

**SURVEY TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT
PADA SH TERATE CUP II UNP KEDIRI
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



**CHAIRUL ANAM
NPM: 18.1.01.09.0071**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS UN PGRI KEDIRI
2023**

Skripsi oleh :

**CHAIRUL ANAM
NPM: 18.1.01.09.0071**

Judul :

**SURVEY TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT
PADA SH TERATE CUP II UNP KEDIRI
TAHUN 2022**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri

Tanggal: Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Puspodari., M.Pd
NIDN. 0709059001

Irwan Setiawan, M.Pd
NIDN. 0716028902

Skripsi Oleh :

CHAIRUL ANAM
NPM: 18.1.01.09.0071

Judul :

**SURVEY TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT
PADA SH TERATE CUP II UNP KEDIRI
TAHUN 2022**

Telah disetujui untuk

diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri
Pada Tanggal :

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : _____
2. Penguji I : _____
3. Penguji II : _____

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Chairul Anam
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/Tgl. Lahir : Nganjuk/ 07 Mei 2000
NPM : 18.1.01.09.0071
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 Penjas

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 12 Juli 2023
Yang Menyatakan

Chairul Anam
NPM:18.1.01.09.0071

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Allah SWT tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kemampuannya”

(Q.S. Al-Baqarah: 286)

Orang lain gak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

Persembahan

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan tuntunan tangan kasih-Nya sehingga saya bisa menyelesaikan Skripsi ini tepat pada waktunya. Karya kecilku ini kupersembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi dan cintai:

1. Kedua orangtuaku yang selalu mendukung, membiayai dan mendoakan saya di setiap langkah, karya dan aktifitas baik pada siang maupun malam
2. Teman-Teman seperjuangan Skripsi, terima kasih atas sumbangan pikiran baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga menambah bendaharaan kata dalam penulisan Skripsi ini.
3. Untuk teman-teman seperjuanganku Angkatan 2018 Jurusan Penjaskesek FIKS UN PGRI Kota Kediri terima kasih untuk bantuan dan dukungannya selama ini,,, Semoga Kita Semua Sukses Dalam Meraih Cita-cita dan Impian Kita....

ABSTRAK

Chairul Anam: Survey Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada SH Terate CUP II UNP Kediri Tahun 2022, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Kata Kunci : Kecemasan, Pencak Silat SH Terate CUP II UNP Kediri

Seorang atlet harus memiliki pikiran positif dan psikis yang stabil dalam bertanding, agar mampu mengontrol pikiran negative dan ketidakstabilan emosinya yang mempengaruhi penampilan atlet serta mengalahkan segala tekanan non teknis sebelum bertanding, hal ini harus dilakukan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Atlet yang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sempurna serta latar belakang pelatih yang handal belum tentu dapat mewujudkan permainan dengan baik di dalam gelanggang pertandingan akhirnya mengalami kekalahan hanya karna merasa cemas dan takut gagal yang berlebihan

Permasalahan dalam penelitian ini seberapa Besar Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada SH Terate Cup II UNP Kediri Tahun 2022?. Tujuan penelitian ini seberapa Besar tingkat kecemasan atlet pencak silat sebelum pertandingan pada SH Terate Cup II UNP Kediri Tahun 2022.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Menurut Saifuddin Azwar (2012: 7) penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet pencak silat sebelum menghadapi pertandingan SH Terate Cup II UNP Kediri Tahun 2022 pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah 21,94%. Hal ini berarti kecemasan atlet pencak silat sebelum menghadapi pertandingan SH Terate Cup II UNP Kediri Tahun 2022 dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Sedangkan Hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 78,06%. Hal ini berarti kecemasan atlet pencak silat sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat kuasanya dan kasih sayangnya, yang telah diberikan kepada saya sehingga dapat terselesainya skripsi ini dengan judul “Survey Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada SH Terate CUP II UNP Kediri Tahun 2022”. Disadari bahwa tanpa dorongan, bimbingan dan bantuan berbagai pihak sulit kiranya penulisan skripsi tepat pada waktunya. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS.
4. Dr. Puspodari., M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. Irwan Stiawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
6. Kepada teman yang senantiasa memberi semangat dan dengan sabar membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan

Kediri, 12 Juli 2023

Chairul Anam
NPM:18.1.01.09.0071

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	
MOTO DAN PERSEMBAHAN	
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Pencak Silat	8
2. Pengertian Kecemasan Bertanding	15
3. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)	29
B. Kajian Penelitian Terdahulu	31
C. Kerangka Berfikir	32
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Defenisi Operasional Variabel.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel.....	36
1. Populasi	36
2. Sampel	37
E. Instrumen Penelitian Teknik Pengumpulan Data	37

1. Instrumen Penelitian	37
2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data	38
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PNLITIAN DAN PEMBAHASAN	
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPILARAN	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang mencakup aktivitas seseorang dengan melakukan suatu kegiatan dalam pembelajaran. Didalam pembelajarannya sangat sistematis, sehingga tersusun suatu kegiatan yang terencana untuk mencapai suatu tujuan. (Safari, 2013:8). Aktivitas jasmani adalah apabila seseorang melakukan gerak tubuh dengan intensitas yang disesuaikan dengan bobot olahraganya sehingga mengeluarkan energi. Olahraga yang melakukannya dengan intensitas tinggi salah satunya adalah pencak silat.

Olahraga saat ini sudah menjadi salah satu aktivitas masyarakat yang dilakukan sehari-hari yang bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan bagi tubuh orang tersebut. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status social, dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan profesional (Nurhasan dkk, 2005:4).

Dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan pembinaan olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam hal ini olahraga pencak silat merupakan olahraga beladiri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, taktik, maupun mental (Jannah, 2016:1).

Pencak silat adalah seni beladiri paling populer di dunia. Tinjauan ini menunjukkan bahwa latihan pencak silat dapat memperbaiki beberapa aspek

kebugaran ini, daya ledak otot pada ekstremitas atas dan bawah sangat penting untuk menyerang, menangkis, memukul, menendang dan mempertahankan keseimbangan postural pada saat latihan maupun kejuaraan (Grill, 2012). Pencak silat juga mempunyai fungsi sebagai seni pertunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan, prestasi dan pengendalian diri yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, budi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani disamping mengandung unsur seni pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab. Di samping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik diutamakan pula memupuk sifat-sifat ksatria dalam pelaksanaannya. Pencak silat sebagai olahraga yang di pertandingkan sesuai azas norma olahraga, prestasi ini telah dilaksanakan pertandingan-pertandingan pencak silat dari tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat harus menguasai semua unsur yang ada dalam pencak silat itu sendiri seperti elemen kondisi fisik (daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kekuatan) serta teknik pukulan, tendangan, elakan, sapuan, dan jatuhan. Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu di perhatikan yaitu 1) kondisi fisik 2) teknik 3) taktik dan strategi 4) mental (Djezed 1985:5). Hubungan tersebut tidak dapat dilepaskan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Hal

tersebut diungkapkan oleh Syafruddin (1999:3) bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu mengatasi teknik dengan baik.

Fisik merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Teknik merupakan gerakan-gerakan yang digunakan dalam cabang olahraga pencak silat. Taktik merupakan strategi yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Dan mental merupakan pembentukan kepribadian pesilat dalam menghadapi suatu pertandingan atau menghadapi lawan.

Di Indonesia, organisasi pencak silat berada di bawah Komite Olahraga Nasional (KONI). Dalam mengembangkan peran pencak silat, dibentuklah organisasi pencak silat di seluruh Indonesia (Mardotillah dan Zein, 2017) Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI) terus berupaya meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan kejuaraan baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan prestasi olahraga pencak silat ditumbuhkembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga pencak silat yang akhirnya mampu melahirkan seorang atlet pencak silat yang berprestasi tinggi.

Dalam upaya pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi pencak silat banyak dilakukan baik perguruan-perguruan pencak silat di Kabupaten Nganjuk. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga beladiri pencak silat tidaklah mudah, keberhasilan itu bisa di pengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis) (Harsono, 2001). Pertandingan pencak silat dibedakan menjadi empat kategori yaitu kategori tunggal, ganda, regu, dan tanding. Pencak

silat kategori tunggal, ganda, dan regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seseorang secara benar, tepat, mantap, penjiwaan, terencana, efektif, etetis dalam tangan kosong maupun bersenjata baik tunggal, dua orang maupun tiga orang. Pencak silat kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda dengan menggunakan unsur pembelaan yaitu menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran serta menjatuhkan lawan. (IPSI, 2012).

Bagi seorang atlet terdapat usaha-usaha yang harus dilakukan yaitu latihan. Mengenai latihan sebagai faktor eksogen, Harsono (1998:10) menjelaskan, “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Adapun aspek-aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama oleh atlet adalah latihan fisik, teknik, taktik mental. Keempat aspek tersebut saling memberikan pengaruh terhadap pencapaian suatu hasil, sehingga proses pelatihannya pun harus menyeluruh dan mencakup aspek-aspek tersebut.

Batasan atau pengertian keempat aspek latihan tersebut adalah sebagai berikut: (Harsono:1998)

- 1) Latihan fisik adalah latihan yang dianjurkan yang ditujukan untuk mengembangkan kondisi fisik secara keseluruhan. Didalam pencak silat, latihan fisik sendiri terdapat berbagai macam latihan yang harus dilakukan terdiri dari: jogging, VO2 max, push-up, pull-up dll untuk menambah kecepatan kekuatan dan ketepatan dalam setiap teknik yang dilakukan.
- 2) Latihan teknik adalah latihan yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan dalam penguasaan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga. Latihan melakukan teknik dasar yang terdapat di pencak silat, misalnya melakukan latihan pukulan lurus dengan terus menerus untuk memantapkan lintasan, melakukan tendangan sabit dengan benar, begitupun dengan teknik lainnya.

- 3) Latihan taktik adalah latihan yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan dalam meniasati keadaan atau kondisi yang ada baik di dalam atau di luar diri atlet.
Taktik yang sering dilakukan atlet silat pada saat bertanding yaitu strategi serang hindar atau melakukan bantingan pada lawan. Jika kita telah unggul dalam pertandingan menggunakan strategi diven atau bertahan, begitupun sebaliknya jika kita kekurangan poin akan menggunakan strategi oven atau menyerang.
- 4) Latihan mental adalah latihan yang ditujukan untuk mengembangkan kematangan dan perkembangan emosional. Latihan mental yaitu sering melakukan sparing atau uji coba antar teman, baik yang tua atau muda. Bisa juga dilukaukan antar klub satu dengan yang lainnya untuk mengasah kemampuan pada diri atlet dan melatih mental atlet jika bertemu dengan orang luar.

Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang sering diabaikan adalah keberadaan aspek mental. Banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan ketrampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut factor mental. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian Yulianto (2006) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do. Kemudian, penelitian oleh Supriyanto (2013), menyatakan bahwa pelatihan konsentrasi dapat meningkatkan prestasi olahraga renang. Dengan demikian, hasil tersebut membuktikan bahwa faktor psikis pada atlet memiliki pengaruh penting terhadap pencapaian prestasi.

Seorang atlet harus memiliki pikiran positif dan psikis yang stabil dalam bertanding, agar mampu mengontrol pikiran negative dan ketidakstabilan emosinya yang mempengaruhi penampilan atlet serta mengalahkan segala tekanan non teknis sebelum bertanding, hal ini harus dilakukan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Atlet yang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sempurna serta latar belakang pelatih yang handal belum tentu dapat

mewujudkan permainan dengan baik di dalam gelanggang pertandingan akhirnya mengalami kekalahan hanya karna merasa cemas dan takut gagal yang berlebihan (Sulistiyo, 2004).

Kecemasan adalah suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi (Bustaman, 2001). Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta tidak mampu menghadapinya. Kecemasan berfungsi sebagai salah satu bentuk mekanisme perlindungan terhadap ego dengan memberikan sinyal adanya suatu bahaya dan apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan (Aprianto dkk, 2013:2). Kecemasan bersifat subyektif dan tidak dapat terlihat secara nyata. Proses terjadinya kecemasan, terutama dalam situasi pertandingan yang bersifat kompetitif (Juliantine, 2013:4).

Setelah memahami beberapa uraian pengertian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada SH Terate Cup II UNP Kediri Tahun 2022.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terlalu mendapat tekanan dari penonton yang membuat atlet pencak silat merasa cemas (Anxiety).
2. Kecemasan muncul sebelum bertanding.

3. Belum diketahui tingkat kecemasan atlet pencak silat sebelum tending pada SH Terate Cup II UNP Kediri Tahun 2022.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan tingkat kecemasan atlet pada saat bertanding meningkat. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih focus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, skripsi ini dibatasi pada “Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada SH Terate Cup II UNP Kediri Tahun 2022”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, fokus masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah “Seberapa Besar Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada SH Terate Cup II UNP Kediri Tahun 2022”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Seberapa Besar tingkat kecemasan atlet pencak silat sebelum pertandingan pada SH Terate Cup II UNP Kediri Tahun 2022”.

F. Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ganda, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis hasil penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan bukti dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu keolargaan, bahwa penelitian ini

memberikan informasi dibidang olahraga pencak silat kategori tanding, sehingga dapat menambah wawasan pengetahuan serta dapat menjadi rujukan referensi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pelatih pencak silat untuk mereduksi kecemasan atlet sebelum mereka bertanding sehingga dapat menghasilkan permainan yang maksimal dan prestasi meningkat. Selain itu diharapkan dapat meningkatkan mental juara yang lebih baik dan kesiapan menghadapi pertandingan yang akan datang.

DARTAR PUSTAKA

- Adisti, Prisna. 2010. *Personality Plus For Teens*. Yogyakarta: Pustaka Grhatama.
- Andrianto, Deddy. (2006). *Tingkat Kecemasan Pemain PSIM Yogyakarta Sebelum Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Firmansyah, Reza. (2011). *Hubungan Manajemen Pelatihan Unit Kegiatan Mahasiswa pencaksilat Terhadap Peningkatan Prestasi Di Universitas Pendidikan Indonesia*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gunarsa, D Singgih. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Haruman, Wisnu. (2013). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Anggar Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hustdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Iman, Fauzul. (2012). *Tingkat Anxiety Atlet Ditinjau Dari Pelaksanaan Teknik Take Off Dalam Cabang Olahraga Paralayang*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Putri, Eka Yetisa. (2007). *Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencaksilat Seluruh Indonesia*. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Renjana, Giri. (2013). *Perbandingan Latihan Menggunakan Bola Plastik dan Bola Karet Terhadap Hasil Dribbling Dalam permainan Sepak Bola Untuk Anak 10-11 Tahun*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Siregar, Syofian. (2010). *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. Sukadiyanto. AFC "B" Certificate Coaching Course. "*Stress dan Kecemasan*". Diakses dari <http://staf.uny.ac.id/sites/default/files/AFC-Stress.pdf> pada tanggal 01 Maret 2014, Jam 17.38 WIB.

Susilowati, M Endang. (2010). *Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Ritmik Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.