

**PROFILE TINGKAT KECEMASAN DAN *STRESS* PADA
ATLET SENI KOPPENSI UNJ MENGHADAPI KEJUARAAN
PENCAK SILAT UNJ VIRTUAL CHAMPIONSHIP 2021**



Hanny Laili Susanti

6315164696

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

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

2021

**PROFILE PROFIL TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS PADA
ATLET SENI KOPPENSII UNJ MENGHADAPI KEJUARAAN PENCAK
SILAT VIRTUAL UNJ CHAMPIONSHIP 2021**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet Pencak Silat pada persiapan Kejuaraan Pencak Silat Virtual UNJ Championship 2021. Dengan mengetahui profile tingkat kecemasan dan *stress* atlet Pencak Silat pada persiapan Kejuaraan Pencak Silat Virtual UNJ Championship 2021 dalam masa pandemic *covid-19* akan memberikan penampilan terbaiknya pada saat menghadapi pertandingan. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability* sampling dengan metode *purposive sampling*. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan *person product moment* dengan pengujian validitas internal berupa butir soal yang diperoleh (*r* hitung) dibandingkan dengan nilai *r* table. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan disebar secara online melalui *google form*. Populasi yang digunakan atlet tunggal dan regu dengan jumlah 30 atlet dari jumlah 57 seluruh atlet seni Koppensi UNJ.

Berdasarkan hasil profile tingkat kecemasan dan *stress* pada atlet tunggal dan regu Koppensi UNJ yang di dapat dalam penelitian ini bahwa terdapat mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan tinggi 27 responden (90%) dan sedang berjumlah 3 respomden (10%) sedangkan hasil penelitian dari tingkat *stress* mayoritas responden memiliki tingkat *stress* tinggi 27 responden (90%) dan sangat tinggi masing-masing berjumlah 1 responden (3,3%).




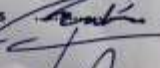

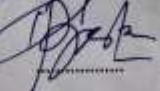
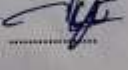
**PROFILE OF ANXIETY AND STRESS LEVEL PROFILE OF UNJ
COOPERATIVE ARTS ATHLETES FACING THE UNJ PENCAK SILAT
VIRTUAL CHAMPIONSHIP 2021**

ABSTRACT

This study aims to find out the anxiety level of Pencak Silat athletes in preparation for the UNJ Pencak Silat Championship 2021 in the covid 19 pandemic. By knowing the profile of anxiety and stress levels of Pencak Silat athletes in preparation for the International Pencak Silat University of Jakarta Virtual Championship 2021 in the covid 19 pandemic will give their best performance when facing the match. The research approach used in this research is quantitative descriptive analysis. The sampling technique used is nonprobability sampling with purposive sampling method. This research data analysis technique uses person product moment with internal validity testing in the form of problem items obtained (calculated r) compared to the value of r table. The method used in this study is a quantitative descriptive method with data collection technique using questionnaires and disseminated online through google form. The population used by art athletes is a squad of 30 athletes out of a total of 57 all UNJ Koppensi art athletes.

Based on the result of the profile of anxiety and stress levels in single athletes and the UNJ Koppensi squad that can be in this study that most respondents have high anxiety levels 27 respondents (90%) and while amounting to 3 respondents (10%). The result of research from the stress level of pencak silat art athletes UNJ Virtual Championship 2021 is known that the stress level is most respondents have high stress levels 27 respondents (90%) and very each amounted to 1 respondent (3,3%)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I <u>Hendro Wardoyo, S. Pd., M. Pd.</u> NIP. 197205042005011002		23/08/21	
Pembimbing II <u>Dr. Tirto Apriyanto, S. Pd., M. Si.</u> NIP. 197004171999031002		23/8/21	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Nur Fitrianto, S. Pd., M. Pd.</u> NIP. 198506182015041002	Ketua		27/08/21
2. <u>Lita Mulia, S. Pd., M. Pd.</u> NIDK. 8970220021	Sekretaris		21-08-2021
3. <u>Hendro Wardoyo, S. Pd., M. Pd.</u> NIP. 19720504200501102	Anggota		23/08/21
4. <u>Dr. Tirto Apriyanto, S. Pd., M. Si.</u> NIP. 197004171999031002	Anggota		23/8/21
5. <u>Dra. Arwati, M. Pd., M. Ed.</u> NIDK. 8973710021	Anggota		20-08-2021

Tanggal Lulus: 16 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwan:

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 dari 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 ketidakbeneran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperboleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 5 Agustus 2021
Yang membuat pernyataan,



Hanny Laili Susanti
6315164696



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 : Hanny Laili Susanti
NIM : 6315164696
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/ Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : ahannyshe@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 :

**PROFIL TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS PADA ATLET SENI
KOPPENSI UNJ MENGHADAPI KEJUARAAN PENCAK SILAT VIRTUAL
UNJ CHAMPIONSHIP 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, 28 Agustus 2021

Penulis

(Hanny Laili Susanti)

Dipindai dengan CamScanner

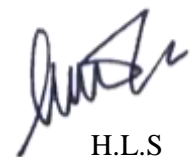
KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Profile Tingkat Kecemasan dan Stress pada atlet Tunggal dan Regu Koppensi UNJ Menghadapi Kejuaraan International Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta Virtual Championship 2021” ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, kepada Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, sekaligus selaku pembimbing 1. Dan kepada Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd. M.Si**, selaku pembimbing 2, dan Ibu **Dra. Aryati. M.Pd., M. Ed** selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya, Terimakasih kepada **Koppensi UNJ** dan **Penggerak Olahraga** yang telah banyak membantu dan membesarkan saya di dunia Perkuliahan, Terimakasih kepada Ayah **Susanto** dan Mamah **Aryani** serta keluarga dan kerabat saya telah memberikan dukungan material maupun moral dan kepada kepada staf dan karyawan FIK UNJ yang sudah membantu saya.

Demikian yang bisa saya sampaikan, saya mendoakan semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu, semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Agustus 2021



H.L.S

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskriptif Konseptual	7
1. Psikologi Olahraga	7
2. Kecemasan	14
3. Hakekat Tingkat Stress	33
4. Hakikat Pancak Silat	40
B. Kerangka Berfikir	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Tujuan Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
1. Tempat Penelitian	48
2. Waktu Penelitian	48
C. Metode Penelitian	49
D. Populasi dan Sampel	49

1. Populasi	49
2. Sampel	50
E. Teknik Pengumpulan Data	50
F. Instrumen Penelitian	51
G. Pengujian Validitas dan Realibilitas	54
H. Teknis Analisis Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskriptif Data	59
1. Variabel Kecemasan	59
2. Variabel Stress	65
B. Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	77
RIWAYAT HIDUP.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Proses Terjadinya Kecemasan	20
Gambar 2	Kategori Seni Tunggal	42
Gambar 3	Kategori Seni Ganda	43
Gambar 4	Kategori seni regu pencak silat	44
Gambar 5	Diagram Tingkat Kecemasan Atlet pencak Silat UNJ	61
Gambar 7	Diagram Faktor Kecemasan Internal	63
Gambar 8	Diagram Faktor Kecemasan Eksternal	64
Gambar 6	Diagram Tingkat Stress Atlet pencak Silat UNJ	66
Gambar 9	Diagram Faktor Stress Internal	68
Gambar 10	Diagram Faktor Stress Eksternal	69



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Tabel 1 Kisi-kisi Instrumen	53
Tabel 3.2.	Tabel 2 Skala Likert	54
Tabel 3.3	Tabel 3 Kisi-kisi Instrumen	56
Tabel 3.4	Tabel 4 Tingkatan Kategori.....	58
Tabel 4.2	Variabel tentang Tingkat Kecemasan Atlet pencak Silat UNJ ..	59
Tabel 4.3	Analisis Deskriptif Statistik Faktor Stress Internal	61
Tabel 4.4	Tabel hasil penelitian Faktor Kecemasan Internal	62
Tabel 4.5	Analisis Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Eksternal	63
Tabel 4.6	Tabel hasil penelitian faktor Kecemasan Eksternal	63
Tabel 4.7	Variabel tentang Tingkat Stress Atlet pencak Silat UNJ	65
Tabel 4.8	Tabel hasil penelitian faktor Stress Internal	66
Tabel 4.9	Analisis Deskriptif Statistik Faktor stres Internal	67
Tabel 4.10	Tabel hasil penelitian faktor Kecemasan Internal	68
Tabel 4.11	Analisis Deskriptif Statistik Faktor stres Eksternal	69
Tabel 4.12	Tabel hasil penelitian faktor Kecemasan Eksternal.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Penelitian.....	77
Lampiran 2	Hasil Uji Validitas	79
Lampiran 3	Surat Menyurat	82
Lampiran 4	Instrumen Penelitian	85

