

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel, berikut data lengkapnya :

Tabel 3. Deskripsi data penelitian Kecemasan atlet PERTAMINA Soccer School Usia 16 tahun

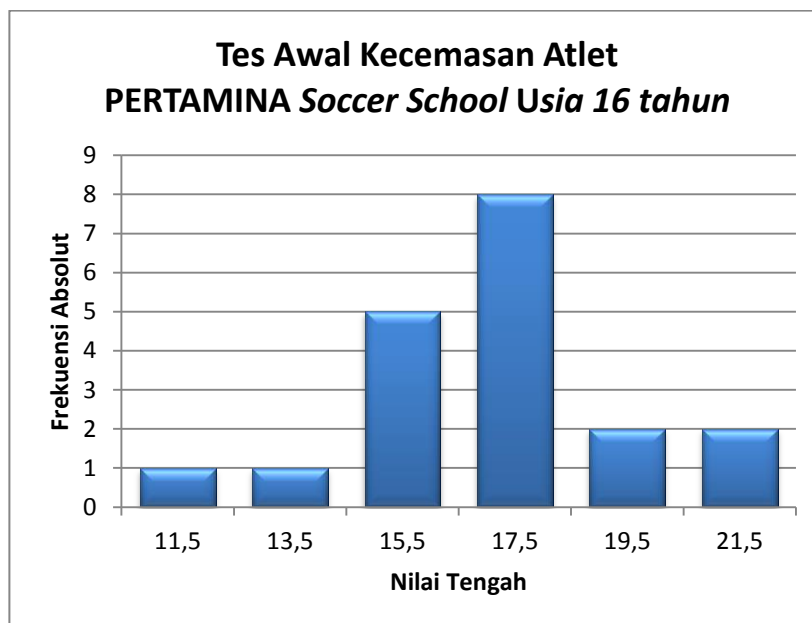
Variabel	Tes Awal	Tes Akhir
Nilai Tertinggi	22	20
Nilai Terendah	11	12
Rata-rata	17,16	15,11
Standar deviasi	2,54	3,04
Standar error	2,53	3,05

1. Data Hasil Tes Awal Kecemasan

Data yang terkumpul mengenai kecemasan didapat pada tes awal menunjukkan rentang nilai tertinggi 22 dan nilai terendah 11 dengan rata-rata 17,16 dan standar deviasi (SD) sebesar 2,54 serta standar error 2,53 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kecemasan

No	kelas interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11 – 12	11,5	1	5.26%
2	13 – 14	13,5	1	5.26%
3	15 – 16	15,5	5	26.32%
4	17 – 18	17,5	8	42.11%
5	19 – 20	19,5	2	10.53%
6	21 – 22	21,5	2	10.53%
Jumlah			19	100%



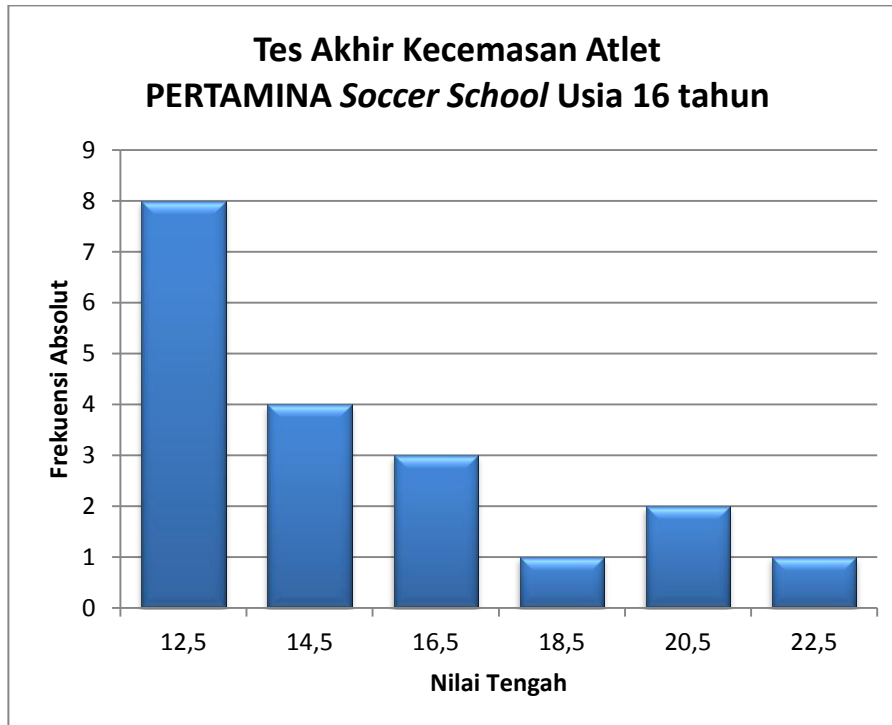
Gambar. 4 : Histrogram Hasil Tes Awal Kecemasan

2. Data Hasil Tes Akhir Kecemasan

Data yang terkumpul mengenai kecemasan atlet PERTAMINA Soccer School Usia 16 tahun didapat pada tes akhir menunjukkan rentang nilai tertinggi 20 dan nilai terendah 11 dengan rata-rata 14,53, standar deviasi (SD) sebesar 5,41 serta setandar error 3,05 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi tes Akhir kecemasan

No	kelas interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12 – 13	12,5	8	42.11%
2	14 – 15	14,5	4	21.05%
3	16 – 17	16,5	3	15.79%
4	18 – 19	18,5	1	5.26%
5	20 – 21	20,5	2	10.53%
6	22 – 23	22,5	1	5.26%
Jumlah			19	100%



Gambar 5 : Histogram Hasil Tes Akhir Kecemasan

B. Pengujian Hipotesis

Disampaikan tentang nilai rata-rata (\bar{X}) dari hasil yang didapatkan pada tes awal 17,16 dan pada tes akhir 14,53 dari data rata-rata mengenai tes awal dan tes akhir kecemasan atlet PERTAMINA Soccer School Usia 16 tahun, menunjukkan adanya penurunan hasil yang didapat. Dari hasil analisis data diperoleh selisih rata-rata (M_d) 2,63 dengan standar deviasi perbedaan (SD_d) 10,85 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,466 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan ($n-1$) dan taraf signifikan $\alpha =$

0,05 didapat sebesar 2,101 yang berarti $t\text{-hitung} = 2,466$ lebih besar dari $t\text{-tabel} = 2,101$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ada (H_0) ditolak dan hipotesa alternative (H_1) diterima.

C. Pembahasan

Tabel 6. Prosentase Tingkat Kecemasan Atlet PERTAMINA Soccer School.

No	Tingkat kecemasan	Frekuensi Absolut		Persentase		Hasil
		Awal	Akhir	Awal	Akhir	
1	Rendah	7	14	36.84%	73.68%	36.84%
2	Sedang	12	5	63.16%	26.32%	-36.84%
3	Tinggi	0	0	0%	0%	

Setelah distandarkan pada penghitungan kategori tingkat kecemasan dibagi dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dan dapat diinterpretasikan bahwa pada kategori rendah mengalami peningkatan sebesar 36,84% dan kategori sedang mengalami penurunan sebesar -36,84%. Jika dilihat dari tiga kategori kecemasan yang mengalami peningkatan dari hasil tes awal dan tes akhir adalah kategori rendah.

Jadi dapat disimpulkan bahwa peningkatan yang cukup tinggi terjadi pada kategori rendah dan dapat disimpulkan bahwa latihan mental berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada atlet PERTAMINA Soccer School Usia 16 tahun.

D.Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini harusnya dilakukan selama liga PERTAMINA berlangsung agar penurunan kecemasan lebih pesat dan dalam pelatihan mental ini harus ada kesediaan atlet dalam mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Peneliti terkendala dengan ketidakhadiran 3 atlet yang diminta karna saat pelatihan sedang bertanding membela daerahnya.