

**TINGKAT KECEMASAN ATLET *PICKLEBALL* UNJ  
SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN**



**TIARA HAPSARI  
1601617198**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2021**

# TINGKAT KECEMASAN ATLET *PICKLEBALL* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN

Tiara Hapsari<sup>1</sup>, Susilo, M.Pd, D.Ed<sup>2</sup>, Dr. Kurnia Tahki, M.Pd<sup>3</sup>

Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia

[tiarahapsari26533@gmail.com](mailto:tiarahapsari26533@gmail.com)

## Abstrak

Kecemasan dalam suatu pertandingan berolahraga, bisa menghinggapi perasaan atlet bahwa suatu yang tidak diinginkan hendak terjadi antara lain: merasa takut tidak bermain dengan baik, merasa takut membuat kesalahan pada saat bertanding, merasa lawan lebih baik, serta merasa akan mengalami kekalahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pickleball Universitas Negeri Jakarta sebelum menghadapi pertandingan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik survei penyebaran angket. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah *Simple Random Sampling* yaitu anggota populasi dilakukan secara acak, tanpa mencermati strata yang ada dalam populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet *pickleball* Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 30orang. Dilakukan secara online dengan menggunakan *google form*. Instrumen yang digunakan terdiri dari 24 butir pertanyaan yang sudah divalidasi oleh dosen ahli. Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat kecemasan atlet pickleball Universitas Negeri Jakarta mendapatkan nilai mean sebesar 87,033 varians sebesar 126,1 simpangan baku sebesar 11,23 nilai tertinggi 108 dan nilai terendah 56. Hasil dari kategori kecemasan kelas interval 0-73 kategori tinggi sebanyak 4 responden (3,33%), interval 74-97 kategori sedang sebanyak 21 responden (70%), interval 98-105 kategori rendah sebanyak 5 responden (16,67%). Dapat disimpulkan tingkat kecemasan atlet pickleball Universitas Negeri Jakarta sebelum menghadapi pertandingan relatif sedang yaitu pada interval 74-97 sebanyak 21 responden atau 70% dari keseluruhan atlet. Pada kecemasan sedang ini, anggapan terhadap permasalahan menurun. Atlet lebih memfokuskan pada perihal– perihal penting disaat itu dan mengesampingkan perihal lainnya.

Kata kunci: Kecemasan, Atlet *Pickleball*, Pertandingan, *Pickeball* UNJ

**THE ANXIETY LEVEL OF THE PICKLEBALL ATHLETES OF JAKARTA STATE  
UNIVERSITY BEFORE THE MATCH**

**Tiara Hapsari<sup>1</sup>, Susilo, M,Pd, D.Ed<sup>2</sup>, Dr. Kurnia Tahki, M.Pd<sup>3</sup>**

*Physical Education, State University of Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia*

[tiarahapsari26533@gmail.com](mailto:tiarahapsari26533@gmail.com)

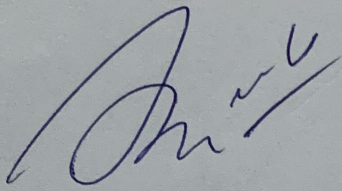
**Abstract**

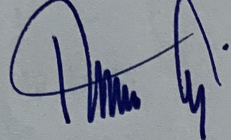
*Anxiety in a sports competition can affect the athlete's feeling that something undesirable is about to happen, including: feeling afraid of not playing well, feeling afraid of making mistakes when competing, feeling that the opponent is better, and feeling that he will experience defeat. This study aims to determine the level of anxiety of pickleball athletes at the State University of Jakarta before facing a match. This study uses a descriptive quantitative method with a survey technique for distributing questionnaires. In this study, the technique used for sampling is Simple Random Sampling, that is, members of the population are carried out randomly, without looking at the strata that exist in the population. The sample in this study were pickleball athletes at the State University of Jakarta, totaling 30 people. Done online using google forms. The instrument used consists of 24 questions that have been validated by expert lecturers. The results of statistical descriptive research on the anxiety level of pickleball athletes at the State University of Jakarta get a mean value of 87,033 variance of 126.1 standard deviation of 11.23 the highest value of 108 and the lowest value of 56. The results of the category anxiety class interval 0-73 high category as many as 4 respondents (3.33%), interval 74-97 moderate category as many as 21 respondents (70%), interval 98-105 low category as many as 5 respondents (16.67%) . It can be concluded that the level of anxiety of pickleball athletes at the State University of Jakarta before facing a match is relatively moderate, namely at intervals of 74-97 as many as 21 respondents or 70% of all athletes. In moderate anxiety, the perception of the problem decreases. Athletes focus more on important things at that time and put aside other things.*

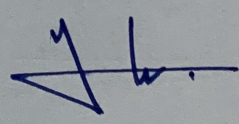
**Keywords:** *Anxiety, Pickleball Athletes, Competition, Pickeball UNJ*

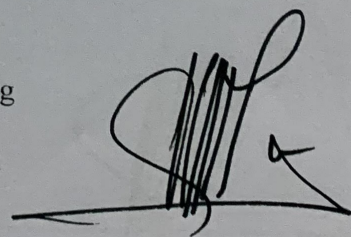


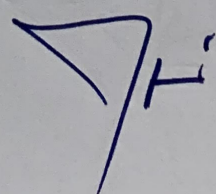
## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> Susilo, M.Pd., D.Ed NIP. 197303222003121001		9 Agustus 2021

<b>Pembimbing II</b> Dr. Kurnia Tahki, M.Pd. NIP. 195901121989031001		9 Agustus 2021
--	--	----------------

Nama Dosen	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP.197303052009121001	Ketua Penguji		9 Agustus 2021

2. Hermanto, M.Pd NIP.197803102005011002	Pembimbing Akademik		9 Agustus 2021
---	------------------------	--	----------------

3. Dr. Samsudin, M.Pd NIP.196610111992031004	Dosen Penguji		9 Agustus 2021
---	------------------	--	----------------

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis atau skripsi ini belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan serta penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain. Kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak beneran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa percabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini. Serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang terbuka di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Juli 2021

Yang membuat pernyataan



Tiara Hapsari

1601617198





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Tiara Hapsari  
NIM : 1601617198  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : Tiarahapsari26533@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 Atlet Pickleball UNJ Sebelum Menghadapi Pertandingan”

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, 26 Agustus 2021

Penulis



( Tiara Hapsari )

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan 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.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Hermanto, S.Pd, M.Pd**. Selaku Dosen Pembimbing Akademik, Bapak **Susilo, M.Pd., D.Ed** Selaku Dosen pembimbing I dan Bapak **Dr. Kurnia Tahki, M.Pd**. Selaku Dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Teman-teman KOP pickleball UNJ**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Setyadi, Ibu Jamilah, Adik Riani Wulandari, Keluarga Besar ibu dan ayah** yang telah memberikan dukungan material maupun Moral. **Sobat Storm Basket, Osiyana Rizkika, Nerri Lestari, Ayuk Yunita** yang telah banyak memotivasi dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 26 Juli 2021

Penyusun

## DAFTAR ISI

Halaman	
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>i</b>
<b>Abstrak .....</b>	<b>ii</b>
<b>Abstrack .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS .....</b>	<b>10</b>
A. Kerangka Teori .....	10
1. Hakikat Pickleball .....	10
2. Hakikat Kecemasan.....	22
3. Hakikat Atlet .....	34
4. Hakikat Pertandingan .....	35
B. Kerangka Berpikir .....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Tujuan Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38



C. Metodologi Penelitian .....	38
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas.....	42
H. Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Deskriptif Data.....	46
B. Hasil Analisis Data Penelitian.....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran-Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

1. Skala Likert .....	40
2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....	42
3. Diskripsi Data Penelitian.....	46
4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan .....	47
5. Persentase Kategorisasi Kecemasan .....	49



## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Bola Pickleball.....	12
2. Gambar Paddle Pickleball .....	13
3. Gambar Lapangan Pickleball .....	14
4. Gambar Sepatu Pickleball .....	15
5. Gambar Pukulan Service .....	16
6. Gambar Pukulan Volley .....	17
7. Gambar Pukulan Dink .....	18
8. Gambar Lob (Pukulan Lambung).....	19
9. Gambar Pukulan Overhead Smash.....	20
10. Gambar Pukulan Drop Shot.....	21
11. Gambar Grafik Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan .....	48
12. Gambar Grafik Kategorisasi Tingkat Kecemasan .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Penelitian .....	55
Lampiran 2. Data Mentah Ujicoba Instrumen.....	57
Lampiran 3. Uji Validitas Instrumen Penelitian .....	58
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian .....	60
Lampiran 5. Perhitungan Data Deskriptif dan Destribusi Frekuensi .....	61
Lampiran 6. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian .....	63

