

**TINGKAT KECEMASAN DAN MOTIVASI
ATLET *RUGBY* PUTRI DKI JAKARTA MENUJU PON 2024**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Shalza Putrianingsih



1603620050

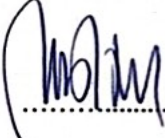




**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

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

2024

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd. NIP. 195908091987031001		19/ 1. 2024
Pembimbing II		
Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.SE. NIP. 197201221999032001		19/ 1-2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M NIP. 196806282001121002	Ketua		18/ 1. 2024
2. Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014	Sekertaris		18/ 1. 2024
3. Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd NIP. 195908091987031001	Anggota		19/ 1. 2024
4. Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.SE. NIP. 197201221999032001	Anggota		17/ 1-2024
5. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. NIP. 197409062001121002	Anggota		19/ 1. 2024

Tanggal Lulus : Januari 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 4 Januari 2024



Shalza Putrianingsih

NIM. 1603620050

**TINGKAT KECEMASAN DAN MOTIVASI ATLET *RUGBY* PUTRI DKI JAKARTA
MENUJU PON 2024**

ABSTRAK

Rugby merupakan salah satu olahraga yang memiliki karakteristik keras yang mana tiap pemain melakukan *body contact* secara langsung. Karena *rugby* merupakan olahraga dengan intensitas tinggi dan tingginya kontak fisik antar pemain sehingga tidak hanya komponen fisik saja yang diandalkan tetapi juga faktor psikologis dan juga kesehatan mental pemain sangat dibutuhkan untuk memaksimalkan sebuah latihan dan pertandingan. Aspek mental yang sering muncul saat menjelang pertandingan adalah kecemasan dan motivasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan dan motivasi atlet *rugby* putri DKI Jakarta menuju PON 2024. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode survei berupa kuisioner yang disebarakan secara langsung. Instrumen penelitian ini menggunakan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) untuk mengukur kecemasan dan *Sport Motivation Scale-6* (SMS-6) untuk mengukur motivasi. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet *rugby* putri DKI Jakarta, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling karena seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yang berjumlah 15 atlet. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif statistik persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa yang diambil adalah total skor variabel kecemasan dan variabel motivasi yaitu Tingkat Kecemasan Atlet *Rugby* Putri DKI Jakarta Menuju PON 2024 dengan frekuensi terbesar berada pada kecemasan sedang berjumlah 9 atlet dengan presentase 60% diikuti kecemasan rendah berjumlah 4 atlet dengan presentase 27%, dan kecemasan tinggi berjumlah 2 atlet dengan presentase 13% dan Tingkat Motivasi Atlet *Rugby* Putri DKI Jakarta Menuju PON 2024 dengan frekuensi terbesar berada pada motivasi sedang berjumlah 11 atlet dengan presentase 73% diikuti motivasi rendah berjumlah hanya 1 atlet dengan presentase 7%, dan motivasi tinggi berjumlah 3 atlet dengan presentase 20%. Dari data tersebut berarti bahwa tingkat kecemasan dan motivasi atlet *rugby* putri DKI Jakarta menuju PON 2024 berada dalam kecemasan sedang dan motivasi sedang.

Kata Kunci: *Rugby*, Kecemasan, Motivasi, PON 2024

**LEVEL OF ANXIETY AND MOTIVATION OF DKI JAKARTA WOMEN'S RUGBY
ATHLETES TOWARDS PON 2024**

ABSTRACT

*Rugby is a sport that has tough characteristics where each player makes direct body contact. Because rugby is a sport with high intensity and high levels of physical contact between players, it is not only the physical component that is relied upon but also psychological factors and also the mental health of players that is needed to maximize training and matches. The mental aspects that often arise before a match are anxiety and motivation. The aim of this research is to determine the level of anxiety and motivation of DKI Jakarta female rugby athletes towards PON 2024. This research method uses descriptive research with a quantitative approach using a survey method in the form of questionnaires distributed directly. This research instrument uses the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) to measure anxiety and the Sport Motivation Scale-6 (SMS-6) to measure motivation. The population of this study were all female rugby athletes from DKI Jakarta, the sampling technique used total sampling because the entire population was used as a research sample, totaling 15 athletes. The data analysis technique uses descriptive statistical percentage analysis. Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that what was taken was the total score of the anxiety variable and the motivation variable, namely the Anxiety Level of DKI Jakarta Women's Rugby Athletes towards PON 2024 with the greatest frequency being moderate anxiety amounting to 9 athletes with a percentage of 60% followed by low anxiety totaling 4 athletes with a percentage of 27%, and high anxiety amounting to 2 athletes with a percentage of 13% and the Motivation Level of DKI Jakarta Women's Rugby Athletes Towards PON 2024 with the greatest frequency being moderate motivation amounting to 11 athletes with a percentage of 73% followed by low motivation amounting to only 1 athlete with a percentage of 7 %, and high motivation amounted to 3 athletes with a percentage of 20%. From this data, it means that the level of anxiety and motivation of DKI Jakarta female rugby athletes towards PON 2024 is moderate anxiety and moderate motivation. **Keywords:** Rugby, Anxiety, Motivation, PON 2024*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan Motivasi Atlet *Rugby* Putri DKI Jakarta Menuju PON 2024” ini tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Penasehat Akademik, Bapak Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1, Ibu Heni Widyaningsih, SE., M.SE. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 4 Januari 2024

Shalza Putrianingsih

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat Kecemasan.....	7
2. Hakikat Motivasi.....	13
3. Hakikat <i>Rugby</i>	19
B. Kerangka Berpikir.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Tujuan Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Metode Penelitian.....	30

D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
1. Instrumen Penelitian.....	32
2. Perhitungan Validitas.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data.....	38
1. Variabel Kecemasan.....	38
2. Variabel Motivasi.....	43
1) <i>Amotivation</i> (Kondisi Tidak Termotivasi).....	47
2) <i>External Regulation</i> (Penghargaan dari orang lain).....	48
3) <i>Introject Regulation</i> (Kewajiban yang harus dijalankan).....	49
4) <i>Identified Regulation</i> (Meningkatkan keterampilan).....	50
5) <i>Integrated Regulation</i> (Kebutuhan Individu).....	51
6) <i>Intrinsic Motivation</i> (Kepuasan dan Kesenangan).....	52
B. Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

1. Tabel Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan.....	34
2. Tabel Kisi-Kisi Instrumen Motivasi.....	36
3. Tabel Deskriptif Data Kecemasan.....	42
4. Tabel Deskriptif Data Motivasi.....	44
5. Tabel Data Responden Aspek <i>Amotivation</i>	47
6. Tabel Data Responden Aspek <i>External Regulation</i>	48
7. Tabel Data Responden Aspek <i>Introject Regulation</i>	49
8. Tabel Data Responden Aspek <i>Identified Regulation</i>	50
9. Tabel Data Responden Aspek <i>Integrated Regulation</i>	51
10. Tabel Data Responden Aspek <i>Intrinsic Motivation</i>	52

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Diagram Variabel Kecemasan	43
2. Gambar Diagram Variabel Motivasi	46
3. Gambar Aspek <i>Amotivation</i>	47
4. Gambar Aspek <i>External Regulation</i>	48
5. Gambar Aspek <i>Introject Regulation</i>	49
6. Gambar Aspek <i>Identified Regulation</i>	50
7. Gambar Aspek <i>Integrated Regulation</i>	51
8. Gambar Aspek <i>Intrinsic Motivation</i>	52



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Dokumentasi.....	64
2. Lampiran 2 Hasil Keseluruhan <i>Variabel Kecemasan</i>	68
3. Lampiran 3 Hasil Keseluruhan <i>Variabel Motivasi</i>	69
4. Lampiran 4 Hasil Indikator <i>Aspek Amotivation dan External Regulation</i>	70
5. Lampiran 5 Hasil Indikator <i>Introject Regulation dan Identified Regulation</i>	71
6. Lampiran 6 Hasil Indikator <i>Integrated Regulation dan Intrinsic Motivation</i>	72
7. Lampiran 7 Perhitungan Frekuensi	73
8. Lampiran 8 Profil Responden	84
9. Lampiran 9 Instrumen Penelitian.....	85
10. Lampiran 10 Surat Menyurat	90



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Shalza Putrianiingsih
NIM : 1603620050
Fakultas/Prodi : F10 / Ilmu Kesehatan
Alamat email : shalzaputri87687@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Tingkat Kecemasan dan Motivasi Atlet Rugby Putri DKI
Jakarta Menuju PON 2024

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, 25 Januari 2024

Penulis

(SHALZA PUTRIANIINGSIH)
nama dan tanda tangan