

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET BOLA  
TANGAN DALAM PERSIAPAN PON PAPUA**



**DILLAH FITRAH HAYATI MR  
6135161515**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA  
JANUARI, 2022**

## **TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET BOLA TANGAN DALAM PERSIAPAN PON PAPUA**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan Dalam persiapan PON Papua. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2021 hingga Juli 2021. Pengambilan data diambil menggunakan metode deskriptif dengan teknik pengambilan data observasi atau survei pada Atlet bola tangan DKI Jakarta Yang Mengikuti PON Papua menggunakan metode teknik purposive sampling. Sampel penelitian sebanyak 28 orang, yaitu 14 atlet putra dan 14 atlet putri dari tim Bola Tangan DKI Jakarta.

Analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan Dalam Persiapan PON Papua terdapat faktor kecemasan internal pada atlet Bola Tangan 73,3% (22 orang atlet) pada kategori tinggi, faktor kecemasan eksternal pada atlet Bola Tangan 46,667% (12 orang atlet) pada kategori sangat tinggi, faktor stress internal pada atlet Bola Tangan 46,7% (12 orang atlet) pada kategori sangat rendah, dan faktor stress eksternal pada atlet Bola Tangan 78% (17 orang atlet) pada kategori tinggi. Dari hasil yang telah didapat, dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Papua berada dalam kategori tinggi.

**Kata kunci:** Kecemasan, Stress, Bola Tangan

## **ANXIETY AND STRESS LEVELS OF HANDBALL ATHLETES IN PON PAPUA PREPARATION**

### **ABSTRACT**

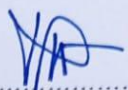
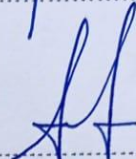
*This study aims to determine the level of anxiety and stress of handball athletes in preparation for the PON Papua. The study was conducted from June 2021 to July 2021. Data collection was taken using a descriptive method with observation or survey data collection techniques on handball athletes in DKI Jakarta who participated in the PON Papua using the purposive sampling technique. The research sample was 28 people, namely 14 male athletes and 14 female athletes from the DKI Jakarta Handball team.*


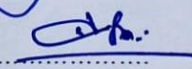
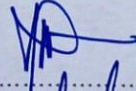
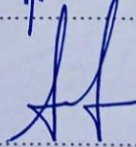

*Data analysis in this study was carried out by descriptive statistical analysis with percentage.*

*Based on the results of the study, it was known that the level of anxiety and stress of handball athletes in PON Papua preparation contained internal anxiety factors in handball athletes 73.3% (22 athletes) in the high category, external anxiety factors in handball athletes 46.667% (12 athletes) in the very high category, the internal stress factor for Handball athletes was 46.7% (12 athletes) in the very low category, and external stress factors for Handball athletes was 78% (17 athletes) in the high category. From the results that have been obtained, it can be interpreted that the level of anxiety and stress of Handball athletes in preparation for the PON Papua is in the high category.*

**Keyword:** Anxiety, Stress, Handball

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 197604252003121001		16 / 2022 / 02
<b>Pembimbing II</b>		
<u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304		18 / 2022 / 02

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Mustafa Masyhur, M.Pd</u> NIP. 196201051988031001	Ketua		21 / 2022 / 02
<u>Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd</u> NIP. 196212101990031007	Anggota		17 / 2022 / 02
<u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 197604252003121001	Anggota		16 / 2022 / 02
<u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304	Anggota		18 / 2022 / 02
<u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002	Anggota		20 / 2 / 22

Tanggal Lulus: 7 Februari 2022

**Lembar Pengesahan Skripsi**

## 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 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 karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 27 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



DFHM

No. Reg. 6135161515

**Lembar Orisinalitas**



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 : Dillah Fitrah Hayati  
NIM : 6135161515  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : [dillahfitrah@gmail.com](mailto:dillahfitrah@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 Stress Atlet Bola Tangan Dalam Persiapan PON Papua”***

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, 07 Maret 2022

(Dillah Fitrah Hayati M.R)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat kekuatan, kesehatan dan beribu nikmat lainnya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini berjudul “Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan Dalam persiapan PON Papua” yang disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga dari Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Ucapan terimakasih tidak lupa penulis ucapkan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Dr.Johansyah Lubis,M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Dr.Iwan Setiawan,M.Pd, Pembimbing I Dr.Sujarwo, M.Pd., Pembimbing II Muhamad Arif, M.Pd., Prof. Dr.Mochamad Asmawi, M.Pd., selaku pembimbing akademik dan para dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Olahraga. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Tim Bola Tangan DKI Jakarta Putra dan Putri yang telah membantu penulis dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada keluarga terutama kedua orangtua, sahabat-sahabat dan seluruh pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis berharap semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Jakarta, 27 Januari 2022

DFHM

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK .....</b>	<b>6</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	6
1. Hakikat Kecemasan .....	6
2. Hakikat Stress.....	15
3. Hakikat Atlet .....	21
4. Hakikat Bola Tangan .....	22
B. Kerangka Berpikir .....	26
C. Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Tujuan Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Metode Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel .....	30
E. Teknik Pengumpulan Data .....	31
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Pengujian Validitas dan Realibilitas .....	40
H. Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pembahasan .....	59
<b>BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Tahapan Penelitian .....	29
3.2 Instrumen Penelitian.....	33
3.3 Soal Kisi-Kisi Sebelum Uji Coba Instrumen.....	36
3.4 Skala Likert.....	38
3.5 Uji Validitas.....	38
3.6 Kisi-Kisi Instrumen.....	40
3.7 Tingkat Kategori .....	44
4.1 Analisis Deskriptif Statistik Variabel Tingkat Kecemasan dan Stress Bola Tangan.....	44
4.2 Variabel Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Putra .....	45
4.3 Variabel Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Putri.....	46
4.4 Analisis Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Internal .....	48
4.5 Hasil Penelitian Faktor Kecemasan Internal Atlet Putra.....	48
4.6 Hasil Penelitian Faktor Kecemasan Internal Atlet Putri .....	49
4.7 Analisis Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Eksternal.....	51
4.8 Hasil Penelitian Faktor Kecemasan Eksternal Atlet Putra .....	51
4.9 Hasil Penelitian Faktor Kecemasan Eksternal Atlet Putri.....	52
4.10 Analisis Deskriptif Statistik Faktor Stress Internal.....	54
4.11 Hasil Penelitian Faktor Stress Internal Atlet Putra .....	54
4.12 Hasil Penelitian Faktor Stress Internal Atlet Putri.....	55
4.13 Analisis Deskriptif Statistik Faktor Stress Eksternal .....	57
4.14 Hasil Penelitian Faktor Stress Eksternal Atlet Putra.....	57
4.15 Hasil Penelitian Faktor Stress Eksternal Atlet Putri .....	58

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Lapangan Bola Tangan <i>Indoor</i> .....	24
2.2 Gawang Bola Tangan <i>Indoor</i> .....	25
4.1 Diagram Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Putra .....	46
4.2 Diagram Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Putri.....	47
4.3 Diagram Faktor Kecemasan Internal Atlet Putra.....	49
4.4 Diagram Faktor Kecemasan Internal Atlet Putri.....	50
4.5 Diagram Faktor Kecemasan Eksternal Atlet Putra .....	52
4.6 Diagram Faktor Kecemasan Eksternal Atlet Putri.....	53
4.7 Diagram Faktor Stress Internal Atlet Putra .....	55
4.8 Diagram Faktor Stress Internal Atlet Putri.....	56
4.9 Diagram Faktor Stress Eksternal Atlet Putra.....	58
4.10 Diagram Faktor Stress Eksternal Atlet Putri .....	59

