

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET SENAM
ARTISTIK PUTRI DALAM MENGIKUTI *PERFORMANCE*
DAY DI KLUB GAVRILA GIMNASTIK JAKARTA**

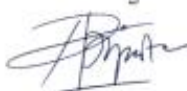








**ARMARTIANI
6315162045**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 197004171999031002		
Pembimbing II Chandra, S.Pd., M.Pd. NIDK. 8836100016		16 / 2022 02	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. NIP. 196306271988031001	Ketua		11 / 2022 02
2. Okki Yonda, S.Or., M.Pd. NIDK. 8932120021	Sekretaris		16 / 2022 02
3. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Pd. NIP. 197004171999031002	Anggota	
4. Chandra, S.Pd., M.Pd. NIDK. 8836100016	Anggota		16 / 2022 02
5. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. NIP. 196302101988031001	Anggota		15 / 2022 02

Tanggal Lulus: Kamis, 03 Februari 2022

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji hanya bagi Tuhan yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmat-Nya, karena atas rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan tepat waktu. Dengan rasa syukur dan bahagia saya persembahkan rasa terimakasih kepada:

1. Mama, bapak, kakak, adik dan keluarga besar saya yang selalu mensupport dan mendoakan saya dari awal kuliah hingga saya bisa menyelesaikan kuliah.
2. Klub Gavriila yang sudah membina saya dari sejak kecil hingga saat ini, dan dari sini saya bisa mendapatkan banyak prestasi dan pengalaman.
3. Tim PELATNAS dan PELATDA Senam Artistik yang selalu support saya sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan saya.
4. Sahabat Gungti, Veren, Adde, dan Axel yang sudah menolong, mendukung dan mengarahkan saya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian saya dengan baik.

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan 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 dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 7 Februari 2022
Yang Membuat Pernyataan,



68BCEAUX685906958

Armartiani

No. Reg 6315162045



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 : Armartiani
NIM : 6315162045
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : armartiani28@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 DAN STRES ATLET SENAM ARTISTIK PUTRI DALAM
MENGIKUTI PERFORMANCE DAY DI KLUB GAVRILA GIMNASTIK JAKARTA

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, 22 Februari 2022

Penulis

(Armartiani)

ABSTRAK

TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET SENAM ARTISTIK PUTRI DALAM MENGIKUTI *PERFORMANCE DAY* DI CLUB GAVRILA GIMNASTIK JAKARTA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres pada atlet senam artistik putri dalam mengikuti performance day di klub Gavrilla Gimnastik Jakarta. Dalam melaksanakan penelitian menggunakan metode survei dengan teknik kuesioner. Sampel penelitian yang digunakan Sampel penelitian ini adalah atlet senam putri yang mengikuti *performance day* di klub Gavrila yang berjumlah 42 atlet dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik penyebaran kuesioner berjumlah 30 pernyataan, terdiri dari 18 pernyataan untuk tingkat kecemasan dan 12 pernyataan untuk tingkat stres yang diisi oleh responden secara offline dan online menggunakan google form. Teknik analisis data peneliti yaitu dengan menghitung skor jawaban, menghitung rata-rata jawaban, menginterpretasikan jawaban dari setiap butir pernyataan, dan menginterpretasikan setiap jawaban dari setiap variabel. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kategori sangat tinggi sebesar 10%, kategori tinggi sebesar 35%, kategori sedang sebesar 26%, kategori rendah sebanyak sebesar 19%, dan kategori sangat rendah sebesar 10% pada tingkat kecemasan. Kemudian pada variabel tingkat stres, responden yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 12%, kategori tinggi sebesar 31%, kategori sedang sebesar 35%, kategori rendah sebanyak sebesar 17%, dan kategori sangat rendah sebesar 5%

Kata Kunci: Kecemasan, Stres, Atlet senam artistik klub Gavrila

ABSTRACT

THE LEVEL OF ANXIETY AND STRESS OF WOMAN ARTISTIC GYMNASTICS ATHLETES IN ORDER TO FOLLOW PERFORMANCE DAY AT GAVRILA GYMNASTICS CLUB IN JAKARTA

This study aims to determine the level of anxiety and stress in female artistic gymnastics athletes in participating in a performance day at the Gavrilla Gymnastics club Jakarta. In carrying out the research using a survey method with a questionnaire technique. The research sample used was the female gymnastics athletes who took part in the performance day at the Gavrila club, totaling 42 athletes and the sampling technique used was the purposive sampling technique. The technique of distributing questionnaires consisted of 30 statements, consisting of 18 statements for the level of anxiety and 12 statements for the level of stress which were filled out by respondents both offline and online using google forms. The researcher's data analysis technique was to calculate the answer score, calculate the average answer, interpret the answers for each statement item, and interpret each answer for each variable. Based on the research results, it can be seen that the very high category is 10%, the high category is 35%, the medium category is 26%, the low category is 19%, and the very low category is 10% on the level of anxiety. Then on the stress level variable, respondents who fall into the very high category are 12%, the high category is 31%, the medium category is 35%, the low category is 17%, and the very low category is 5%.

Keywords: Anxiety, Stress, Gavrila club artistic gymnastics athlete

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Tuhan yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berjudul “**Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Senam Artistik Putri dalam Mengikuti *Performance Day* di Klub Gavril Gimnastik Jakarta**”. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak selama menyusun skripsi ini. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, kepada Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, kepada Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Chandra, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II, dan **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.** selaku Penasehat Akademik, yang telah menyediakan waktu tenaga dan pikirannya.

Demikian yang bisa saya sampaikan, semoga penelitian ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk pengembangan pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 7 Februari 2022

Peneliti

ADS

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
1. Secara Teoretis.....	5
2. Secara Praktis.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Kecemasan	7
1. <i>State anxiety</i>	8
2. <i>Trait anxiety</i>	9
2. Proses Terjadinya Kecemasan	10
3. Gejala Kecemasan.....	11
4. Sumber Kecemasan.....	12
6. Hakikat Stres.....	16
8. Hakikat Senam Artistik.....	24
9. Klub Gavriila	26
B. Kerangka Berpikir.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Tujuan Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
1. Tempat Penelitian	29
2. Waktu Penelitian.....	29

C. Metode Penelitian.....	30
1. Populasi dan Sampel.....	30
a. Populasi Penelitian.....	30
b. Sampel Penelitian.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Pengujian Validitas dan Reabilitas.....	34
G. Teknis Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian.....	40
1. Variabel Tingkat Kecemasan.....	41
a. Faktor Intrinsik.....	42
b. Faktor Ekstrinsik.....	43
2. Variabel Stres.....	44
a. Faktor Intrinsik.....	45
b. Faktor Ekstrinsik.....	46
B. Pembahasan.....	47
1. Variabel Tingkat Kecemasan.....	47
a. Sub-Variabel Kecemasan Intrinsik.....	48
b. Sub-variabel Kecemasan Ekstrinsik.....	49
2. Variabel Tingkat Stres.....	49
a. Subvariabel Stres Intrinsik.....	50
b. Sub-variabel Stres Ekstrinsik.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	55
RIWAYAT HIDUP.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Proses Terjadinya Kecemasan dalam Situasi Olahraga.....	10
Gambar 4.1. Diagram Batang Tingkat Kecemasan	41
Gambar 4.2. Diagram Batang Sub-variabel Kecemasan Intrinsik.....	43
Gambar 4.3. Diagram Batang Sub-variabel Kecemasan Ekstrinsik.....	44
Gambar 4.4. Diagram Batang Variabel Tingkat Stres.....	45
Gambar 4.5. Diagram Batang Sub-variabel Tingkat Stres Intrinsik.....	46
Gambar 4.6. Diagram Batang Sub-variabel Tingkat Stres Ekstrinsik.....	47



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Soal Kisi-kisi	32
Tabel 3.2. Tabel Skala Likert	34
Tabel 3.3. Tabel Uji Validitas	35
Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen	37
Tabel 3.5. Tingkatan Kategori	39
Tabel 4.1. Hasil Analisis Deskriptif	40
Tabel 4.2. Tabel Distribusi Variabel Tingkat Kecemasan	41
Tabel 4.3. Tabel Distribusi Sub-variabel Tingkat Kecemasan Intrinsik	42
Tabel 4.4. Tabel Distribusi Sub-variabel Tingkat Kecemasan	43
Tabel 4.5. Tabel Distribusi Variabel Tingkat Stres	44
Tabel 4.6. Tabel Distribusi Sub-variabel Tingkat Stres Intrinsik	45
Tabel 4.7. Tabel Distribusi Sub-variabel Tingkat Stres Ekstrinsik	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner/Angket Penelitian	56
Lampiran 2. Hasil Analisis Data	59
Lampiran 3. Daftar Responden	62
Lampiran 4. Surat Validasi Dosen Cabor Senam Artistik	64
Lampiran 5. Surat Validasi Dosen Tes.....	65
Lampiran 6. Surat Validasi Dosen Ahli Psikologi	66
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian di Gavvila Gymnastics Klub.....	67
Lampiran 8. Surat Permohonan Izin Penelitian	68
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	69

