

**TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KOP SEPAK BOLA  
UNJ ANGKATAN 2021 DALAM MENGHADAPI LATIHAN  
TATAP MUKA**




*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**MUHRID WAHYUDIN  
6825144980**

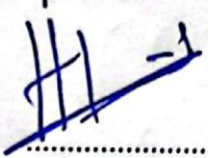
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Sarjana Olaharga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
KONSENTRASI KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS 2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		22 / 08
Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd		/ 2022
NIP. 197510092005011002	.....	.....

<b>Pembimbing II</b>		18 / 08
Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd		/ 2022
NIP. 1961127071989031004	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd	Ketua		19 / 08
NIP. 196203201987031002		.....	/ 2022
2. Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd	Sekretaris		21 / 08
NIDN.00121192005		.....	/ 2022
3. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd	Anggota		22 / 08
NIP. 197510092005011002		.....	/ 2022
4. Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd	Anggota		18 / 08
NIP. 1961127071989031004		.....	/ 2022
5. Drs. Endang Darajat, M. KM	Anggota		15 / 08
NIP. 196806041994031002		.....	/ 2022

Tanggal Lulus: .....

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan

  
Maulana Wanyudani  
NIM: 6825144980





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhrid Wahyudin  
NIM : 6825144980  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : muhridwahyudin96@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KOP SEPAKBOLA UNJ ANGGARAN 2021  
DALAM MENGHADAPI LATIHAN TATAP MUKA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Agustus 2022

Penulis

( Muhrid Wahyudin )

## TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KOP SEPAK BOLA UNJ ANGKATAN 2021 MENGHADAPI LATIHAN TATAP MUKA

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil tingkat kecemasan mahasiswa KOP sepak bola UNJ angkatan 2021 menghadapi latihan tatap muka setelah pandemi. Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi latihan tatap muka setelah pandemi. Penelitian ini dilaksanakan melalui proses pengisian angket KOP sepak bola UNJ mahasiswa angkatan 2021 selama 10 hari dan di dapat sebanyak 20 responden yang dipilih secara acak oleh peneliti. Dari hasil penelitian mengenai hasil survey tingkat kecemasan mahasiswa KOP sepak bola UNJ Angkatan 2021 menghadapi latihan tatap muka setelah pandemic. Didapati dari total 20 sampel mahasiswa mengalami kecemasan dengan tingkatrendah, tinggi, cukup, dan sangat tinggi. dan didapati nilai maksimal sebesar 82 dan nilai minimal sebesar 56, dengan nilai rata-rata 70. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hasil survey tingkat kecemasan mahasiswa KOP sepak bola UNJ angkatan 2021 menghadapi latihan tatap muka setelah pandemi adalah rata-rata mahasiswa memiliki tingkat kecemasan rendah, yaitu sebanyak 16 orang atau 80% berada pada kategori kecemasan rendah. mahasiswa angkatan 2021 yang tergabung dalam kelompok olahraga prestasi sepak bola tingkat kecemasan rendah.

**Kata Kunci:** *survei, kecemasan mahasiswa, latihan tatap muka, pandemi*



## **THE LEVEL OF ANXIETY OF UNJ SOCCER COP STUDENTS IN FACING FACE-TO-FACE TRAINING**

### **Abstract**

*This study aims to find out the results of a survey on the level of anxiety of students in the sports achievement group of the Faculty of Sports Science, Jakarta State University batch 2021 in facing face-to-face training after the pandemic. The level of student anxiety in facing face-to-face training after the pandemic. This research was carried out through a process of filling out a questionnaire which was randomly distributed to all students of the 2021 class who were members of the achievement sports group for 10 days and 20 respondents were randomly selected by the researcher. From the results of research regarding the results of a survey on the level of anxiety of students in the sports group, soccer achievement, Faculty of Sports Science, State University of Jakarta, batch 2021 in facing face-to-face training after the pandemic. It was found from a total of 20 samples of students experiencing anxiety with very low, low, sufficient, high and very high levels, and found a maximum value of 82 and a minimum value of 56, with an average value of 70. Based on the results of the study, it can be concluded that the results a survey on the anxiety level of students in the sports group for soccer achievements, Faculty of Sports Science, Jakarta State University batch 2021 in facing face-to-face training after the pandemic, the average student has a sufficient level of anxiety, as many as 20 people out of 16 samples or 80% are in the anxiety category sufficient. The sufficient category means that the 2021 students who are members of the soccer achievement sports group have a stable or normal level of anxiety, neither high nor low*

**Keywords:** *survey, student anxiety, face-to-face training, pan*

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-nyalah sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kop Sepak Bola Unj Angkatan 2021 Menghadapi Latihan Tatap Muka Setelah Pandemi”.

Begitu banyak hambatan dan kesulitan yang peneliti alami selama menjalani pembuatan skripsi ini, namun berkat arahan, bimbingan serta dukungan yang diberikan oleh begitu banyak pihak maka peneliti mampu mengerjakan skripsi ini hingga selesai. Oleh karena itu peneliti pada kesempatan ini mengucapkan terimakasih banyak yang sedalam-dalamnya Kepada:

Pertama, Kepada Bapak **Drs. Endang Darajat, M. KM**, selaku Pembimbing Akademik, Bapak **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd** selaku dosen pembimbing pertama dan Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd**. Selaku Dosen Pembimbing kedua yang telah membimbing selama penyusunan skripsi ini. Kepada orang tua, Keluarga, sahabat, dan kekasih hati saya **Nur Fitriana Rahmawati**, serta pihak-pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama penyusunan skripsi, Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu segala kritikan dan saran yang membangun akan peneliti terima dengan baik.

Jakarta, 10 Agustus  
2022 Peneliti

Muhammad Wahyudin

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Pembatasan Masalah .....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	6
A. Deskripsi Konseptual .....	6
1. Kecemasan .....	6
2. Mahasiswa .....	13
3. Sepak Bola .....	18
4. latihan .....	23
B. Kerangka Berpikir .....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	30
A. Tujuan Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
C. Metode Penelitian .....	30
D. Populasi dan Sampel .....	31
E. Teknik Pengumpulan Data .....	31
F. Instrumen Penelitian .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	40
A. Hasil Penelitan .....	40
B. Pembahasan Penelitian .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	55
A. Kesimpulan .....	55
B. Implikasi .....	55
C. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	57
<b>LAMPIRAN</b> .....	61



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Kisi – kisi Instrumen Kecemasan Mahasiswa .....	34
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian .....	40
Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian .....	41
Tabel 4.3 Hasil data Tingkat pengetahuan .....	42
Tabel 4.4. Hasil data Variabel Ancaman .....	44
Tabel 4.5 Hasil data Pertentangan .....	45
Tabel 4.6. Hasil data Pendekatan .....	47
Tabel 4.7. Hasil data Pengelakan .....	48
Tabel 4.8. Hasil data Ketakutan .....	50
Tabel 4.9. Hasil data Kebutuhan yang Tidak Terpenuhi .....	51
Tabel 4.10. Hasil Distribusi Data Keseluruhan .....	53



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Histogram Hasil Data Variabel Kepercayaan Diri .....	42
Gambar 2.2 Histogram Hasil Data Tingkat Pengetahuan .....	43
Gambar 4.1 Histogram Hasil Data Ancaman .....	45
Gambar 4.2.Histogram Hasil Data Pertentangan .....	46
Gambar 4.3.Histogram Hasil Data Pendekatan .....	48
Gambar 4.4 Histogram Hasil Data Pengelakan .....	49
Gambar 4.5 Histogram Hasil Data Tingkat Ketakutan .....	51
Gambar 4.6 Histogram Hasil Kebutuhan yang Tidak Terpenuhi .....	52
Gambar 4.7 Histogram Data Tingkat Kecemasan Mahasiswa.....	54

