

**TINGKAT KECEMASAN PADA ATLET PEMUSATAN
LATIHAN DAERAH DKI JAKARTA CABANG OLAHRAGA
PANAHAH MENUJU PON PAPUA 2021**



PATAAR ABRAHAM PANDIANGAN

6825137253

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

JANUARI, 2021

LEMBAR PERSEMBAHAN

Salam sejahtera untuk kita semua.

SALAM OLAHRAGA.

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang maha ESA, Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan karunia-Nya yang tiada terkira sampai akhirnya saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat saya sayangi yaitu Mendiang Papa saya Donald Djatunas Pandiangan dan Mama saya Paulina Saune Pandiangan. Sebagai tanda bukti, hormat dan terima kasih yang tiada terhingga. Terima kasih atas segala dukungan, nasehat dan doa yang selalu dipanjatkan yang tidak mungkin dapat terbalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata persembahan.

Terima kasih saya ucapkan untuk dambaan hati saya Rodiyatul Hasanah, yang telah membantu dan mensupport saya dalam keadaan apapun, sedari awal kuliah hingga dapat menyelesaikan dan mendapatkan gelar sarjana ini. Love you more.



Terima kasih saya ucapkan untuk Kakak saya Lusiana Ruth Pandiangan, Adik perempuan Maria Octoba Betania Pandianagn, Adik Laki-Laki saya Naftali Afrinaldo Pandiangan, Yang telah mendoakan dan membantu saya demi kelancaran penulisan skripsi ini.



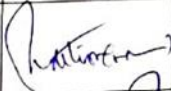
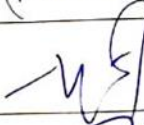
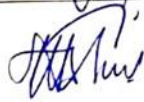
Terakhir saya ucapkan terima kasih kepada Bapak Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing 1 dan pembina KOP Panahan UNJ, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku dosen pembimbing 2 dan

koordinator program studi IKOR, dan Dr. Mansur Jauhari, M.SI selaku pembimbing akademik dan koordinator program studi KKO dan atas segala kritik, saran, nasehat dan arahnya selama penulisan skripsi ini. Dan seluruh dosen di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta atas ilmu yang telah diberikan.




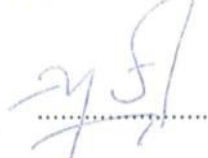
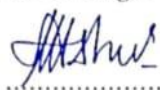




LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG

Lembar Persetujuan Sidang Skripsi

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Pembimbing I Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd. NIP : 198202022010121003		16-12-2020
2	Pembimbing II Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP : 197409062001121002		18-12-2020
3	Kordinator Prodi Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga (KKO) Mansur Jauhari, M.SI NIP : 197408152005011003		29-12-2020

Nama : Pataar Abraham Pandiangan
No Registrasi: 6825137253
Prodi : Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga (KKO)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama		Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			
(Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd)			20/01/21
NIP. 19820202 201012 1 003			
Pembimbing II			
(Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes)			22/01/21
NIP. 19740906 200112 1 002			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u>	Ketua		22/01/21
NIP. 19740815 200501 1 003			
<u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u>	Penguji		20/01/21
NIP. 19850504 201903 2 015			
<u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u>	Penguji		20/01/21
NIP. 19820202 201012 1 003			
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u>	Penguji		22/01/21
NIP. 19740906 200112 1 002			
<u>Ricky Susiono, M.Pd</u>	Penguji		20/01/21
NIP. 19740829 200501 1 001			

Tanggal Lulus : 6 Januari 2021

PERYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 9 Desember 2020



Yang membuat pernyataan,
Pataar Abraham Pandiangan
No.Reg 6825137253



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Pataar Abraham Pandrangan
NIM : 6825137253
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Kepelembagaan Kecabangannya Olahraga
Alamat email : pataar.abraham@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Tingkat Kecemasan Pada Atlet Penguasaan Latihan Perah DKI
Jakarta Cabang Olahraga Panahan Menuju PON Papua 2021

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Pataar A. Pandrangan)
nama dan tanda tangan

**TINGKAT KECEMASAN PADA ATLET PEMUSATAN LATIHAN
DAERAH DKI JAKARTA CABANG OLAHRAGA PANAHAN MENUJU
PON PAPUA 2021**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar prosentase kecemasan pada atlet pemusatan latihan daerah DKI Jakarta cabang olahraga panahan menuju PON Papua 2021. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi penelitian ini adalah atlet pemusatan latihan daerah DKI Jakarta dengan jumlah populasi 20 atlet. Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *total sampling*. Tingkat kecemasan pada atlet pemusatan latihan daerah DKI Jakarta cabang olahraga panahan menuju PON Papua 2021 sebesar 10% berada pada kategori tinggi, kemudian 75% berada pada kategori sedang, dan 15% berkategori rendah, sehingga dapat dikatakan bahwa atlet pemusatan latihan daerah DKI Jakarta cabang olahraga panahan menuju PON Papua 2021 memiliki tingkat kecemasan sedang. Pada skor kegelisahan atlet panahan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021, sebanyak 25% berada pada kategori tinggi, kemudian 65% berada pada kategori sedang, dan 10% berkategori rendah. Pada skor kekhawatiran atlet panahan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021, sebanyak 20% berada pada kategori tinggi, kemudian 65% berada pada kategori sedang, dan 15% berkategori rendah. Pada skor ketegangan atlet panahan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021, sebanyak 20% berada pada kategori tinggi, kemudian 70% berada pada kategori sedang, dan 10% berkategori rendah. Waktu pelaksanaan penelitian dari bulan januari-september 2020.

Kata kunci : kecemasan, panahan

**ANNIVERSARY LEVELS IN THE ATHLETES OF THE DKI JAKARTA
REGIONAL TRAINING CENTER, ARROW SPORTS BRANCHING TO PON
PAPUA 2021**

ABSTRACT

This study aims to determine how much the percentage of anxiety in athletes in the DKI Jakarta regional training center for archery towards PON Papua 2021. This research is a descriptive study with a survey method. The population of this research is athletes of Jakarta training center with a population of 20 athletes. The sampling technique in this study using total sampling technique. The level of anxiety in athletes in the DKI Jakarta regional training center for archery towards PON Papua 2021 is 10% in the high category, then 75% is in the medium category, and 15% is in the low category, so it can be said that athletes in the DKI Jakarta regional training center are sports archery towards PON Papua 2021 has a moderate level of anxiety. For the anxiety score of the DKI Jakarta regional training center archery athletes towards PON 2021, 25% are in the high category, then 65% are in the moderate category, and 10% are in the low category. On the score of concern for the regional training center archery athletes (PELATDA) DKI Jakarta towards PON 2021, as many as 20% are in the high category, then 65% are in the medium category, and 15% are in the low category. On the score for the tension of the DKI Jakarta regional training center archery athletes towards PON 2021, 20% are in the high category, then 70% are in the medium category, and 10% are in the low category. The time for conducting the research is from January to September 2020.

Key words: anxiety, archery

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang maha ESA. Atas segala berkat dan rahmat-Nya yang tiada terkira sampai akhirnya saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Konsentrasi Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Kepada Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.SI** selaku kordinator program studi Konsentrasi Keperawatan Olahraga, sekaligus sebagai Pembimbing Akademik. Kepada Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd.** selaku pembimbing I. Kepada Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** selaku pembimbing II sekaligus ketua program studi program studi IKOR serta kepada para dosen yang telah memberikan ilmu selama penulis menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Penulis juga ingin menyampaikan terimakasih kepada kedua orangtua, seluruh keluarga besar yang telah mendukung dan mendoakan penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih penulis sampaikan kepada keluarga besar **Klub Olahraga Prestasi Panahan Fortius UNJ** dan seluruh keluarga besar Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi. Semoga Tuhan yang maha ESA melimpahkan rahmatNya kepada kita semua.

Jakarta, 9 Desember 2020

PAP

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Indentifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Psikologi.....	7
2. Hakikat Kecemasan	10
3. Hakikat Olahraga Panahan.....	17
4. Hakikat Atlet PELATDA (PEMUSATAN LATIHAN DAERAH).....	31
B. Kerangka Berpikir.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Metode Penelitian.....	36
D. Populasi dan Sampel	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37

F. Kisi – kisi Instrumen Kecemasan.....	38
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi.....	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
D. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	58



DAFTAR GAMBAR

1. Tingkat <i>anxiety</i> sebelum, selama, sesudah perlombaan.....	15
2. Otot-otot memanah.....	21
3. <i>Stance</i>	22
4. <i>Nocking</i>	23
5. <i>Set-Up</i>	24
6. <i>Drawing</i>	25
7. <i>Anchoring</i>	26
8. <i>Tighten</i>	27
9. <i>Aiming</i>	28
10. <i>Release</i>	29
11. <i>Follow Through</i>	30
12. Diagram batang distribusi tingkat kecemasan pada atlet panahan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021	42
13. Diagram batang distribusi skor kegelisahan pada atlet panahan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021	44
14. Diagram batang distribusi skor kekhawatiran pada atlet panahan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021	45
15. Diagram batang distribusi skor ketegangan pada atlet panahan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021	47

DAFTAR TABEL

1. Skala "LIKERT"	38
2. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Perlombaan	39
3. Deskriptif Statistik	41
4. Distribusi tingkat kecemasan pada atlet panahan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021	42
5. Distribusi skor kegelisahan pada atlet panahan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021	43
6. Distribusi skor kekhawatiran pada atlet panahan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021	45
7. Distribusi skor ketegangan pada atlet panahan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021	46

DAFTAR LAMPIRAN

1. Perhitungan deskripsi data	56
2. Angket kecemasan	60
3. Angket kecemasan google form.....	65
4. Surat penelitian.....	76



