mata (Smith,1968). Lebih jauh lagi, dalam berbagai studi kecemasan secara umum, menyatakan bahwa perempuan

lebih cemas daripada laki-laki (Maccoby dan Jacklin, 1974). Leary (1983) menyatakan bahwa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada pengukuran ketakutan dalam situasi sosial dibandingkan laki-laki.

C. Jenis Olahraga

Atlet berasal dari bahasa Yunani yaitu *athos* yang berarti “kontes” adalah orang yang berlatih untuk diikutsertakan dalam pertandingan olahraga (Gundaya, 2013: 1). Dapat disimpulkan bahwa pengertian atlet (individual) adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan).

Sukadiyanto (2010: 6) mendefinisikan atlet atau olahragawan adalah seseorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Sedangkan atlet 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.

Atlet kelompok adalah dua atau lebih individu yang memiliki motivasi, saling berintraksi, tiap orang menyadari keanggotaanya dalam kelompok dan keberadaan orang lain serta setiap anggota menyadari saling ketergantungan dalam mencapai tujuan bersama (Maksum, 2007:41).

Atlet kelompok merupakan kumpulan dua orang atau lebih yang berinteraksi dan saling mempengaruhi satu dengan lainnya, dan dibentuk bersama

berdasarkan pada ketertarikan atau tujuan yang sama. Sedangkan Dinamika tim sendiri berarti adanya sebuah tingkah laku salah satu anggota sebuah tim yang dapat secara langsung mempengaruhi anggota yang lain secara timbal balik. Didalam dinamika tim terdapat interaksi, interpedensi serta hubungan langsung antara anggota yang satu dengan yang lain yang akan saling mempengaruhi.

Individu yang tergabung dalam suatu kelompok sangat boleh jadi bertingkah laku berbeda dengan ketika individu tersebut sendiri. Tingkah laku sebuah kelompok sangat berbeda dari jumlah total tingkah laku individu membentuk kelompok tersebut. Kelompok memiliki pikiran gagasan, dan kehendak sendiri yang tidak sama dengan yang ada pada pribadi (Maksum, 2007:41).

Aktivitas olahraga yang dengan nilai-nilainya dapat mempengaruhi sistem nilai yang dimiliki individu. Sistem nilai yang dimiliki individu mempengaruhi kepribadian, dan kepribadian selanjutnya mempengaruhi tingkah laku (Maksum, 2007:27). Peran kepribadian pada psikologi olahraga sangatlah penting untuk mengetahui gambaran ciri-ciri kepribadian yang dimiliki oleh seorang atlet. Menurut Jannah (2012) atlet adalah orang yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi. Perilaku atlet pada setiap cabang olahraga, memiliki pola yang berbeda-beda, khususnya pola atlet dari cabang olahraga beregu yang sangat berbeda dengan atlet yang berasal dari cabang olahraga individu.

Berikut ini hasil dari pengamatan perilaku atlet di lapangan berdasarkan jenis cabang olahraganya (Palupi, 2011:40) yakni sebagai berikut :

1. Atlet dari cabang olahraga beregu. Atlet ini memiliki kriteria seperti, lebih senang berkumpul bersama teman setimnya sekedar untuk berbincang atau bercanda. Selain itu dalam memanfaatkan waktu istirahatnya pun atlet ini akan lebih senang berkumpul bersama teman di luar wisma, memanfaatkan teman untuk tetap berada di dalam teritori kelompoknya.
2. Atlet dari cabang olahraga individu. Atlet ini cenderung menutup diri, bahkan senang berada didalam ruangan tertutup daripada berada di lingkungan di luar wisma bersama teman-teman sesama atlet. Setelah berlatih atlet ini akan segera memasuki wilayah privasi mereka seperti ruang tidur bahkan sangat jarang bergaul dengan teman di sekitarnya.

D. Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga Atlet

Martens, dkk (1990) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai suatu kondisi yang menganggap pertandingan sebagai situasi yang berbahaya dan merespon situasi tersebut dengan perasaan tegang dan cemas. Perbedaan tingkat kecemasan terjadi pada jenis kelamin atlet. Berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita, Myers (1983) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Penelitian lain, Myers (1983) menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan. Smith (1968) mengatakan

bahwa perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan daripada laki-laki. Smith (1968) mengatakan perempuan juga lebih cemas, kurang sabar, dan mudah mengeluarkan air mata. Lebih jauh lagi, dalam berbagai studi kecemasan secara umum, menyatakan bahwa perempuan lebih cemas daripada laki-laki. (Maccoby dan Jacklin, 1974). Leary (1983) menyatakan bahwa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada pengukuran ketakutan dalam situasi sosial dibanding laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa adanya ketidakseimbangan kecemasan antara atlet laki-laki dengan perempuan.

Athan dan Sampson (2013) menyebutkan bahwa atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga individual mengalami cemas lebih tinggi dibandingkan atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga kelompok. Pada penelitian ini sekitar 65% atlet yang terlibat merupakan atlet cabang olahraga individual (tarung derajat, kempo, karate, tinju, taekwondo, anggar, panahan, atletik, dan menembak). Dalam penelitian Rastogi dan Katiyar (2014) membandingkan kecemasan bertanding pada atlet terhadap dua jenis aktivitas olahraga yang berbeda yaitu pada cabang olahraga catur dan kriket, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan adanya perbedaan kecemasan bertanding yang signifikan antara cabang olahraga kriket dan catur, dimana pada cabang olahraga kriket tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi dari cabang catur. Hal ini menggambarkan bahwa jenis aktivitas olahraga yang berbeda dapat memicu kecemasan bertanding yang berbeda pula. Beberapa hal dapat menyebabkan hal ini terjadi dalam penelitian tersebut seperti faktor usia, jenis kelamin, dan jenis olahraga individual atau kelompok. Pada faktor usia dapat dilihat bahwa sekitar 71,6% atlet merupakan

individu dewasa (usia 20-28 tahun), sisanya (28%) merupakan atlet remaja (17-19 tahun). Selanjutnya penelitian lain yang menyatakan berbagai sumber kecemasan bertanding yang dialami atlet juga dikemukakan oleh Prasetya, Supriono dan Ramli (2013), kecemasan yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal salah satunya adalah permasalahan kecemasan yang tinggi. Sebagai individu yang menjadi perwakilan dalam mengikuti olahraga bergengsi di kancah olahraga nasional dan diharapkan mampu membawa prestasi bagi daerahnya, atlet sangat rentan mengalami kecemasan bertanding. Oleh karena itu, kecemasan yang muncul hendaknya mampu dikelola oleh atlet sehingga atlet mampu tampil dengan performa terbaiknya.

E. Hipotesis

Ada perbedaan tingkat kecemasan bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan, dan perbedaan tingkat kecemasan bertanding antara olahraga individu dan kelompok di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mencari gambaran tentang keadaan-keadaan nyata sekarang. Menurut Hadari (2007: 67) penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subyek atau obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak.

Penelitian deskriptif ini mempunyai maksud untuk mengetahui dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya serta memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan, dan perbedaan tingkat kecemasan bertanding antara olahraga individu dan kelompok di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan, dan perbedaan tingkat kecemasan bertanding antara olahraga individu dan kelompok.

B. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan konsep yang terkait atribut atau sifat yang terdapat subjek penelitian yang bervariasi secara kuantitatif maupun kualitatif (Azwar, 2012 : 59). Hal ini senada dengan pernyataan Sugiyono bahwa variabel adalah atribut sifat, atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012 : 38).

1. Variabel Bebas

Variabel bebas atau variabel *independent* merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab berubahnya tingkat variabel *dependent* (terikat). Terdapat dua variabel bebas pada penelitian ini, yaitu jenis kelamin (X1) dan jenis olahraga (X2).

2. Variabel terikat

Variabel terikat atau variabel *dependent* merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kecemasan.

Variabel ini dipilih dan sengaja dimanipulasi peneliti agar efek terhadap variabel lain dapat diamati dan diukur (Azwar, 2015 : 62).

C. Definisi Oprasional

Definisi oprasional merupakan definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik yang dapat diamati (Azwar, 2015 : 74). Berikut ini definisi oprasional variabel dalam penelitian ini :

1. Kecemasan adalah tingkat kecemasan subyek tentang performanya baik menjelang maupun saat pertandingan. Dengan indikator kesulitan berfikir positif, sulit mengatasi perasaan cemas, takut cedera, masalah dengan tim, sulit berkonsentrasi, dan merasa bersalah, yang diukur menggunakan skala *The Sport Interference Checklist* (SIC) yang berpedoman pada berbagai ahli Brad Donohue, N. Clayton Silver, Yani Dickens, Tracey Covassin and Kevin Lancer (2007). Semakin tinggi skor skala maka semakin tinggi kecemasan subyek.
2. Jenis kelamin (seks) adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seorang lahir. Dengan ciri-ciri perkembangan seksualitas yang berbeda. Jenis kelamin dalam penelitian ini didapat dari pengakuan subyek.
3. Jenis Olahraga. Pada penelitian ini jenis olahraga dibagi menjadi dua yaitu olahraga individu dan olahraga berkelompok. Olahraga prestasi yang dilakukan secara individu meliputi: Bulutangkis dan Tenis meja. Sedangkan, olahraga prestasi yang dilakukan secara berkelompok meliputi: Bola Voli, Bola Basket, Sepak Takraw, dan Sepak Bola. Data jenis olahraga didapat dari minat subjek yang tercantum dalam angket.

4. Populasi, Sample, dan *Sampling*

Populasi merupakan wilayah generalisasi subyek atau obyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet dari enam cabang olahraga yang ada di UKM Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 313 subyek.

Menurut Sugiyono (2009: 120) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) menyebutkan bahwa sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Peneliti menentukan subyek penelitian dengan mempertimbangkan beberapa atlet yang terbagi menjadi enam cabang olahraga yaitu Bulutangkis dan Tenis Meja untuk atlet individu, kemudia Sepak Bola, Bola Voli, Sepak Takraw, Bola Basket untuk atlet kelompok. Sampel yang baik adalah sampel representatif mewakili populasi. Adapun teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu sampel yang digunakan adalah total populasi (Notoadmodjo, 2002:130). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet laki-laki dan perempuan dan atlet individu dan kelompok yang ada di UKM Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 110 subyek yang terdiri dari 64 Laki- Laki, 46 Perempuan dan terdiri dari 31 atlet individu, 79 atlet kelompok. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini telah sesuai dengan

kaidah yang diikuti dari Arikunto (2008:116) penentuan pengambilan sample dapat diambil 30% sample dari jumlah populasi.

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah peneliti menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Menurut Singarimbun (1989: 155) *simple random sampling* (sampel acak sederhana) ialah sebuah sampel yang diambil sedemikian rupa sehingga tiap unit penelitian dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel.

5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2011: 102) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang diamati. Instrumen diperlukan agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga data lebih mudah diolah.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau untuk mengungkapkan kepada responden. Menurut Sugiyono (2011: 103) langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian dilihat dari variable-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti, dan selanjutnya indikator-indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk memudahkan penyusunan instrumen, maka perlu digunakan matriks pengembang instrument atau kisi-kisi instrumen.

Tabel 3.1. Skala Kecemasan Atlet

Variabel	Aspek	Indikator	Item	Jumlah Item	
Kecemasan Atlet	Disfungsional Pikiran dan Stress	kurang mempunyai keyakinan	1,2,5	13	
		kesulitan berfikir positif	4,6,9,13		
		sulit mengatasi perasaan cemas	3,8,12		
		sulit berkonsentrasi	7,11,14		
		kesulitan membuat prioritas	15,16		
	Masalah Akademik	Prestasi kurang baik	17,18		
		Takut mengalami cedera	21		
	Kecemasan Cedera	Cedera mempengaruhi penampilan di lapangan	20,22		3
		Hubungan dengan tim kurang	kesulitan menerima instruksi pelatih		25,26
	Sulit beradaptasi		27,,28		

Angket disusun menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2011: 92) Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dari setiap butir instrumen yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat dijabarkan dengan kata-kata sebagai berikut: Bagi jawaban dengan gradasi sangat positif (1) jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 4; (2) jawaban Setuju (S) diberi skor 3; (3) jawaban Tidak Setuju (TS) diberi skor 2; jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, sedangkan jawaban dengan gradasi sangat negatif penilaian skor dibalik dari yang positif. Kisi-kisi instrumen ini mengacu pada teori Singgih (2008: 67-68) dan Husdarta (2010: 70).

Angket pada penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), dengan dua kategori pernyataan yaitu positif dan negatif. “Skala Likert dengan empat alternatif jawaban dirasakan sebagai hal yang paling tepat” Haryadi Sarjono (2011: 6). Untuk mengukur teknik pengujian keterandalan instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Kuesioner dalam penelitian ini dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,880$ ”.

6. Prosedur Penelitian

Penelitian pada dasarnya dilakukan dengan langkah sistematis, diantaranya sebagai berikut (Sugiyono, 2015 : 18) :

- a. Menemukan masalah penelitian, yang merupakan penyimpangan yang diharapkan dengan yang terjadi berdasarkan teori untuk membangun kerangka berfikir.
- b. Menemukan jawaban berdasarkan teori yaitu berhipotesa yang merupakan jawaban sementara.
- c. Menentukan subyek penelitian atau sample penelitian.
- d. Mengumpulkan data menggunakan instrumen yang telah dibuat sebelumnya.
- e. Data yang terkumpul kemudian dianalisis oleh peneliti.

7. Validitas dan Realibilitas

a. Validitas

Validitas dikonsepsikan sebagai sejauhmana alat ukur mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur. Suatu alat ukur yang tinggi tingkat validitasnya akan menghasilkan eror pengukuran yang kecil, artinya skor setiap subyek yang diperoleh alat ukur tersebut tidak jauh berbeda dari skor yang sesungguhnya (Azwar, 2005). Validitas melihat sejauh mana ketepatan alat ukur melakukan fungsi pengukurannya (Periantalo, 2015).

Guna mengontrol validitas pada penelitian ini, peneliti melakukan uji *pre liminer* dengan tujuan mempermudah pemahaman subyek dalam memberikan respon aitem-aitem yang ada pada skala dan mengurangi aitem yang terlalu mirip. Tujuan dari uji *pre liminer* yaitu: 1) untuk menghindari pernyataan-pernyataan yang kurang jelas maksudnya; 2) meniadakan penggunaan kata-kata yang terlalu asing, terlalu akademik, atau kata-kata yang menimbulkan kecurigaan; 3)

memperbaiki pertanyaan yang biasa dilewati atau hanya menimbulkan jawaban-jawaban dangkal; 4) menghilangkan aitem yang tidak perlu atau meniadakan aitem yang tidak relevan dengan tujuan riset (Hadi, 2015).

Jika subyek memberikan keterangan atau cerita sesuai dengan aitem pada variabel yang akan diukur, maka aitem tersebut dinyatakan valid. Penghitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 16.0 *for windows*. Syarat suatu aitem dikatakan *reliable* apabila $r \geq 0,03$. Hasil pengukuran validitas instrumen pada penelitian ini dijelaskan pada tabel 3.2 berikut.

Tabel 3.2: Hasil Uji Validitas *The Sport Interference Checklist*

Aspek	Nomor Item Valid	Gugur	Jumlah Item Valid
Disfungsional Pikiran dan Stress	1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,14	10	13
Masalah Akademik	15,16,17,18	-	4
Kecemasan Cedera	20,21,22	19,23,24	3
Hubungan dengan Tim Kurang	25,26,27,28	-	4
Total Item Valid			24

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa development and initial psychometric evaluation of the sport interference checklist terdiri dari dua puluh delapan aitem. Berdasarkan hasil uji validitas instrumen menunjukkan bahwa ada empat aitem yang gugur dan jumlah aitem valid sebanyak dua puluh empat aitem

atau dengan kata lain aitem pada skala ini valid sejumlah dua puluh empat aitem karena mencapai standar yang telah ditetapkan.

b. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keakuratan skor kumpulan aitem (Periantalo, 2015). Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius yaitu mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Reliabel artinya dapat dipercaya dan diandalkan. Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang dibantu dengan program SPSS 16.0 *for windows*. Koefisien reabilitas berbeda dalam rentang antara 0 sampai dengan 1,00. Berikut merupakan hasil uji reliabilitas dari skala yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian.

Tabel 3.3: Hasil Reliabilitas *The Sport Interference Checklist*

Variabel	Skala	Alpha	Keterangan
Kecemasan Atlet	<i>The Sport Interference Checklist (SIC)</i>	0,880	Reliabel

Hasil Uji reliabel karena skala tersebut memiliki nilai *alpha* yang mendekati 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala tersebut reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

8. Metode Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah yang ditempuh selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif menggunakan prosentase. Analisis tersebut dilakukan dengan bantuan program

Microsoft Excel dan Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20.0 for windows. Berikut ini merupakan penjabaran dari analisis deskripsi tersebut.

A. Analisis Deskripsi

Analisis deskripsi bertujuan untuk memaparkan data hasil penelitian. Data mentah yang sudah diperoleh dianalisis dalam beberapa tahap sebagai berikut ini.

a) *mean* hipotetik

Mencari nilai *mean* hipotetik dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini.

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{aitem}$$

keterangan:

M : *mean* hipotetik

i Max : skor tertinggi aitem

i Min : skor terendah aitem

\sum aitem : jumlah aitem dalam skala

b) *mean* empirik

Mencari nilai *mean* empirik dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini

$$M = \frac{\sum \text{skor subyek}}{\sum \text{subyek}}$$

keterangan:

M : *mean* empirik

\sum skor : jumlah skor total semua subyek

\sum subyek : jumlah subyek penelitian

c) standar deviasi

Setelah nilai *mean* diketahui, langkah selanjutnya yaitu mencari standar deviasi (SD), adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut ini

$$SD = 1/6 (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

i Max : Skor tertinggi subyek

i Min : Skor terendah subyek

d) kategorisasi

Tingkat kecemasan ditinjau dari jenis kelamin dan jenis olahraga atlet UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat dilihat melalui kategorisasi dengan rumus sebagai berikut ini.

Tabel 3.4: Rumus kategorisasi

No	Kategori	Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$
2	Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$
3	Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

e) Uji *Independent Sample t Test*.

Independent Sample t Test atau uji t untuk dua sample bebas merupakan satu teknik analisis yang digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata pada dua kelompok.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Organisasi Mahasiswa Intra Kampus (OMIK) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai salah satu PTAIN senantiasa berupaya mewujudkan tugasnya untuk menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang bukan hanya memiliki kemampuan akademik dan atau profesional, tetapi juga kemampuan di bidang seni dan olahraga. Untuk itu, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang di samping menyelenggarakan dan mengembangkan program-program akademik, juga melakukan program-program pembinaan di bidang seni dan olahraga.

Organisasi Mahasiswa Intra Kampus yang selanjutnya disingkat OMIK adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa untuk menunjang pencapaian visi universitas, meliputi kedalaman spiritual, keagungan akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional. Organisasi kemahasiswaan di tingkat universitas terdiri atas Senat Mahasiswa (SEMA), Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA), Unit kegiatan Mahasiswa (UKM). Organisasi kemahasiswaan di tingkat Fakultas terdiri atas Senat Mahasiswa (SEMA), Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas (DEMA-F), Himpunan Mahasiswa Jurusan/Prodi (HMJ/HMPS).

Berikut data OMIK tingkat universitas :

1. Dema Universitas
2. Sema Universitas

3. UKM Resimen Mahasiswa
 4. UKM Simfoni FM
 5. UKM UAPM Inovasi
 6. UKM Jhepret Club
 7. UKM Korps Suka Rela
 8. UKM Pencak Silat
 9. UKM Kopma PB
 10. UKM Pramuka
 11. UKM UNIOR
 12. UKM Mapala Tursina
 13. UKM Tae Kwon Do
 14. UKM LKP2M
 15. UKM Kommust
 16. UKM Seni Religius
 17. UKM Teater K2
 18. UKM PSM Gema Gita Buana
- 2. UKM Unit Olahraga (UNIOR) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

UKM UNIOR (Unit Olahraga) merupakan salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), yang tumbuh dan berkembang di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sebagai sebuah UKM, UNIOR bertugas untuk menampung bakat para Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana

Malik Ibrahim Malang dalam ranah olahraga. Terdapat enam cabang olahraga yang ada di UKM UNIOR yaitu:

1. Sepak Bola (PS)
2. Tenis Meja (PTM)
3. Sepak Takraw (PST)
4. Bulutangkis (PB)
5. Bola Voli (PBV)
6. Bola Basket (ABB)

Ke-enam cabang olahraga tersebut, masing-masing memiliki sebuah kepengurusan yang bersifat semi-independent. UNIOR memiliki induk organisasi yang disebut dengan “Pengurus Harian” yang memberikan arahan dan membantu pengembangan ke-enam cabang tersebut.

a. Sejarah berdiri UKM Unit Olahraga (UNIOR)

Menurut catatan sejarah, UNIOR bermula dari kesebelasan Persatuan Sepak Bola (PS) Bintang Emas, yang meraih prestasi sebagai juara II dalam PORSENI IAIN Sunan Ampel se-Indonesia pada awal tahun 1995. Kemudian pada akhir tahun 1995, berdasarkan pemikiran mahasiswa baru, dibentuklah team PS Bintang Emas, sebagai bentuk tindak lanjut pengembangan olahraga di kampus.

Pembentukan UKM Unit Olahraga ini dimotori atau kata lain pendiri UKM UNIOR antara lain: Agus Anggreini, Zainul Afandi, Anwarul Arief, Ahmad Mukhsin, Muh. Khusaini, dan kawan-kawan. Walaupun team ini belum menjadi team resmi kampus, tetapi mereka sudah sering mengikuti

kompetisi, baik mewakili kampus maupun tidak, dan tidak sedikit prestasi yang mereka raih. Pada tahun 1997, saat IAIN Sunan Ampel Malang berubah menjadi STAIN Malang, team PS Bintang Emas mengajukan permohonan pada pihak kampus, untuk mendirikan organisasi secara sah. Bapak Mulyadi, yang pada waktu itu menjabat sebagai Pembantu Ketua III, yang saat ini disebut Wakil Rektor III mengusulkan agar dibentuk beberapa cabang olahraga lagi yang fasilitasnya telah dimiliki oleh kampus, antara lain: Bola Basket, Bulu tangkis, Bola Voli, Sepak Takraw, dan Tenis Meja. Yang kemudian diserahkan kepada Senat Mahasiswa dan pengurus PS Bintang Emas.

UNIOR terbentuk pada tanggal 20 Maret 1997, yang pada saat itu hanya mengembangkan empat macam cabang olahraga, antara lain : Sepak Bola, Bulutangkis, Bola Voli, dan Catur. Selanjutnya pada tahun 1998, terdapat perkembangan-perkembangan secara signifikan dalam UNIOR, yaitu pengesampingan cabang Catur karena kurang prospektif dan penambahan cabang yang dikembangkan, yaitu Tenis Meja, Sepak Takraw, dan Bola Basket.

b. Visi, Misi dan Tujuan UKM UNIOR

Visi

1. Memasyarakatkan Olahraga ke seluruh pelosok tanah air Indonesia pada umumnya dan civitas akademika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada khususnya.
2. Meningkatkan pembinaan atlet dan wasit untuk kemajuan olahraga di kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

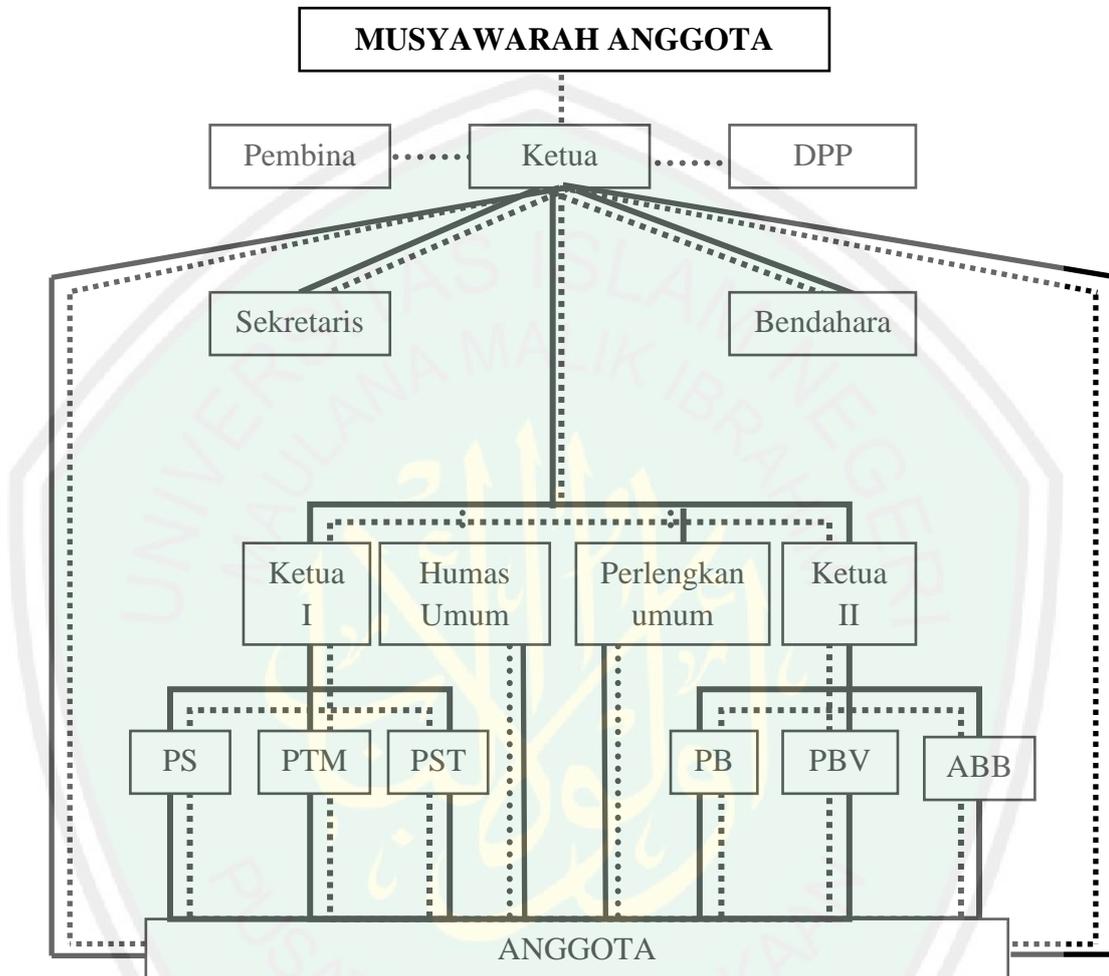
Misi

1. Meningkatkan kesadaran dalam berolahraga, berorganisasi, dan berusaha menciptakan prestasi yang dapat disumbangkan pada almamater.
2. Meningkatkan persahabatan antar olahragawan atau mahasiswa di dalam maupun di luar kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Membina dan mengembangkan anggota dalam berorganisasi serta berolahraga dengan baik.

Tujuan

1. Mengembangkan olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, memupuk jiwa sportifitas, dan meningkatkan prestasi setinggi-tingginya.
2. Mewujudkan kesadaran demi tercapainya kemajuan berolahraga dan berorganisasi.
3. Membentuk olahragawan yang berjiwa organisatoris.

c. Struktur Organisasi



Gambar 4.1. Struktur Organisasi UKM Unit Olahraga

d. Susunan Pengurus

**Susunan Pengurus
UKM Unit Olahraga (UNIOR)
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Pelindung : Prof. Dr. Abdul Haris, M. Ag

Pembina : Romi Faslah, M.Si

Ketua Umum : Hermawan Hardiansyah

Sekretaris : Ahmad Firjatullah H

Bendahara : Shinthya Novitasari

Ketua I : Nur Salis

Ketua II : Andi Nisar Waniaga

Humas : Ichwan Ilham
Devilia Candy Eka Yurisca
Lalu Gigir Gilas Pristiwa
Rhazilun Marsyahid Badu
Insak Andan Telasih
Dyna Mariana

Perlengkapan : Yunita Vivi Luthfiani
Nur Mulayka
Puput Puspita Rahayu
Fathurrahman
Rico Rahadika

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UKM UNIOR Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti menyebar skala kepada semua anggota dari enam cabang olahraga yang ada di UKM UNIOR Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang terdiri dari atlet laki-laki berjumlah 64 orang, 46 orang atlet perempuan, 79 orang dari atlet olahraga kelompok dan 31 orang dari atlet olahraga individu, total keseluruhan responden dalam penelitian ini berjumlah 110 orang. Proses penelitian dilakukan mulai dari bulan November 2017 sampai dengan bulan Maret 2018.

C. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini meliputi random dan normalitas. Uji asumsi dilakukan untuk membuktikan bahwa sampel dan data penelitian terhindar dari *sampling error*. Berikut ini merupakan penjelasan dari uji asumsi pada penelitian ini.

a. Random

Subyek dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria random. Kriteria random berarti bahwa subyek penelitian memiliki kriteria yang sama dan memiliki kesempatan yang sama sebagai subyek penelitian.

b. Uji Normalitas

Data sebelum diolah menggunakan pengujian infarensi parametrik maupun non parametrik harus diuji normalitas. Statistik parametrik tidak dapat digunakan jika data tidak normal (Sujarweni & Endrayanto, 2012). Uji normalitas ini dilakukan menggunakan bantuan SPSS.

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk melihat distribusi skor variabel. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan melihat nilai signifikansi (*2-tailed*). Jika nilai signifikansi $>0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika nilai signifikansinya $<0,05$ maka data berdistribusi tidak normal (Priyatno, 2016). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1: Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel	K-SZ	Sig (P)	Status
Kecemasan atlet	0,564	0,908	Normal
Disfungsional Pikiran dan Stress	0,603	0,861	Normal
Masalah akademik	1,175	0,126	Normal
Kecemasan Cedera	1,149	0,142	Normal
Hubungan dengan Tim Kurang	1,231	0,96	Normal

Hasil uji normalitas sebagaimana tertera pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa variabel kecemasan atlet dan ke empat aspeknya berdistribusi normal ($\text{sig} > 0,05$) sehingga variabel dan aspek-aspek tersebut memenuhi persyaratan untuk distribusi normal. Hal ini berarti bahwa skala yang mengukur variabel tersebut memunculkan skor yang normal yaitu tidak ada skor terlalu tinggi maupun terlalu rendah.

2. Deskripsi Data

a. Skor Hipotetik dan Empirik

Skor hipotetik dan skor empirik dijelaskan pada tabel 4.2 berikut ini

Tabel 4.2 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Maksimal	Minimal	Mean	Maksimal	Minimal	Mean
Kecemasan Atlet	32	93	72	66	62	64,6272

Berdasarkan mempengaruhi tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa pengukuran skala kecemasan yang menggunakan skala *The Sport*

Interference Checklist yang berpedoman pada berbagai ahli Brad Donohue, N. Clayton Silver, Yani Dickens, Tracey Covassin and Kevin Lancer (2007). Pada skala ini berisi 28 aitem dan empat aspek yaitu disfungsi pikiran dan stres, masalah akademik, kecemasan cedera, dan hubungan dengan tim yang kurang. Rentang skor dalam aitem ini yaitu mulai 1 – 5. Jadi, kemungkinan skor skala kecemasan pada atlet tertinggi adalah 32 dengan *mean* hipotetik 72. Berdasarkan hasil penelitian skor skala kecemasan atlet tertinggi adalah 66 dengan *mean* empirik 64,6272. Jika dibandingkan antara *mean* hipotetik dan *mean* empirik maka *mean* empirik lebih sedikit dari *mean* hipotetik. Hal ini berarti bahwa secara umum kecemasan atlet di UKM Unit Olahraga memiliki skor kecemasan lebih rendah dibandingkan skor kecemasan atlet secara teoritis. Oleh karena itu, dari data diatas dapat di artikan seluruh atlet yang berada di UKM Unit Olahraga mengalami kecemasan, walaupun tingkat kecemasan setiap atlet tidak terlalu tinggi.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Skor yang digunakan dalam kategorisasi data penelitian adalah skor *hipotetik* dengan norma sebagai berikut.

Tabel 4.3. Norma Kategorisasi

No	Kategori	Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1 SD)$
2	Sedang	$(M - 1 SD) \leq X \leq (M + 1 SD)$
3	Rendah	$X < (M - 1 SD)$

Setelah ditemukan skor sesuai dengan norma maka dijelaskan variabel dan aspek dari variabel tersebut dengan batasan masing-masing. Penjelasan secara terperinci pada variabel dan masing-masing aspek dijelaskan pada rincian berikut ini.

1) Kecemasan Atlet

Kategorisasi tingkat kecemasan subyek dijelaskan pada tabel 4.4 berikut ini.

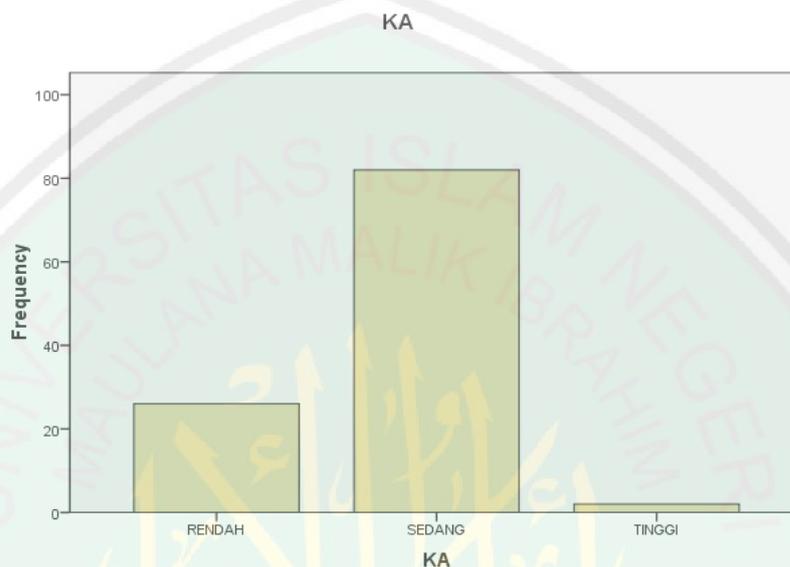
Tabel 4.4: Kategorisasi Kecemasan Atlet

Kategori	Range	Jumlah Subyek	Prosentasi
Rendah	89 – 120	26	23.6%
Sedang	56 – 88	82	74.5%
Tinggi	24 – 55	2	1.8%

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kecemasan tinggi sebanyak 23,6%; sedang sebanyak 74,5%; dan rendah sebanyak 1,8%. Diagram kategorisasi tingkat kecemasan subyek penelitian dijelaskan pada gambar 4.2 berikut ini.

Berdasarkan gambar 4.2 dapat diketahui bahwa kategorisasi kecemasan atlet terbanyak adalah kategori sedang yaitu sejumlah 74,5%. Dari nilai prosentase kecemasan atlet dapat di artikan atlet yang berada di UKM Unit Olahraga mengalami kecemasan, walaupun tingkat kecemasan setiap atlet tidak terlalu tinggi, hal ini berarti secara umum kecemasan atlet di UKM

Unit Olahraga memiliki skor kecemasan sedang yang di alami oleh seluruh atlet UKM Unit Olahraga.



Gambar 4.2: Diagram Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet

2) Aspek Kecemasan

a. Disfungsional Pikiran dan Stress

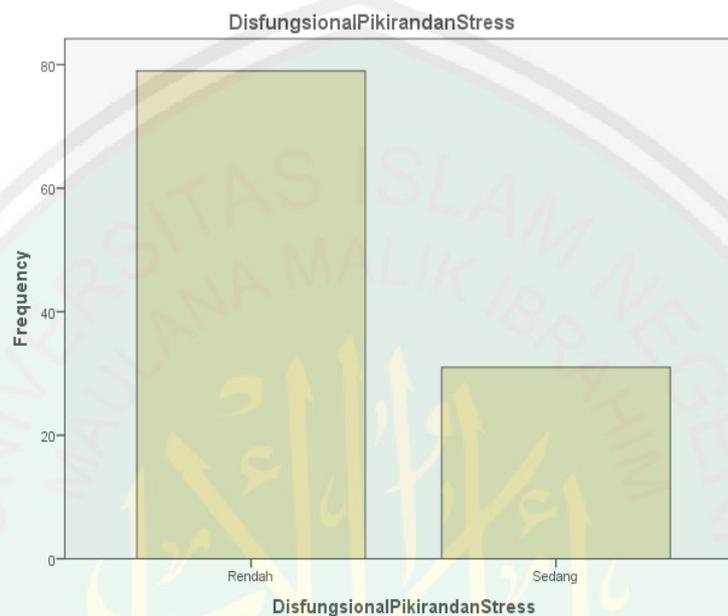
Kategorisasi tingkat Disfungsional Pikiran dan Stress subyek dijelaskan pada tabel 4.5 berikut ini.

Tabel 4.5: Kategorisasi Disfungsional Pikiran dan Stress

Kategori	Range	Jumlah Subyek	Prosentasi
Tinggi	49 – 65	0	0%
Sedang	30– 48	31	28,2%
Rendah	13 - 29	79	71,8%

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat disfungsional pikiran dan stress tinggi sebanyak 0 %; sedang sebanyak 28,2%; dan rendah sebanyak 71,8%. Diagram

kategorisasi tingkat disfungsi pikiran dan stress subyek penelitian dijelaskan pada gambar 4.3 berikut ini.



Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Tingkat disfungsional pikiran dan stress

Berdasarkan gambar 4.3 dapat diketahui bahwa kategorisasi disfungsional pikiran dan stress terbanyak adalah kategori rendah yaitu sejumlah 71,8%. Pada aspek disfungsional pikiran dan stres, atlet tidak mengalami tingkat disfungsional pikiran dan stress yang tinggi karena hasil prosentase yang rendah tidak menunjukkan adanya disfungsional pikiran dan stres. Pada aspek ini atlet dalam tingkat yang normal.

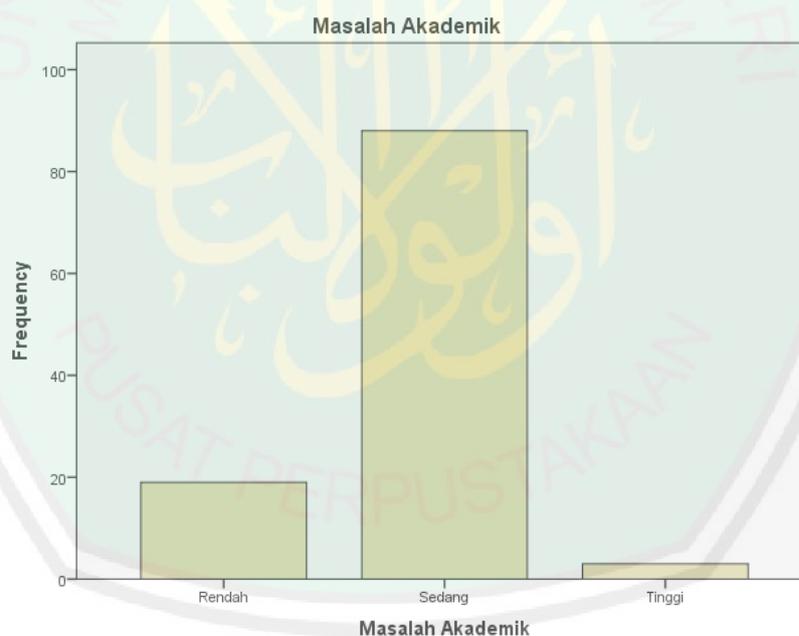
b. Masalah Akademik

Kategorisasi tingkat masalah akademik subyek dijelaskan pada tabel 4.6 berikut ini.

Tabel 4.6: Kategorisasi Masalah Akademik

Kategori	Range	Jumlah Subyek	Prosentasi
Tinggi	16 – 20	3	2.7%
Sedang	9 – 15	88	80.0%
Rendah	4 – 8	19	17.3%

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan bahwa atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat masalah akademik tinggi sebanyak 2.7%; sedang sebanyak 80.0%; dan rendah sebanyak 17.3%. Diagram kategorisasi tingkat masalah akademik subyek penelitian dijelaskan pada gambar 4.4 berikut ini.



Gambar 4.4 Diagram Kategorisasi Masalah Akademik

Berdasarkan gambar 4.4 dapat diketahui bahwa kategorisasi masalah akademik terbanyak adalah kategori sedang yaitu sejumlah 80.0%. Hal ini menunjukkan bahwa atlet sebagian besar mengalami masalah akademik yang merupakan permasalahan setiap mahasiswa yang berada di UKM

Unit Olahraga. Namun permasalahan akademik, tidak dalam prosentase yang tinggi, karena dari data diatas menunjukkan atlet dalam masalah akademik yang sedang.

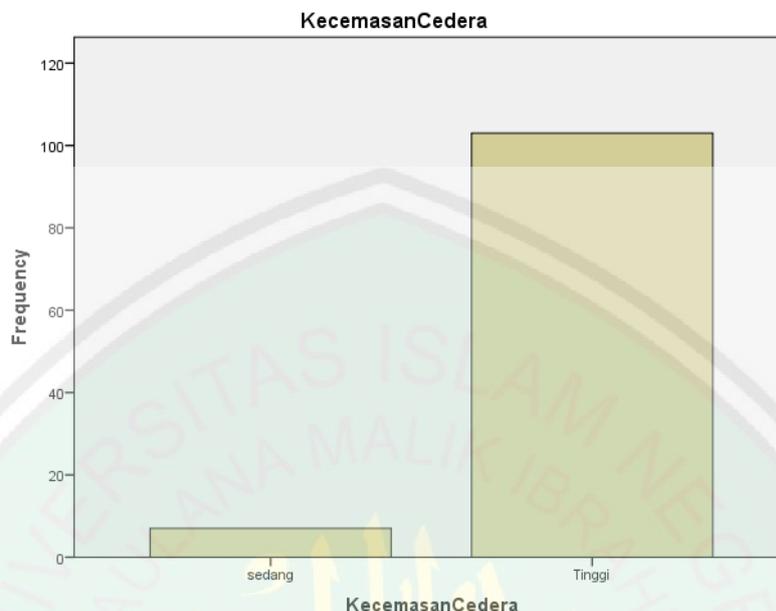
c. Kecemasan Cedera

Kategorisasi tingkat kecemasan cedera subyek dijelaskan pada tabel 4.7 berikut ini.

Tabel 4.7: Kategorisasi Kecemasan Cedera

Kategori	Range	Jumlah Subyek	Prosentasi
Tinggi	12 – 15	103	93.6%
Sedang	7– 11	7	6.4%
Rendah	3 - 5	0	0%

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan bahwa atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kecemasan cedera tinggi sebanyak 93.6%; sedang sebanyak 6.4%; dan rendah sebanyak 0%. Diagram kategorisasi tingkat masalah akademik subyek penelitian dijelaskan pada gambar 4.5 berikut ini.



Gambar 4.5 Diagram Kategorisasi Kecemasan Cedera

Berdasarkan gambar 4.5 dapat diketahui bahwa kategorisasi kecemasan cedera terbanyak adalah kategori tinggi yaitu sejumlah 93.6%. Hasil prosentase kecemasan cedera yang tinggi, ini menunjukkan adanya kecemasan cedera yang hampir seluruhnya di alami oleh atlet UKM Unit Olahraga. Hal ini mengindikasikan bahwa ada kecemasan cedera yang di alami atlet pada saat bertanding maupun sebelum bertanding.

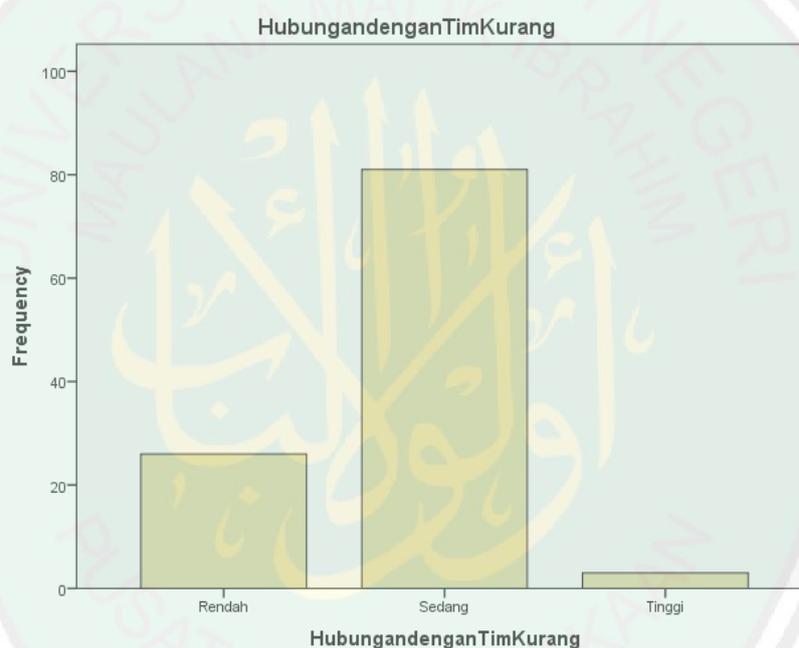
d. Hubungan dengan Tim Kurang

Kategorisasi tingkat hubungan dengan tim kurang subyek dijelaskan pada tabel 4.8 berikut ini.

Tabel 4.8: Kategorisasi Hubungan dengan Tim Kurang

Kategori	Range	Jumlah Subyek	Prosentasi
Tinggi	16 – 20	3	2.7%
Sedang	9 – 15	81	73.6%
Rendah	4 – 8	26	23.6%

Berdasarkan tabel 4.8 didapatkan bahwa atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat Hubungan dengan Tim Kurang tinggi sebanyak 2.7%; sedang sebanyak 73.6%; dan rendah sebanyak 23.6%. Diagram kategorisasi tingkat masalah akademik subyek penelitian dijelaskan pada gambar 4.6 berikut ini.



Gambar 4.6 Diagram Hubungan dengan Tim Kurang

Berdasarkan gambar 4.6 dapat diketahui bahwa kategorisasi hubungan dengan tim kurang terbanyak adalah kategori sedang yaitu sejumlah 73.6%. Dari data diatas ada hubungan yang kurang baik di tunjukkan oleh hampir setiap atlet dengan tim yang ada di UKM Unit Olahraga, karena prosentase dari data diatas memperlihatkan bahwa atlet hubungannya dengan tim kurang baik yang masuk pada kategorisasi sedang.

3. Hasil Uji - t Perbedaan Kecemasan Atlet

A. Hasil Uji – t Perbedaan Kecemasan Atlet antara Laki-laki dan Perempuan

Berdasarkan hasil uji-t kecemasan atlet ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan didapatkan hasil yang dipaparkan pada tabel 4.9 berikut ini.

Tabel 4.9: Group Statistic Kecemasan Atlet Laki-Laki dan Perempuan

Variabel	Jenis kelamin	N	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	Laki-laki	64	63.0000	10.48960
	Perempuan	46	66.8913	12.76145

Dari tabel di atas diketahui bahwa, nilai rata-rata dan standar deviasi. Adapun rata-rata tingkat kecemasan atlet laki-laki, yaitu 63.00, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan atlet perempuan, yaitu 66,89, sedangkan standar deviasi pada tingkat kecemasan atlet laki-laki yaitu, 10.48, sedangkan standar deviasi pada tingkat kecemasan atlet perempuan yaitu, 12.76. dari tabel di atas juga diketahui bahwa, rata-rata tingkat kecemasan atlet perempuan lebih tinggi daripada tingkat kecemasan atlet laki-laki. Standar deviasi atlet laki-laki lebih kecil, yaitu 10,48 daripada atlet perempuan 12,76. Sedangkan hasil analisa uji-t menunjukkan hasil pada tabel 4.10 di bawah ini:

Tabel 4.10: Hasil Uji - t Perbedaan Kecemasan Atlet antara Laki-Laki dan Perempuan

Variabel	F	T	P
laki-laki dan perempuan	0,846	-1,7520	0,083

Berdasarkan hasil analisis kecemasan atlet ditinjau dari jenis kelamin hipotesis penelitian ini bahwa atlet perempuan memiliki kecemasan lebih tinggi dari pada atlet laki-laki yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil uji t satu sisi untuk dua sample bebas menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan. Atlet perempuan memiliki kecemasan ($M = 66,89$, $SD = 12,47$) sedangkan atlet laki-laki ($M = 63,00$, $SD = 10,48$), $t = -1,752$, $p = 0,083$. Dari data diatas menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan tidak di terima karena tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara kecemasan atlet laki-laki dengan perempuan.

B. Hasil Uji – t Perbedaan Kecemasan Atlet antara Olahraga Individu dan Olahraga Kelompok

Berdasarkan hasil uji *independent sample t test* kecemasan atlet ditinjau dari olahraga individu dan olahraga kelompok didapatkan hasil yang dipaparkan pada tabel 4.11 berikut ini.

Tabel 4.11: Group Statistics Perbedaan Kecemasan Atlet antara Olahraga Individu dan Olahraga Kelompok

Variabel	Jenis Olahraga	N	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	Olahraga Kelompok	79	63.6456	11.04889
	Olahraga Individu	31	67.1290	12.74557

Dari tabel di atas diketahui bahwa, nilai rata-rata dan standar deviasi. Adapun rata-rata tingkat kecemasan atlet olahraga kelompok, yaitu 63,64, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan atlet olahraga individu, yaitu 67,12, sedangkan standar deviasi pada tingkat kecemasan atlet olahraga kelompok yaitu, 11,04, sedangkan standar deviasi pada tingkat kecemasan atlet olahraga individu yaitu, 12,74. dari tabel di atas juga diketahui bahwa, rata-rata tingkat kecemasan atlet olahraga individu lebih tinggi daripada tingkat kecemasan atlet olahraga kelompok. Standar deviasi atlet olahraga kelompok lebih kecil, yaitu 11,04 daripada atlet olahraga individu 12,74. Sedangkan hasil analisa uji-t menunjukkan hasil pada tabel 4.11 di bawah ini:

Tabel 4.12: Hasil Uji – t Perbedaan Kecemasan Atlet antara Olahraga Individu dan Olahraga Kelompok

Variabel	F	T	P
Olahraga Individu dan Olahraga Kelompok	0,156	-1,424	0,157

Berdasarkan hasil analisis kecemasan atlet ditinjau dari jenis olahraga hipotesis penelitian ini bahwa atlet olahraga individu memiliki kecemasan lebih tinggi dari pada atlet olahraga kelompok yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil uji *t* satu sisi untuk dua sample bebas menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan. Atlet olahraga individu memiliki kecemasan ($M = 67,12$, $SD = 12,74$) sedangkan atlet olahraga kelompok ($M = 63,64$, $SD = 11,04$), $t = -1,424$, $p = 0,157$. Dari data diatas menunjukkan bahwa hipotesis yang

diajukan tidak di terima karena tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara kecemasan atlet individu dengan atlet kelompok

D. Pembahasan

Secara umum tingkat kecemasan atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung sedang. Hal ini didapatkan dari nilai *mean* hipotetik (72) yang lebih tinggi dari *mean* empirik (64,6272). Tingkat kecemasan atlet yang cenderung sedang ini menunjukkan bahwa atlet yang berada di UKM Unit Olahraga secara umum memiliki kecemasan yang sama. Jika melihat dari prosentase yang dimiliki subyek yaitu tingkat kecemasan tinggi sebanyak 23,6%; sedang sebanyak 74,5%; dan rendah sebanyak 1,8%. Prosentase tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet yang ada di UKM Unit Olahraga memiliki kecemasan yang sedang lebih banyak hal ini mengidentifikasi bahwa setiap atlet akan merasakan cemas ketika bertanding.

Jika dilihat dari empat aspek kecemasan atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim yaitu pertama, disfungsi pikiran dan stress, terbanyak adalah kategori rendah yaitu sejumlah 71,8%. Ini tidak menunjukkan bahwa atlet mengalami disfungsi pikiran dan stress karena memiliki skor yang rendah. Hal ini disebabkan oleh kepercayaan atlet dalam bertanding maupun sebelum bertanding. Kedua, aspek masalah akademik dengan jumlah kategori terbanyak adalah kategori sedang yaitu sejumlah 80,0%. Mengingat rutinitas kuliah dengan tuntutan latihan dari UKM sama-sama memiliki prioritas yang penting menyebabkan masalah akademik atlet, secara keseluruhan dialami oleh atlet yang berada di UKM Unit Olahraga

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Ketiga, aspek kecemasan cedera. Hampir seluruh atlet yang berada di UKM Unit Olahraga memiliki kecemasan cedera yang cenderung tinggi melihat dari hasil kategorisasi kecemasan cedera terbanyak adalah kategori tinggi yaitu sejumlah 93.6%, ini menunjukkan bahwa atlet merasa cemas jika saat bertanding mengalami cedera maupun trauma pernah mengalami cedera ketika bertanding, hal ini bisa menyebabkan tingginya tingkat kecemasan cedera atlet yang ada di UKM Unit Olahraga. Keempat, hubungan dengan tim yang kurang, dari hasil kategorisasi terbanyak adalah kategori sedang yaitu sejumlah 73.6%, ini menunjukkan hubungan antara atlet, pelatih, dan pengurus UKM Unit Olahraga yang ada di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tidak memiliki hubungan secara tim yang baik karena hal ini disebabkan kurang terbukanya atlet, pelatih, maupun pengurus UKM Unit Olahraga terhadap permasalahan masing-masing atlet pelatih maupun jajarannya.

Kondisi ini menunjukkan bahwa atlet yang tergabung pada UKM Unit Olahraga adanya kekhawatiran yang tinggi terhadap kecemasan ketika mengalami cedera. Hal ini tentu banyak atlet yang tidak ingin mengalami cedera karena akan mengganggu jalannya permainan atlet itu sendiri dan akan berakibat tidak baik untuk atlet dalam menjalani pertandingan yang akan di hadapinya. UKM Unit Olahraga memiliki atlet yang mengalami kecemasan cedera yang tinggi di bandingkan dengan aspek kecemasan yang lainnya seperti, disfungsi pikiran dan stress, masalah akademik, dan hubungan dengan tim yang kurang. Ketiga aspek tersebut memiliki tingkat kecemasan rata-rata sedang dan rendah, namun

berbeda dengan kecemasan cedera yang cenderung tinggi di alami oleh atlet UKM Unit Olahraga. Tentunya ini tidak terlepas dari beberapa faktor yang menyebabkan atlet UKM Unit Olahraga mengalami kecemasan cedera yaitu antara lain : Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya. Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet. Takut akan akibat agresi fisik yang dilakukan oleh lawan maupun oleh diri sendiri dan takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

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

Jika tingkat kecemasan atlet ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Karena tidak memiliki signifikansi antara atlet laki-laki dan perempuan, secara umum atlet yang ada di UKM Unit Olahraga memiliki kecemasan yang sama hal tersebut mengidentifikasi bahwa kecemasan bisa terjadi pada setiap atlet baik laki-laki maupun perempuan, karena kecemasan atlet laki-laki dan perempuan bisa muncul akibat memikirkan hal-hal yang yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi

atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Tentu hal ini diakibatkan dari beberapa faktor seperti, takut gagal dalam pertandingan, takut cedera, takut di nilai secara negatif oleh penonton, takut akan agresi fisik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri, dan dan takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikan pertandingan dengan baik. Hal ini berbeda dengan penelitian Myers (1983) yang menyatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Myers (1983) menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan. Penelitian lain, Smith (1968) mengungkapkan perempuan lebih cemas, kurang sabar, dan mudah mengeluarkan air mata. Lebih jauh lagi, dalam berbagai studi kecemasan secara umum, menyatakan bahwa perempuan lebih cemas daripada laki-laki (Maccoby dan Jacklin, 1974).

Sedangkan kecemasan atlet ditinjau dari jenis olahraga, dari hasil analisis menyebutkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan. Karena atlet olahraga individu memiliki tingkat kecemasan yang sama dimiliki oleh atlet olahraga kelompok. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Simon dan Marten (Hardy, dkk.1999) menyatakan bahwa kecemasan bertanding lebih tinggi pada atlet dalam olahraga individual dibandingkan bertanding secara tim.

Tidak adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan atlet antara laki-laki dan perempuan pada atlet UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dikarenakan atlet laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki kecemasan yang sama rata. Hal tersebut mengidentifikasi

bahwa atlet memiliki kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik 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 disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan, tuntutan dari pelatih, dan keluarga (Husdarta, 2014:80).

Hal ini dapat dilihat dari tingkat kecemasan laki-laki dan perempuan tidak memiliki skor yang signifikan pada atlet yang ada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizki Mahakharisma (2014) menunjukkan hasil dalam penelitiannya bahwa tingkat kecemasan dan *stress* menjelang pertandingan pada atlet POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta tergolong dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan dalam penelitian ini menunjukkan kecemasan atlet yang ada di UKM Unit Olahraga dalam kategori sedang dan tidak adanya perbedaan antara atlet laki-laki dan perempuan.

Tidak adanya perbedaan yang signifikan juga terdapat pada hasil antara atlet olahraga individu dan olahraga kelompok. Karena secara umum atlet individu memiliki kecemasan yang sama di alami oleh atlet kelompok. Hal ini disebabkan karena takut mengalami kegagalan *fear offailure* atau takut menderita kekalahan (Spielbelger, 1972). Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Rastogi dan Katiyar (2014) membandingkan kecemasan bertanding pada atlet terhadap dua jenis aktivitas olahraga yang berbeda yaitu pada cabang olahraga individu catur dan olahraga kelompok kriket, berdasarkan

hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan adanya perbedaan kecemasan bertanding yang signifikan antara cabang olahraga kelompok kriket dan olahraga individu catur, dimana pada cabang olahraga kelompok kriket tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi dari cabang olahraga individu catur.

Kondisi lingkungan, individu atlet, hubungan dengan tim yang kurang serta masalah akademik yang sama-sama dialami oleh atlet olahraga individu dan kelompok juga menjadi faktor yang menyebabkan tidak adanya perbedaan kecemasan atlet yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Kemudian juga, tidak adanya perbedaan kecemasan atlet yang signifikan antara atlet olahraga individu dan atlet olahraga kelompok

Kecemasan merupakan gejala yang biasa pada saat ini, karena itu disepanjang perjalanan hidup manusia, mulai lahir sampai menjelang kematian, rasa cemas sering kali ada (Lazarus, 1991). Sama halnya dengan seorang atlet akan mengalami rasa cemas di saat bertanding, seperti penelitian Martens, Vealey, dan Burton (1990) menyebutkan kecemasan bertanding adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan.

Ada berbagai faktor yang bisa menyebabkan kecemasan atlet terutama perasaan khawatir, gelisah karena takut gagal dalam pertandingan, takut cedera atau mencederai lawan, dan takut tidak mampu bertanding dengan baik merupakan beban tersendiri dan dapat menjadi suatu stressor yang dapat menimbulkan kecemasan apabila atlet tersebut tidak dapat mengatasinya (Singgih, 1996). Selaras dengan penelitian Smith dan Sarason (Amir, 2012)

mengungkapkan unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet. Selain itu stress bersifat kumulatif maka terjadinya kecemasan pada atlet juga bisa disebabkan oleh faktor diluar individu atlet seperti tekanan dari penonton, lingkungan keluarga dan pelatih. Hal senada ditunjukkan dalam penelitian sebelumnya bahwa sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah takut cedera dan gemetar saat bertanding sehingga cenderung bertahan daripada untuk menyerang dan merebut poin/angka (Singgih, 2004: 69).

Dari beberapa faktor diatas, faktor dari internal atlet sering terjadi pada atlet UKM Unit Olahraga seperti takut akan cedera atau kecemasan cedera. Kemudian, faktor eksternal atlet yang bisa menyebabkan atlet UKM Unit Olahraga mengalami kecemasan yaitu tekanan dari pelatih yang menuntut pemainnya untuk bermain maksimal dan menampilkan pertandingan yang baik. Hal tersebut terkadang tidak mampu bisa di lakukan oleh setiap atlet, sehingga kecemasan ketika bertanding maupun sebelum bertanding muncul pada atlet itu sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa tingkat kecemasan seseorang bisa di alami oleh semua atlet, baik itu atlet laki-laki, perempuan, dan atlet olahraga individu, maupun kelompok. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor dan ditandai dengan perasaan kekhawatiran yang mendalam, ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya, dimana kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan yang dapat dilihat dari gejala

fisiologis, psikologis serta sosial pada individu atau atlet yang mengalaminya (Puspitasari,2010).

Tingkat kecemasan atlet secara umum yang ada di UKM Unit Olahraga memiliki kecemasan pada taraf sedang, yang artinya hampir seluruh atlet mengalami cemas walaupun tidak memiliki signifikansi tingkat kecemasan jika di tinjau dari jenis kelamin dan jenis olahraga. Akan tetapi, hal ini membuat atlet menjadi tidak percaya diri dalam menghadapi pertandingan. Faktor-faktor yang dapat menekan tingkat kecemasan atlet dapat digunakan sebagai masukan bagi pihak lain untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami atlet menjelang dilangsungkannya pertandingan, sehingga dapat dibentuk atlet yang kuat secara mental serta memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada atlet laki-laki dengan atlet perempuan dan tingkat kecemasan atlet olahraga individu dengan atlet olahraga kelompok. Kemungkinan disebabkan karena kondisi lingkungan atlet yang berada di kampus dan tergabung pada UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tekanan kuliah maupun tuntutan latihan rutin dari kampus yang menyebabkan kecemasan atlet antara laki-laki dan perempuan sudah tidak banyak berbeda, senada juga dengan atlet olahraga individu dan olahraga kelompok yang tidak banyak memiliki perbedaan yang signifikan. Kecemasan adalah suatu gejala yang universal dapat di alami oleh siapa saja termasuk atlet yang berada di UKM Unit Olahraga. Oleh karena itu, kecemasan atlet UKM Unit Olahraga secara keseluruhan mengalami cemas pada saat bertanding maupun sebelum bertanding

dan tidak bisa ditinjau dari jenis kelamin maupun jenis olahraga, karena kecemasan merupakan gejala yang setiap orang akan mengalami rasa cemas atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, dan takut atau khawatir sebelum bertanding yang dialami oleh masing-masing atlet (Husdarta, 2014). Hasil penelitian pun menunjukkan bahwa kecemasan ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan, maupun kecemasan ditinjau dari jenis olahraga kelompok dan individu tidak memiliki tingkat dan perbedaan yang signifikan. Pada penelitian ini memiliki kekurangan, yaitu kurangnya sample maupun penggalan data lebih dalam untuk mencari penyebab atlet yang tergabung pada UKM Unit Olahraga tersebut mengalami kecemasan.

Adapun saran yang dapat diajukan kepada atlet maupun pihak terkait adalah perlunya diketahui tentang kondisi psikologi atlet, khususnya yang dapat mengganggu performa atlet ketika berkompetisi. Selain itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mempertimbangkan beberapa aspek eksternal yang dialami atlet seperti lokasi latihan, prestasi, dan mencoba mencari kronologis kejadian yang menyebabkan atlet mengalami kecemasan saat bertanding maupun sebelum bertanding. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengambil data pada saat latihan atlet, saat bertanding, dan hubungan atlet dengan tim di luar latihan atau bertanding.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

Tingkat kecemasan bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tidak menunjukkan tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Karena tingkat kecemasan ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak memiliki tingkat kecemasan yang signifikan antara kecemasan laki-laki dan perempuan, artinya bahwa hipotesis dalam penelitian ini tidak dapat di terima atau tidak terbukti.

Perbedaan kecemasan bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tidak menunjukkan perbedaan kecemasan bertanding lebih tinggi perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Karena perbedaan kecemasan ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan kecemasan yang signifikan antara kecemasan laki-laki dan perempuan, artinya bahwa hipotesis dalam penelitian ini tidak dapat di terima atau tidak terbukti.

Tingkat kecemasan bertanding antara atlet olahraga kelompok dan olahraga individu di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tidak menunjukkan tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi olahraga individu dibandingkan dengan olahraga kelompok. Karena tingkat kecemasan ditinjau dari jenis olahraga kelompok dan olahraga individu tidak memiliki tingkat kecemasan yang signifikan antara kecemasan olahraga kelompok dan olahraga individu, artinya bahwa hipotesis dalam penelitian ini tidak dapat di terima atau tidak terbukti.

Perbedaan kecemasan bertanding antara olahraga individu dan olahraga kelompok di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, juga tidak ada perbedaan tingkat kecemasan bertanding yang di tunjukkan dalam penelitian ini. Kecemasan bertanding olahraga individu dengan olahraga kelompok, dari hasil penelitian tersebut tidak memiliki signifikan yang tinggi, artinya bahwa penelitian ini menunjukkan perbedaan yang tidak bermakna antara tingkat kecemasan bertanding olahraga individu dengan olahraga kelompok dan hipotesis dalam penelitian ini tidak dapat di terima.

Namun, secara keseluruhan atlet yang tergabung di UKM Unit Olahraga mengalami kecemasan yang sama dan dapat dialami oleh atlet laki-laki dan perempuan, maupun yang bisa dialami oleh atlet yang tergabung dalam olahraga individu (Bulutangkis dan tenis meja) dan olahraga kelompok (Sepak bola, bola voli, bola basket, dan sepak takraw).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil dan proses penelitian.

1. Pada Subyek Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan atlet memiliki perbedaan tidak signifikan namun kecesluruhan atlet mengalami cemas, hal ini bisa berpengaruh terhadap performa atlet ketika bertanding maka disarankan pada subyek untuk mengolah kemampuan mengatasi rasa cemasnya dengan berfikit positif terhadap pertandingan yang akan dihadapi dan memiliki keyakinan atas kemampuan diri sehingga dapat mengevaluasi kehidupan secara positif. atlet diharapkan selalu berpikir positif mengarahkan sesuatu ke arah positif, cara ini bertujuan agar berpengaruh baik untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan menjalin kerjasama dengan berbagai pihak.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk berlatih secara mandiri dalam mengurangi gejala dan kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang pertandingan dan lebih meningkatkan latihan, jam terbang perlombaan dan cara mengatasi rasa cemas agar kematangan secara psikologis semakin meningkat. Tidak lupa juga, selalu berkonsultasi kepada pelatih tentang psikologis khususnya cara mengatasi kecemasan pada saat pertandingan tidak hanya mengenai program latihan fisik saja.

Semua atlet harus saling mendorong atau saling memberikan motivasi saat di dalam lapangan perlombaan maupun saat diluar perlombaan, hal ini dapat memberikan dorongan internal bagi masing-masing atlet ketika berlomba.

Subyek sebagai mahasiswa dan juga atlet kampus yang memiliki beban tugas yang lebih daripada mahasiswa yang lain hendaknya mampu mengevaluasi hidupnya secara positif. Hal ini sangat penting karena evaluasi hidup yang positif akan menentukan cara pandang dan perilaku seseorang dalam hidupnya.

2. Pada Peneliti Selanjutnya

Subyek pada penelitian ini adalah atlet yang tergabung di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang pada dasarnya setiap atlet pernah mengalami rasa cemas ketika bertanding di lapangan. Oleh karena itu, Peneliti selanjutnya diharapkan mengambil data penelitian di awal ketika atlet bertanding dan sebelum bertanding, kemudian menambah jumlah sample dalam penelitian selanjutnya, serta melihat gejala-gejala yang terjadi ketika atlet sedang bertanding dan sebelum bertanding. Perlu adanya penelitian yang sejenis dengan variabel yang lebih kompleks sehingga tidak hanya mengetahui tingkat kecemasan saja. Selanjutnya, diharapkan untuk dapat mempertimbangkan beberapa aspek eksternal yang dialami atlet seperti lokasi latihan, lingkungan keluarga, prestasi, pola hubungan dengan tim, dan pengalaman masa lalu ketika bertanding.

3. Pada Universitas

Pentingnya evaluasi positif tentang performa atlet yang tergabung dalam UKM Unit Olahraga, sehingga kepada pihak universitas disarankan untuk melakukan upaya peningkatan kemampuan mengevaluasi performa latihan dan bertanding secara positif, terlebih lagi penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan atlet mengalami kecemasan ketika bertanding maupun sebelum bertanding.

Karena atlet yang ada di UKM Unit Olahraga ini merupakan satu-satunya UKM olahraga yang di tuntut untuk mengharumkan nama universitas baik di tingkat regional maupun nasional.

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet adalah dengan mengadakan atau mengembangkan kegiatan-kegiatan yang sifatnya berhubungan dengan psikologis atlet, hal ini perlunya diketahui tentang kondisi psikologi atlet. Beberapa cara bisa dilakukan seperti latihan memberikan latihan psikologis kedalam program latihan untuk mengurangi tingkat kecemasan satlet sebelum bertanding, memberikan motivasi pada atlet sebelum bertanding maupun ketika bertanding, selalu meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana cara melatih psikologis kepada atlet, serta melatih keyakinan terhadap diri sendiri sehingga diharapkan akan meningkatkan performa saat bertanding dan dapat mengurangi tingkat kecemasan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2004). Psikologi Kepribadian. Malang: Umm Press.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. (1): 325-347.
- Amir, N. (2004). *Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga*. Anima. Vol. 20, No. 1, 55-69.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Anshel, M. H. 1997. *Sport Psychology: From Theory to Practice* (3rd ed.). Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Athan. N. & Ime Sampson. (2013). coping with pre-competitive anxiety in sports competition. *European Journal of Nature and Applied Sciences*, Vol 1, Hal 1-9.
- Azwar, Saifuddin. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Brad Donohue, N. Clayton Silver, Yani Dickens, Tracey Covassin and Kevin Lancer.(2007). development and initial psychometric evaluation of the sport interference checklist. *Jurnal of Behavior modification*, 31, 944-946. SAGE.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. (terjemahan: Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya.
- Clerq, L. (1994). *Tingkah Laku Abnormal*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Charles, Fleddermann. (2006). *Etika Enjiniring*. Jakarta: Erlangga
- Departemen Kesehatan RI. (2003). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Depkes.

- Dunn, G.H & Dunn, J.C. (2001). *Relationships among the sport competition anxiety test, the sport anxiety scale, and the collegiate hockey worry scale*. 13, (2), 411- 429.
- Hardy, L, Jones, G, Gould, D. (1999). *Understanding Psychological Preparation for Sport :Theory and Practice of Elite Performers*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Harsono. (1998). *Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.
- Husdarta, H.J.S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Hungu.(2007).*Pengertian Jenis Kelamin*. Dapat dibuka pada situs <http://www.scribd.com/doc/143354392/BAB-II-Tinjauan-Gender>
- Jannah, Miftakhul. (2012). *Peran Konsentrasi, Kepercayaan diri, Regulasi Emosi, Kemampuan Goal Setting, dan Persisten Terhadap Prestasi Pelari Cepat 100 Meter Perorangan*. Ringkasan Disertasi. Yogyakarta: Program Doktor Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Jarvis, M. (2005). *Sport psychology, arousal, anxiety and stress* (a.49-51). New York: Routledge.
- Kaplan H.I, Sadock B.J, Grebb J.A. (1997). *Sinopsis Psikiatri* Jilid 1. Edisi ke-7. Terjemahan Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara. p. 86-108.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga. (2010). *Penyajian data dan informasi statistik keolahragaan tahun 2010*. Jakarta: Kemenpora.
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lazarus, R.S & Monat, A. (1991). *Stess and coping an anthology*. 3rd ed.; Newyork : Columbia University Press.
- Leary, M. R. (1982). *Understanding Social Anxiety; Social personality and Clinical Perspective*. California. Sage Publication Inc.
- Maksum, Ali.(2007). *Psikologi Olahraga*. Surabaya:Universitas Negeri Surabaya
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: IL: Human Kenitics.
- Maccoby, E.E & Jacklin, C.N. (1974). *The Psychology of Sex Differences*. Stanford:Stanford University.

- Mahakarisma, Rizki. (2014). *Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi Pomnas XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi*. FIK UNY.
- Monty, P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Mulyatiningsih, Endang. (1999). *Gaya Hidup Wanita di Kabupaten Sleman Yogyakarta Tinjauan dari Status Gizi dan Pekerjaan*. Tesis. Progam Pasca Sarjana.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Myers, E. G. (1983). *Social Psychology*. Tokyo :McGraw Hill
- Nawawi, Hadari. (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Notoadmojo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineke Cipta.
- Nurmalita, Ruwi. (2014). *Tingkat Kecemasan Dan Stress Pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja I Di Surabaya Tahun 2014*. Skripsi. FIK UNY.
- Periantolo, M. P. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi : Asyik, Mudah, dan Bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Priyatno, D. (2011). *Buku saku analisis data SPSS*. Yogyakarta: MediaKom.
- Praseyta, E. E., Supriyono, Y., & Ramli, A. H. (2013). *Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding*. Malang: Universitas Brawijaya Malang. Jurnal. Diunduh dari :<http://psikologi.ub.ac.id/.../jurnal-dampak-kecemasan-pada-atlet-bola-basket-sebelumbertanding.pdf>. Pada tanggal 03 januari 2018.
- Putri, Eka Yetisa. (2007). *Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencaksilat Seluruh Indonesia*. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Puspitasari, Y. P. (2010). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan SMAN 1 SURAKARTA Menjelang Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri*. Tesis. Fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Rastogi, N. K., & Katiyar, V. (2014). A comparative study of sport competition anxiety test *between* college level chess and cricket players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3,(3). India: Shri J. J. T University.
- Singgih, D. Gunarso. (1996) *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.

- Singgih, D Gunarsa. (2004). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Singgih, D Gunarsa. (2008). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Singarimbun, Masri dan Sofian Effendi.(1989). *Metode Penelitian Survey*. Jakarta : LP3ES
- Smith, H.C., (1968), *Personality Development*, New York: Mc.Graw-Hill Book Co.
- Spielberger, C.S. (1972). *Theory and research on anxiety: Anxiety behaviour*. Academic press.
- Sukadiyanto, (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sumadi, Suryabrata. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudradjat, N. W. (1995). kecemasan bertanding serta motif keberhasilan dan keterkaitannya dengan prestasi olahraga perorangan dalam pertandingan untuk kejuaraan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, no. 1, 7-13.
- Taylor, S. E. (1995). *Health Psychology*. Singapore: Mc Graw-Hill. Inc.
- UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. (2014). *Pedoman Umum Pembinaan Organisasi Kemahasiswaan Bidang Khusus 2014*. Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Undang–Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005. Jakarta: DPR RI. Diunduh pada tanggal 11 Desember 2017, dari http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/UU_2005_3.pdf
- Weinberg. R.S & Gould. D. (2007), *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Lampiran 1 Hasil Uji Realibilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	24

Lampiran 2 Hasil Uji Independent T Test

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
kecemasanatlet	1.505	.223	1.697	108	.093	-4.09443	2.41335	-8.87810	.68924
Equal variances assumed									
Equal variances not assumed			1.644	85.258	.104	-4.09443	2.49015	-9.04529	.85643

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	62.6727	123.690	.421	.877
VAR00002	62.3455	122.210	.538	.873
VAR00003	61.9727	121.440	.581	.872
VAR00004	61.5545	121.919	.504	.874
VAR00005	61.4182	122.209	.539	.873
VAR00006	61.5091	122.784	.490	.875
VAR00007	62.1273	120.608	.621	.871
VAR00008	61.8727	122.956	.513	.874
VAR00009	61.7909	123.782	.530	.874
VAR00011	62.0273	121.788	.601	.872
VAR00012	62.2000	123.207	.539	.874
VAR00013	61.9727	125.330	.390	.878
VAR00014	61.9273	126.949	.307	.880
VAR00015	61.7273	125.356	.364	.879
VAR00016	61.6636	125.051	.406	.877
VAR00017	61.4909	124.821	.473	.875
VAR00018	61.7818	126.723	.346	.879
VAR00020	61.8455	126.664	.306	.880
VAR00021	61.9364	123.932	.467	.875
VAR00022	62.6273	126.878	.396	.877
VAR00025	62.1273	125.048	.446	.876
VAR00026	61.6818	126.733	.321	.880
VAR00027	62.2182	124.227	.500	.875
VAR00028	61.9364	126.776	.341	.879

Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Jumlah Total	Disfungsional Pikiran dan Stress	Masalah Akademik	Kecerdasan Cedera	Hubungan dengan tim kurang
N		110	110	110	110	110
Normal Parameters ^a	Mean	64.6273	25.6636	10.6818	16.4182	10.5455
	Std. Deviation	11.59948	5.80300	2.45298	3.15176	2.50737
Most Extreme Differences	Absolute	.054	.057	.112	.110	.117
	Positive	.045	.045	.112	.064	.101
	Negative	-.054	-.057	-.079	-.110	-.117
Kolmogorov-Smirnov Z		.564	.603	1.175	1.149	1.231
Asymp. Sig. (2-tailed)		.908	.861	.126	.142	.096

Lampiran 5 Naskah Publikasi

ATLET HARUS MAMPU MEREDUKSI KECEMASAN UNTUK MENAMPILKAN PERTANDINGAN TERBAIKNYA

Lalu Gigir Gilas Pristiwa

Fathul Lubabin Nuqul

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

lalugigirilaz11@gmail.com 081916087396

Abstrak. kecemasan bertanding sering terjadi pada atlet laki-laki dan perempuan, serta olahraga kelompok dan olahraga individu. Kecemasan tersebut merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat pertandingan yaitu disfungsi pikiran dan stress, masalah akademik, kecemasan cedera, dan hubungan dengan tim yang kurang. Faktor lainnya juga terdapat dari individu tersebut maupun lingkungannya, seperti adanya pikiran negatif pada hasil pertandingan, tekanan dari pelatih maupun *supporter*. Oleh sebab itu, kecemasan bertanding sangat penting untuk di ketahui oleh setiap atlet maupun tim yang akan bertanding, agar mampu meningkatkan performa terbaiknya dalam menghadapi pertandingan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang diukur menggunakan skala *The Sport Interference Checklist* (SIC) untuk mengukur kecemasan atlet. Subyek penelitian berjumlah 110 orang yang terdiri dari atlet mahasiswa yang ada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan jenis kelamin laki-laki 64 orang dan perempuan 46 orang, serta olahraga individu dari dua cabang olahraga yaitu bulutangkis dan tenis meja berjumlah 31 orang dan olahraga kelompok dari empat cabang olahraga yaitu sepak bola, bola voli, bola basket, dan sepak takraw berjumlah 79 orang. Analisis yang dilakukan adalah analisis deskripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan antara jenis kelamin atlet laki-laki dengan persentase 63,00% dan perempuan sebesar 66,89%, karena kecemasan pada atlet ditinjau dari jenis kelamin tidak memiliki signifikansi, serta perbedaan antara jenis olahraga individu dengan persentase 67,12% dan olahraga kelompok sebesar 63,64%, jika ditinjau kecemasan dari jenis olahraga atlet tidak memiliki signifikansi. Artinya atlet yang ada di UKM Unit Olahraga sama-sama memiliki permasalahan kecemasan saat bertanding.

Kata kunci: jenis kelamin, jenis olahraga, kecemasan.

Pendahuluan

Untuk menjadi seorang atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal maka terdapat beberapa faktor yang dibutuhkan diantaranya kesiapan fisik, teknik, dan taktik. Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik, namun jika pikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding sehingga menyebabkan atlet merasa cemas (Komarudin : 2015).

Kecemasan merupakan bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan (Weinberg & Gould, 2007), reaksi cemas disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan (Yetisa Ika Putri : 2007). Kecemasan menjadi mekanisme fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga individu dapat menyiapkan diri dalam melakukan reaksi adaptif yang sesuai (Alwisol, 2004). Kecemasan akan datang ketika tekanan dari luar maupun dari dalam setiap personal atlet. Faktor dari luar yang bisa menyebabkan atlet merasa cemas salah satunya yaitu tekanan dari pihak pelatih, *supporter* maupun tim, hal tersebut mampu mendatangkan kecemasan pada diri atlet yang bisa menghambat penampilan terbaik atlet tersebut. Faktor dari dalam atlet yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan salah satunya yaitu adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi (Singgih : 2008). Seperti diketahui bahwa pikiran negatif sebelum bertanding, memikirkan hal-hal yang tidak positif untuk menghadapi pertandingan mampu menyebabkan atlet merasa cemas.

Kondisi psikologis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Sebagai ilustrasi, seorang atlet bisa jadi cemas ketika bertanding

dengan jumlah penonton yang besar. Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya (Harsono : 1998).

Perbedaan tingkat kecemasan ini terjadi pada jenis olahraga atlet. Athan dan Sampson (2013) menyebutkan bahwa atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga individual mengalami cemas lebih tinggi dibandingkan atlet-atlet yang terlibat dalam olahraga kelompok. Pada penelitian ini sekitar 65% atlet yang terlibat merupakan atlet cabang olahraga individual (tarung derajat, kempo, karate, tinju, taekwondo, anggar, panahan, atletik, dan menembak). Dalam penelitian Rastogi dan Katiyar (2014) membandingkan kecemasan bertanding pada atlet terhadap dua jenis aktivitas olahraga yang berbeda yaitu pada cabang olahraga catur dan kriket, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan adanya perbedaan kecemasan bertanding yang signifikan antara cabang olahraga kriket dan catur, dimana pada cabang olahraga kriket tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi dari cabang catur. Hal ini menggambarkan bahwa jenis aktivitas olahraga yang berbeda dapat memicu kecemasan bertanding yang berbeda pula. Beberapa hal dapat menyebabkan hal ini terjadi dalam penelitian tersebut seperti faktor usia, jenis kelamin, dan jenis olahraga individual atau kelompok. Pada faktor usia dapat dilihat bahwa sekitar 71,6% atlet merupakan individu dewasa (usia 20-28 tahun), sisanya (28%) merupakan atlet remaja (17-19 tahun). Selanjutnya penelitian lain yang menyatakan berbagai sumber kecemasan bertanding yang dialami atlet juga dikemukakan oleh Prasetya, Supriono dan Ramli (2013), kecemasan yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal salah satunya adalah permasalahan kecemasan yang tinggi. Sebagai individu yang menjadi perwakilan dalam mengikuti olahraga bergengsi di kancah olahraga nasional dan diharapkan mampu membawa prestasi bagi daerahnya, atlet sangat rentan

mengalami kecemasan bertanding. Oleh karena itu, kecemasan yang muncul hendaknya mampu dikelola oleh atlet sehingga atlet mampu tampil dengan performa terbaiknya.

Perbedaan tingkat kecemasan juga terjadi pada jenis kelamin atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Mahakharisma (2014) berdasar hasil penelitian tersebut bahwa tingkat kecemasan atlet bulutangkis pada POMNAS XIII Tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta menyebutkan bahwa atlet putra mengalami kecemasan sebesar 70%, dan kecemasan atlet putri sebesar 54.28%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menjelang pertandingan pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan tingkat kecemasan atlet laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hal ini menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan antara atlet laki-laki dengan perempuan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterampilan mengelola emosi diperlukan bagi atlet baik laki-laki, perempuan, olahraga kelompok, maupun olahraga individu guna mencapai pertandingan terbaik atlet itu sendiri. Oleh karena itu, melalui penelitian ini ingin diketahui tingkat kecemasan pada atlet. Untuk itu perlu adanya suatu penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan ditinjau dari jenis kelamin dan jenis olahraga pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Memahami kecemasan atlet sangat dibutuhkan bagi setiap individu atlet maupun secara tim agar dalam menjalani pertandingan dapat menunjukkan performa terbaik yang di inginkan oleh pelatih dan apa yang telah di latih selama proses latihan atlet

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding pada atlet laki-laki dan perempuan, serta mengetahui tingkat kecemasan bertanding pada olahraga individu dan kelompok di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang serta bertujuan untuk memberikan sumbangsih pengetahuan dan saran

bagi perkembangan keilmuan psikologi dan diharapkan menambah kajian ilmu psikologi untuk memahami perbedaan tingkat kecemasan atlet laki-laki dan perempuan maupun olahraga individu dan kelompok.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan, serta perbedaan tingkat kecemasan atlet ditinjau dari jenis olahraga individu dan olahraga kelompok.

Metode

Subyek penelitian berjumlah 110 orang yang terdiri dari atlet mahasiswa yang ada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan jenis kelamin laki-laki 64 orang dan perempuan 46 orang, serta olahraga individu dari dua cabang olahraga yaitu bulutangkis dan tenis meja berjumlah 31 orang dan olahraga kelompok dari empat cabang olahraga yaitu sepak bola, bola voli, bola basket, dan sepak takraw berjumlah 79 orang. Jenis sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling* (sampel acak sederhana) ialah sebuah sampel yang diambil sedemikian rupa sehingga tiap unit penelitian dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel.

Metode pengumpulan data menggunakan skala *The Sport Interference Checklist* (SIC), skala yang berpedoman pada berbagai ahli Brad Donohue, N. Clayton Silver, Yani Dickens, Tracey Covassin and Kevin Lancer (2007) untuk mengukur kecemasan atlet. Total aitem dalam sekala tersebut berjumlah 28 aitem dengan empat aspek yaitu disfungsi pikiran dan stress, masalah akademik, kecemasan cedera, dan hubungan dengan tim kurang. SIC mengukur aspek disfungsi pikiran dan stress dari variabel kecemasan atlet yang meminta subyek memberikan skor terhadap aitem pada aspek tersebut. Contoh pernyataannya "saya cenderung minder saat berhadapan dengan lawan di lapangan". $\alpha = 0,873$. Aspek masalah akademik dalam variabel kecemasan atlet, contoh pernyataannya "Prestasi akademik saya kurang baik". $\alpha = 0,879$. Kemudian aspek kecemasan cedera dalam variabel kecemasan atlet, contoh

pernyataannya “saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan saat mengalami cedera”. $\alpha=0,875$. Selanjutnya aspek hubungan dengan tim yang kurang dalam variabel kecemasan atlet, contoh pernyataan dalam aspek ini “saya kesulitan membangun kekompakan dengan tim”. $\alpha= 0,875$. Analisis data pada penelitian ini dibantu dengan program *Microsoft Excel* dan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0 for windows*. Analisis yang dilakukan adalah analisis deskripsi dan analisis independent sampel t tes.

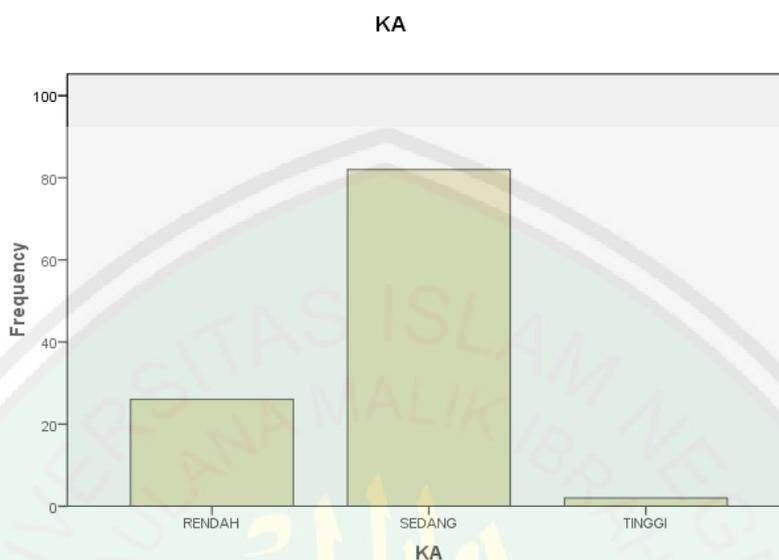
Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kecemasan tinggi sebanyak 23,6%; sedang sebanyak 74,5%; dan rendah sebanyak 1,8%. Kategorisasi tingkat kecemasan subyek dijelaskan pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1: Kategorisasi Kecemasan Atlet

Kategori	Range	Jumlah Subyek	Prosentasi
Rendah	89 – 120	26	23.6%
Sedang	56 – 88	82	74.5%
Tinggi	24 – 55	2	1.8%

Tabel 1 tersebut menunjukkan bahwa secara umum bahwa atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tersebut rata-rata memiliki kecemasan yang sedang. Diagram kategorisasi tingkat kecemasan subyek penelitian dijelaskan pada gambar berikut ini.



Gambar 1: Diagram Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet

Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa kategorisasi kecemasan atlet terbanyak adalah kategori sedang yaitu sejumlah 74,5%. Dari nilai prosentase kecemasan atlet dapat di artikan atlet yang berada di UKM Unit Olahraga mengalami kecemasan, walaupun tingkat kecemasan setiap atlet tidak terlalu tinggi, hal ini berarti secara umum kecemasan atlet di UKM Unit Olahraga memiliki skor kecemasan sedang yang di alami oleh seluruh atlet UKM Unit Olahraga.

Hasil uji deskripsi menurut aspek kecemasan menunjukkan bahwa secara keseluruhan aspek kecemasan atlet memiliki persentase kecemasan yang sedang. Aspek dalam variabel kecemasan atlet antara lain yaitu, disfungsi pikiran dan stress, masalah akademik, dan hubungan tim yang kurang yang memiliki tingkat kecemasan yang hampir sama.

Berdasarkan hasil uji t perbedaan kecemasan atlet antara laki-laki dan perempuan didapatkan hasil yang dipaparkan pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2: Hasil Uji – T Perbedaan Kecemasan Atlet antara Laki-Laki dan Perempuan

Variabel	F	T	P
laki-laki dan perempuan	0,846	-1,7520	0,083

Berdasarkan hasil analisis perbedaan kecemasan atlet antara laki-laki dan perempuan. Hipotesis penelitian ini bahwa atlet perempuan memiliki kecemasan lebih tinggi dari pada atlet laki-laki yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil uji t satu sisi untuk dua sample bebas menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan. Atlet perempuan memiliki kecemasan ($M = 66,89, SD = 12,47$) sedangkan atlet laki-laki ($M = 63,00, SD = 10,48$), $t = -1,752, p = 0,083$. Dari data diatas menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan tidak di terima karena tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara kecemasan atlet laki-laki dengan perempuan.

Sedangkan, berdasarkan hasil uji t kecemasan atlet ditinjau dari jenis olahraga didapatkan hasil yang dipaparkan pada tabel berikut ini.

Tabel 3: Hasil Uji - T Perbedaan Kecemasan Atlet antara Olahraga Individu dan Olahraga Kelompok

Variabel	F	T	P
Olahraga Individu dan Olahraga Kelompok	0,156	-1,424	0,157

Berdasarkan hasil analisis perbedaan kecemasan atlet antara olahraga individu dan olahraga kelompok. Hipotesis penelitian ini bahwa atlet olahraga individu memiliki kecemasan lebih tinggi dari pada atlet olahraga kelompok yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil uji t satu sisi untuk dua sample bebas menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan. Atlet olahraga individu memiliki kecemasan

($M = 67,12$, $SD = 12,74$) sedangkan atlet olahraga kelompok ($M = 63,64$, $SD = 11,04$), $t = -1,424$, $p = 0,157$. Dari data diatas menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan tidak di terima karena tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara kecemasan atlet individu dengan atlet kelompok.

Diskusi

Secara umum, tingkat kecemasan atlet yang berada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dari hasil analisis deskripsi memiliki kecemasan sedang. Hasil uji analisis deskripsi dan uji *independent sampel t test* penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, serta jenis olahraga individu dan olahraga kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini tidak dapat di terima.

Jika tingkat kecemasan atlet ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Karena tidak memiliki signifikansi antara atlet laki-laki dan perempuan, secara umum atlet yang ada di UKM Unit Olahraga memiliki kecemasan yang sama. Hal ini berbeda dengan penelitian Myers (1983) yang menyatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Myers (1983) menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan. Penelitian lain, Smith (1968) mengungkapkan perempuan lebih cemas, kurang sabar, dan mudah mengeluarkan air mata. Lebih jauh lagi, dalam berbagai studi kecemasan secara umum, menyatakan bahwa perempuan lebih cemas daripada laki-laki (Maccoby dan Jacklin, 1974).

Sedangkan kecemasan atlet ditinjau dari jenis olahraga, dari hasil analisis menyebutkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan. Karena atlet olahraga individu memiliki tingkat kecemasan yang sama dimiliki oleh atlet olahraga kelompok. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Simon dan Marten (Hardy, dkk.1999) menyatakan bahwa kecemasan bertanding lebih tinggi pada atlet dalam olahraga individual dibandingkan bertanding secara tim.

Tidak adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan atlet antara laki-laki dan perempuan pada atlet UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dikarenakan atlet laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki kecemasan yang sama rata. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kecemasan laki-laki dan perempuan tidak memiliki skor yang signifikan pada atlet yang ada di UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizki Mahakharisma (2014) menunjukkan hasil dalam penelitiannya bahwa tingkat kecemasan dan *stress* menjelang pertandingan pada atlet POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta tergolong dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan dalam penelitian ini menunjukkan kecemasan atlet yang ada di UKM Unit Olahraga dalam kategori sedang dan tidak adanya perbedaan antara atlet laki-laki dan perempuan.

Tidak adanya perbedaan yang signifikan juga terdapat pada hasil antara atlet olahraga individu dan olahraga kelompok. Karena secara umum atlet individu memiliki kecemasan yang sama di alami oleh atlet kelompok. Hal ini disebabkan karena takut mengalami kegagalan *fear offailure* atau takut menderita kekalahan (Spielbelger, 1972). Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Rastogi dan Katiyar (2014) membandingkan kecemasan bertanding pada atlet terhadap dua jenis aktivitas olahraga yang berbeda yaitu pada cabang olahraga individu catur dan olahraga kelompok kriket, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan adanya perbedaan kecemasan bertanding yang signifikan antara cabang olahraga kelompok kriket dan olahraga individu catur, dimana pada cabang olahraga kelompok kriket tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi dari cabang olahraga individu catur.

Ada berbagai faktor yang menyebabkan kecemasan atlet muncul terutama perasaan khawatir, gelisah karena takut gagal dalam pertandingan, takut cedera atau mencederai lawan, dan takut tidak mampu bertanding dengan baik merupakan beban tersendiri dan dapat menjadi suatu stressor yang dapat menimbulkan kecemasan apabila atlet tersebut tidak dapat mengatasinya (Singgih, 1996). Selaras dengan penelitian Amir (2012) mengungkapkan unsur

yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet. Selain itu stress bersifat kumulatif maka terjadinya kecemasan pada atlet juga bisa disebabkan oleh faktor diluar individu atlet seperti tekanan dari penonton, lingkungan keluarga dan pelatih. Hal senada ditunjukkan dalam penelitian sebelumnya bahwa sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah takut cedera dan gemetar saat bertanding sehingga cenderung bertahan daripada untuk menyerang dan merebut poin/ angka (Singgih, 2004: 69).

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa tingkat kecemasan seseorang berbeda-beda hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor dan ditandai dengan perasaan kekhawatiran yang mendalam, ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya, dimana kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan yang dapat dilihat dari gejala fisiologis, psikologis serta sosial pada individu yang mengalaminya (Puspitasari,2010).

Tingkat kecemasan atlet secara umum yang ada di UKM Unit Olahraga memiliki kecemasan pada taraf sedang, yang artinya hampir seluruh atlet mengalami cemas walaupun tidak memiliki signifikansi tingkat kecemasan jika di tinjau dari jenis kelamin dan jenis olahraga. Akan tetapi, hal ini membuat atlet menjadi tidak percaya diri dalam menghadapi pertandingan. Faktor-faktor yang dapat menekan tingkat kecemasan atlet dapat digunakan sebagai masukan bagi pihak lain untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami atlet menjelang dilangsukannya pertandingan, sehingga dapat dibentuk atlet yang kuat secara mental serta memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada atlet laki-laki dengan atlet perempuan dan tingkat kecemasan atlet olahraga individu dengan atlet olahraga kelompok. Kemungkin disebabkan karena kondisi lingkungan atlet yang berada di kampus dan tergabung pada UKM Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tekanan kuliah maupun tuntutan latihan rutin dari kampus yang menyebabkan kecemasan atlet antara laki-laki dan perempuan

sudah tidak banyak berbeda, senada juga dengan atlet olahraga individu dan olahraga kelompok yang tidak banyak memiliki perbedaan yang signifikan. Karena kecemasan adalah suatu gejala yang universal dapat di alami oleh siapa saja termasuk atlet yang berada di UKM Unit Olahraga. Oleh karena itu, kecemasan atlet UKM Unit Olahraga secara keseluruhan mengalami cemas pada saat bertanding maupun sebelum bertanding dan tidak bisa ditinjau dari jenis kelamin maupun jenis olahraga, karena tidak memiliki signifikansi. Pada penelitian ini memiliki kekurangan, yaitu kurangnya sample maupun penggalian data lebih dalam untuk mencari penyebab atlet yang tergabung pada UKM Unit Olahraga tersebut mengalami kecemasan.

Simpulan

Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan bertanding antara atlet laki-laki dan perempuan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang menunjukkan tidak signifikansi kecemasan bertanding pada atlet perempuan dengan atlet laki-laki. Hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis tidak bisa diterima karena perbedaan yang tidak bermakna antara tingkat kecemasan antara atlet laki-laki dengan atlet perempuan.

Sedangkan hasil penelitian tingkat kecemasan bertanding antara olahraga individu dan olahraga kelompok di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tidak ada perbedaan tingkat kecemasan bertanding yang di tunjukkan dalam penelitian ini. Hasil penelitian tersebut tidak memiliki signifikansi yang tinggi, artinya bahwa penelitian ini menunjukkan perbedaan yang tidak bermakna antara tingkat kecemasan bertanding olahraga individu dengan olahraga kelompok dan hipotesis dalam penelitian ini tidak bisa di terima. Namun, Secara keseluruhan atlet yang tergabung di UKM Unit Olahraga mengalami kecemasan yang sama antara laki-laki dengan perempuan dan olahraga individu dengan olahraga kelompok.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil dan proses penelitian. Subyek penelitian disarankan untuk berlatih secara mandiri dalam mengurangi gejala dan kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang pertandingan dan lebih meningkatkan latihan, jam terbang perlombaan dan cara mengatasi rasa cemas agar kematangan secara psikologis semakin meningkat. Peneliti selanjutnya diharapkan mengambil data penelitian di awal ketika atlet bertanding dan sebelum bertanding, kemudian menambah jumlah sample dalam penelitian selanjutnya, serta melihat gejala-gejala yang terjadi ketika atlet sedang bertanding dan sebelum bertanding. Selanjutnya saran untuk kampus yaitu dengan mengadakan atau mengembangkan kegiatan-kegiatan yang sifatnya berhubungan dengan psikologis atlet, beberapa cara bisa dilakukan seperti memberikan latihan psikologis kedalam program latihan untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding.

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2004). Psikologi Kepribadian. Malang: Umm Press.
- Amir, N. (2012). *Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga*. Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan. (1): 325-347.
- Athan. N. & Ime Sampson. (2013). coping with pre-competitive anxiety in sports competition. *European Journal of Nature and Applied Sciences*, Vol 1, Hal 1-9.
- Brad Donohue, N. Clayton Silver, Yani Dickens, Tracey Covassin and Kevin Lancer.(2007). development and initial psychometric evaluation of the sport interference checklist. *Jurnal of Behavior modification*, 31, 944-946. SAGE.
- Harsono. (1998). *Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hardy, L, Jones, G, Gould, D. (1999). *Understanding Psychological Preparation for Sport :Theory and Practice of Elite Performers*. New York: John Wiley & Sons, Inc
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maccoby, E.E & Jacklin, C.N. (1974). *The Psychology of Sex Differences*. Stanford:Stanford University.

Mahakarisma, Rizki. (2014). *Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi Pomnas XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi* . FIK UNY.

Myers, E. G. (1983). *Social Psychology*. Tokyo :McGraw Hill

Putri, Eka Yetisa. (2007). *Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencaksilat Seluruh Indonesia*. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Puspitasari, Y. P. (2010). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan SMAN 1 SURAKARTA Menjelang Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri*. Tesis. Fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

Praseyta, E. E., Supriyono, Y., & Ramli, A. H. (2013). *Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding*. Malang: Universitas Brawijaya Malang. Jurnal. Diunduh dari :<http://psikologi.ub.ac.id/.../jurnal-dampak-kecemasan-pada-atlet-bola-basket-sebelumbertanding.pdf>. Pada tanggal 03 januari 2018.

Rastogi, N. K., & Katiyar, V. (2014). A comparative study of sport competition anxiety test between college level chess and cricket players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3,(3). India: Shri J. J. T University.

Singgih. (2008). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.

Singgih. (2004). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.

Singgih. (1996) *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.

Smith, H.C., (1968), *Personality Development*, New York: Mc.Graw-Hill Book Co.

Spielberger, C.S. (1972). *Theory and research on anxiety: Anxiety behaviour*. Academic press.

Weinberg. R.S & Gould. D. (2007), *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Lampiran 6 Angket Skala Kecemasan Atlet

Nama :

Nim :

Fakultas :

Cabang Olahraga :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas diri anda dengan lengkap !
2. Bacalah dengan cermat pada setiap pernyataan yang anda baca !
3. Jawablah sesuai dengan diri anda sendiri !
4. Berikanlah respon dengan tanda (√) pada setiap pernyataan !

KETERANGAN

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

KS : Kurang Setuju

NO.	Daftar pernyataan	RESPON				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	saya kurang mempunyai keyakinan untuk menang saat bertanding di lapangan					
2	saya cenderung minder saat berhadapan dengan lawan di lapangan					
3	saya merasa kesulitan mengatasi perasaan cemas saat bertanding.					
4	saya sering terbayang-bayang kesalahan yang saya buat saat bertanding					
5	Kemampuan saya masih jauh dari rata-rata temen yang lain					
6	Kekelahan yang saya alami, banyak karena kemampuan saya yang lemah, bukan lawan yang kuat					
7	Saya merasa banyak tekanan saat bertanding					
8	saya sering grogi di lapangan					
9	saya banyak merasa bersalah					
10	saya cenderung melihat pada diri sendiri dibanding dengan menyalahkan orang lain					
11	Saya kesulitan berkonsentrasi menjelang pertandingan					
12	Saya tidak bisa rileks selama pertandingan					
13	keuangan merupakan hal yang membuat saya merasa risau.					

14	kondisi keuangan akan banyak mempengaruhi perasaan saya					
15	saya kesulitan membuat prioritas kegiatan					
16	saya baru akan bergegas melaksanakan tugas setelah waktunya mendesak					
17	Saya belum mempunyai cara belajar yang baik					
18	Prestasi akademik saya kurang baik					
19	Saya enggan mengkonsumsi obat saat masa penyembuhan cedera.					
20	Saya merasa obat tidak membantu untuk memulihkan cedera					
21	saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan saat mengalami cedera					
22	saya belum banyak mengetahui manfaat dari pemanasan dalam olah raga					
23	saat bertanding saya takut mengalami cedera					
24	pengalaman atlet lain yang cedera mempengaruhi penampilan saya di lapangan					
25	saya kesulitan menerima instruksi pelatih					
26	saya kurang mampu mengutarakan keinginan saya pada pelatih					
27	saya kesulitan membangun kekompakan dengan tim.					
28	Teman se tim kurang mampu mengerti yang saya inginkan					

Lampiran 7 Skor Skala Kecemasan Atlet (The Sport Interference Checklist)

No. Subjek	JK	Cabor	kategorisasi	Fakultas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	25	26	27	28	total
1	LK	Sepak Bola	kelompok	Syariah	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	59
2	LK	Sepak Bola	kelompok	Syariah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	34
3	LK	Sepak Bola	kelompok	FITK	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	65
4	LK	Sepak Bola	kelompok	Humaniora	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	1	1	1	3	4	1	2	2	3	4	1	2	48
5	LK	Sepak Bola	kelompok	Syariah	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	4	3	4	3	2	2	2	2	4	60
6	LK	Sepak Bola	kelompok	Syariah	1	1	2	2	4	3	2	2	3	2	1	3	2	3	4	3	4	3	2	1	2	3	1	1	55
7	LK	Sepak Bola	kelompok	Humaniora	1	1	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	5	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	71
8	LK	Sepak Bola	kelompok	Syariah	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
9	LK	Sepak Bola	kelompok	Syariah	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	1	2	2	1	2	48
10	LK	Sepak Bola	kelompok	Syariah	1	3	3	5	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	79
11	LK	Sepak Bola	kelompok	ekonomi	1	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	54
12	LK	Sepak Bola	kelompok	psikologi	1	1	1	3	4	3	1	2	4	1	1	4	3	3	2	2	4	1	2	1	1	3	1	3	52
13	LK	Sepak Bola	kelompok	FITK	2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	67
14	LK	Sepak Bola	kelompok	ekonomi	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	69
15	LK	Sepak Bola	kelompok	ekonomi	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
16	LK	Sepak Bola	kelompok	ekonomi	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	3	60
17	LK	Sepak Bola	kelompok	Syariah	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	2	2	4	3	3	2	1	2	2	2	2	59
18	LK	Sepak Bola	kelompok	ekonomi	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	60
19	PR	Sepak Bola	kelompok	FITK	3	2	3	2	4	4	2	2	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	2	2	3	4	2	2	69
20	PR	Sepak Bola	kelompok	psikologi	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	1	3	4	3	1	3	75
21	PR	Sepak Bola	kelompok	ekonomi	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	70
22	PR	Sepak Bola	kelompok	FITK	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	52
23	PR	Sepak Bola	kelompok	FITK	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	1	54
24	PR	Sepak Bola	kelompok	FITK	3	3	2	4	3	5	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	67

25	PR	Sepak Bola	kelompok	FITK	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	60
26	PR	Sepak Bola	kelompok	FITK	1	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	4	1	1	4	2	2	51	
27	PR	Sepak Bola	kelompok	FITK	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	85
28	LK	Basket	kelompok	probistek	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	62	
29	LK	Basket	kelompok	probistek	2	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	4	3	2	3	2	2	3	2	1	56
30	LK	Basket	kelompok	Syariah	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	4	4	4	3	3	2	1	1	1	3	4	2	2	48	
31	LK	Basket	kelompok	Syariah	1	1	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	4	3	3	71	
32	LK	Basket	kelompok	psikologi	1	2	4	4	2	2	5	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	66	
33	LK	Basket	kelompok	FITK	1	4	4	2	3	4	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	5	1	3	3	1	1	60
34	LK	Basket	kelompok	Syariah	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	65	
35	LK	Basket	kelompok	FITK	1	1	1	2	3	3	1	1	4	3	3	2	3	3	1	2	1	2	3	3	3	3	2	3	54	
36	LK	Basket	kelompok	ekonomi	1	2	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	1	1	1	4	3	3	3	66	
37	PR	Basket	kelompok	ekonomi	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	2	2	3	2	2	64	
38	PR	Basket	kelompok	Syariah	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	74	
39	PR	Basket	kelompok	Syariah	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69	
40	PR	Basket	kelompok	psikologi	2	2	2	4	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	4	2	2	3	3	62	
41	PR	Basket	kelompok	fkik	1	3	3	4	2	2	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	2	68
42	PR	Basket	kelompok	Syariah	1	3	4	4	4	3	2	4	1	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	4	2	4	4	3	2	73
43	PR	Basket	kelompok	ekonomi	2	3	3	4	5	5	3	4	4	4	4	5	3	5	5	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	89
44	PR	Basket	kelompok	Syariah	2	3	3	2	4	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	4	64	
45	PR	Basket	kelompok	ekonomi	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	1	4	1	4	4	1	4	5	2	4	82
46	PR	Basket	kelompok	FITK	1	2	3	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	2	4	3	2	1	1	1	1	2	44	
47	PR	Basket	kelompok	ekonomi	3	2	2	4	4	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	61	
48	PR	Basket	kelompok	Syariah	1	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	57	
49	PR	Basket	kelompok	ekonomi	1	3	2	4	4	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	1	63	
50	PR	Basket	kelompok	Syariah	2	2	4	4	5	5	2	3	3	2	2	1	4	5	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	79	
51	LK	Voli	kelompok	Syariah	2	2	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	68	

52	LK	Voli	kelompok	Humanior	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	4	4	1	1	4	2	1	2	4	2	2	52	
53	PR	Voli	kelompok	Syaria	4	5	4	5	5	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	88
54	PR	Voli	kelompok	saink	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	68		
55	PR	Voli	kelompok	psiklogi	2	2	2	3	4	4	3	4	3	3	4	2	2	2	2	4	4	3	2	1	2	2	3	4	67		
56	PR	Voli	kelompok	psiologi	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	4	2	2	5	4	1	68	
57	PR	Voli	kelompok	Syriah	1	3	3	4	3	1	1	3	1	3	2	4	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	54	
58	PR	Voli	kelompok	pikologi	1	2	2	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	4	2	3	59		
59	PR	Voli	kelompok	ITK	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	2	3	2	1	1	2	2	3	41		
60	PR	Voli	kelompok	psikologi	1	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	1	55		
61	PR	Voli	kelompok	ekonomi	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	70		
62	PR	Voli	kelompok	ekonomi	2	2	2	3	4	4	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	3	3	72		
63	PR	Voli	kelompok	psikologi	2	2	3	2	5	4	3	2	3	2	2	4	4	5	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	76		
64	PR	Voli	kelompok	FITK	1	3	4	5	5	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	1	73		
65	PR	Voli	kelompok	FITK	2	2	3	4	4	4	2	4	4	2	2	3	4	4	3	4	5	4	2	2	1	4	3	2	74		
66	LK	Bulutangkis	Individu	FITK	5	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	65		
67	LK	Bulutangkis	Individu	ekonomi	1	2	3	4	4	4	5	2	3	4	3	3	1	1	3	4	4	3	3	1	2	2	1	3	66		
68	LK	Bulutangkis	Individu	fkik	2	2	4	2	4	3	2	4	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	63		
69	LK	Bulutangkis	Individu	Syariah	2	1	1	3	3	5	1	1	3	1	1	2	2	3	2	2	4	1	1	1	4	3	1	5	53		
70	LK	Bulutangkis	Individu	FITK	2	1	2	4	2	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	67		
71	LK	Bulutangkis	Individu	Humaniora	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	4	2	56		
72	LK	Bulutangkis	Individu	ekonomi	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	54		
73	LK	Bulutangkis	Individu	psikologi	1	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	1	3	4	4	4	3	2	1	2	2	2	2	63		
74	PR	Bulutangkis	Individu	saintek	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	64		
75	PR	Bulutangkis	Individu	ekonomi	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	73		
76	PR	Bulutangkis	Individu	saintek	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	2	1	4	4	3	3	1	3	2	3	2	3	3	71		
77	PR	Bulutangkis	Individu	ekonomi	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	84		
78	PR	Bulutangkis	Individu	psikologi	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	84		

79	PR	Bulutangkis	Individu	Humaniora	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	2	4	4	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	50
80	PR	Bulutangkis	Individu	sainstek	3	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	1	2	2	1	4	5	5	3	2	2	3	2	2	2	68
81	LK	Tenis Meja	Individu	ekonomi	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	58	
82	LK	Tenis Meja	Individu	ekonomi	5	1	2	2	5	3	1	1	3	2	2	1	1	4	4	4	5	1	5	1	5	3	4	4	5	70
83	LK	Tenis Meja	Individu	ekonomi	3	2	4	5	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	1	4	2	3	4	3	3	74	
84	LK	Tenis Meja	Individu	FITK	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	5	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	83	
85	LK	Tenis Meja	Individu	psikologi	1	2	2	4	4	3	2	3	1	2	2	1	3	2	4	4	3	2	1	1	1	1	1	2	52	
86	LK	Tenis Meja	Individu	FITK	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	68	
87	LK	Tenis Meja	Individu	Syariah	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	2	2	2	68	
88	LK	Takraw	kelompok	psikologi	2	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	2	4	4	3	3	2	2	2	2	3	4	3	73	
89	LK	Takraw	kelompok	ekonomi	1	2	2	5	3	4	3	3	2	2	1	2	2	4	2	3	2	1	3	1	1	2	1	3	55	
90	LK	Sepak Bola	kelompok	ekonomi	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	76	
91	LK	Sepak Bola	kelompok	psikologi	1	1	2	2	1	3	2	4	2	2	2	1	2	4	3	4	1	2	1	1	2	1	1	2	47	
92	LK	Sepak Bola	kelompok	ekonomi	1	1	2	1	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	64	
93	LK	Basket	kelompok	psikologi	2	4	4	4	2	2	4	3	4	2	2	4	2	3	4	3	2	3	3	2	4	2	4	4	73	
94	PR	Basket	kelompok	psikologi	1	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	1	1	4	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3	61	
95	LK	Voli	kelompok	FITK	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	4	4	2	3	2	2	3	4	4	4	76	
96	LK	Voli	kelompok	FITK	1	2	3	5	4	5	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	2	1	3	4	4	75	
97	LK	Voli	kelompok	ekonomi	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	60	
98	LK	Voli	kelompok	ekonomi	5	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	1	1	2	5	1	3	41	
99	LK	Takraw	kelompok	Syariah	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	71	
100	LK	Takraw	kelompok	Humaniora	1	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	62	
101	LK	Tenis Meja	Individu	FITK	2	1	3	2	4	4	2	1	5	5	1	5	4	3	4	4	4	5	2	1	5	5	1	4	77	
102	LK	Bulutangkis	Individu	Humaniora	2	2	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	3	4	4	2	4	2	2	2	2	2	4	72	
103	LK	Takraw	Individu	ekonomi	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	2	4	2	2	4	2	3	78	
104	PR	Tenis Meja	Individu	FITK	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	32	
105	LK	Tenis Meja	Individu	Syariah	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	88	

106	LK	Bulutangkis	Individu	Humaniora	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	5	3	2	2	2	2	2	2	70
107	LK	Bulutangkis	Individu	Syariah	2	4	4	2	2	2	3	4	3	3	5	2	3	3	3	4	1	3	4	3	3	2	2	2	2	69
108	LK	Bulutangkis	Individu	Syariah	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	75	
109	LK	Bulutangkis	Individu	ekonomi	1	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	51	
110	PR	Bulutangkis	Individu	FITK	3	4	4	4	4	5	5	2	4	5	3	2	2	4	5	5	4	4	4	2	4	4	5	5	93	



Lampiran 8 Surat Pernyataan

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
 Jl. Gajayana 50 Malang
 Website: <http://psikologi.uin-malang.ac.id>

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lulu Gigir Gilas P
 Fakultas : Psikologi
 Alamat rumah/HP : Jl. Kotaraja-paok motongDesa Kotaraja
 Kecamatan Sikur Kabupaten Lombok Timur/081916087396
 Email : lalugigirilaz11@gmail.com
 Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga
 Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga UIN
 Maulana Malik Ibrahim Malang.
 Judul Artikel : Atlet Harus Mampu Mereduksi Kecemasan Untuk Menampilkan
 Pertandingan Terbaiknya

Dengan ini menyatakan bahwa Artikel tersebut di atas telah dikonsultasikan, diberi masukan, dan disetujui oleh pembimbing untuk **diterbitkan** di Jurnal Ilmiah (baik di Jurnal Psikoislamika maupun jurnal Ilmiah Eksternal Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang) sesuai dengan arahan Unit Publikasi dan Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Bersama ini pula kami sertakan file dalam CD (**file artikel dan skripsi**) dan 1 *eksprint out* naskah artikel skripsi.

Malang, juni 2018

Mengetahui/menyetujui
 Pembimbing

Yang menyatakan



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
 NIP. 19760512200312 1 002



Lulu Gigir Gilas P
 NIM 14410063

Lampiran 9 Bukti Konsultasi

Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga pada Atlet di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD Pembimbing	
1	8 November 2017	Judul penelitian	1.	
2	16 November 2017	BAB I		2.
3	22 Desember 2017	BAB II	3.	
4	29 Desember 2017	BAB III		4.
5	15 Februari 2018	Persiapan seminar proposal	5.	
6	24 Maret 2018	Revisi proposal penelitian (BAB I – III)		6.
7	28 Maret 2018	Revisi proposal penelitian (BAB I – III)	7.	
8	30 Maret 2018	Skala penelitian		8.
9	2 April 2017	Hasil penelitian	9.	

10	14 April 2018	Analisis data (uji deskriptif)		10.
11	21 April 2018	Analisis data (uji asumsi)	11.	
12	28 April 2018	BAB IV (Hasil Penelitian)		12.
13	5 Mei 2018	BAB IV (Pembahasan)	13.	
14	10 Mei 2018	BAB V dan Artikel Penelitian		14.
16	15 Mei 2018	Review BAB I-BAB V	15.	
17	18 Mei 2018	Review BAB I – BAB V		16.

Malang, 28 Mei 2018
Dosen Pembimbing,


Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 19760512200312 1 002

