

**MANAJEMEN STRES ATLET KLUB BOLA VOLI TORNADO
DALAM MENGHADAPI KONDISI PANDEMI COVID-19**




**SYAFIRA NURHASTI
6315161942**



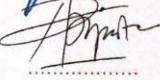


**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Pembimbing I Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si NIP. 197004171999031002 |  | 18-02-22 |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Pembimbing II Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002 |  | 15/02/2022 |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|----------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd NIP. 196302101988031001 | Ketua |  | 15/02/2022 |
| 2. Okki Yonda, S.Pd., M.Pd NIDN. 8932120021 | Sekretaris |  | 15/02/2022 |
| 3. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si NIP. 197004171999031002 | Anggota |  | 18-02-22 |
| 4. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002 | Anggota |  | 15/02/2022 |
| 5. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd NIP. 197205042005011002 | Anggota |  | 21/02/2022 |

PERNYATAAN 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 di perguruan 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 atau pendapat yang sudah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis 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 karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,

Syafira Nurhasti
6315161942





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 : Syafira Nurhasti
NIM : 6315161942
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahrgaan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : syafira.sng@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 :

MANAJEMEN STRES ATLET BILA VOLI DALAM MENGHADAPI
KONDISI PANDEMI COVID 19

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, 1 Maret 2022

(Syafira Nurhasti)

MANAJEMEN STRES ATLET KLUB BOLA VOLI TORNADO DALAM MENGHADAPI KONDISI PANDEMI COVID-19

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab stress yang terjadi pada atlet voli klub tornado dan juga cara-cara manajemen stress yang terjadi pada atlet voli pada kondisi pandemi virus covid 19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik survei menggunakan kuesioner. Sampel diambil dari seluruh jumlah populasi yaitu terdiri dari 40 Atlet Voli Klub Tornado. Setelah data terkumpul; selanjutnya data diolah dengan Microsoft Excel 2013. Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat katagori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri dari lima kelompok yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, Sangat Kurang. Pengkatagorian itu menggunakan rata-rata ideal (Mi) dan simpangan baku/standar deviasi ideal (Sdi). Pengkatagorian tersebut menggunakan rata-rata ideal (Mi) dan simpangan baku/standar deviasi ideal (Sdi). Hasil pengolahan data diperoleh data manajemen stres pada atlet Klub Bola Voli Tornado dan ditinjau melalui seluruh aspek berada di rata-rata persentase sebesar 60% dan termasuk dalam kategori **cukup**. Ini dapat diartikan bahwa stres atlet Klub Bola Voli Tornado pada saat pandemi covid 19 masih dapat dikendalikan oleh diri atlet sendiri.

Kata Kunci: *atlet, voli, manajemen stres*

TORNADO CLUB VOLLEY BALL STRESS MANAGEMENT IN THE CONDITION OF COVID 19

ABSTRACT

*This study aims to determine the causes of stress that occur in tornado club volleyball athletes and also ways to manage stress that occurs in volleyball athletes during the COVID-19 pandemic. This study used a closed questionnaire with a Likert scale to determine the percentage of tornado club volleyball athlete stress management in dealing with Covid 19. The sample was taken from the entire population consisting of 40 Tornado Club Volleyball Athlete. After the data is collected; then the data was processed with Microsoft Excel 2013. To give meaning to the existing scores, categories or groups are made according to the existing levels, the categories consist of five groups, namely: Very Good, Good, Enough, Less, Very Poor. The categorization uses the ideal mean (Mi) and the ideal standard deviation/standard deviation (Sdi). The categorization uses the ideal mean (Mi) and standard deviation/ideal standard deviation (Sdi). The results of data processing obtained stress management data on Tornado Volleyball Club athletes and reviewed through all aspects, the average percentage is 60% and is included in the **sufficient category**. This can be interpreted that the stress of the Tornado Volleyball Club athletes during the COVID-19 pandemic can still be controlled by the athletes themselves.*

Keyword: athletes, volleyball, stress management

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penelitian skripsi ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan kelulusan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga dan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan, doa, dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Akan sangat sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Maka dari itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, selaku dekan FIK UNJ. Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga sekaligus Dosen Penasehat Akademik, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku dosen pembimbing satu, Bapak Nur Fitranto S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing dua. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Persatuan Bola Voli Tornado, dan seluruh teman-teman yang tidak dapat disebutkan namanya.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas kebaikan seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian skripsi peneliti dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu olahraga.

Jakarta, 28 Januari 2022

SN

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|----------------------------------------------------------|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS..... | ii |
| ABSTRAK | iii |
| ABSTRACT | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 2 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 3 |
| D. Rumusan Masalah..... | 3 |
| E. Kegunaan Penelitian | 3 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORITIK..... | 5 |
| A. Deskripsi Konseptual | 5 |
| 1. Definisi Stres..... | 5 |
| 2. Faktor Terjadinya Stres..... | 6 |
| 3. Jenis-Jenis Stres | 8 |
| 4. Penyebab Stres pada Atlet..... | 10 |
| 5. Manajemen Stres..... | 11 |
| 6. Manajemen Stres pada Atlet Voli Usia Remaja..... | 15 |
| 7. Strategi Menghadapi Stres Saat Pandemi Covid 19 | 17 |
| 8. Kasus Stres pada Atlet | 19 |
| 9. Pandemi Wabah Covid 19 | 21 |
| 10. Atlet Voli | 26 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 28 |

| | |
|------------------------------------------------------|-----------|
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 29 |
| A. Tujuan Penelitian | 29 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian | 29 |
| C. Metodologi Penelitian | 29 |
| D. Populasi dan Sampel | 29 |
| 1. Populasi | 29 |
| 2. Sampel | 29 |
| E. Instrumen Penelitian | 29 |
| F. Uji Instrumen | 32 |
| 1. Uji Validitas | 32 |
| 2. Uji Reliabilitas | 35 |
| G. Teknik Pengambilan Data | 35 |
| H. Teknik Analisis Data | 35 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 38 |
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 38 |
| 1. Manajemen Stres Atlet Klub Bola Voli Tornado..... | 38 |
| B. Analisis Data Penelitian | 43 |
| C. Pembahasan..... | 44 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN | 47 |
| A. Kesimpulan | 47 |
| B. Saran | 47 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 48 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 49 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 85 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3.1. Kisi-Kisi Kuesioner Penelitian | 30 |
| 3.2. Rentang Kurva Normal Kategorisasi Manajemen Stres..... | 36 |
| 4.1. Kategori Manajemen Stres Atlet Klub Bola Voli Tornado | 38 |
| 4.2. Indeks Hasil Penelitian Manajemen Stres Atlet Klub Bola Voli Tornado..... | 39 |
| 4.3. Kategori Manajemen Stres dalam Aspek Perasaan Atlet Klub Bola Voli Tornado..... | 39 |
| 4.4. Indeks Hasil Penelitian Manajemen Stres Atlet Klub Bola Voli Tornado dalam Aspek Perasaan..... | 40 |
| 4.5. Kategori Manajemen Stres dalam Aspek Pikiran Atlet Klub Bola Voli Tornado..... | 40 |
| 4.6. Indeks Hasil Penelitian Manajemen Stres Atlet Klub Bola Voli Tornado dalam Aspek Pikiran | 41 |
| 4.7. Kategori Manajemen Stres dalam Aspek Sikap Sosial Atlet Klub Bola Voli Tornado..... | 41 |
| 4.8. Indeks Hasil Penelitian Manajemen Stres Atlet Klub Bola Voli Tornado dalam Aspek Sikap Sosial..... | 42 |
| 4.9. Kategori Manajemen Stres dalam Aspek Fisiologis Atlet Klub Bola Voli Tornado..... | 42 |
| 4.10. Indeks Hasil Penelitian Manajemen Stres Atlet Klub Bola Voli Tornado dalam Aspek Sikap Sosial..... | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|----------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Instrumen Sebelum Diuji Coba..... | 50 |
| 2. Instrumen Setelah Diuji Coba..... | 56 |
| 3. Uji Validitas Variabel..... | 59 |
| 4. Tabel Analisis Validitas..... | 63 |
| 5. Uji Reliabilitas Variabel..... | 65 |
| 6. Skor Hasil Penelitian Manajemen Stres..... | 69 |
| 7. Skor Hasil Penelitian Aspek Perasaan dan Analisis Data..... | 71 |
| 8. Skor Hasil Penelitian Aspek Pikiran..... | 73 |
| 9. Skor Hasil Penelitian Aspek Sikap Sosial..... | 75 |
| 10. Skor Hasil Penelitian Aspek Fisiologis..... | 77 |
| 11. Dokumentasi..... | 79 |
| 12. Surat-Surat..... | 83 |

