

**TINGKAT KECEMASAN DAN *STRESS* ATLET PADA SAAT KEJUARAAN  
ANTAR *CLUB* BOLAVOLI DI KOTA KEDIRI**

(Studi survei tentang tingkat kecemasan dan *stress* pada *Club* bolavoli Mitra, Mars 76  
Mojoroto, Joyoboyo dan Pervik)

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Program Studi Pendidikan Jasmani



OLEH:

**MASRUM BAHIQI RAHMAD**

NPM: 16.1.01.09.0016

FAKULTAS KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

**UN PGRI KEDIRI**

2021

**Skripsi oleh:**

**MASRUM BAHIQI RAHMAD**

NPM: 16.1.01.09.0016

**Judul Skripsi:**

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET PADA SAAT KEJUARAAN ANTAR  
CLUB BOLAVOLI DI KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan kepada  
panitia ujian/sidang skripsi prodi PENJAS  
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 29 Juni 2021

Pembimbing 1



Nur Ahmad Muharram, M.Or  
NIDN: 0703098802

Pembimbing 2



Weda, M.Pd.  
NIDN: 0721088702

Skripsi Oleh :

**MASRUM BAHIQI RAHMAD**

NPM: 16.1.01.09.0016

Judul:

**TINGKAT KECEMASAN DAN *STRESS* ATLET PADA SAAT KEJUARAAN  
ANTAR *CLUB* BOLAVOLI DI KOTA KEDIRI**

(Studi survei tentang tingkat kecemasan dan *stress* pada *club* bolavoli Mitra, Mars 76  
Mojoroto, Joyoboyo dan Pervik)

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi PENJAS FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada Tanggal: 14 Juli 2021

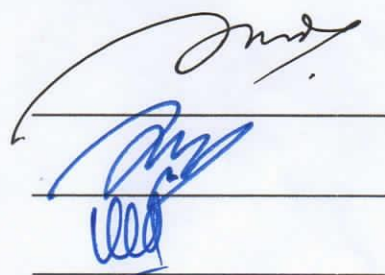
**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan :**

Panitia Penguji :

Ketua : Nur Ahmad Muharram, M.Or

Penguji I : M. Akbar Husein Allsabah, M.Or

Penguji II : Weda, M.Pd



Skripsi Oleh :

**PERNYATAAN**

HALAMAN PERNYATAAN

Mengetahui,  
Dekan FIKS,

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Masrum Bahiqi Rahmad

JenisKelamin : Laki-laki



**Dr. Sulistiono, M.Si**  
NIDN/ 0007076801

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Masrum Bahiqi Rahmad  
JenisKelamin : Laki-laki  
Tempat/Tgl.Lahir : Trenggalek, 08 September 1996  
NPM : 16.1.01.09.0016  
Fak/Prodi. : FIKS/ S1 PENJAS

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

Kediri, 14 Juli 2021

Yang Menyatakan,

  
  
**MASRUM BAHIQI RAHMAD**  
NPM: 16.1.01.09.0016

## **MOTTO**

*“Hidup hanya bisa dimengerti dengan melihat ke belakang, tetapi harus terus  
berlanjut ke depan”*

## **PERSEMBAHAN**

Kupersembahkan karya ini buat:

1. Kedua Orang Tuaku, Bapak Ismanu dan Ibu Ruminah serta keluarga besar atas segala do'a, dukungan dan motivasi yang telah diberikan
2. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing dan pengajar yang selama ini tulus ikhlas meluangkan waktunya untuk memberi Pengetahuan dan Pengalaman.
3. Sahabat-sahabatku tercinta yang menjadi pendorong untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman seperjuangan khususnya prodi PENJAS UN PGRI Kediri angkatan 2016 yang selalu setia mendampingi dan berjuang bersama-sama

Terimakasih sebesar-besarnya untuk semuanya, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

## ABSTRAK

**Masrum Bahiqi Rahmad:** Tingkat Kecemasan Dan *Stress* Atlet Pada Saat Kejuaraan Antar *Club* Bolavoli Di Kota Kediri, Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri 2021.

Kata kunci : survei, tingkat kecemasan, *stress*, bola voli.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh faktor mental sangat penting dalam prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Untuk itu perlu adanya penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan dan *stress* atlet pada saat kejuaraan antar *club* bolavoli di kota kediri.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* atlet bolavoli pada saat pertandingan antar *club* di kota kediri. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mencari gambaran tentang keadaan-keadaan nyata sekarang dengan menggunakan metode survei. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* atlet *club* bolavoli kota kediri yaitu *club* Mitra, *club* Joyoboyo, Pervik dan *Club* Mars 76 Mojoroto menjelang pertandingan antar *club* di Kota Kediri. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *club* bolavoli kota kediri yaitu *club* Mitra, *club* Joyoboyo, Pervik dan *club* Mars 76 Mojoroto yang terdiri dari 52 atlet.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diambil kesimpulan dari beberapa indikator yang dijadikan pernyataan didalam angket yang sudah diketahui hasilnya. dari hasil tersebut tingkat kecemasan dan *stress* atlet pada saat kejuaraan antar *club* bolavoli di kota kediri yang diantaranya adalah *club* bolavoli Mitra, Mars 76 Mojoroto, Joyoboyo dan juga Pervik dalam kategori “setuju”, yaitu tingkat kecemasan dari empat *club* yang dijadikan penelitian tersebut mempunyai kategori “setuju” atau 48,00% dan ditinjau dari aspek *stress* dari empat *club* tersebut mempunyai kategori “setuju” atau 42,30%, sehingga tingkat kecemasan dan *stress* atlet pada saat kejuaraan yang setuju dengan indikator yang mempengaruhi sebanyak 90,30%. Berdasarkan kesimpulan dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dan *stress* pada saat kejuaraan, atlet setuju terdapat dua faktor yaitu faktor kecemasan dan *stress*.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “**TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET PADA SAAT KEJUARAAN ANTAR CLUB BOLAVOLI DI KOTA KEDIRI**” ini ditulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. *Zainal Afandi, M.Pd.*, Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si., selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Program Studi Penjas UN PGRI Kediri.
4. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dosen Pembimbing 1.
5. Weda, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2.
6. Rekan-rekan di Universitas Nusantara PGRI Kediri khususnya Progam Studi Penjas dan semua pihak yang banyak membantu saya secara langsung maupun tidak langsung.

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

Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua,  
khususnya bagi dunia pendidikan.

Kediri, 14 Juli 2021

**MASRUM BAHIQI RAHMAD**  
NPM : 16.1.01.09.0016



## DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Kegunaan Penelitian .....	10

BAB II	: KAJIAN PUSTAKA .....	11
A.	Kajian Teori .....	11
1.	Hakekat Kecemasan.....	11
2.	Pengertian <i>Stress</i> .....	18
3.	Pengertian Atlet.....	22
4.	Pengertian Bolavoli.....	22
5.	Karakteristik remaja.....	33
B.	Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	34
C.	Kerangka Berfikir .....	35
D.	Hipotesis.....	36
BAB III	: METODOLOGI PENELITIAN .....	37
A.	Desain Penelitian.....	37
B.	Definisi Operasional Variabel .....	38
1.	kecemasan .....	38
2.	Stress .....	38
3.	Atlit bolavoli .....	38
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
1.	Populasi.....	39
2.	Sampel .....	39

	D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	40
	1. Instrumen .....	40
	2. Teknik Pengumpulan Dara .....	42
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
	A. Deskripsi Data Variabel .....	47
	B. Analisis Data .....	47
	C. Pengujian Hipotesis.....	50
	D. Pembahasan.....	65
BAB V	: KESIMPULAN DAN SARAN .....	66
	A. Kesimpulan .....	66
	B. Saran-saran .....	67
	C. Saran.....	67
	DAFTAR PUSTAKA .....	68

## DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. 3.1 Kisi-kisi angket .....	41
2. 3.2 Skala lima kategori .....	46
3. 4.1 Hasil pengujian validasi instrumen tingkat kecemasan .....	48
4. 4.2 Hasil pengujian validasi instrumen tingkat <i>stress</i> .....	49
5. 4.3 Kisi-kisi instrumen penelitian .....	50
6. 4.4 Diskripsi statistik kecemasan atlet bola voli mitra Kediri .....	51
7. 4.5 Diskripsi frekuensi tingkat kecemasan atlet bola voli mitra Kediri.....	51
8. 4.6 Diskripsi statistik <i>stress</i> atlet bola voli mitra Kediri.....	53
9. 4.7 Distribusi frekuensi tingkat <i>strees</i> atlet bola voli mitra Kediri .....	53
10. 4.8 Diskripsi statistik kecemasan atlet bola voli Joyoboyo .....	55
11. 4.9 Diskripsi frekuensi tingkat kecemasan atlet bola voli Joyoboyo .....	55
12. 4.10 Diskripsi statistik <i>stress</i> atlet bola voli Joyoboyo .....	57
13. 4.11 Distribusi frekuensi tingkat <i>strees</i> atlet bola voli Joyoboyo .....	59
14. 4.12 Diskripsi statistik kecemasan atlet bola voli Mars 76 Mojoroto .....	59
15. 4.13 Diskripsi frekuensi tingkat kecemasan atlet bola voli Mars 76 Mojoroto .	61
16. 4.14 Diskripsi statistik <i>stress</i> atlet bola voli Mars 76 Mojoroto .....	62
17. 4.15 Distribusi frekuensi tingkat <i>strees</i> atlet bola voli Mars 76 Mojoroto .....	63
18. 4.16 Diskripsi statistik kecemasan atlet bola voli Pervik .....	64
19. 4.17 Diskripsi frekuensi tingkat kecemasan atlet bola voli Pervik .....	64

20. 4.18	Diskripsi statistik <i>stress</i> atlet bola voli Pervik .....	65
21. 4.19	Distribusi frekuensi tingkat <i>strees</i> atlet bola voli Pervik .....	65

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
22. 1.1 Aspek-aspek dalam latihan (Sumber: Bompa, 2009:57) .....	5
23. 2.1 Servis bawah .....	26
2.2 Servis atas .....	26
2.3 Servis melompat .....	27
2.4 Passing atas .....	28
2.5 Passing bawah .....	29
2.6 Tahap awalan .....	30
2.7 Tahap melompat .....	31
2.8 Tahap memukul .....	31
2.9 Tahap mendarat .....	32
2.10 Teknik bendungan .....	33
4.1 Tingkat kecemasan atlet bola voli Mitra Kediri .....	52
4.2 Tingkat <i>stress</i> atlet bola voli Mitra Kediri .....	54
4.3 Tingkat kecemasan atlet bola voli Joyoboyo .....	56
4.4 Tingkat <i>stress</i> atlet bola voli Joyoboyo .....	58
4.5 Tingkat kecemasan atlet bola voli Mars 76 Mojoroto .....	60
4.6 Tingkat <i>stress</i> atlet bola voli Mars 76 Mojoroto .....	62
4.7 Tingkat kecemasan atlet bola voli Pervik .....	63
4.8 Tingkat <i>stress</i> atlet bola voli Pervik .....	65

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
24. 1.1 Aspek-aspek dalam latihan (Sumber: Bompa, 2009:57) .....	5
25. 2.1 Servis bawah .....	26
2.2 Servis atas .....	26
2.3 Servis melompat .....	27
2.4 Passing atas .....	28
2.5 Passing bawah .....	29
2.6 Tahap awalan .....	30
2.7 Tahap melompat .....	31
2.8 Tahap memukul .....	31
2.9 Tahap mendarat .....	32
2.10 Teknik bendungan .....	33
4.1 Tingkat kecemasan atlet bola voli Mitra Kediri .....	66
4.2 Tingkat <i>stress</i> atlet bola voli Mitra Kediri .....	68
4.3 Tingkat kecemasan atlet bola voli Joyoboyo .....	70
4.4 Tingkat <i>stress</i> atlet bola voli Joyoboyo .....	72
4.5 Tingkat kecemasan atlet bola voli Mars 76 Mojoroto .....	74
4.6 Tingkat <i>stress</i> atlet bola voli Mars 76 Mojoroto .....	76
4.7 Tingkat kecemasan atlet bola voli Pervik .....	78
4.8 Tingkat <i>stress</i> atlet bola voli Pervik .....	80

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Surat Izin Penelitian
2. Surat Balasan Penelitian
3. Sertifikat Bebas Plagiasi
4. Berita Acara Kemajuan Bimbingan KTI
5. Kuesioner Dalam Bentuk *Google Form*



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga saat ini sudah menjadi salah satu aktivitas masyarakat yang dilakukan sehari-hari yang bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan bagi tubuh orang tersebut. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status sosial, dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan profesional (Nurhasan, 2005). Ditunjukkan dengan adanya pembangunan sarana dan prasarana oleh pemerintah dan penelitian-penelitian dalam bidang olahraga. Sebagai salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas olahraga, dapat dilakukan dengan melakukan olahraga yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Oleh karena itu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sebagai contoh salah satu cabang olahraga ialah cabang olahraga bola voli. Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang populer. Anak-anak, remaja, dan orang dewasa di kota-kota dan di desa-desa seluruh tanah air menggemari permainan ini. Menurut (Muharram, 2019) bahwa permainan bolavoli pada dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan, lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Lapangan di bagi dua sama besar di pisahkan oleh net yang memiliki ketinggian tertentu. Satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan, yang diawali dengan Olahraga saat ini sudah menjadi salah satu aktivitas masyarakat yang dilakukan sehari-hari yang bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan bagi tubuh orang tersebut. Olahraga memiliki tujuan yang

berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status sosial, dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan profesional (Nurhasan, 2005). Ditunjukkan dengan adanya pembangunan sarana dan prasarana oleh pemerintah dan penelitian-penelitian dalam bidang olahraga. Sebagai salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas olahraga, dapat dilakukan dengan melakukan olahraga yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Oleh karena itu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sebagai contoh salah satu cabang olahraga ialah cabang olahraga bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang populer. Anak-anak, remaja, dan orang dewasa di kota-kota dan di desa-desa seluruh tanah air menggemari permainan ini. Menurut (Muharram, 2019) bahwa permainan bolavoli pada dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan, lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Lapangan di bagi dua sama besar di pisahkan oleh net yang memiliki ketinggian tertentu. Satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan, yang diawali dengan sentuhan pertama oleh pemain yang menerima bola servis lawan dan mengarahkannya kepada pengumpan (*toser*), setelah itu pengumpan mengarahkan bola kepada pemukul (*spiker*) sehingga pemukul (*spiker*) dapat mengembalikan bola ke daerah lawan. Prinsip bermain bolavoli adalah menjaga bola jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di pihak lawan. Tujuan orang bermain bolavoli berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif, kemudian berkembang ke tujuan-tujuan lain seperti untuk mencapai prestasi yang tinggi, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Sebagai contoh di lingkungan sekolah

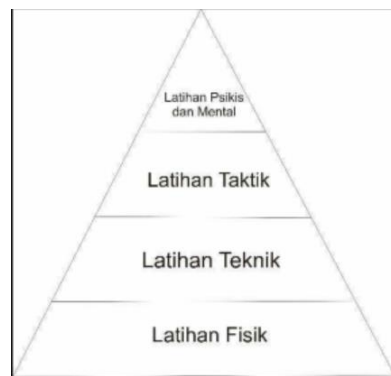
permainan ini di gunakan sebagai salah satu sarana atau alat untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang. Hal ini di buktikan dengan adanya *event-event* pertandingan, khusus nya di cabang olahraga bolavoli.

Bolavoli adalah cabang olahraga yang ada di kejuaraan multievent di antaranya seperti: POPDA, POPNAS, PORPROV/PORDA, PON, ASEAN GAMES, SEA GAMES, dan Olimpiade. Untuk dapat mengikuti kejuaraan di perlukan persiapan yang matang. Dalam latihan perlu di kembangkan aspek psikologi dan fisiologis, selain itu juga harus di kembangkan aspek-aspek yang sangat penting lainnya yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan starategi, dan aspek mental. Agar saat bertanding atlet dapat berjalan dengan baik dan pencapaian prestasi atlet yang maksimal. Tujuan diadakan pertandingan bolavoli selain untuk meningkatkan motivasi dalam berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga bolavoli pada khalayak umum agar dapat lebih di kenal dan di nikmati masyarakat umum. Walau demikian, cabang olahraga bolavoli yang sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menuju atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan pada saat menghadapi suatu pertandingan. Atlet untuk meningkatkan dan meraih prestasi yang setinggi mungkin tentunya harus ada usaha dan upaya karena suatu prestasi tidak dapat diraih dengan mudah melainkan harus ada usaha yang besar, tekak yang kuat, dan tekun dalam berlatih yang dilakukan sejak dini. Menurut (Sajoto, 2002) seorang olahragawan harus memiliki empat keterampilan pokok, yaitu: 1) pembinaan teknik (*technical build-up*), 2) pembinaan fisik (*physical build-up*), 3) pengembangan mental (*mental build-up*), 4) kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat diperoleh dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan.

Usaha dalam mencapai prestasi membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung. Menurut (Sukadiyanto, 2011) pengetahuan pendukung antara lain: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi. Di sebutkan bahwa ilmu psikologi di butuhkan dalam proses melatih, dalam prosesnya psikologi menjadi ilmu yang dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimalnya. (Sukadiyanto, 2011) menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Sehubungan dengan hal tersebut perlu adanya pembinaan yang baik pada cabang olahraga bolavoli, mulai umur sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada kejuaraan tertentu agar dapat meraih prestasi setinggi mungkin dan prestasi puncak dapat ditampilkan dengan sebaik-baiknya. (Komarudin, 2013) menyatakan kondisi yang terjadi di lapangan menurut pengamatan dan wawancara penulis cabang olahraga, bahwa latihan keterampilan mental belum dilakukan secara seksama dan spesifik dalam proses latihan.

Dalam hal ini pembinaan mental tidak hanya dilakukan oleh tim ahli psikologi olahraga saja, disini peran dari pelatih juga sangat penting karena secara tidak langsung pada proses latihan pelatih selalu memberikan nasehat, sugesti, atau saran, dukungan dan dorongan kepada atlet yang mampu membuat para atlet menjadi termotivasi dan terpacu semangat nya atlet baik dalam latihan maupun pada saat perlombaan. (Bompa, T.O. & Harf, 2009) menyatakan bahwa ada empat aspek latihan untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yaitu kemampuan fisik, kemampuan teknik, kemampuan taktik, kemampuan mental/psikologis. Keempat aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain. Faktor-faktor

ini sangat penting untuk program latihan terlepas dari usia kronologis atlet, Potensi individu, tingkat perkembangan atlet, usia pelatihan, atau fase pelatihan. Namun, penekanan ditempatkan pada setiap faktor bervariasi sesuai dengan periode usia pelatihan, usia biologis atlet, dan olahraga yang dilatih untuk atlet tersebut.



Gambar 1.1 Aspek-aspek dalam latihan  
(Sumber: (Bompa, T.O. & Harf, 2009))

Untuk menguasai permainan selain harus menguasai teknik dasar tapi juga harus menguasai keempat aspek diatas dan memiliki kemampuan kerjasama tim yang baik. Untuk memiliki kemampuan kerja sama yang baik diperlukan penguasaan aspek yang menjadi kebutuhan dasar atlet yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain dalam sebuah permainan bolavoli. Oleh sebab itu keempat aspek tersebut harus ditingkatkan melalui latihan yang berkesinambungan. Aspek psikologis atlet sering di abaikan oleh para pembina dan atlet dalam menjalankan latihan. Padahal aspek psikologis ini sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, dan telah melakukan latihan teknik secara cermat dan maksimal, namun kalau tidak atau kurang adanya dorongan untuk berprestasi lainnya

seringkali akan mengecewakan. Sehubungan dengan ini, (Harsono, 2008) mengemukakan sebagai berikut, “Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab berapa sempurnapun perkembangannya fisik, teknik, dari atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan di capai.” (Husdarta, 2010). Menurut (Kurniawan, 2015) menyatakan bahwa anxiety adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir dan ketakutan dan terkait dengan aktivitas dan kegairahan pada tubuh. Hal ini yang tidak dikehendaki misalnya atlet tampak buruk, lawannya dianggap lebih unggul atau lebih baik darinya, atlet akan mengalami kekalahan, menyebabkan atlet akan kalah dalam perlombaan.

Kondisi tersebut memberikan dampak sangat tidak menguntungkan pada atlet apabila rasa percaya diri atlet kurang tinggi. Atlet cenderung tampil kaku, bingung, dan gerakan geraknya menjadi kurang terkontrol dengan baik. Masalahnya kecemasan seperti itu pada atlet adalah masalah yang sangat penting untuk ditanggulangi karena dapat merugikan atlet saat bertanding. Kenyataannya faktor ini seringkali sangat menentukan penampilan atlet di lapangan. Seringkali atlet berbakat, baik atlet junior maupun senior mengalami kegagalan hanya karena ketidakmampuannya mengatur kecemasannya pada tingkat yang stabil, dengan demikian diperlukan suatu pemantauan, penilaian dan perancangan agar atlet dapat mengatasi tingkatan kecemasan pada taraf yang tepat. Akan muncul beberapa gejala jika seorang atlet merasakan kecemasan yang berlebihan, keadaan seperti itu membuat kurang bergairah dan kurang berkonsentrasi khususnya dalam menghadapi pertandingan. Gejala yang sering muncul adalah atlet merasa gelisah, tidak bisa diam bahkan ada yang menjadi pendiam, sering buang air kecil, mual, ada juga atlet yang merasa kurang persiapan dalam menghadapi perlombaan. Dalam menghadapi suatu pertandingan bolavolis selain faktor

teknik yang mempengaruhi hasil pertandingan terdapat faktor lain yang mempengaruhi salah satunya yaitu mental ketika bertanding.

Usaha dalam mencapai prestasi maksimal membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung, Bempa dalam (Sukadiyanto, 2011) pengetahuan pendukung antara lain: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi. Disebutkan bahwa ilmu psikologi dibutuhkan dalam proses melatih, dalam prosesnya psikologi menjadi ilmu yang dapat membantu atlet untuk mencapai prestasinya. 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. Gejala-gejala rasa cemas dan *stress* dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun dalam suatu pertandingan. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri. Pada saat berlatih atlet kemampuan atlet bisa dikatakan lebih baik karena jarang melakukan kesalahan namun pada saat bertanding kesalahan-kesalahan sering dilakukan oleh atlet. Hal ini salah satunya dikarenakan oleh faktor mental, pada saat berlatih atlet jarang mendapatkan tekanan emosi seperti pada situasi pertandingan. Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental menjelang bertanding, karena salah satu pengaruh aspek mental khusus terlihat saat menjelang pertandingan. Seorang atlet yang telah menyiapkan fisik, taktik, teknik yang baik dan dapat diprediksi memperoleh kemenangan, namun apabila atlet tersebut mengalami kecemasan yang terlalu tinggi maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah akan menjadi susah. Misalnya

seorang atlet yang mengalami kecemasan dan *stress* pada saat atlet bertanding, kemampuan teknik, taktik dan fisik yang dipersiapkan dengan baik akan kacau di lapangan. Atlet tidak dapat menampilkan performa terbaiknya karena kecemasan dan *stress* yang dialami. Setiap atlet dalam menghadapi pertandingan memiliki kadar kecemasan dan *stress* yang berbeda-beda. Perbedaan ini dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam mengatasi kecemasan dan *stress* yang atlet alami. Seorang atlet diharapkan dapat melatih aspek mental sejak dini agar bisa mengatasi masalah rasa cemas dan *stress* pada saat pertandingan.

Atlet bolavoli kota kediri adalah berusia sekitar 12 tahun hingga 16 tahun. Pada usia ini kecenderungan untuk pengontrolan emosi masih dikatakan kurang atau masih labil. Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan dan *stress*, karena kenyataannya tidak semua atlet dapat mengatasi kecemasan dan *stress* yang dihadapi. Hal ini juga menjadikan aspek mental mengenai tingkat kecemasan dan *stress* atlet bolavoli menjelang pertandingan antar *club* di kota kediri. Dengan adanya penelitian ini diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih juga semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk digunakan dalam proses berlatih- melatih. Dalam uraian di atas bahwa faktor mental sangat penting dalam prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak- pihak terkait. Untuk itu perlu adanya penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan dan *stress* atlet pada saat kejuaraan antar *club* bolavoli di kota kediri.



## **B. Identifikasi Masalah**

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang yang berkaitan dengan permasalahan kecemasan dan *stress* yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan, oleh karena itu dapat diidentifikasi sejumlah permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kecemasan atlet bolavoli pada saat pertandingan antar *club* di kota kediri.
2. Belum diketahui tingkat *stress* atlet bolavoli pada saat pertandingan antar *club* di kota kediri.
3. Belum diketahui tingkat kecemasan dan *stress* atlet bolavoli pada saat pertandingan antar *club* di kota kediri.
4. Belum diketahui seberapa banyak atlet yang belum bisa mengatasi masalah-masalah untuk mengurangi tingkat kecemasan dan *stress* pada saat pertandingan antar *club* di kota kediri.
5. Tingkat kecemasan dan *stress* dapat mempengaruhi penampilan atlet bolavoli pada saat pertandingan antar *club* di kota kediri.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah terdapat berbagai masalah yang mendukung terhadap pencapaian prestasi atlet pada cabang bolavoli namun peneliti membatasi permasalahan pada aspek “Tingkat kecemasan dan *stress* atlet bolavoli pada saat pertandingan antar *club* di kota kediri”.

## **D. Rumusan Masalah**

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

1. Berapa besar tingkat kecemasan atlet bolavoli pada saat pertandingan antar *club* di kota kediri?
2. Berapa besar tingkat *stress* atlet bolavoli pada saat pertandingan antar *club* di kota kediri?

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

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bolavoli pada saat pertandingan antar *club* di kota kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat *stress* atlet bolavoli pada saat pertandingan antar *club* di kota kediri.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

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

- 1) Bagi Pelatih
  - a) Sebagai bahan masukan untuk membuat program latihan.
  - b) Sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tingkat kecemasan dan *stress* atlet.
- 2) Bagi atlet Diharapkan dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan *stress*.

### 3) DAFTAR PUSTAKA

4)

- 5) Azwar, S. (2000). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- 6) Beutelstahl, D. (2011). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya.
- 7) Bompa, T.O. & Harf, G. G. (2009). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human. Kinetics.
- 8) Faruq, M. M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta, PT. Gramedia Widiasarana.
- 9) Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- 10) Harsono. (2008). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV.Kesuma.
- 11) Harsono. (2008). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV.Kesuma.
- 12) Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- 13) Hurlock. (2012). *Perkembangan anak, jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- 14) Husdarta, J.S. & Saputra, Y. . (2011). *belajar dan pembelajaran pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.
- 15) Husdarta, H. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- 16) Husdarta, H. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- 17) H.J.S, H. (2014). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik dalam Olahraga dan kesehatan*. Bandung; Alfabeta.
- 18) Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit PT Remaja.
- 19) Kurniawan, A. M. dan F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : CV Alfabeta.
- 20) Monks. (2009). *Tahap Perkembangan Masa Remaja*. Medical Journal New Jersey.
- 21) Muharram, N. . dan P. R. P. (2019). *Pengembangan Buku Saku Mobile Learning Berbasis Android Tentang Signal-Signal Wasit Bolavoli Kota Kediri.SEMNALOG. SEMNALOG*.
- 22) Munasifah. (2008). *Bermain Bola voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- 23) Nawawi, H. (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- 24) Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- 25) PBVSI. (2016). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVSI.

- 26) Sarjono, Haryadi., dan Julianita, W. (2013). *SPSS VS LISREL : Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset*. Jakarta : Penerbit Selemba.
- 27) Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- 28) Sajoto. (2002). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- 29) Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo. Persada.
- 30) Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- 31) Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- 32) Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung.
- 33) Sukanti, E. R. (2011). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY.
- 34) Suryabrata, S. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- 35) TC Mutohir, et, A. (2013). *Konsep Teknik Strategi dan Modifikasi*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- 36) Viera, L, E. al. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- 37) Yunus, M. (1992). *Bolavoli Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

# **LAMPIRAN**

Pilihlah salah satu jawaban yang telah tersedia, sesuai dengan pilihan saudara/i

dengan ketentuan jawaban sebagai berikut : SS : Sangat Setuju, S : Setuju, TS : Tidak Setuju, STS : Sangat Tidak Setuju

1.Saya bertambah semangat jika atlet yang mengikuti turnamen banyak \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

2.Saya merasa nyaman dalam bertanding bila cuaca cerah (tidak panas atau hujan) \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

3.Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan beratnya pertandingan yang akan di hadapi. \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

4.Saya merasa kurang bersemangat jika hadiah dalam pertandingan kecil \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

5. Pikiran saya merasa terbebani apabila ada perselisihan dengan keluarga atau orang terdekat \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

6. Saya tetap semangat dan berusaha memberikan hasil yang maksimal walaupun perjalanan dari asal saya ke tempat diselenggarakannya turnamen jauh \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

7. Saya merasa grogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak. \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

8. Penampilan saya kurang maksimal apabila fasilitas dan keadaan lapangan tidak sesuai yang diharapkan (angin, lapangan licin, cahaya silau, dll) \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

9. Saya akan mengeluarkan kemampuan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari luar \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

10. Penampilan saya menurun apabila dalam latihan terakhir dimarahi pelatih karena sering melakukan kesalahan \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

11. Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit nasional \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

12. Saya merasa tidak tenang dan gugup jika lokasi pertandingan jauh dari tempat saya menginap \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

13. Saya tidak nyaman dan kecewa apabila transportasi menuju tempat pertandingan tidak memadai \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

14. Saya merasa puas dan bangga dengan prestasi yang pernah saya capai saat ini \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)



15.Saya merasa terbebani dengan target yang tinggi dari pelatih dan pengurus kontingen \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

16.Saya merasa terbebani dengan target yang tinggi dari pelatih dan pengurus kontingen \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

17.Saya sulit untuk berkonsentrasi apabila mendengar suara hujan deras \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

18.Saya lebih percaya diri karena di pertandingan sebelumnya saya berhasil menjadi juara \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

19.Saya tidak takut menghadapi even selanjutnya, walau di even sebelumnya saya gagal \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

20.Saya merasa puas dengan porsi latihan yang diberikan pelatih sebelum turnamen \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

21.Saya merasa kecewa dan frustrasi apabila keputusan wasit dan hakim garis merugikan saya \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

22.Saya merasa minder melihat permainan yang bagus dari atlet-atlet lainnya \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

23.Saya merasa tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

24.Saya tegang dan tidak bisa berkonsentrasi apabila di cemooh penonton \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

25.Saya bertambah semangat dalam bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

26.Saya selalu fokus pada lawan saya dan mengabaikan yang lainnya kecuali pelatih \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

27.Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan ini \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

28.Saya selalu melakukan ritual/doa sebelum pertandingan agar pikiran tenang dan memberi keberuntungan bagi saya \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

29.Saya menjadi percaya diri jika memakai peralatan pertandingan (dekker, sepatu, dll) sendiri \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

30.Saya merasa tidak percaya diri dan takut bila bertemu dengan lawan unggulan \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

31.Saya merasa takut dan khawatir bila tidak bisa memenangkan pertandingan \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

32.Saya lebih percaya diri apabila ada pelatih yang mendampingi \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

33.Saya akan kecewa dan tidak bisa memberikan hasil yang maksimal jika tidak di dampingi pelatih \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

34.Saya akan mengeluarkan kemampuan terbaik saya bila bertemu dengan lawan unggulan \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

35.Saya merasa bingung bila banyak masukan dari pelatih, keluarga atau teman dekat \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

36.Penampilan saya tidak optimal jika pada latihan saya kurang persiapan/latihan kurang maksimal \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

37.Jantung saya berdetak kencang saat menunggu panggilan dan giliran untuk bertanding \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

38.Saya merasa tenang apabila ada tim medis di pertandingan \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

39.Saya merasa tenang dan nyaman apabila jarak penginapan ke tempat pertandingan dekat \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

40. Sebagian badan saya gemetar setiap menjelang pertandingan \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

41. Saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk menjadi juara karena latihan yang keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi kejuaraan \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

42. Saya merasa tenang dan nyaman menghadapi pertandingan apabila tempat pertandingan jauh dari keramaian yang bising \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

43. Saya merasa bingung dan sulit berkonsentrasi apabila banyak suara dari penonton, wasit, dan suara dari meja pertandingan \*

- SS(Sangat Setuju)
- S(Setuju)
- TS(Tidak Setuju)
- STS(Sangat Tidak Setuju)

[Back](#)

[Submit](#)