

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN TEKANAN DARAH
SISTOLIK MENGHADAPI KOMPETISI ATLET PETANQUE
PADA KEJUARAAN PETANQUE PELAJAR
SE-JABODETABEK TAHUN 2016**



DITYA JULIAN PUTRI

6815091547

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Juli, 2016



PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis 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 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 karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Juli 2016

Yang membuat pernyataan

Ditya Julian Putri

No. Reg. 6815091547

LEMBAR PERSEMBAHAN

Allahmdulillah setelah cukup lama belajar dan mengerti tentang menjadi seorang mahasiswa di fakultas olahraga universitas negeri jakarta akhirnya penelitian ini tersampaikan dengan sangat baik. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT yang telah membantu dan membuat saya bisa belajar dengan giat untuk menjadi seorang sarjana olahraga. Terimakasih atas bimbingan dan saran dari bapak ramdan, bapak yasep dan ibu juriana, karena kalian saya mampu meneliti ini semua. Terimakasih kepada papah mamah yang selalu siap dan ada disaat saya senang maupun sedih dalam membuat penelitian ini, selain kata maaf dan terimakasih yang sebesar-besarnya karena kalian saya bisa seperti ini sekarang. Kepada keluarga saya yang bisa membuat semangat dan memberikan saya motivasi agar saya menjadi seorang sarjana tanpa harus memikirkan pekerjaan dan apa yang sedang saya rasakan entah itu bahagia atau sedang jatuh. Makasih banyak kmpi, kak wawan, a'danil, mas didit, dika, karena kalian saya yakin kalau ternyata saya bisa membuat keluarga bangga. Saya sangat sayang kalian.



Terima kasih buat semangat dan waktu untuk esther, mba wied dan teman-teman dari Golds Gym MOI yang membantu saya bisa menyelesaikan penelitian ini. Dan tak lupa saya berterimakasih kepada anak-anak petanque pelajar maupun kampus fik di UNJ yang telah membuat saya yakin memilih penelitian ini.

Untuk amel, andre, fahmi, dwi, algun, hadi, rio, panji dan kalian IKOR 2009, 2010, 2011 dan 2012 yang tidak bisa saya sebutkan lagi karena terlalu banyak terima kasih banyak karena telah membantu.



Sekali lagi saya persembahkan skripsi ini untuk kalian yang telah membantu dan kalian semua. membuat saya yakin kalau hidup itu mudah asalkan ada niat dan usaha. Saya sayang.

RINGKASAN

DITYA JULIAN PUTRI. “HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN TEKANAN DARAH SISTOLIK MENGHADAPI KOMPETISI ATLET PETANQUE PADA KEJUARAAN PETANQUE PELAJAR SE-JABODETABEK TAHUN 2016”.

Skripsi, Jakarta : Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juni 2016.

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan tekanan darah sistolik menghadapi kompetisi atlet petanque pada kejuaraan petanque pelajar se-jabodetabek tahun 2016.

Penelitian ini dilakukan di lapangan petanque Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 23 April 2016. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik korelasional. Sampel penelitian yaitu Atlet Pelajar Petanque se-Jabodetabek yang mengikuti kejuaraan petanque pelajar se-Jabodetabek sebanyak 50 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total *sampling*. Teknik pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang berarti antara Kecemasan dengan Tekanan Darah Sistolik, dengan persamaan garis regresi linear $\hat{Y} = 34.071 + 0.318X$, koefisien korelasi (r_{XY}) = 0.318 dan koefisien determinasi (r_{XY}^2) = 0.1011, yang berarti variabel Kecemasan memberikan sumbangan terhadap Tekanan Darah Sistolik sebesar 10,11%.

Kata kunci : petanque, tekanan darah sistolik, kecemasan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt, yang telah melimpahkan segala berkat dan karunianya serta memberikan kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa penulis panjatkan kehadirat Nabi besar Muhammad SWT, beserta keluarga, dan para sahabatnya, hingga kepada umat akhir zaman. Penulisan Skripsi ini diajukan guna mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Hubungan Kecemasan dengan Tekanan Darah Sistolik Menghadapi Kompetisi Atlet Petanque Pada Kejuaraan Petanque Pelajar Se-Jabodetabek Tahun 2016”.

Pada kesempatan ini Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat: Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan sekaligus pembimbing akademik, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.KM., M.Kes selaku dosen pembimbing I, dan Ibu Juriana, M.Si., Psi selaku dosen pembimbing II, teman-teman dari club petanque UNJ, dan rekan-rekan Ikor 2009 maupun 2011 dalam penyusunan skripsi ini serta semua pihak yang telah membantu maupun memberikan pengarahan sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Harapan penulis semoga penulisan skripsi ini dapat menambah ilmu, mengembangkan ilmu yang telah penulis dapat di Fakultas Ilmu

Keolahragaan serta dapat bermanfaat bagi semua, terutama bagi mahasiswa FIK, dan khususnya bagi para pelatih dan atlet petanque. Serta penulis menerima kritikan ataupun saran demi kesempurnaan skripsi ini. Terima kasih dan mohon maaf atas segala kekurangan. Semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT. Amin.

Jakarta, 14 Juli 2016

DJP

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, dan	
PENGAJUAN HIPOTESIS	7
A. Kerangka Teoretis	7
1. Hakikat Tekanan Darah Sistolik	7
2. Hakikat Kecemasan	14
3. Hakikat Olahraga Petanque	32
B. Kerangka Berfikir	46
C. Pengajuan Hipotesis	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	50
A. Tujuan Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Metode Penelitian	51
D. Desain Penelitian	51
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Data	51
F. Definisi Konseptual	52

G. Definisi Operasional	53
H. Instrumen Penelitian	54
I. Teknik Pengumpulan Data	55
J. Teknik Analisa Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN	62
A. Deskripsi Data	62
B. Pengujian Hipotesis	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 Deskripsi Data Penelitian	62
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan.....	63
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik.....	64
Tabel 4 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X Terhadap Y.....	66

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 Besar Tekanan Darah	8
Gambar 2 Proses Jantung Memompa Darah	11
Gambar 3 Dampak Tingginya Kecemasan	17
Gambar 4 Inverted	21
Gambar 5 Inverted U-Hypothesis	22
Gambar 6 Hubungan Teori U-Terbalik dan Teori Drive	23
Gambar 7 Boules	38
Gambar 8 Jack	39
Gambar 9 Meteran	40
Gambar 10 Circle.....	41
Gambar 11 Lapangan Petanque	42
Gambar 12 Tensimeter	54
Gambar 13 Stetoskop	54
Gambar 14 Histogram Kecemasan	63
Gambar 15 Histogram Tekanan Darah Sistolik	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1 Hasil Test Pengukuran.....	70
Lampiran 2 Perhitungan Distribusi Frekuensi	72
Lampiran 3 Hasil Test Pengukuran Dikuadratkan	74
Lampiran 4 Perhitungan Rata-rata Dan Simpangan Baku.....	76
Lampiran 5 Pengisian Data Kecemasan Atlet Pelajar Petanque	78
Lampiran 6 Pengukuran Tekanan Darah Atlet Pelajar Petanque	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meski tergolong olahraga baru di Indonesia, petanque sebenarnya termasuk olahraga yang sudah punya nama. Di dunia, negara-negara yang kuat dan konsisten mengembangkan petanque adalah negara-negara yang pernah dijajah oleh negara Perancis, negara yang memang melahirkan cabang olahraga tersebut. Pada pesta olahraga SEA Games Petanque sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet/jack/boka* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Petanque dapat dimainkan di tanah keras dan juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Tetapi dalam kejuaraan nasional ataupun internasional, biasanya menggunakan lapangan tanah keras. Permainan sejenis petanque adalah *bocce* dan *bowls*.

Di Indonesia olahraga petanque mulai dipertandingkan pada dalam event SEA Games 2011 di Palembang. Koni Provinsi Sumatera Selatan sebelumnya menunjuk PDPDE (Perusahaan Daerah Pertambangan Dan Energi) untuk membentuk wadah organisasi Petanque. Pengembangan selanjutnya pasca SEA Games XXVI-2011 dan untuk menghadapi kegiatan multievent Nasional dan Internasional, FOPI ditunjuk oleh KONI

untuk segera membangun struktur FOPI dan mengembangkan olahraga ini di seluruh Indonesia. Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu tempat pengembangan cabang olahraga petanque yang kini sudah berjalan kurang lebih 4 tahun.

Klub petanque UNJ kini sudah berkembang dengan adanya event-event yang diselenggarakan maupun event-event yang diikuti dalam lingkup Nasional maupun Internasional. Dalam event Nasional dan Internasional cabang olahraga petanque mempertandingkan 11 kategori yaitu *shooting men, shooting women, single men, single women, double men, double women, mix double, triple men, triple women, triple2w1m, triple2m1w*.

Atlet klub petanque Universitas Negeri Jakarta telah banyak mengikuti kejuaraan dan banyak mendapatkan penghargaan maupun pengalaman. Dalam lingkup Nasional klub petanque UNJ sudah mulai disegani ketika mengikuti berbagai kejuaraan. Terbukti dalam perolehan penghargaan di kejuaraan-kejuaraan tingkat Nasional klub petanque UNJ sudah banyak memperoleh prestasi. Menurut M. Anwar Pasau Ph. D dalam Mochamad Sajoto, bahwa faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dapat diklasifikasikan/dikelompokkan dalam 4 aspek antara lain: aspek biologi, aspek psikologis, aspek lingkungan (*environmental*), aspek penunjang.¹

¹<http://pengertianolahraga.blogspot.co.id/2012/03/prestasi-olahraga.html> dikutip pada 29/6/2016

Berdasarkan uraian diatas, ada 4 komponen yang memegang peranan penting yaitu:

1. Aspek Biologi meliputi potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur tubuh, dan gizi.
2. Aspek psikologi meliputi intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi gerak.
3. Aspek lingkungan meliputi sosial, sarana dan prasarana, cuaca atau iklim.
4. Aspek penunjang meliputi pelatih, program latihan, Penghargaan/Bonus.²

Prestasi yang sudah diperoleh atlet klub petanque Universitas Negeri Jakarta yakni, juara 1 dan juara 3 dalam kejuaraan olahraga petanque antar pelajar dan umum piala kepala dinas DKI Jakarta pada tahun 2013, juara 3 di *montly tournament* di Palembang pada tahun 2013, juara 2 di kejuaraan *tournoe de petanque* di ISCI (*International Sport Club of Indonesia*) pada tahun 2013, juara 1 dan juara 2 di kejuaraan olahraga petanque pelajar, mahasiswa, dan umum tingkat nasional pada tahun 2014, juara 2 di *interclub petanque Bali competition* pada tahun 2013, juara 1 BSD petanque championship pada tahun 2013, juara 1, 2, 3 kategori mahasiswa dan juara 2, 3 kategori umum di kejuaraan nasional petanque ke 2 di UNJ pada tahun 2014, juara 2 di kejuaraan bulanan petanque di Palembang pada tahun 2014, juara 3 di Bali internasional

²<http://isjd.pdii.lipi.go.id/index.php/Search.html?act=tampil&id=51261&idc=77>
dikutip pada 4/4/2016

sport week pada tahun 2014, dan juara 1 dan juara 2 di JPC (Jakarta Petanque Club) la javanese turnoi de petanque di Ragunan pada tahun 2015.

Dari data diatas atlet petanque pelajar di Universitas Negeri Jakarta sudah banyak memperoleh prestasi dalam lingkup nasional maupun internasional. Tetapi ketika atlet petanque pelajar di Universitas Negeri Jakarta mengikuti kejuaraan internasional, atlet pelajar di Universitas Negeri Jakarta masih kalah bersaing dengan atlet pelajar dari luar negeri. Peneliti melihat dalam pertandingan terakhir dalam kejuaraan pelajar, atlet pelajar petanque di Universitas Negeri Jakarta sangat kurang dalam keberhasilan mengatasi kecemasan dalam permainan sehingga menurunkan pencapaian prestasi. Kecemasan dapat memberi pengaruh-pengaruh fisiologi seperti : ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, pernafasan, dan berfungsinya kelenjar-kelenjar hormon tertentu. Kecemasan juga berpengaruh terhadap tekanan darah atlet karena mengalami ketegangan.

Oleh karena, melalui penelitian ini ingin diketahui hubungan kecemasan dengan tekanan darah sistolik pada atlet petanque pelajar saat sebelum kompetisi se-Jabodetabek di Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 23 April 2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah kecemasan dengan tekanan darah sistolik mempengaruhi atlet petanque pelajar se-Jabodetabek?
2. Apakah kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi tekanan darah sistolik atlet petanque pelajar se-Jabodetabek?
3. Apakah kecemasan yang rendah akan mempengaruhi tekanan darah sistolik atlet petanque pelajar se-Jabodetabek?
4. Apakah tekanan darah sistolik akan mempengaruhi kecemasan atlet petanque pelajar se-Jabodetabek?
5. Bagaimana hubungan kecemasan dengan tekanan darah sistolik mempengaruhi atlet petanque pelajar se-Jabodetabek?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dan agar permasalahan tidak meluas, maka permasalahan hanya dibatasi pada Hubungan Kecemasan dengan Tekanan Darah Sistolik Menghadapi Kompetisi Atlet Petanque Pada Kejuaraan Petanque Pelajar Se-Jabodetabek tahun 2016.

D. Perumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan tekanan darah sistolik menghadapi kompetisi atlet pelajar pada kejuaraan petanque se-Jabodetabek tahun 2016?

E. Kegunaan Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai sumber informasi bagi pelatih tentang kondisi psikologis atlet pelajar sebagai salah satu dimensi yang menentukan keberhasilan penampilan seorang atlet pelajar.
2. Sebagai sumber informasi para atlet pelajar agar lebih menyadari kondisi pribadinya demi mencapai hasil terbaik pada penampilan.
3. Memberi bahan acuan bagi para pembina dan pelatih untuk mengetahui sejauh mana tekanan darah seorang atlet pelajar dan kecemasan seorang atlet pelajar mampu mempengaruhi penampilan pertandingan seorang atlet pelajar.

BAB II
KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN
HIPOTESIS

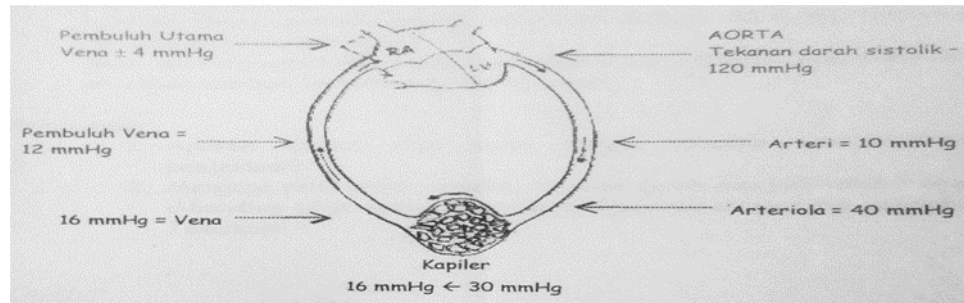
A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Tekanan Darah Sistolik

Tekanan darah adalah suatu tekanan yang terjadi pada dinding pembuluh darah arteri akibat aliran darah. Setiap kali ventrikel berkontraksi mengeluarkan darah 70 cc kedalam pembuluh darah arteri (isi sekuncup/*Stroke Volume*). Tekanan Darah Sistolik dan yang terendah terjadi ketika otot jantung melemah atau relaksasi disebut Tekanan Darah Diastolik. Hal-hal yang mempengaruhi tekanan darah antara lain: suhu tubuh, berat badan, usia, latihan dan lain-lain.³

Pada umumnya energi kinetik yang ada pada saat kontraksi otot jantung terpakai sejalan ketika darah mencapai sistem pembuluh vena (pembuluh darah balik).

³ Arie S. Sutopo, Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Dasar, (Jakarta: Laboratorium Olahraga, 2001), h. 7.



Gambar 1: Besarnya Tekanan Darah Pada Sistem Pembuluh Darah Arteri dan Vena

Sumber: Arie S. Sutopo, Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Dasar. (Jakarta: Laboratorium Olahraga, 2001)

Tekanan darah merujuk kepada tekanan yang dialami darah pada pembuluh arteri darah ketika darah di pompa oleh jantung ke seluruh anggota tubuh manusia. Tekanan darah dibuat dengan mengambil dua ukuran dan biasanya diukur seperti berikut - 120/80 mmHg. Nomor atas (120) menunjukkan tekanan ke atas pembuluh arteri akibat denyutan jantung, dan disebut tekanan sistolik. Nomor bawah (80) menunjukkan tekanan saat jantung beristirahat di antara pemompaan, dan disebut tekanan diastolik. Saat yang paling baik untuk mengukur tekanan darah adalah saat Anda istirahat dan dalam keadaan duduk atau berbaring.⁴

⁴ https://id.wikipedia.org/wiki/Tekanan_darah#Tekanan_sistolik diakses pada 07/03/16

Tekanan darah dalam kehidupan seseorang bervariasi secara alami. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah daripada dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat. Tekanan darah dalam satu hari juga berbeda, paling tinggi di waktu pagi hari dan paling rendah pada saat tidur malam hari.

Bila tekanan darah diketahui lebih tinggi dari biasanya secara berkelanjutan, orang itu dikatakan mengalami masalah darah tinggi. Penderita darah tinggi mesti sekurang-kurangnya mempunyai tiga bacaan tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg saat istirahat.⁵

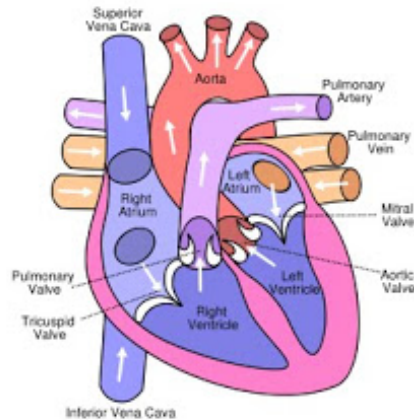
Sistolik adalah fase dalam siklus jantung ketika kontraksi ventrikel untuk memompa darah ke dalam arteri. Tekanan maksimum yang diberikan oleh darah pada dinding arteri pada tahap ini disebut sebagai tekanan sistolik. Kata-kata 'sistolik' berasal dari kata Yunani '*sistol*' yang berarti menggambar bersama-sama. Hal ini biasanya diwakili dengan angka atas dalam pembacaan tekanan darah. Ventrikel dalam keadaan kontraksi pada fase ini. Tekanan sistolik normal adalah sekitar 120 mmHg dan berkisar antara 95-120 mmHg. Tekanan sistolik meningkat seiring bertambahnya usia saat dinding arteri mengeras karena arteriosklerosis. Ketika tekanan sistolik berjalan di atas 140 mmHg dianggap sebagai hipertensi atau tekanan darah

⁵ https://id.wikipedia.org/wiki/Tekanan_darah#Tekanan_sistolik diakses pada 07/03/16

tinggi yang mengharuskan perhatian medis. Tekanan darah sistolik bervariasi sesuai dengan umur, jenis kelamin, ritme sirkadian, stres, latihan fisik atau proses penyakit. Anak-anak dan atlet memiliki tekanan darah yang lebih rendah sedangkan orang tua memiliki tekanan darah yang lebih tinggi.

Diastolik adalah fase rileks dari siklus jantung ketika seluruh jantung santai dan darah mengalir ke bilik atas jantung. Selama ini juga ada darah dalam arteri. Tekanan minimum yang diberikan oleh darah pada dinding arteri dikenal sebagai tekanan diastolik. Hal ini dilambangkan dengan angka lebih kecil dari pembacaan tekanan darah. Kata 'diastolik' berasal dari kata Yunani '*diastole*' yang berarti menarik terpisah. Atrium dan ventrikel berada dalam fase rileksasi. Tekanan diastolik normal adalah 80 mmHg dan berkisar 60-80 mmHg adalah kisaran normal tekanan darah diastolik. Ketika tekanan darah diastolik berjalan di atas 90 mmHg dianggap sebagai tekanan darah tinggi dan harus ditangani secara medis.⁶

⁶ <http://fungsi.web.id/2015/07/perbedaan-sistol-dan-diastol-dalam-tekanan-darah.html> diakses pada 07/03/16



Gambar 2 : Proses jantung memompa darah

Sumber: <http://biologi.budisma.net/cara-kerja-jantung-manusia.html> diakses pada 07/03/2016

Tekanan darah dapat ditentukan oleh jenis kelamin, usia, dan tinggi badan. Tekanan darah bayi baru lahir biasanya 90/60 mm/Hg. Dengan bertambahnya usia maka tekanan darah juga meningkat. Pada pemeriksaan darah tinggi akan terdapat dua angka, yakni angka yang besar (sistolik) menunjukkan tekanan saat jantung berkontraksi dan angka lebih rendah adalah diastolik (jantung berileksasi).

1. Usia 3-5 tahun

American Heart Association dan American Academy of Pediatrics menyarankan anak rutin menjalani pemeriksaan tekanan darah sejak usia 3 tahun. Batas atas sistolik pada anak usia tiga tahun berkisar antara 104-116,

bergantung pada tinggi dan jenis kelamin. Sedangkan kisaran diastolik adalah 63-74.

Untuk anak laki-laki usia 3 tahun angka sistolik berkisar 104-113, sedangkan diastolik 63-67. Menginjak usia 4 tahun kisaran sistolik bertambah jadi 105-111, dan 67-71 untuk diastolik. Pada usia 5 tahun angka sistolik menjadi 108-116, sedangkan diastolik 69-74.

Untuk anak perempuan usia 3 tahun batas sistolik berkisar 104-110, sedangkan diastolik 65-68. Menginjak usia 4 tahun kisaran sistolik bertambah jadi 105-111, dan 67-71 untuk diastolik. Pada usia 5 tahun angka sistolik menjadi 107-113, sedangkan diastolik 69-73.⁷

2. Usia 6-9 tahun

Pada usia ini angka sistolik berkisar 108-121, sedangkan diastolik adalah 71-81. Tekanan darah bergantung pada tinggi dan jenis kelamin.

Untuk anak laki-laki usia 6 tahun angka sistolik berkisar 109-117, sedangkan untuk diastolik adalah 72-76. Pada usia 7 tahun kisaran sistolik menjadi 110-119, dan 74-78 untuk diastolik.

Di usia 8 tahun sistolik menjadi 111-120, sedangkan diastolik 75-80. Menginjak 9 tahun kisaran tekanan darah meningkat jadi 113-121 untuk sistolik, dan 76-81 untuk diastolik.

⁷<http://health.kompas.com/read/2013/08/14/1331248/Berapa.Tekanan.Darah.Normal.untuk.Anak>. Di akses 07/03/16

Untuk anak perempuan usia 6 tahun sistolik berkisar 108-114, sedangkan untuk diastolik adalah 71-75. Pada usia 7 tahun kisaran sistolik menjadi 110-116, dan 73-76 untuk diastolik.

Di usia 8 tahun angka sistolik anak perempuan menjadi 112-118, sedangkan diastolik 74-78. Menginjak 9 tahun kisaran tekanan darah meningkat jadi 114-120 untuk sistolik, dan 75-79 untuk diastolik.⁸

3. Usia 10-13 Tahun

Di usia ini memiliki kisaran sistolik 114-127, dan diastolik 77-83. Sama seperti umur yang lain, kisaran ini bergantung pada tinggi dan jenis kelamin.

Anak laki-laki usia 10 tahun memiliki kisaran sistolik 114-123, sedangkan diastolik adalah 77-82. Pada usia 11 tahun kisaran sistolik menjadi 116-125, dan 78-83 untuk diastolik. Di usia 12 tahun sistolik menjadi 119-127, sedangkan diastolik menjadi 79-83.

Untuk anak perempuan usia 10 tahun memiliki kisaran sistolik 116-122, sedangkan diastolik adalah 77-80. Pada usia 11 tahun kisaran sistolik menjadi 118-124, dan 78-83 untuk diastolik. Di usia 12 tahun sistolik menjadi 120-126, sedangkan diastolik menjadi 79-82.⁹

⁸<http://health.kompas.com/read/2013/08/14/1331248/Berapa.Tekanan.Darah.Normal.untuk.Anak>. Di akses 07/03/16

⁹<http://health.kompas.com/read/2013/08/14/1331248/Berapa.Tekanan.Darah.Normal.untuk.Anak>. Di akses 07/03/16

Berdasarkan kajian teori tersebut maka tekanan dasar sistolik adalah fase dalam siklus jantung ketika kontraksi ventrikel untuk memompa darah ke dalam arteri atau tekanan maksimum yang diberikan oleh darah pada dinding arteri.

2. Hakikat Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja yang akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet pelajar. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas sangat mengganggu.

*Anxiety is negative emotional state is feelings of nervousness, worry, and apprehension associated with activation or arousal of the body.*⁸

Maksudnya dari kecemasan yang telah diungkapkan Levi tersebut bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif dengan perasaan gugup, cemas, dan ketakutan yang berhubungan dengan aktifitas atau kegairahan dalam tubuh.

Menurut kamus Psikologi, *anxiety* atau kecemasan dapat didefinisikan sebagai kekuatan yang samar-samar dan yang tidak jelas terarah pada suatu realisasi objektif yang didapat karena pengalaman atau generalisasi ransangan, sering kali terjadi akibat frustrasi/kekecewaan. Hal ini merupakan ciri dari berbagai gangguan syaraf dan mental.⁹

Jadi kecemasan merupakan gangguan mental akibat dari rasa kecewa dari suatu pengalaman yang telah terjadi.

Konsep kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri, Menurut Sieber e.al.: "Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar

⁸ Robert S. Weunberg. Sport and Excercise Psychology. (America kinetics, 1995). h. 93.

⁹ Henny Sitanggang. Kamus Psikologi. (Bandung: CV Armico, 1994). h. 24.

yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan, pemecahan masalah.¹⁰

Sedangkan menurut Buckiew, para ahli membagi bentuk kecemasan itu dalam dua tingkat, yaitu :

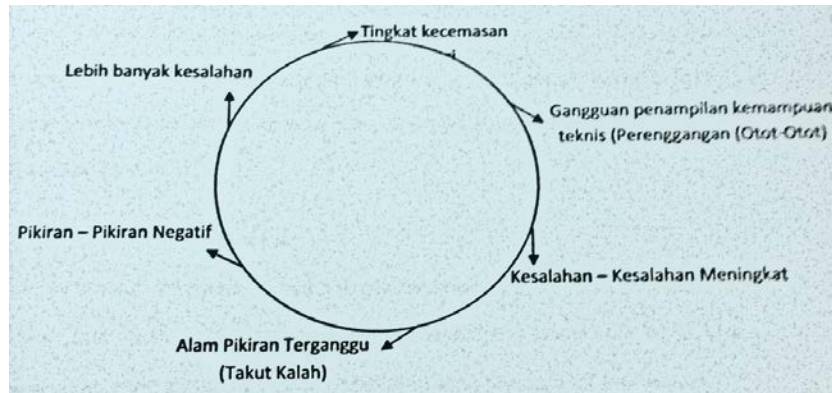
- a. Tingkat psikologis, kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi
- b. Tingkat fisiologis, kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf, misalnya, tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual, dan sebagainya.¹¹

Berdasarkan penjabaran mengenai definisi kecemasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, tegang dan lain-lainnya sebagai akibat dari situasi yang dianggap berbahaya karena dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif.

Meningkatnya tingkat kecemasan dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam fisik maupun psikis, sehingga kemampuan yang mereka punya tidak keluar saat pertandingan.

¹⁰ <http://www.duniapsikologi.com/kecemasan-pengertian-dan-faktor-penyebabnya/>
diunduh 4 maret 2016

¹¹ Sardjito. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita (Yogyakarta : Jurnal PSYCHE,2004), h. 5.



Gambar 3 : Dampak Tingginya Kecemasan

Sumber: Singgih D. Gunarsa, Psikologi Olahraga Prestasi. (PT BPK Gunung Mulia, Jakarta 2004

Perasaan cemas menurut Sigmund Freud ada tiga macam yaitu :

1. Kecemasan objektif, kegelisahan ini mirip dengan kegelisahan terapan, seperti anaknya yang belum pulang, orang tua yang sakit keras dan sebagainya.
2. Kecemasan neurotic (saraf). Hal ini timbul akibat pengamatan tentang bahaya dari naluri. Contohnya dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, rasa takut yang irasional semacam fobia, rasa gugup dan sebagainya.
3. Kecemasan moral. Hal ini muncul dari diri sendiri sebagai perasaan iri, dengki, dendam, hasud, marah, rendah diri, dan sebagainya.¹²

¹² Sigmund Freud, Perasaan cemas, Ilmu budaya dasar, (Semarang: Bumi Aksara 1991), h. 161.

Bahwa kecemasan adalah perasaan tertekan yang tidak menyenangkan yang pasti dialami atlet yang disebabkan banyak faktor. Kecemasan yang timbul karena sifat bawaan yang lumrah dan alamiah dirasakan oleh atlet.

b. Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Herman Subardjah kecemasan dapat diinterpretasikan ada dua cara, yaitu kecemasan pertandingan (*state anxiety*), atau kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*) :¹³

Trait anxiety atau biasa disebut dengan kecemasan dasar terbentuk dari pengalaman-pengalaman masa lalu dan dari hasil pemikiran individu tentang kecemasan tersebut. Setiap orang akan memiliki pengalaman dan pemikiran akan kecemasan yang berbeda-beda tergantung bagaimana kecenderungan persepsinya mengenai situasi disekitarnya, apakah situasi disekitar dipersepsi sebagai situasi mengancam atau tidak. Pengalaman-pengalaman inilah yang akan menjadi rentang panjang berisi stimulus-stimulus yang dapat mengancam bagi dirinya dan menempatkan individu pada kecenderungan untuk bereaksi cemas, karena setiap orang akan memiliki rentang kecemasan yang berbeda-beda. Sebuah situasi lebih memiliki kemungkinan untuk dipersepsikan berbahaya dan mengancam oleh individu yang memiliki kecemasan dasar tinggi dari pada individu yang memiliki kecemasan dasar rendah. Kecemasan dasar akan mendasari munculnya kecemasan sesaat.¹⁴

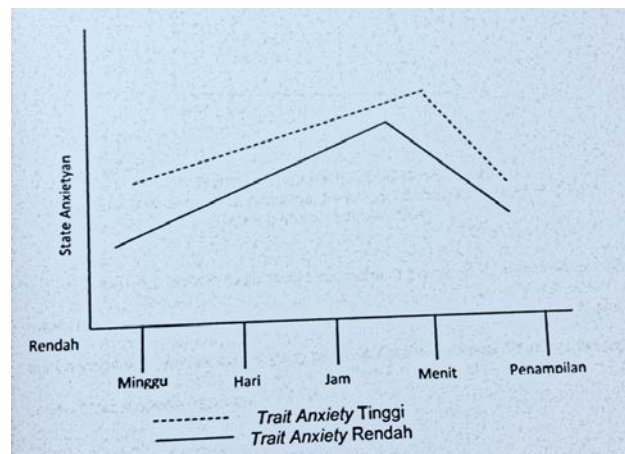
State Anxiety atau kecemasan sesaat, kecemasan sesaat adalah kondisi emosional yang sifatnya sementara dan bisa bervariasi dan

¹³ Herman Subardjah, Psikologi Olahraga, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1999), h. 56.

¹⁴ *Ibid.*, h. 57.

berfluktuasi setiap saat. Kondisi ini memiliki karakteristik yang bersifat subyektif, menimbulkan rasa tegang atau ketakutan, perasaan gelisah, khawatir, dan meningkatkan kerja sistem saraf otonom. Perasaan ini juga bisa berdampak pada perubahan kondisi fisik seperti berkeringat dingin, badan gemetar hingga jantung berdebar dan juga kondisi psikis seperti sulit berkonsentrasi. Kondisi cemas ini sifatnya sementara atau sesaat karena biasanya individu akan mencari jalan untuk menghilangkannya.

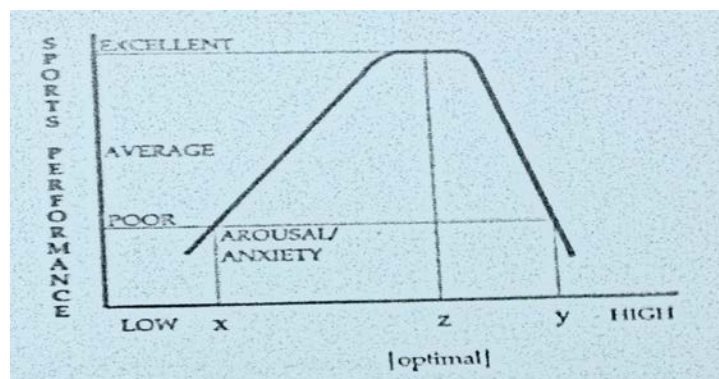
Dari dua bentuk kecemasan yang telah direntangkan, maka apabila atlet memiliki kecemasan dalam pertandingan maka atlet tersebut mengalami salah satu bentuk kecemasan tersebut atau bahkan dapat mengalami dua bentuk kecemasan sekaligus yaitu kecemasan sesaat ataupun kecemasan dasar.



Gambar 4: Inverted – V

Sumber: Singgih D. Gunarsa, Psikologi Olahraga Prestasi, (PT BPK Gunung Mulia, Jakarta 2004)

Dengan memahami grafik inverted V, diharapkan pelatih dapat memahami atlet ketika sedang bersiap-siap masuk ke arena pertandingan. Kondisi emosi atlet akan mencapai puncaknya beberapa saat sebelum ia memasuki arena pertandingan.

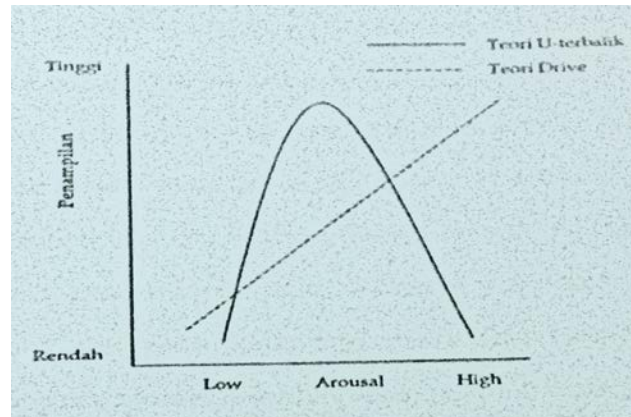


Gambar 5: Grafik Inverted U-hypothesis

Sumber: Singgih D. Gunarsa, Psikologi Olahraga Prestasi, (PT BPK Gunung Mulia, Jakarta 2004)

Selain itu, pelatih juga harus memahami hipotesis U terbalik untuk memantau gejala emosi atlet, sehingga dapat mendeteksi dengan cepat jika atlet mengalami gejala emosi yang berlebih atau sebaliknya, tidak bergairah, segan atau enggan bermain.

Yang perlu diperhatikan secara khusus adalah adanya *drive theory* yang menghubungkan kedua garis linear, yang mana penampilan ditentukan oleh gugahan emosi dan tingkat keterampilan.



Gambar 6: Hubungan Antara Teori U-Terbalik dan Teori Drive

Sumber: Singgih D. Gunarsa, Psikologi Olahraga Prestasi, (PT BPK Gunung Mulia, Jakarta 2004)

Selain perbedaan diatas, kecemasan bisa dibedakan menjadi dua lagi, yakni kecemasan somatis (*somatic anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*).¹⁵

Kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot meregang dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan. Sedangkan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*)

¹⁵ *Ibid.*, h. 60.

adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatik. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: khawatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keragu-raguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis. Jadi apabila seorang atlet mengalami gejala kecemasan kognitif, maka secara tidak sadar atlet akan mengalami gejala somatik secara bersamaan.

c. Penyebab Kecemasan

Berikut ini beberapa hal yang bisa mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet menjelang pertandingan atau pada saat latihan. Faktor yang menjadi penyebab ini dibagi menjadi dua, yakni yang berasal dari lingkungan dan yang berasal dari diri sendiri.

1. Faktor Lingkungan

- a. Jenis pertandingan yang diikuti.
- b. Harapan atas penampilan.
- c. Ketidakpastian.¹⁶

¹⁶ Komarudin, Psikologi Olahraga, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013). h. 20.

Jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul. Sebagai contoh, seorang atlet petanque yang mengikuti kejuaraan dunia tentu saja akan lebih merasa cemas dibandingkan dengan kejuaraan daerah. Hal ini dikarenakan tekanan terhadap para pemain untuk level piala dunia lebih berat dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Namun, level kompetisi ini juga ditentukan oleh persepsi individual dari para atlet. Ada atlet yang menganggap penting untuk satu level kompetisi, tapi ada pula yang menganggapnya kurang penting.

Harapan bisa datang dari diri sendiri maupun orang lain. Harapan menjadi sumber kecemasan ketika seorang atlet tidak merasa mampu atau siap dalam menghadapi pertandingan. Harapan ini juga ditentukan oleh level pertandingan dan lawan yang dihadapi. Harapan yang terlalu besar dengan lawan yang berat serta bertanding di level kompetisi yang ketat, maka atlet akan sangat mungkin mengalami rasa cemas.

Ketidakpastian disini bisa diartikan sebagai ketidaktahuan atlet terhadap apa yang akan dihadapi dalam pertandingan. Hal ini bisa disebabkan oleh kekuatan lawan yang tidak terdeteksi atau kondisi lapangan atau bahkan situasi penonton yang akan menyaksikan. Ketidakpastian cenderung membuat seorang atlet menjadi ragu-ragu dan tidak mempunyai dasar untuk mempersiapkan diri.

2. Faktor Individu

Faktor individu yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang dapat dibedakan menjadi 2 yaitu:

1) *Trait Anxiety*

Faktor individu pertama yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet adalah kondisi *trait anxiety*-nya. *Trait anxiety* adalah kecenderungan level kecemasan yang merupakan bagian dari kepribadian seorang atlet.

Trait anxiety merupakan hasil belajar dalam jangka waktu yang sangat lama. Faktor keluarga dan lingkungan terdekat sangat mempengaruhi level *trait anxiety* dari seorang atlet. Jika dari kecil atlet tersebut mendapat contoh yang membuat dia takut, ragu-ragu, cemas atau kuatir, maka atlet tersebut relatif akan meniru dan mencontoh yang akhirnya perlahan akan masuk menjadi bagian dari ciri kepribadian.

2) *Self Esteem* dan *Self Efficacy* (kepercayaan diri)

Self esteem adalah bagaimana perasaan individu terhadap dirinya sendiri. Sedangkan *Self efficacy* adalah keyakinan tentang kemampuan yang dimiliki. *Self efficacy* sangat dekat dengan kepercayaan diri seorang atlet. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung akan membuat seorang atlet lebih mudah mengatasi kecemasan yang muncul dibandingkan atlet yang tingkat kepercayaan dirinya rendah. Kepercayaan diri adalah bagaimana

seseorang memandang kemampuannya yang berhubungan dengan tugas yang akan dihadapi. Jika seorang atlet merasa mampu dan bisa mengatasi lawan, maka tingkat kecemasannya cenderung akan rendah.

a. Mengatasi Kecemasan

Secara umum, kecemasan muncul karena persepsi yang terlalu berlebihan. Karena melibatkan persepsi yang merupakan proses kognitif, maka proses penanganan yang paling sering dilakukan adalah memperbaiki proses kognitif dari seorang atlet. Berikut ini beberapa teknik untuk mengatasi kecemasan:

- 1) *Relaksasi*
- 2) *Imagery*
- 3) *Goal Setting*
- 4) *Self Talk*.¹⁷

Metode relaksasi ini mendasarkan pada adanya hubungan yang saing mempengaruhi antara kecemasan somatis (*somatic anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*). Hal ini berarti bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan, maka fisiknya akan merespon yakni dengan munculnya ketegangan-ketegangan otot. Untuk mengatasinya maka otot-otot tubuh

¹⁷ *Ibid.*, h. 33.

harus dibuat rileks dan menghilangkan ketegangan. Teknik inilah yang disebut sebagai teknik relaksasi.

Imagery disebut juga sebagai visualisasi. Teknik *imagery* adalah sebuah proses membuat bayangan secara nyata tanpa didahului oleh adanya stimulus dari luar. Proses pembayangan ini lebih diutamakan melibatkan indera-indera yang dimiliki oleh manusia. Proses *imagery* ini penting dalam rangka mempersiapkan mental sekaligus otot untuk menghadapi pertandingan. Dengan membuat gambaran yang tepat berkaitan dengan apa yang akan dilakukan, maka seorang atlet bisa mengurangi rasa khawatir.¹⁸ Dalam *imagery* atlet dapat melihat dirinya sendiri dalam melakukan sesuatu yang atlet tidak pernah mampu untuk melakukannya, atau sangat sulit untuk melakukannya. Atlet pelajar petanque, dapat membayangkan bahwa dirinya sedang melempar bola besi dan memvisualisasikan posisi melempar yang baik sehingga memperoleh penampilan yang maksimal.

Goal Setting adalah membuat target penting untuk meningkatkan performa. Menggunakan teknik pembuatan target akan mengarahkan pikiran seorang atlet untuk mencapai sesuai targetnya dan tidak memikirkan hal lain yang tidak berkaitan dengan target. Ada beberapa syarat agar teknik *goal setting* ini berfungsi maksimal, yaitu:

¹⁸ *Ibid.*, h. 49.

1. Target harus spesifik.
2. Target harus bisa diukur.
3. Target yang relatif sulit akan lebih baik ketimbang target yang terlalu mudah.
4. Target jangka pendek akan berguna untuk mencapai target jangka panjang.
5. Target yang menyasar penampilan akan lebih baik ketimbang target yang memfokuskan pada hasil.
6. Target harus dituliskan dan selalu diawasi.
7. Target harus mendapat kesepakatan dari atlet dan pelatih.¹⁹

Ketujuh paduan tersebut harus terpenuhi untuk memastikan berhasilnya teknik *goal setting* ini. Jika atlet berfokus pada targetnya, maka kecemasan akan relatif teratasi karena atlet akan berkonsentrasi penuh pada target yang harus dicapai.

Self Talk merupakan teknik terakhir adalah berbicara pada diri sendiri. Secara prinsip, teknik ini sebenarnya menitik beratkan pada pengalihan fokus dari eksternal ke arah internal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self talk*

¹⁹ *Ibid.*, h. 53.

merupakan sebuah strategi psikologis yang digunakan oleh para atlet pelajar dan pelatih.²⁰

Bahwa dengan menggunakan strategi *self talk* atlet dan pelatih dapat membangun percaya diri yang sedang menurun. Terkadang seorang atlet yang hendak bertanding merasa ragu dan cemas akan hasil yang akan mereka capai, keragu-raguan ini harus segera disingkirkan dengan mengatakkn pada diri sendiri bahwa dia mampu. *Self talk* yang sukses adalah ketika seorang atlet mampu menyingkirkan pikiran-pikiran ragu dan takut tadi dan menggantikannya dengan ucapan-ucapan yang optimis. Beberapa tips yang harus dipertimbangkan dalam melakukan *self talk* antara lain :

1. Pernyataan *self talk* harus singkat dan sederhana.
2. Hubungan pikiran dengan keterampilan atau tugas gerak yang harus dilakukan.
3. Waktu *self talk*.
4. Dilakukan harus sesuai dengan peragaan tugas gerak yang sedang dilakukan.

Untuk mengukur kecemasan seseorang bisa dilakukan dengan beberapa cara misalnya saja dengan mewawancarai langsung pada atlet saat situasi yang dirasakana, pada saat menjelang pertandingan, atau bisa

²⁰ *Ibid.*, h. 125.

juga dilakukan dengan memberikan kuersioner khusus yang berkaitan dengan kecemasan misalnya *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*.

Berdasarkan kajian teori tersebut maka kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja yang akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet pelajar. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan.

3. Hakikat Olahraga Petanque

Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet/jack/boka* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Petanque dapat dimainkan di tanah keras dan juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Tetapi dalam kejuaraan nasional ataupun internasional, biasanya menggunakan lapangan tanah keras. Permainan sejenis petanque adalah *bocce* dan *bowls*.

a. Sejarah Olahraga Petanque

Pada abad ke-9 SM, penemuan alat permainan *boules* pada sebuah makam Mesir purba yang berumur 7000 SM. Pada abad ke-6 SM, bangsa Yunani kuno telah memainkan bentuk permainan *boules* dengan alat koin, kepingan batu atau bola batu. Pada awal masehi, bangsa Romawi telah memainkan *boules* dengan bola kayu yang di beri paku-paku. Pada abad pertengahan, permainan petanque telah dimainkan di seluruh Eropa dikenal dengan sebutan *boules*.

Pada tahun 1907, di kota Le Ciotat, dekat Marseille, Provence, Perancis, seorang pemain Lyonnaise Perancis bernama “Jules *Boule* Lenoir” memodifikasi permainan *boules* menjadi permainan petanque, dengan bentuk lapangan setengah dari lapangan *boules* dan dari gerakan melempar bergerak menjadi *stationer*.

Petanque berasal dari bahasa occitan yakni “*Les Pen Tanco*” yang berarti “kaki rapat”. Sejarah petanque berawal pada abad ke-6 SM orang Yunani Kuno telah memainkan permainan melempar koin, batu datar, dan bola batu, disebut *spheristics*. Bangsa Romawi Kuno memodifikasi permainan dengan menambahkan target yang harus didekati sedekat mungkin. Variasi Romawi dibawa ke *Provence* oleh tentara Romawi dan pelaut. Sebuah makam Romawi di Florence menunjukkan orang bermain game ini, membungkuk untuk mengukur poin. Dalam perkembangannya setelah itu

masyarakat Roma, menggantikan bola batu dengan bola kayu, dengan kuku untuk memberi mereka bobot yang lebih besar.

Pada Abad Pertengahan Erasmus menyebut permainan itu sebagai globurum. Tetapi selanjutnya menjadi dikenal sebagai '*boule*', atau bola, dan itu dimainkan di seluruh Eropa. Raja Henry III dari Inggris melarang permainan itu dan menggantikannya dengan pemanah, dan di abad 14, Charles IV dan Charles V dari Perancis juga melarang olahraga untuk rakyat jelata. Namun dalam abad ke-17 adalah larangan tersebut dicabut. Pada abad ke-19, di Inggris olahraga telah menjadi bowling rumput, di Perancis, olahraga ini dikenal sebagai *boule*, dan dimainkan di seluruh masyarakatnya. Para Meissonnier seniman Prancis membuat dua lukisan menunjukkan orang-orang bermain game, dan Honoré de Balzac dijelaskan pertandingan di La Comédie humaine. Di Prancis Selatan telah berevolusi menjadi Jeu Provençal, mirip dengan petanque, kecuali bahwa lapangan lebih besar dan pemain menjalankan tiga langkah sebelum membuang bola. Permainan ini dimainkan di desa-desa di seluruh *Provence*, biasanya pada kotak tanah di bawah naungan pohon.

Petanque dalam bentuk yang sekarang ditemukan pada tahun 1907 di kota La Ciotat dekat Marseilles oleh pemain Lyonnaise Prancis bernama Jules *Boule* Lenoir. Panjang pitch atau lapangan dikurangi oleh sekitar setengah, dan pengiriman bergerak diganti dengan yang stasioner.

Turnamen petanque pertama dengan aturan baru diselenggarakan pada tahun 1910 oleh Ernest saudara dan Joseph Pitiot, pemilik sebuah kafe di La Ciotat.

Setelah itu olahraga ini berkembang pesat, dan segera menjadi bentuk yang paling populer dari *boule*. FIPJP (*Federasi International de Petanque et Jeu Provençal*) yang didirikan pada tahun 1958. Permainan petanque mulai terkenal di eropa dibawa kolonial ke daerah jajahan dan berkembang sehingga saat ini terdapat 600.000 anggota di 52 negara (2002). Kejuaraan Dunia pertama diselenggarakan pada tahun 1959. Kejuaraan paling baru diadakan di Faro (2000), Monako (2001), Grenoble (2002, 2004 dan 2006), Jenewa (2003), Brussels (2005), dan Pattaya / Thailand (2007). Lima puluh dua tim dari 50 negara berpartisipasi dalam 2007.

b. Olahraga Petanque di Indonesia

Indonesia mengenal olahraga Petanque sejak lama namun tidak diketahui pastinya. Di Indonesia, olahraga ini hanya dimainkan oleh kaum ekspatriat/orang-orang asing yang bekerja di Indonesia melalui perkumpulan-perkumpulan ekspatriat seperti *International Sport Club Indonesia* (ISCI) di Ciputat Jakarta dan Jakarta Petanque Club di Ragunan Jakarta. Beberapa hotel seperti Hotel Novotel Lombok memiliki fasilitas bermain Petanque di arena pasir pantai Kuta Lombok. Pada tahun

2002, Jakarta Petanque Club telah menghubungi Komite Olahraga Nasional (KONI) untuk mengembangkan olahraga ini, namun belum mencapai hasil yang baik. Pada tahun 2011, Indonesia ditunjuk menjadi tuan rumah SEA Games XXVI-2011 di kota Jakarta dan Palembang, dan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan adalah Petanque dimana telah dipertandingkan sejak SEA Games tahun 2001 di Kuala Lumpur Malaysia.

Koni Provinsi Sumatera Selatan segera menunjuk PDPDE (Perusahaan Daerah Pertambangan Dan Energi) untuk membentuk wadah organisasi Petanque dan sekaligus mencari, menseleksi atlet dan kepelatihan untuk menghadapi pertandingan SEA Games cabang olahraga Petanque. Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan Sebagai tuan rumah SEA Games XXVI-2011 di Palembang telah membangun venue Pertandingan Petanque yang bertaraf Internasional di Jakabaring Sport City kota Palembang dengan memiliki 10 lane untuk latihan dan 8 lane untuk pertandingan.

Pengembangan selanjutnya pasca SEA Games XXVI-2011 dan untuk menghadapi kegiatan multievent Nasional dan Internasional, FOPI ditunjuk oleh KONI untuk segera membangun struktur FOPI dan mengembangkan olahraga ini di seluruh Indonesia. Pada tahun 2015 cabang olahraga petanque telah terdaftar dalam keanggotaan KOI dan KONI pusat dan olahraga petanque sudah terdaftar sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan dalam multievent Internasional seperti Sea Games, Asean

Beach Games dan multievent Nasional seperti POMNAS 2015 yang akan diadakan di Aceh dan PON 2016 yang akan diadakan di Jawa Barat.

c. Peralatan yang digunakan dalam olahraga petanque

1) Boules (bosi)

Terbuat dari bahan metal berdiameter min. 7,05 cm - max 8 cm. Berat bola berkisar 650 gram – 800 gram. *Boules* pertandingan harus memenuhi spesifikasi yang terukir di *boules* seperti merek *boules*, nomor seri *boules*, berat *boules*, dan ukuran *boules*.



Gambar 7: *Boules* (bosi)

Sumber: <http://store.obut.com/media/wysiwyg/CMS/boulestries.jpg>
diakses 17/01/2016

2) Jack (Boka)

Terbuat dari bahan kayu berdiameter 30 mm.



Gambar 8: Jack (boka)

Sumber: <http://pypcpetanque.co.uk/ESW/Images/2013plainbutts.jpg>
diakses 17/01/2016

3) Meteran

Meteran pengukur untuk jarak 1 meter, 5 meter, dan 10 meter.

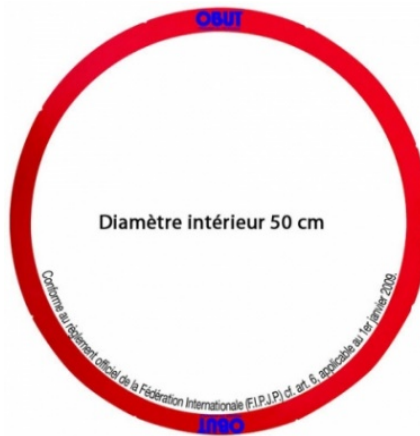


Gambar 9: Meteran

Sumber: <http://www.linternaute.com/sport/pratique/classement/les-sports-qui-comptent-le-plus-de-licencies/n-8-la-petanque.shtml>
diakses 17/01/2016

4) *Circle* (lingkaran)

Lingkaran berdiameter 50 cm.

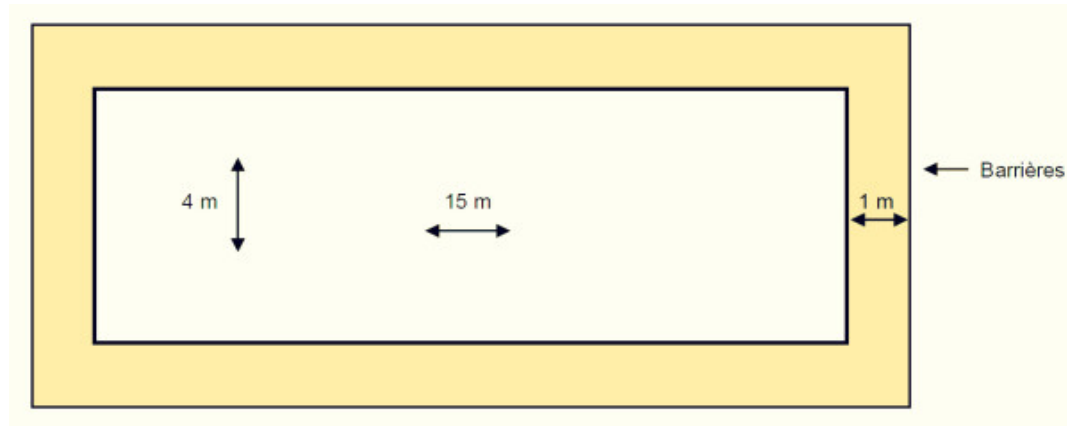


Gambar 10. *Circle* (lingkaran)

Sumber: http://www.petanquecanada.com/wp-content/uploads/2014/06/cercle_de_petanque_rigide_marque_obut.png
diakses 17/01/2016

5) Lapangan

Berdasarkan peraturan FIPJP, standar lapangan petanque untuk kompetisi internasional dan nasional berukuran 15 meter x 4 meter. Dimainkan di atas tanah liat atau bebatuan, untuk lapangan rumput dan concrete tidak direkomendasi.



Gambar 11: Lapangan petanque

Sumber: <http://a404.idata.over-blog.com/600x250/5/73/33/24/ARBITRE/CODE-ARBITRAGE-MIS-A--JOUR-2012-1-.pdf---Adobe-Real-copie-12.jpg>
diakses 19/06/2015

d. Jenis Pertandingan dan cara bermain Petanque

- *Single & double* (perorang memainkan 3 bola)
- *Triple* (perorang memainkan 2 bola)
- *Shooting*

Cara bermain Petanque dimulai dengan sebuah koin yang dilempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang ber diameter 35-50 cm. Semua pemain harus melempar *boules* mereka dari dalam lingkaran ini, dengan kedua kaki yang menginjak tanah. Pemain pertama melempar *jack* 6-10 meter, setidaknya satu meter dari perbatasan.

Pemain yang melemparkan *jack* kemudian melemparkan *boule* pertama mereka. Seorang pemain dari tim lawan kemudian melempar juga. *Boule* yang terdekat dikatakan menang sementara, dan lawan harus melempar *boule* sampai lebih dekat ke *jack* dari *boules* lawan.

Permainan berlanjut dengan pemain dari tim yang memenangkan *game* sebelumnya, dan menandakan lingkaran baru di sekitar di mana *jack* selesai dan melemparkan *jack* untuk *game* yang baru.

Permainan berakhir, dan titik dapat mencetak poin ketika kedua tim tidak memiliki *boule* lebih, atau ketika *jack* keluar dari permainan. Tim yang menang menerima satu poin untuk setiap *boule* yang telah lebih dekat ke *jack* dari *boule* terbaik-ditempatkan oposisi. Jika *jack* terlempar dari arena permainan, tidak ada skor tim kecuali hanya satu tim yang masih mempunyai *boule* yang belum dilempar. Tim pemenang adalah yang pertama yang mencapai 13 poin kemenangan.

e. Klub Petanque Universitas Negeri Jakarta

Salah satu tempat sosialisasi FOPI pada saat itu yaitu Universitas Negeri Jakarta tepatnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) pada bulan April 2012. Setelah itu dosen-dosen di FIK memperkenalkan olahraga ini pada mahasiswa/i. Klub petanque di UNJ dengan resmi dibentuk pada tanggal 20 september 2012 dan sampai saat ini klub petanque UNJ sudah berkembang.

Kejuaraan yang telah diikuti oleh Klub Petanque UNJ adalah:

1. Kejuaraan Petanque Open Triple di Ragunan (17 September 2012) sampai perempat final
2. Tournoe De Petanque di ISCI (14 Oktober 2012) sampai perempat final
3. Montly Tournament di Palembang (1 Desember 2012) sampai perdelapan final
4. Kejuaraan Olahraga Petanque Antar Pelajar dan Umum Piala Kepala Dinas DKI Jakarta. (16–17 Febuari 2013) mendapatkan Juara 1 dan Juara 3
5. Montly Tournament di Palembang (23–24 Febuari 2013) sampai perempat final
6. Montly Tournament di Palembang (28–31 Maret 2013) mendapat juara 3
7. Tournoe De Petanque di ISCI (26 Mei 2013) mendapatkan juara 2
8. Kejuaraan Olahraga Petanque pelajar, Mahasiswa, dan Umum Tingkat Nasional (29–30 Juni 2013) mendapatkan juara 1 dan 2
9. Interclub Petanque Bali Competition (20 Oktober 2013) mendapatkan juara 2
10. Tournoe De Petanque di ISCI (10 November 2013) mendapatkan juara 2 dan 3
11. BSD Petanque Championship (13 Juli 2014) mendapatkan Juara 1

12. Kejuaraan Nasional Petanque ke 2 di UNJ (19-21 September 2014)
Mendapatkan Juara 1, 2, 3 bersama kategori mahasiswa dan Juara 2 dan 3 bersama kategori umum
13. Kejuaraan bulanan petanque di Palembang (26 dan 27 September 2014)
mendapatkan Juara 2
14. Bali Internasional Sport Week (20 Oktober 2014) mendapatkan juara 3
15. JPC La javanese turnoi de petanque di ragunan (19 Oktober 2014)
mendapatkan juara 1 dan 2

Berdasarkan teori diatas prestasi yang telah di dapat klub petanque UNJ sampai tahun 2014. Peneliti berharap pada saat pertandingan pelajar berlangsung bisa membuahkan hasil yang maksimal seperti para atlet petanque UNJ dan tidak berpengaruh besar akan tekanan darah dan kecemasan pada saat pertandingan berlangsung.

B. Kerangka Berfikir

Dari uraian diatas telah diketahui bahwa tekanan darah adalah suatu tekanan yang terjadi pada dinding pembuluh darah arteri akibat aliran darah. Setiap kali ventrikel berkontraksi mengeluarkan darah 70 cc kedalam pembuluh darah arteri (isi sekuncup/*Stroke Volume*). Tekanan Darah Sistolik dan yang terendah terjadi ketika otot jantung melemah atau relaksasi disebut

Tekanan Darah Diastolik. Hal-hal yang mempengaruhi tekanan darah antara lain: suhu tubuh, berat badan, usia, latihan dan lain-lain.

1. Tekanan Sistolik

Sistolik adalah fase dalam siklus jantung ketika kontraksi ventrikel untuk memompa darah ke dalam arteri. Tekanan maksimum yang diberikan oleh darah pada dinding arteri pada tahap ini disebut sebagai tekanan sistolik. Kata-kata 'sistolik' berasal dari kata Yunani '*sistol*' yang berarti menggambar bersama-sama. Hal ini biasanya diwakili dengan angka atas dalam pembacaan tekanan darah. Ventrikel dalam keadaan kontraksi pada fase ini. Tekanan sistolik normal adalah sekitar 120 mmHg dan berkisar antara 95-120 mmHg. Tekanan sistolik meningkat seiring bertambahnya usia saat dinding arteri mengeras karena arteriosklerosis. Ketika tekanan sistolik berjalan di atas 140 mmHg dianggap sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi yang mengharuskan perhatian medis. Tekanan darah sistolik bervariasi sesuai dengan umur, jenis kelamin, ritme sirkadian, stres, latihan fisik atau proses penyakit. Anak-anak dan atlet memiliki tekanan darah yang lebih rendah sedangkan orang tua memiliki tekanan darah yang lebih tinggi.

2. Tekanan Diastolik

Diastolik adalah fase rileks dari siklus jantung ketika seluruh jantung santai dan darah mengalir ke bilik atas jantung. Selama ini juga ada darah dalam arteri. Tekanan minimum yang diberikan oleh darah pada dinding arteri dikenal sebagai tekanan diastolik. Hal ini dilambangkan dengan angka lebih kecil dari pembacaan tekanan darah. Kata 'diastolik' berasal dari kata Yunani '*diastole*' yang berarti menarik terpisah. Atrium dan ventrikel berada dalam fase rileksasi. Tekanan diastolik normal adalah 80 mmHg dan berkisar 60-80 mmHg adalah kisaran normal tekanan darah diastolik. Ketika tekanan darah diastolik berjalan di atas 90 mmHg dianggap sebagai tekanan darah tinggi dan harus ditangani secara medis.

Dan kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja yang akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet pelajar. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak

terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas sangat mengganggu.

Jadi kecemasan pada saat sebelum pertandingan petanque pelajar di Universitas Negeri Jakarta dapat berpengaruh pada tekanan darah sistolik atlet pelajar tersebut karena kadar naik atau turunnya tingkatan jumlah kecemasan itu mempengaruhi tekanan darah sistolik atlet pelajar.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan diatas, pada bagian ini dibuat hipotesa yang merupakan jawaban sementara, yang selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya melalui penelitian yang dilakukan. Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara Kecemasan dengan tekanan darah sistolik menghadapi kompetisi pada atlet petanque pelajar se-Jabodetabek.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kecemasan dengan tekanan darah sistolik menghadapi kompetisi atlet pelajar pada kejuaraan petanque se-Jabodetabek tahun 2016.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pengambilan data dan perlakuan penelitian dilakukan di lapangan petanque Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan selama bulan Januari sampai dengan bulan Juni 2016. Sementara pengambilan data dilakukan pada hari Sabtu 23 April 2016.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik korelasional, yaitu suatu penelitian untuk mengumpulkan data yang diperoleh dengan mengukur dan mencatat hasil dari pengukuran yang terdiri dari tekanan darah dan kecemasan.

D. Desain Penelitian

Adapun desain penelitian yang akan digunakan, sebagai berikut:¹



Keterangan :

X : Kecemasan (Variabel Independen/Bebas)

Y : Tekanan Darah Sistolik (Variabel Dependen/Terikat)

E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah 50 Atlet Petanque Pelajar se-Jabodetabek yang mengikuti Kejuaraan Petanque Antar Pelajar Triple Putra dan Putri ke VII di Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 23 April 2016.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah keseluruhan populasi yang berjumlah 50 Atlet Pelajar yang

¹ Tim Program Pascasarjana, Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi (Jakarta: Pascasarjana, 2012), h. 46.

mengikuti Kompetisi Petanque Pelajar di Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 23 April 2016.

F. Definisi Konseptual

Kesimpulan dari hasil teori tentang kecemasan yang telah dikemukakan di atas, kecemasan merupakan kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja yang akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet pelajar. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan.

Kesimpulan dari hasil teori tentang tekanan darah yang telah dikemukakan di atas, tekanan darah merupakan suatu tekanan yang terjadi pada dinding pembuluh darah arteri akibat aliran darah. Setiap kali ventrikel berkontraksi mengeluarkan darah 70 cc kedalam pembuluh darah arteri (isi sekuncup/*Stroke Volume*). Tekanan Darah Sistolik dan yang terendah terjadi ketika otot jantung melemah atau relaksasi disebut Tekanan Darah Diastolik. Hal-hal yang mempengaruhi tekanan darah antara lain: suhu tubuh, berat badan, usia, latihan dan lain-lain.

G. Definisi Operasional

Tujuannya untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan tekanan darah sistolik pada atlet pelajar petanque se-jabodetabek dengan mengukur kecemasan menggunakan lembar kuisioner kecemasan *SCAT (Sport Competition Anxiety Test)* dan mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter. Adapun prosedur lembar kuisioner kecemasan *SCAT (Sport Competition Anxiety Test)* dan tensimeter yang digunakan pada pelaksanaan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Prosedur tes tekanan darah

- Peserta tes dipersilahkan duduk di bangku yang telah disediakan senyaman mungkin
- Peserta duduk dengan posisi bersandar, kaki harus nyaman dan menapak ke lantai
- Posisi tensimeter disesuaikan dengan lengan peserta tes
- Manset kemudian dipasangkan ke lengan peserta di kanan atau kiri, dengan pipa sejajar dengan arteri brakialis
- Dapatkan denyut nadi pada arteri radialis, dan memulai memompa sampai tidak terabanya denyut itu dan tandai tekanan yang didapat
- Selanjutnya, stetoskop ditempatkan ringan di atas arteri brakialis. Jika stetoskop ditekan terlalu tegas, dapat menyebabkan turbulensi dan hilangnya suara, sehingga mengurangi tekanan diastolik
- Pompa manset sampai tekanan 30 mmHg di atas di mana denyut arteri radialis tidak lagi teraba

- Selanjutnya perlahan kempiskan manset (sekitar 23 mmHg per detak jantung), dengarkan Korotkoff fase I sambil melihat ukuran tekanan darah. Catat pengukuran dari tensimeter di mana suara pertama muncul, ini merupakan tekanan darah sistolik peserta
- Sambil melihat ke ukuran sphygmomanometer, terus perlahan-lahan kempiskan manset. Catat pengukuran dari sphygmomanometer ketika Korotkoff fase V dimulai, ini merupakan tekanan darah diastolik peserta
- Catat hasil akhir dari tekanan darah sistolik dan diastolik peserta tes.

2. Prosedur tes kecemasan

- Peserta tes dipersilahkan duduk di bangku yang telah disediakan nyaman mungkin
- Lalu peserta dapat memulai mengisi lembar kuesioner dengan nyaman dan tenang.

H. Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan dengan melakukan beberapa tes dan pengukuran:

1. Pengukuran Tekanan Darah dengan menggunakan Tensimeter dan Stetoskop.



Gambar 7 : Tensimeter

Sumber: <https://achamdtematika.wordpress.com/2012/08/30/penggunaan-tensimeter-digital-dalam-kedokteran/> dikutip pada 7/3/2016



Gambar 8 : Stetoskop

Sumber : <http://id.m.wikipedia.org/wiki/Stetoskop> dikutip pada 7/3/2016

2. Pengukuran kecemasan menggunakan lembar kuisioner *SCAT (Sport Competition Anxiety Test)* dengan 15 pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar skala kecemasan sebelum kompetisi dimulai.

I. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data diambil dengan cara mengukur Tekanan Darah dan Kecemasan dengan prosedur pelaksanaan sebagai berikut:

1. Untuk pengukuran Tekanan Darah

a. Alat yang digunakan :

- Tensimeter/Sphygnomanometer dan stetoskop
- Meja dan Bangku
- Kertas Pencatat dan Pulpen

b. Prosedur

- Peserta tes dipersilahkan duduk di bangku yang telah disediakan senyaman mungkin
- Peserta duduk dengan posisi bersandar, kaki harus nyaman dan menapak ke lantai
- Posisi tensimeter disesuaikan dengan lengan peserta tes
- Manset kemudian dipasangkan ke lengan peserta dikanan atau kiri, dengan pipa sejajar dengan arteri brakialis

- Dapatkan denyut nadi pada arteri radialis, dan memulai memompa sampai tidak terabanya denyut itu dan tandai tekanan yang didapat
- Selanjutnya, stetoskop ditempatkan ringan di atas arteri brakialis. Jika stetoskop ditekan terlalu tegas, dapat menyebabkan turbulensi dan hilangnya suara, sehingga mengurangi tekanan diastolik
- Pompa manset sampai tekanan 30 mmHg di atas di mana denyut arteri radialis tidak lagi teraba
- Selanjutnya perlahan kempiskan manset (sekitar 23 mmHg per detak jantung), dengarkan Korotkoff fase I sambil melihat ukuran tekanan darah. Catat pengukuran dari tensimeter di mana suara pertama muncul, ini merupakan tekanan darah sistolik peserta
- Sambil melihat ke ukuran sphygmomanometer, terus perlahan-lahan kempiskan manset. Catat pengukuran dari sphygmomanometer ketika Korotkoff fase V dimulai, ini merupakan tekanan darah diastolik peserta
- Catat hasil akhir dari tekanan darah sistolik dan diastolik peserta tes.

2. Untuk Pengukuran Kecemasan

a. Alat yang digunakan :

- Lembar Kuesioner
- Pulpen

b. Prosedur :

- Peserta tes dipersilahkan duduk di bangku yang telah disediakan senyaman mungkin
- Lalu peserta dapat memulai mengisi lembar kuesioner dengan nyaman dan tenang.

J. Teknik Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi. Untuk mengolah data, diperoleh dari hasil tes Kecemasan (X) dengan Tekanan Darah Sistolik (Y). Langkah-langkahnya adalah :²

1. Mencari Persamaan Regresi

Langkah ini dilakukan untuk memperkirakan bentuk hubungan antara variabel X dan variabel Y dengan persamaan sebagai berikut :

$$\hat{Y} = a + bX$$

Dimana :

\hat{Y} = Varibel respon yang diperoleh dari persamaan regresi

a = Konstanta regresi untuk $X = 0$

b = Koefisien arah regresi yang menentukan bagaimana arah regresi terletak

²Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Ed Revisi.III, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1996), h. 249.

Koefisien arah **a** dan **b** untuk persamaan regresi di atas dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum x_1^2) - (\sum x_1)(\sum x_1 Y)}{N(\sum x_1^2) - (\sum x_1)^2} \dots^3$$

$$b = \frac{N(\sum x_1 Y) - (\sum x_1)(\sum Y)}{N(\sum x_1^2) - (\sum x_1)^2}$$

2. Mencari Koefisien Korelasi

Koefisien korelasi antar variabel X_1 dengan Y dapat dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{x_1 Y} = \frac{N(\sum x_1 Y) - (\sum x_1)(\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum x_1^2) - (\sum x_1)^2][N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}} \dots^4$$

3. Uji Keberartian Koefisien Korelasi

Sebelum koefisien korelasi di atas, dipakai untuk mengambil kesimpulan, terlebih dahulu diuji mengenai keberartiannya.

³ Sudjana, Metoda Statistika, (Bandung: Tarsito, 2002), h. 315.

⁴ Sudjana, Teknik Analisis Regresi dan Korelasi, (Bandung: Tarsito, 1992), h. 47.

Hipotesis statistik:

1. $H_0 : \rho_{X_1 Y} = 0$

$H_a : \rho_{X_1 Y} > 0$

2. $H_0 : \rho_{X_2 Y} = 0$

$H_a : \rho_{X_2 Y} > 0$

3. $R_{Y X_1 X_2} = 0$

$R_{Y X_1 X_2} > 0$

Kriteria Pengujian:

Tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel 1}$ dalam hal lain H_0 diterima pada $\alpha = 0,05$

untuk keperluan uji ini dengan rumus berikut:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \dots^5$$

4. Mencari Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui kontribusi variabel X terhadap Y dicari dengan jalan mengalikan koefisien korelasi yang sudah dikuadratkan dengan angka 100%.

5. Regresi Ganda

Mencari persamaan regresi linier ganda dicari dengan cara berikut:

$$\hat{Y} = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2 \dots^6$$

⁵ Sudjana, *Op. Cit.* h. 377.

Dimana:

$$b_0 = Y - b_1 \bar{X}_1 - b_2 \bar{X}_2$$

$$b_1 = \frac{(\sum X_2^2)(\sum X_1 Y) - (\sum X_1 X_2)(\sum X_2 Y)}{(\sum X_1^2)(\sum X_2^2) - (\sum X_1 X_2)^2}$$

$$b_2 = \frac{(\sum X_1^2)(\sum X_2 Y) - (\sum X_1 X_2)(\sum X_1 Y)}{(\sum X_1^2)(\sum X_2^2) - (\sum X_1 X_2)^2}$$

6. Mencari Koefisien Korelasi Ganda ($R_{y 1-2}$)

Koefisien korelasi ganda ($R_{y 1-2}$) dicari dengan rumus berikut:

$$R_{y 1-2} = \frac{\sqrt{JK(\text{Reg})}}{\sum y^2} \dots^7$$

Dimana:

$$JK(\text{Reg}) = b_1 \sum X_1 y + b_2 \sum X_2 y$$

7. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda

Hipotesis statistik:

$$H_0 : R_{y X_1 X_2} = 0$$

$$H_a : R_{y X_1 X_2} > 0$$

H_0 : Koefisien korelasi ganda tidak berarti

H_a : koefisien korelasi ganda berarti

Kriteria penguji:

Tolak H_0 jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, dalam hal lain diterima pada $\alpha = 0,05$

⁶ *Ibid.*, h. 69.

⁷ *Ibid.*, h. 107.

Rumusnya:

$$F = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/(n-k-1)} \dots^8$$

Dimana:

F : Uji keberartian regresi

R : Koefisien korelasi ganda

K : Jumlah variabel bebas

n : Jumlah sampel

F_{tabel} dicari dari daftar distribusi F dengan dk sebagai pembilang adalah K atau 2 dan sebagai dk adalah (n-k-1) atau 22 pada $\alpha = 0,05$

8. Mencari Koefisien Determinasi

Hal ini dapat dilakukan untuk mengetahui sumbangan dua variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y. Koefisien determinasi dicari dengan jalan mengalikan R^2 dengan 100%.

⁸ *Ibid.*, h. 108.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data pada penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, simpangan baku, median modus, varians, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel X maupun Y. Berikut data lengkapnya:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Nilai Variabel	X	Y
Nilai Tertinggi	45	130
Nilai Terendah	10	90
Rata-Rata	31.5	120.4
Simpangan Baku	11.375	11.773
Median	36.5	130
Varians	129.4	138.61

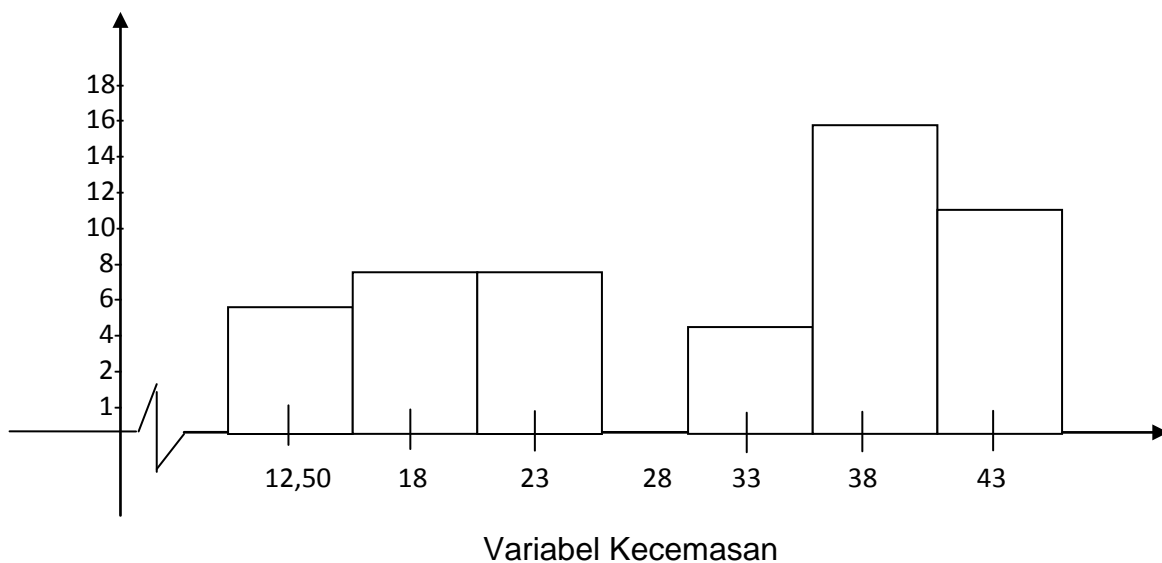
1. Variabel Kecemasan (X)

Hasil Penelitian menunjukkan rentang skor kecemasan (X) adalah antara 10 sampai dengan 45, nilai rata-rata sebesar 31.5, simpangan baku sebesar 11.375, median sebesar 36.5. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan

No.	Interval Kelas	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif (%)
1	10 – 15	12.50	5	10 %
2	16 – 20	18	7	14 %
3	21 – 25	23	7	14 %
4	26 – 30	28	0	0 %
5	31 – 35	33	4	8 %
6	36 – 40	38	16	32 %
7	41 – 45	43	11	22 %
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 0 *testee* (0 %) dan yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 19 *testee* (38 %) sedangkan *testee* yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 31 *testee* (62 %). Selanjutnya histogram variabel Kecemasan dapat dilihat pada gambar 6 dibawah ini:



Gambar 14. Histogram Kecemasan

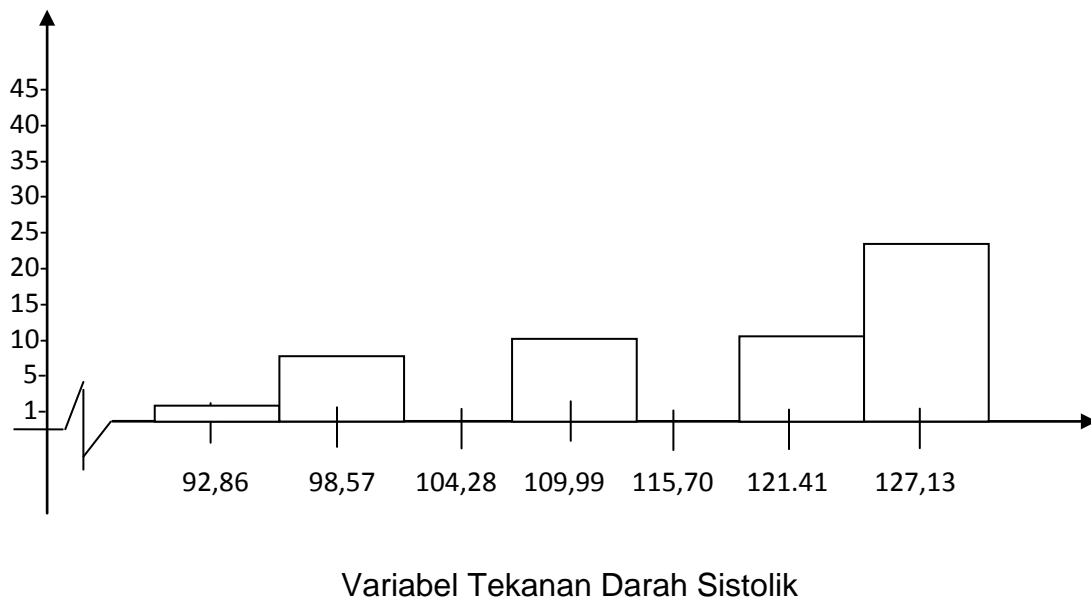
2. Variabel Tekanan Darah (Y)

Hasil Penelitian menunjukkan rentang skor tekanan darah sistolik (X) adalah dari 90 sampai dengan 130, nilai rata-rata sebesar 120.4, simpangan baku sebesar 11.773, median sebesar 130. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik

No.	Interval Kelas	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif (%)
1	90 – 95.71	92.86	1	2 %
2	95 – 101.42	98.57	6	12 %
3	101.43 – 107	104.28	0	0 %
4	107.14 – 112.84	109.99	9	18 %
5	112.85 – 118.55	115.70	0	0 %
6	118.56 – 124.26	121.41	8	16 %
7	124.27 – 130	127.13	26	52 %
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 9 *testee* (18 %) dan yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 7 *testee* (14 %) sedangkan *testee* yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 34 *testee* (68 %). Selanjutnya histogram variabel Tekanan Darah Sistolik dapat dilihat pada gambar 7 dibawah ini:



Gambar 15. Histogram Tekanan Darah Sistolik

B. Pengujian Hipotesis

Hubungan Antara Tekanan Darah Sistolik terhadap Kecemasan

Hubungan antara Tekanan Darah Sistolik terhadap Kecemasan dinyatakan oleh persamaan regresi $\hat{Y} = 34.071 + 0.318X$, artinya Kecemasan dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan regresi tersebut, jika variabel Tekanan Darah Sistolik (Y) diketahui.

Hubungan antara Kecemasan (X) terhadap Tekanan Darah Sistolik (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{XY} = 0.318$. Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu mengenai keberartiannya, sebelum digunakan untuk mengambil kesimpulan. Hasil uji keberartian korelasi tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X terhadap Y

Koefisien Korelasi	t_{hitung}	t_{tabel}
0.318	2.320	2.010

Uji keberartian koefisien korelasi diatas terlihat bahwa $t_{hitung} = 2.320$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2.010$, yang berarti koefisien korelasi $r_{XY} = 0.318$ adalah berarti. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan terdapat hubungan yang berarti dan positif antara Kecemasan terhadap Tekanan Darah Sistolik didukung oleh data penelitian, yang berarti meningkatnya Kecemasan maka akan meningkat pula Tekanan Darah Sistoliknya. Koefisien determinasi Kecemasan terhadap Tekanan Darah Sistolik (rx^2) = 0.1011. Hal ini berarti bahwa 10.11% Tekanan Darah Sistolik ditentukan oleh Kecemasan (X).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil pengukuran yang dilaksanakan dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang bermakna antara Kecemasan dengan Tekanan Darah Sistolik menghadapi kompetisi pada atlet Petanque Pelajar se-Jabodetabek tahun 2016.

B. Saran

1. Atlet sebaiknya menjaga kondisi fisiknya dengan baik, pola makan seimbang dengan istirahat yang cukup agar dapat menunjang prestasi.
2. Pelatih hendaknya menganjurkan kepada atlet untuk selalu mengikuti apa yang diinstruksikan dan dapat mengontrol aktivitas keseharian atlet yang tidak bermanfaat supaya dikurangi.
3. Segala program latihan yang diberikan, hendaknya diatur secara terprogram dan sistematis, supaya program latihan yang dijalankan dapat terkontrol dengan baik dan dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi ke III. Jakarta: PT Rineka Cipta, 1996.
- Freud, Sigmund. *Perasaan Cemas, Ilmu Budaya Dasar*. Semarang: Bumi Aksara, 1991.
- Komarudin. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.
- Sardjito. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita*. Yogyakarta: Jurnal PSYCHE, 2004.
- Sitanggang, Henny. *Kamus Psikologi*. Bandung: CV Armico, 1994.
- Subardjah, Herman. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1999.
- Sudjana. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsisto, 2002.
- Sudjana. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi*. Bandung: Tarsito, 2002.
- Sutopo, Arie S. *Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Dasar*. Jakarta: Laboratorium Olahraga, 2001.
- Tim Program Pascasarjana. *Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. Jakarta: Pascasarjana, 2012.
- Wevners, Robert S. *Sport and Exercise Psychology*. America Kinetics, 1995.
- <http://a404.idata.over.blog.com/600x250/5/73/33/24/ARBITRE/CODE-ARBITRAGE-MI-A—SOUR-2012-1-.pdf---adobe-read-cople-12.jpg>.
- <http://fungsi.web.id/2015/07/perbrdaan-sistol-dan-diastol-dalam-tekanan-darah.html>.
- <http://health.kompas.com/read/2013/08/14/1331248/berapa.tekanan.darah.no.rmal.untuk.anak>.
- <http://id.wikipedia.org/wiki/tekanandarrah#tekanansistolik>.
- <http://isjd.pdii.lipi.go.id/index.php/search.html?act=tampil&id=51261&idc=77>.
- <http://pycopetanque.co.uk/esw/images/2013plainbutts.jpg>.
- <http://store.obut.com/media/wysiwyg/cms/boulestries.jpg>.
- <http://www.duniapsikologi.com/kecemasan-pengertian-dan-faktor-penyebabnya/>.

<http://www.linternaute.com/sport/pratique/classement/les-sport-qui-compent-le-plus-de-licencies/n-8-la-petanque.shtml>.

http://www.petanquecanada.com/wp_content/uploads/2014/06/cercle_de_petanque_rigide_marque_obut.png.

Lampiran 1

Hasil Test Pengukuran

No	Nama	X	Y
1	Dina Safitri	44	110
2	Anita Dwiningrum	37	120
3	Bobby Nur Putra	36	130
4	Andri Irawan	14	120
5	Abdul Rifky	39	130
6	Ahmad Naufal	13	110
7	Faisal Ahmar	37	130
8	Cindy Margaretha	35	110
9	Lisandra Najwati	36	130
10	Akrista Via	22	100
11	Siti Nur Aisah	39	120
12	Yunita	20	130
13	Cici	34	120
14	Nanda Intan	39	130
15	Lusiana Setianih	20	100
16	Desi Anggraeni	38	110
17	Raypita Adinda	35	130
18	Nining Rosida	22	130
19	Kevin Putra	18	120
20	Nur Alfinah	39	120
21	Raffif	40	130
22	Dewi Fortuna	16	90
23	Ain Tania	21	100
24	Suci Yuliani	17	130
25	Irfan Juliadi	35	110
26	Fahrial	21	100
27	Fantri Arya	44	130
28	Reza Apriansyah	21	130
29	M.Khaerul	37	100
30	Suheri	22	110
31	M.Ardiansyah	23	130
32	Hikmayati Layiah	40	130
33	Ayesha Divina	38	110
34	Nadila Octaviany	43	130
35	M.Ibnu Fiqih	13	130
36	M.Khalid.D	45	130
37	Suciyati	41	100

No	Nama	X	Y
38	Dewi Amelia	45	130
39	Anisa Fitri	18	110
40	Lita Safira	45	130
41	Gena Aji	11	120
42	Heri Purnomo	45	130
43	Aldo Saputra	10	130
44	Hendra	39	120
45	Ali	18	110
46	Rafika Febi	39	130
47	Mega Rahmadani	40	130
48	Seri sri Virgiati	45	130
49	Muhamad Ridwan	41	130
50	Amirullah	45	130

Lampiran 2

Langkah-langkah perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel Kecemasan (X)

$$\begin{aligned} \text{Rentang (R)} & : \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil} \\ & : 45 - 10 \\ & : 35 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyak Kelas (BK)} & : 1 + (3.3) \log n \\ & : 1 + (3.3) \log 20 \\ & : 1 + (3.3) 1.301 \\ & : 1 + 4.29 \\ & : 5.29 (5) \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas (PK)} & : \frac{R}{BK} \\ & : \frac{35}{5} \\ & : 7 \end{aligned}$$

B. Variabel Tekanan Darah Sistolik (Y)

Rentang (R) : Data Terbesar – Data Terkecil
: 130 – 90
: 40

Banyak Kelas (BK) : $1 + (3.3) \log n$
: $1 + (3.3) \log 20$
: $1 + (3.3) 1.301$
: $1 + 4.29$
: 5.29 (5)

Panjang Kelas (PK) : $\frac{R}{BK}$
: $\frac{40}{5}$
: 8

Lampiran 3

Hasil Tes Pengukuran Dikuadratkan

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²
1	Dina	44	110	1936	12100
2	Anita	37	120	1369	14400
3	Bobby	36	130	1296	16900
4	Andri	14	120	196	14400
5	Abdul	39	130	1521	16900
6	Ahmad	13	110	169	12100
7	Faisal	37	130	1369	16900
8	Cindy	35	110	1225	12100
9	Lisandra	36	130	1296	16900
10	Akrista	22	100	484	10000
11	Siti	39	120	1521	14400
12	Yunita	20	130	400	16900
13	Cici	34	120	1156	14400
14	Nanda	39	130	1521	16900
15	Lusiana	20	100	400	10000
16	Desi	38	110	1444	12100
17	Raypita	35	130	1225	16900
18	Nining	22	130	484	16900
19	Kevin	18	120	324	14400
20	Nur	39	120	1521	14400
21	Raffif	40	130	1600	16900
22	Dewi	16	90	256	8100
23	Ain	21	100	441	10000
24	Suci	17	130	289	6900
25	Irfan	35	110	1225	12100
26	Fahrial	21	100	441	10000
27	Fantri	44	130	1636	16900
28	Reza	21	130	441	16900
29	Khaerul	37	100	1369	10000
30	Suheri	22	110	484	12100
31	Ardiansyah	23	130	529	16900
32	Hikmayati	40	130	1600	16900
33	Ayesha	38	110	1444	12100
34	Nadila	43	130	1849	16900
35	Ibnu	13	130	169	16900

No	Nama	X	Y	X²	Y²
36	Khalid	45	130	2025	16900
37	Suciyati	41	100	1681	10000
38	Dewi	45	130	2025	16900
39	Anisa	18	110	324	12100
40	Lita	45	130	2025	16900
41	Gena	11	120	121	14400
42	Heri	45	130	2025	16900
43	Aldo	10	130	100	16900
44	Hendra	39	120	1521	14400
45	Ali	18	110	324	12100
46	Rafika	39	130	1521	16900
47	Mega	40	130	1600	16900
48	Seri	45	130	2025	16900
49	Muhammad	41	130	1681	16900
50	Amirullah	45	130	2025	16900
Jumlah		1575	6020	55953	731600

Lampiran 4

Menghitung Rata-Rata dan Simpangan Baku

a. Variabel Kecemasan (X)

$$\begin{aligned} \text{Diketahui} \quad & : \sum X = 2500 \\ & \sum X^2 = 129900.28 \\ n & = 50 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 1. \text{ Rata-Rata } X & = \frac{\sum X}{n} \\ & = \frac{2500}{50} \\ & = 50 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2. \text{ Simpangan Baku} & = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \\ & = \sqrt{\frac{50 (129900.28) - (2500)^2}{50(50-1)}} \\ & = \sqrt{\frac{6495014 - 6250000}{2450}} \\ & = \sqrt{100.005714} \\ & = 10.00028 \end{aligned}$$

b. Variabel Tekanan Darah Sistolik (Y)

Diketahui : $\sum Y = 2500$

$$\sum Y^2 = 129900.31$$

$$n = 50$$

$$\begin{aligned} 1. \text{ Rata-Rata } Y &= \frac{\sum Y}{n} \\ &= \frac{2500}{50} \\ &= 50 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2. \text{ Simpangan Baku} &= \sqrt{\frac{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{50 (129900.31) - (2500)^2}{50(50-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{6495015.5 - 6250000}{2450}} \\ &= \sqrt{100.006327} \\ &= 10.00031 \end{aligned}$$

Lampiran 5**PENGISIAN DATA KECEMASAN ATLET PELAJAR PETANQUE**

➤ **PENGISIAN DATA ATLET PELAJAR PETANQUE**



➤ **PENGISIAN DATA KECEMASAN ATLET PELAJAR PETANQUE**



- **PROSES PENGISIAN DATA KECEMASAN PADA ATLET PELAJAR PETANQUE**



- **PROSES PENGISIAN DATA KECEMASAN PADA ATLET PELAJAR PETANQUE**

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Lampiran 6

PENGUKURAN TEKANAN DARAH ATLET PELAJAR PETANQUE



- **PROSES PENGHITUNGAN TEKANAN DARAH ATLET PELAJAR PETANQUE**



- **MEMULAI PENGHITUNGAN TEKANAN DARAH ATLET PELAJAR PETANQUE**



- **PROSES PENGHITUNGAN TEKANAN DARAH ATLET PELAJAR PETANQUE**



- **PROSES PENGHITUNGAN TEKANAN DARAH ATLET PELAJAR PETANQUE**

Sumber : Dokumentasi Pribadi

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN TEKANAN DARAH SISTOLIK
MENGHADAPI KOMPETISI ATLET PETANQUE PADA KEJUARAAN
PETANQUE PELAJAR SE-JABODETABEK TAHUN 2016

DITYA JULIAN PUTRI

6815091547

Pembimbing 1 : Dr. Yasep Setiakarnawiajaya, S.KM., M.Kes

Pembimbing 2 : Juriana, M.Si., Psi

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan tekanan darah sistolik menghadapi kompetisi atlet petanque pada kejuaraan petanque pelajar se-jabodetabek tahun 2016. Penelitian ini dilakukan di lapangan petanque Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 23 April 2016. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik korelasional. Sampel penelitian yaitu Atlet Pelajar Petanque se-Jabodetabek yang mengikuti kejuaraan petanque pelajar se-Jabodetabek sebanyak 50 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total *sampling*. Teknik pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang berarti antara Kecemasan dengan Tekanan Darah Sistolik, dengan persamaan garis regresi linear $\hat{Y} = 34.071 + 0.318X$, koefisien korelasi (r_{XY}) = 0.318 dan koefisien determinasi (r_{XY}^2) = 0.1011, yang berarti variabel Kecemasan memberikan sumbangan terhadap Tekanan Darah Sistolik sebesar 10,11%.

Kata kunci : petanque, tekanan darah sistolik, kecemasan.

ABSTRACT

This thesis aims to determine the relationship between anxiety with systolic blood pressure petanque athletes facing competition on all students petanque championship jabodetabek 2016. Research was conducted at the UNJ petanque court on April 23rd 2016. This study used survey method of correlation technique. The research sample is the student athlete petanque jabodetabek students who follow petanque championship jabodetabek as many as people. Sampling by using total sampling, hypothesis testing technique is done by using a simple correlation analysis technique, results showed there is a significant relationship between anxiety with systolic blood pressure, the linear regression equation $Y = 34.071 + 0.318X$, the correlation coefficient (r_{XY}) 0.318 and the coefficient of determination (r_{XY}^2) 0.1011, which means that the variable anxiety contribute to systolic blood pressure by 10.11%.

Keywords : petanque, systolic blood pressure, anxiety.

PENDAHULUAN

Meski tergolong olahraga baru di Indonesia, petanque sebenarnya termasuk olahraga yang sudah punya nama. Di dunia, negara-negara yang kuat dan konsisten mengembangkan petanque adalah negara-negara yang pernah dijajah oleh negara Perancis, negara yang memang melahirkan cabang olahraga tersebut. Pada pesta olahraga SEA Games Petanque sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Petanque adalah

suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet/jack/boka* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Petanque dapat dimainkan di tanah keras dan juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Tetapi dalam kejuaraan nasional ataupun internasional, biasanya menggunakan lapangan tanah keras. Permainan sejenis petanque adalah *bocce* dan *bowls*.

Di Indonesia olahraga petanque mulai dipertandingkan pada dalam event SEA Games

2011 di Palembang. Koni Provinsi Sumatera Selatan sebelumnya menunjuk PDPDE (Perusahaan Daerah Pertambangan Dan Energi) untuk membentuk wadah organisasi Petanque. Pengembangan selanjutnya pasca SEA Games XXVI-2011 dan untuk menghadapi kegiatan multievent Nasional dan Internasional, FOPI ditunjuk oleh KONI untuk segera membangun struktur FOPI dan mengembangkan olahraga ini di seluruh Indonesia. Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu tempat pengembangan cabang olahraga petanque yang kini sudah berjalan kurang lebih 4 tahun.

Klub petanque UNJ kini sudah berkembang dengan adanya event-event yang diselenggarakan maupun event-event yang diikuti dalam lingkup Nasional maupun Internasional. Dalam event Nasional dan Internasional cabang olahraga petanque mempertandingkan 11 kategori yaitu *shooting men, shooting women, single men, single women, double men, double women, mix double, triple men, triple women, triple2w1m, triple2m1w*.

Atlet klub petanque Universitas Negeri Jakarta telah banyak mengikuti kejuaraan dan banyak mendapatkan penghargaan maupun pengalaman. Dalam lingkup Nasional klub petanque UNJ sudah mulai disegani ketika mengikuti berbagai kejuaraan. Terbukti dalam perolehan penghargaan di kejuaraan-kejuaraan tingkat Nasional klub petanque UNJ sudah banyak memperoleh prestasi. Menurut M. Anwar Pasau Ph. D dalam Mochamad Sajoto, bahwa faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dapat diklasifikasikan/dikelompokkan dalam 4 aspek antara lain: aspek biologi, aspek psikologis, aspek lingkungan (*environmental*), aspek penunjang.

Berdasarkan uraian diatas, ada 4 komponen yang memegang peranan penting yaitu:

1. Aspek Biologi meliputi potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur tubuh, dan gizi.
2. Aspek psikologi meliputi intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi gerak.
3. Aspek lingkungan meliputi sosial, sarana dan prasarana, cuaca atau iklim.

4. Aspek penunjang meliputi pelatih, program latihan, Penghargaan/Bonus.

Prestasi yang sudah diperoleh atlet klub petanque Universitas Negeri Jakarta yakni, juara 1 dan juara 3 dalam kejuaraan olahraga petanque antar pelajar dan umum piala kepala dinas DKI Jakarta pada tahun 2013, juara 3 di *montly tournament* di Palembang pada tahun 2013, juara 2 di kejuaraan *tournoe de petanque* di ISCI (*International Sport Club of Indonesia*) pada tahun 2013, juara 1 dan juara 2 di kejuaraan olahraga petanque pelajar, mahasiswa, dan umum tingkat nasional pada tahun 2014, juara 2 di *interclub petanque Bali competition* pada tahun 2013, juara 1 BSD petanque championship pada tahun 2013, juara 1, 2, 3 kategori mahasiswa dan juara 2, 3 kategori umum di kejuaraan nasional petanque ke 2 di UNJ pada tahun 2014, juara 2 di kejuaraan bulanan petanque di Palembang pada tahun 2014, juara 3 di Bali internasional *sport week* pada tahun 2014, dan juara 1 dan juara 2 di JPC (Jakarta Petanque Club) la javanese turnoi de petanque di Ragunan pada tahun 2015.

Dari data diatas atlet petanque pelajar di Universitas Negeri Jakarta sudah banyak memperoleh prestasi dalam lingkup nasional maupun internasional. Tetapi ketika atlet petanque pelajar di Universitas Negeri Jakarta mengikuti kejuaraan internasional, atlet pelajar di Universitas Negeri Jakarta masih kalah bersaing dengan atlet pelajar dari luar negeri. Peneliti melihat dalam pertandingan terakhir dalam kejuaraan pelajar, atlet pelajar petanque di Universitas Negeri Jakarta sangat kurang dalam keberhasilan mengatasi kecemasan dalam permainan sehingga menurunkan pencapaian prestasi. Kecemasan dapat memberi pengaruh-pengaruh fisiologi seperti : ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, pernafasan, dan berfungsinya kelenjar-kelenjar hormon tertentu. Kecemasan juga berpengaruh terhadap tekanan darah atlet karena mengalami ketegangan.

Oleh karena, melalui penelitian ini ingin diketahui hubungan kecemasan dengan tekanan darah sistolik pada atlet petanque pelajar saat sebelum kompetisi se-Jabodetabek di Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 23 April 2016.

KAJIAN PUSTAKA

Tekanan darah adalah suatu tekanan yang terjadi pada dinding pembuluh darah arteri akibat aliran darah. Setiap kali ventrikel berkontraksi mengeluarkan darah 70 cc kedalam pembuluh darah arteri (isi sekuncup/*Stroke Volume*). Tekanan Darah Sistolik dan yang terendah terjadi ketika otot jantung melemah atau relaksasi disebut Tekanan Darah Diastolik. Hal-hal yang mempengaruhi tekanan darah antara lain: suhu tubuh, berat badan, usia, latihan dan lain-lain.

Pada umumnya energi kinetik yang ada pada saat kontraksi otot jantung terpakai sejalan ketika darah mencapai sistem pembuluh vena (pembuluh darah balik).

Tekanan darah merujuk kepada tekanan yang dialami darah pada pembuluh arteri darah ketika darah di pompa oleh jantung ke seluruh anggota tubuh manusia. Tekanan darah dibuat dengan mengambil dua ukuran dan biasanya diukur seperti berikut - 120/80 mmHg. Nomor atas (120) menunjukkan tekanan ke atas pembuluh arteri akibat denyutan jantung, dan disebut tekanan sistolik. Nomor bawah (80) menunjukkan tekanan saat jantung beristirahat di antara pemompaan, dan disebut tekanan diastolik. Saat yang paling baik untuk mengukur tekanan darah adalah saat Anda istirahat dan dalam keadaan duduk atau berbaring.

Tekanan darah dalam kehidupan seseorang bervariasi secara alami. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah daripada dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat. Tekanan darah dalam satu hari juga berbeda, paling tinggi di waktu pagi hari dan paling rendah pada saat tidur malam hari.

Bila tekanan darah diketahui lebih tinggi dari biasanya secara berkelanjutan, orang itu dikatakan mengalami masalah darah tinggi. Penderita darah tinggi mesti sekurang-kurangnya mempunyai tiga bacaan tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg saat istirahat.

Sistolik adalah fase dalam siklus jantung ketika kontraksi ventrikel untuk memompa darah ke dalam arteri. Tekanan maksimum yang diberikan oleh darah pada dinding arteri pada tahap ini disebut sebagai tekanan sistolik. Kata-kata 'sistolik' berasal dari kata Yunani '*sistol*' yang berarti menggambar bersama-sama. Hal ini biasanya diwakili dengan angka atas dalam pembacaan tekanan darah. Ventrikel dalam keadaan kontraksi pada fase ini. Tekanan sistolik normal adalah sekitar 120 mmHg dan berkisar antara 95-120 mmHg. Tekanan sistolik meningkat seiring bertambahnya usia saat dinding arteri mengeras karena arteriosklerosis. Ketika tekanan sistolik berjalan di atas 140 mmHg dianggap sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi yang mengharuskan perhatian medis. Tekanan darah sistolik bervariasi sesuai dengan umur, jenis kelamin, ritme sirkadian, stres, latihan fisik atau proses penyakit. Anak-anak dan atlet memiliki tekanan darah yang lebih rendah sedangkan orang tua memiliki tekanan darah yang lebih tinggi.

Kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja yang akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet pelajar. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas sangat mengganggu.

Anxiety is negative emotional state is feelings of nervousness, worry, and apprehension associated with activation or arousal of the body.

Maksudnya dari kecemasan yang telah diungkapkan Levi tersebut bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif dengan perasaan gugup, cemas, dan ketakutan yang berhubungan dengan aktifitas atau kegairahan dalam tubuh.

Menurut kamus Psikologi, *anxiety* atau kecemasan dapat didefinisikan sebagai kekuatan yang samar-samar dan yang tidak jelas terarah pada suatu realisasi objektif yang didapat karena pengalaman atau generalisasi ransangan, sering kali terjadi akibat frustrasi/kekecewaan. Hal ini merupakan ciri dari berbagai gangguan syaraf dan mental.

Jadi kecemasan merupakan gangguan mental akibat dari rasa kecewa dari suatu pengalaman yang telah terjadi.

Konsep kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri, Menurut Sieber e.al.: “Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan, pemecahan masalah.

Sedangkan menurut Buckiew, para ahli membagi bentuk kecemasan itu dalam dua tingkat, yaitu :

- a. Tingkat psikologis, kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi
- b. Tingkat fisiologis, kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf, misalnya, tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual, dan sebagainya.

Perasaan cemas menurut Sigmund Freud ada tiga macam yaitu :

1. Kecemasan objektif, kegelisahan ini mirip dengan kegelisahan terapan, seperti anaknya yang belum pulang, orang tua yang sakit keras dan sebagainya.
2. Kecemasan neurotic (saraf). Hal ini timbul akibat pengamatan tentang bahaya dari naluri. Contohnya dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, rasa takut yang irasional semacam fobia, rasa gugup dan sebagainya.
3. Kecemasan moral. Hal ini muncul dari diri sendiri sebagai perasaan iri, dengki, dendam, hasud, marah, rendah diri, dan sebagainya.

Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar

bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet/jack*/boka dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Petanque dapat dimainkan di tanah keras dan juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Tetapi dalam kejuaraan nasional ataupun internasional, biasanya menggunakan lapangan tanah keras. Permainan sejenis petanque adalah *bocce* dan *bowls*.

a. Sejarah Olahraga Petanque

Pada abad ke-9 SM, penemuan alat permainan *boules* pada sebuah makam Mesir purba yang berumur 7000 SM. Pada abad ke-6 SM, bangsa Yunani kuno telah memainkan bentuk permainan *boules* dengan alat koin, kepingan batu atau bola batu. Pada awal masehi, bangsa Romawi telah memainkan *boules* dengan bola kayu yang di beri paku-paku. Pada abad pertengahan, permainan petanque telah dimainkan di seluruh Eropa dikenal dengan sebutan *boules*.

Pada tahun 1907, di kota Le Ciotat, dekat Marseille, Provence, Perancis, seorang pemain Lyonnaise Perancis bernama “Jules Boule Lenoir” memodifikasi permainan *boules* menjadi permainan petanque, dengan bentuk lapangan setengah dari lapangan *boules* dan dari gerakan melempar bergerak menjadi *stationer*.

Petanque berasal dari bahasa occitan yakni “*Les Pen Tanco*” yang berarti “kaki rapat”. Sejarah petanque berawal pada abad ke-6 SM orang Yunani Kuno telah memainkan permainan melempar koin, batu datar, dan bola batu, disebut *spheristics*. Bangsa Romawi Kuno memodifikasi permainan dengan menambahkan target yang harus didekati sedekat mungkin. Variasi Romawi dibawa ke *Provence* oleh tentara Romawi dan pelaut. Sebuah makam Romawi di Florence menunjukkan orang bermain game ini, membungkuk untuk mengukur poin. Dalam perkembangannya setelah itu masyarakat Roma, menggantikan bola batu dengan bola kayu, dengan kuku untuk memberi mereka bobot yang lebih besar.

Pada Abad Pertengahan Erasmus menyebut permainan itu sebagai *globorum*. Tetapi selanjutnya menjadi dikenal sebagai ‘*boule*’, atau bola, dan itu dimainkan di seluruh Eropa. Raja Henry III dari Inggris melarang

permainan itu dan menggantikannya dengan pemanah, dan di abad 14, Charles IV dan Charles V dari Perancis juga melarang olahraga untuk rakyat jelata. Namun dalam abad ke-17 adalah larangan tersebut dicabut. Pada abad ke-19, di Inggris olahraga telah menjadi bowling rumput, di Perancis, olahraga ini dikenal sebagai *boule*, dan dimainkan di seluruh masyarakatnya. Para Meissonnier seniman Prancis membuat dua lukisan menunjukkan orang-orang bermain game, dan Honoré de Balzac dijelaskan pertandingan di *La Comédie humaine*. Di Prancis Selatan telah berevolusi menjadi Jeu Provençal, mirip dengan petanque, kecuali bahwa lapangan lebih besar dan pemain menjalankan tiga langkah sebelum membuang bola. Permainan ini dimainkan di desa-desa di seluruh *Provence*, biasanya pada kotak tanah di bawah naungan pohon.

Petanque dalam bentuk yang sekarang ditemukan pada tahun 1907 di kota La Ciotat dekat Marseilles oleh pemain Lyonnaise Prancis bernama Jules *Boule* Lenoir. Panjang pitch atau lapangan dikurangi oleh sekitar setengah, dan pengiriman bergerak diganti dengan yang stasioner. Turnamen petanque pertama dengan aturan baru diselenggarakan pada tahun 1910 oleh Ernest saudara dan Joseph Pitiot, pemilik sebuah kafe di La Ciotat.

Setelah itu olahraga ini berkembang pesat, dan segera menjadi bentuk yang paling populer dari *boule*. FIPJP (*Federasi Internasional de Petanque et Jeu Provençal*) yang didirikan pada tahun 1958. Permainan petanque mulai terkenal di Eropa dibawa kolonial ke daerah jajahan dan berkembang sehingga saat ini terdapat 600.000 anggota di 52 negara (2002). Kejuaraan Dunia pertama diselenggarakan pada tahun 1959. Kejuaraan paling baru diadakan di Faro (2000), Monako (2001), Grenoble (2002, 2004 dan 2006), Jenewa (2003), Brussels (2005), dan Pattaya / Thailand (2007). Lima puluh dua tim dari 50 negara berpartisipasi dalam 2007.

b. Olahraga Petanque di Indonesia

Indonesia mengenal olahraga Petanque sejak lama namun tidak diketahui pastinya. Di Indonesia, olahraga ini hanya dimainkan oleh kaum ekspatriat/orang-orang asing yang bekerja di Indonesia melalui perkumpulan-perkumpulan ekspatriat seperti *International Sport Club*

Indonesia (ISCI) di Ciputat Jakarta dan Jakarta Petanque Club di Ragunan Jakarta. Beberapa hotel seperti Hotel Novotel Lombok memiliki fasilitas bermain Petanque di arena pasir pantai Kuta Lombok. Pada tahun 2002, Jakarta Petanque Club telah menghubungi Komite Olahraga Nasional (KONI) untuk mengembangkan olahraga ini, namun belum mencapai hasil yang baik. Pada tahun 2011, Indonesia ditunjuk menjadi tuan rumah SEA Games XXVI-2011 di kota Jakarta dan Palembang, dan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan adalah Petanque dimana telah dipertandingkan sejak SEA Games tahun 2001 di Kuala Lumpur Malaysia.

KONI Provinsi Sumatera Selatan segera menunjuk PDPDE (Perusahaan Daerah Pertambangan Dan Energi) untuk membentuk wadah organisasi Petanque dan sekaligus mencari, menyeleksi atlet dan kepelatihan untuk menghadapi pertandingan SEA Games cabang olahraga Petanque. Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan sebagai tuan rumah SEA Games XXVI-2011 di Palembang telah membangun venue pertandingan Petanque yang bertaraf Internasional di Jakabaring Sport City kota Palembang dengan memiliki 10 lane untuk latihan dan 8 lane untuk pertandingan.

Pengembangan selanjutnya pasca SEA Games XXVI-2011 dan untuk menghadapi kegiatan multievent Nasional dan Internasional, FOPI ditunjuk oleh KONI untuk segera membangun struktur FOPI dan mengembangkan olahraga ini di seluruh Indonesia. Pada tahun 2015 cabang olahraga petanque telah terdaftar dalam keanggotaan KOI dan KONI pusat dan olahraga petanque sudah terdaftar sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan dalam multievent Internasional seperti Sea Games, Asean Beach Games dan multievent Nasional seperti POMNAS 2015 yang akan diadakan di Aceh dan PON 2016 yang akan diadakan di Jawa Barat.

c. Peralatan yang digunakan dalam olahraga petanque

1) Boules (bosi)

Terbuat dari bahan metal berdiameter min. 7,05 cm - max 8 cm. Berat bola berkisar 650 gram – 800 gram. *Boules* pertandingan harus memenuhi

spesifikasi yang terukir di *boules* seperti merek *boules*, nomor seri *boules*, berat *boules*, dan ukuran *boules*.

2) Jack (Boka)

Terbuat dari bahan kayu berdiameter 30 mm.

3) Meteran

Meteran pengukur untuk jarak 1 meter, 5 meter, dan 10 meter.

4) *Circle* (lingkaran)

Lingkaran berdiameter 50 cm.

5) Lapangan

Berdasarkan peraturan FIPJP, standar lapangan petanque untuk kompetisi internasional dan nasional berukuran 15 meter x 4 meter. Dimainkan di atas tanah liat atau bebatuan, untuk lapangan rumput dan concrete tidak direkomendasi.

d. Jenis Pertandingan dan cara bermain Petanque

- *Single & double* (perorang memainkan 3 bola)
- *Triple* (perorang memainkan 2 bola)
- *Shooting*

Cara bermain Petanque dimulai dengan sebuah koin yang dilempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang berdiameter 35-50 cm. Semua pemain harus melempar *boules* mereka dari dalam lingkaran ini, dengan kedua kaki yang menginjak tanah. Pemain pertama melempar *jack* 6-10 meter, setidaknya satu meter dari perbatasan.

Pemain yang melemparkan *jack* kemudian melemparkan *boule* pertama mereka. Seorang pemain dari tim lawan kemudian melempar juga. *Boule* yang terdekat dikatakan menang sementara, dan lawan harus melempar *boule* sampai lebih dekat ke *jack* dari *boules* lawan.

Permainan berlanjut dengan pemain dari tim yang memenangkan *game* sebelumnya, dan menandakan lingkaran baru di sekitar di mana *jack* selesai dan melemparkan *jack* untuk *game* yang baru.

Permainan berakhir, dan titik dapat mencetak poin ketika kedua tim tidak memiliki *boule* lebih, atau ketika *jack* keluar dari permainan.

Tim yang menang menerima satu poin untuk setiap *boule* yang telah lebih dekat ke *jack* dari *boule* terbaik-ditempatkan oposisi. Jika *jack* terlempar dari arena permainan, tidak ada skor tim kecuali hanya satu tim yang masih mempunyai *boule* yang belum dilempar. Tim pemenang adalah yang pertama yang mencapai 13 poin kemenangan.

e. Klub Petanque Universitas Negeri Jakarta

Salah satu tempat sosialisasi FOPI pada saat itu yaitu Universitas Negeri Jakarta tepatnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) pada bulan April 2012. Setelah itu dosen-dosen di FIK memperkenalkan olahraga ini pada mahasiswa/i. Klub petanque di UNJ dengan resmi dibentuk pada tanggal 20 september 2012 dan sampai saat ini klub petanque UNJ sudah berkembang.

Kejuaraan yang telah diikuti oleh Klub Petanque UNJ adalah:

1. Kejuaraan Petanque Open Triple di Ragunan (17 September 2012) sampai perempat final
2. Tournoe De Petanque di ISCI (14 Oktober 2012) sampai perempat final
3. Montly Tournament di Palembang (1 Desember 2012) sampai perdelapan final
4. Kejuaraan Olahraga Petanque Antar Pelajar dan Umum Piala Kepala Dinas DKI Jakarta. (16-17 Febuari 2013) mendapatkan Juara 1 dan Juara 3
5. Montly Tournament di Palembang (23-24 Febuari 2013) sampai perempat final
6. Montly Tournament di Palembang (28-31 Maret 2013) mendapat juara 3
7. Tournoe De Petanque di ISCI (26 Mei 2013) mendapatkan juara 2
8. Kejuaraan Olahraga Petanque pelajar, Mahasiswa, dan Umum Tingkat Nasional (29-30 Juni 2013) mendapatkan juara 1 dan 2
9. Interclub Petanque Bali Competition (20 Oktober 2013) mendapatkan juara 2
10. Tournoe De Petanque di ISCI (10 November 2013) mendapatkan juara 2 dan 3
11. BSD Petanque Championship (13 Juli 2014) mendapatkan Juara 1
12. Kejuaraan Nasional Petanque ke 2 di UNJ (19-21 September 2014) Mendapatkan Juara 1, 2, 3 bersama kategori mahasiswa dan Juara 2 dan 3 bersama kategori umum

13. Kejuaraan bulanan petanque di Palembang (26 dan 27 September 2014) mendapatkan Juara 2
14. Bali Internasional Sport Week (20 Oktober 2014) mendapatkan juara 3
15. JPC La javanese turnoi de petanque di ragunan (19 Oktober 2014) mendapatkan juara 1 dan 2

Berdasarkan teori diatas prestasi yang telah di dapat klub petanque UNJ sampai tahun 2014. Peneliti berharap pada saat pertandingan pelajar berlangsung bisa membuahkan hasil yang maksimal seperti para atlet petanque UNJ dan tidak berpengaruh besar akan tekanan darah dan kecemasan pada saat pertandingan berlangsung.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik korelasional, yaitu suatu penelitian untuk mengumpulkan data yang diperoleh dengan mengukur dan mencatat hasil dari pengukuran yang terdiri dari tekanan darah dan kecemasan.

Dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah 50 Atlet Petanque Pelajar se-Jabodetabek yang mengikuti Kejuaraan Petanque Antar Pelajar Triple Putra dan Putri ke VII di Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 23 April 2016.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah keseluruhan populasi yang berjumlah 50 Atlet Pelajar yang mengikuti Kompetisi Petanque Pelajar di Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 23 April 2016.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian menunjukkan rentang skor kecemasan (X) adalah antara 10 sampai dengan 45, nilai rata-rata sebesar 31.5, simpangan baku sebesar 11.375, median sebesar 36.5. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan

No.	Interval Kelas	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif (%)
1	10 – 15	12.50	5	10 %
2	16 – 20	18	7	14 %
3	21 – 25	23	7	14 %
4	26 – 30	28	0	0 %
5	31 – 35	33	4	8 %
6	36 – 40	38	16	32 %
7	41 – 45	43	11	22 %
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 0 *testee* (0 %) dan yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 19 *testee* (38 %) sedangkan *testee* yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 31 *testee* (62 %).

Hasil Penelitian menunjukkan rentang skor tekanan darah sistolik (X) adalah dari 90 sampai dengan 130, nilai rata-rata sebesar 120.4, simpangan baku sebesar 11.773, median sebesar 130. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik

No.	Interval Kelas	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif (%)
1	90 – 95.71	92.86	1	2 %
2	95 – 101.42	98.57	6	12 %

3	101.43 – 107	104.28	0	0 %
4	107.14 – 112.84	109.99	9	18 %
5	112.85 – 118.55	115.70	0	0 %
6	118.56 – 124.26	121.41	8	16 %
7	124.27 – 130	127.13	26	52 %
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 9 *testee* (18 %) dan yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 7 *testee* (14 %) sedangkan *testee* yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 34 *testee* (68 %).

Hubungan antara Tekanan Darah Sistolik terhadap Kecemasan dinyatakan oleh persamaan regresi $\hat{Y} = 34.071 + 0.318X$, artinya Kecemasan dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan regresi tersebut, jika variabel Tekanan Darah Sistolik (Y) diketahui.

Hubungan antara Kecemasan (X) terhadap Tekanan Darah Sistolik (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{XY} = 0.318$. Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu mengenai keberartiannya, sebelum digunakan untuk mengambil kesimpulan. Hasil uji keberartian korelasi tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X terhadap Y

Koefisien Korelasi	t_{hitung}	t_{tabel}
0.318	2.320	2.010

Uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat bahwa $t_{hitung} = 2.320$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2.010$, yang berarti koefisien korelasi $r_{XY} = 0.318$ adalah berarti. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan terdapat hubungan yang berarti dan positif antara Kecemasan terhadap Tekanan Darah Sistolik didukung oleh data penelitian, yang berarti meningkatnya Kecemasan maka akan meningkat pula Tekanan Darah Sistoliknya. Koefisien determinasi Kecemasan terhadap Tekanan Darah Sistolik (r_{xy}^2) = 0.1011. Hal ini berarti bahwa 10.11% Tekanan Darah Sistolik ditentukan oleh Kecemasan (X).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan hasil pengukuran yang dilaksanakan dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang bermakna antara Kecemasan dengan Tekanan Darah Sistolik menghadapi kompetisi pada atlet Petanque Pelajar se-Jabodetabek tahun 2016.

1. Atlet sebaiknya menjaga kondisi fisiknya dengan baik, pola makan seimbang dengan istirahat yang cukup agar dapat menunjang prestasi.
2. Pelatih hendaknya menganjurkan kepada atlet untuk selalu mengikuti apa yang diinstruksikan dan dapat mengontrol aktivitas keseharian atlet yang tidak bermanfaat supaya dikurangi.
3. Segala program latihan yang diberikan, hendaknya diatur secara terprogram dan sistematis, supaya program latihan yang dijalankan dapat terkontrol dengan baik dan dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Edisi Revisi ke III. Jakarta: PT Rineka Cipta,1996.
- Freud, Sigmund. Perasaan Cemas, Ilmu Budaya Dasar. Semarang: Bumi Aksara, 1991.
- Komarudin. Psikologi Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.

Sardjito. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita. Yogyakarta: Jurnal PSYCHE, 2004.

Sitanggang, Henny. Kamus Psikologi. Bandung: CV Armico, 1994.

Subardjah, Herman. Psikologi Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1999.

Sudjana. Metoda Statistika. Bandung: Tarsisto, 2002.

Sudjana. Teknik Analisis Regresi dan Korelasi. Bandung: Tarsito, 2002.

Sutopo, Arie S. Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Dasar. Jakarta: Laboratorium Olahraga, 2001.

Tim Program Pascasarjana. Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi. Jakarta: Pascasarjana, 2012.

Wevners, Robert S. Sport and Exercise Psychology. America Kinetics, 1995.

<http://a404.idata.over.blog.com/600x250/5/73/3/24/ARBITRE/CODE-ARBITRAGE-MI-A—SOUR-2012-1-.pdf---adobe-read-cople-12.jpg>.

<http://fungsi.web.id/2015/07/perbrdaan-sistol-dan-diastol-dalam-tekanan-darah.html>.

<http://health.kompas.com/read/2013/08/14/1331248/berapa.tekanan.darah.normal.untuk.ana.k>.

<http://id.wikipedia.org/wiki/tekanandarah#tekanansistolik>.

<http://isjd.pdii.lipi.go.id/index.php/search.html?act=tampil&id=51261&idc=77>.

<http://pycpetanque.co.uk/esw/images/2013plainbuts.jpg>.

<http://store.obut.com/media/wysiwyg/cms/boulestries.jpg>.

<http://www.duniapsikologi.com/kecemasan-pengertian-dan-faktor-penyebabnya/>.

<http://www.linternaute.com/sport/pratique/classement/les-sport-qui-compent-le-plus-de-licencies/n-8-la-petanque.shtml>.

http://www.petanquecanada.com/wp_content/uploads/2014/06/cercle_de_petanque_rigide_marque_obut.png.



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kampus B Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10 Rawamangun, Jakarta Timur Kode Pos
13220, Telp./ Fax : (021) 4893534

Jakarta, 23 April 2016

SURAT KETERANGAN

Nomor : 07/C/IKOR2009/2016

Yang bertanda tangan Kepala Cabang Olahraga Petanque Club Universitas Negeri Jakarta.

Nama : **Dr. Ramdan Pelana, M.Or**
NIP : 197908112005011001
Jabatan : Kepala Cabang Olahraga Petanque
Unit : Universitas Negeri Jakarta

dengan ini menerangkan bahwa :

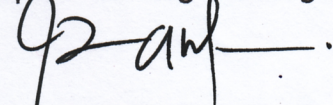
Nama : **Ditya Julian Putri**
Nomor Registrasi : 6815091547
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 085782733200

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian di Universitas Negeri Jakarta,
Dalam rangka Penyusunan Skripsi dengan judul :

**“Hubungan Tekanan Darah dan Kecemasan Menghadapi Kompetisi Atlet
Petanque Pelajar Se-Jabodetabek Tahun 2016”**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Jakarta, 23 April 2016
Kepala Cabang Olahraga Petanque


Dr. Ramdan Pelana, M.Or
NIP. 197908112005011001