

SKALA KECEMASAN OLAHRAGA

A. Definisi Oprasional

Tingkat keberhasilan untuk melakukan aktifitas yang diukur melalui aitem-aitem kecemasan kognitif, afektif, somatik dan kecemasan motoric (smith, smoll, danschutz, 1990). Semakin tinggi skor kecemasan maka semakin tinggi tingkat kecemasan dan sebaliknya.

B. Kisi-kisi Skala

Skala	Dimensi dan Indikator	Aitem Uji Coba	Aitem Dibutuhkan
Kecemasan Olahraga	1. Kecemasan Kognitif		
	a. Tidak bisa berkonsentrasi	3	2
	b. Berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan	3	2
	c. Pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi	3	2
	2. Kecemasan Sikap		
	a. Atlet seperti merasa cepat putus asa	3	2
	b. Sembrono	3	2
	c. Memiliki keragu-raguan diri	3	2
	3. Kecemasan Somatik		
	a. Jantung berdebar-debar keras	3	2
	b. Ingin buang air kecil	3	2
	c. Mengalami ketegangan	3	2
	d. Pernafasan tidak teratur	3	2
	e. Sering minum air	3	2
	f. Berkeringat dingin	3	2
	g. Sukar tidur	3	2
	4. Kecemasan Motorik		
	a. Keadaan raut mukadandahi berkerut	3	2
	b. Gemetar	3	2
	c. Kaki terasa berat	3	2
	d. Sering menggaruk-garuk kepala	3	2
	e. Otot-otot sakit	3	2
	f. Sering jalan mondar-mandir	3	2
	g. Badan lesu	3	2
	h. Tubuh terasa kaku	3	2
	i. Mengalami ketegangan otot	3	2
		3	2
	Jumlah	66	44

C. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan di bawah ini yang menggambarkan situasi ketika kalian tes keterampilan dasar bermain bulu tangkis
2. Kalian diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut SESUAI atau TIDAK SESUAI dengan apa yang kalian pikirkan, rasakan dan alami dengan cara memberitanda (x) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia
3. Setiap pilihan jawaban bukan merupakan pilihan yang dianggap benar atau salah. Oleh karena itu, pilihlah salah satu dari lima pilihan yang tersedia yang paling sesuai dengan apa yang kalian pikirkan, rasakan dan alami

Adapun pilihan jawaban yang di maksud adalah sebagai berikut:

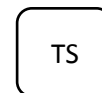
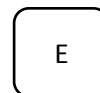
[S] = Jika kalian **Setuju** dengan pernyataan tersebut

[E] = Jika kalian tidak menentukan **setuju atau tidak setuju**

[TS] = Jika kalian **Tidak Setuju** dengan persyaratan tersebut

Contoh pengerjaan

- 1) Saya tidak bisa konsentrasi ketika melakukan tes



D. Pernyataan

1. Kecemasan Kognitif

a. KK-Tidak bisa berkonsentrasi

- 1) Saya tidak bisa konsentrasi ketika melakukan tes
- 2) Pikiran saya buyar ketika banyak penonton
- 3) Ketika tes berlangsung saya tidak bisa fokus

b. KK-Berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan

- 1) Saya teringat tentang ketika melakukan gerakan
- 2) Teringat orang tua ketika sedang berlangsung
- 3) Ketika melakukan gerakan teknik saya teringat pada tugas sekolah

c. KK-Pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi

- 1) Saya takut tidak bisa melakukan gerakan
- 2) Takut di marah karena salah melakukan gerakan
- 3) Saya takut tidak mendapatkan hasil yang baik ketika tes

2. Kecemasan Sikap

a. KS-Atlet seperti merasa cepat putus asa

- 1) Saya takut salah ketika akan melakukan gerakan
- 2) Saya merasa paling jelek di bandingkan dengan teman saya
- 3) Teman saya lebih bagus daripada saya

b. KS-Sembron

M. Arief Fadhillah, 2014

**KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN BULUTANGKIS
BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 1) Saya salah ketika melakukan tes
- 2) Alat yang saya gunakan rusak ketika melakukan gerakan
- 3) Teman saya terluka karena saya

c. KS-Memiliki keraguan diri

- 1) Saya ragu-ragu ketika akan melakukan gerakan
- 2) Saya ragu ketika alat yang saya gunakan kurang bagus
- 3) Saya ragu bisa mencapai nilai tertinggi

3. Kecemasan Somatik

a. KS-Jantung berdebar-debar keras

- 1) ketika melakukan gerakan jantung saya berdebar-debar
- 2) Jantung saya berdebar-debar ketika melihat teman saya melakukan gerakan
- 3) Jantung saya berdebar-debar karena ketika teman saya mendapatkan nilai tertinggi

b. KS-Ingin buang air kecil

- 1) Ketika akan melakukan tes saya ingin buang air kecil
- 2) Saya ingin buang air kecil ketika akan melakukan tes
- 3) Ketika selesai melakukan tes saya ingin buang air kecil

c. KS-Mengalami ketegangan

- 1) Saya tegang ketika melakukan tes
- 2) Saya tegang ketika teman saya mendapatkan nilai tertinggi
- 3) Saya tegang ketika menunggugilir

d. KS-Pernafasan tidak teratur

- 1) Nafas saya tidak teratur ketika melakukan tes
- 2) Nafas saya tidak teratur ketika selesai melakukan tes
- 3) Ketika saya menunggugilir nafas saya tidak teratur

e. KS-Sering minum air

- 1) Saya suka minum air ketika saya menunggugilir
- 2) Untuk menghilangkan rasa tidak nyaman saya suka minum air
- 3) saya suka minum air sebelum saya tes

f. KS-Berkeringat dingin

- 1) Saya berkeringat dingin ketika saya akan melakukan gerakan
- 2) Ketika saya sedang melakukan gerakan saya selalu berkeringat dingin
- 3) Saya berkeringat dingin ketika saya menunggugilir

g. KS-Suka tidur

- 1) Saya suka tidur karena besok akan melakukan tes
- 2) Saya suka tidur ketika saya memikirkan tes besok
- 3) Karena besok tes saya suka tidur

4. Kecemasan Motorik

a. KM-Keadaanrautmukadandahiberkerut

- 1) Rautmukadandahisayamengkerutketikamelakukantes
- 2) Karenanilaisayarendahrautmukadandahiberkerut
- 3) Rautmukadandahisayamengkerutketikamelihattemansayamendapatkannilaitinggi

b. KM-Gemetar

- 1) Ketikaakanmelakukantestubusayagemetar
- 2) Tubusayagemetarketikasedangmelakukantes
- 3) ketikaselesaimelakukantestubusayagemetar

c. KM-Kaki terasaberat

- 1) Ketikaakanmelakukantes kaki terasaberat
- 2) Kaki terasaberatketikasedangmelakukantes
- 3) Kaki terasaberatketikasetelahmelakukantes

d. KM-Seringmenggaruk-garukkepala

- 1) Ketikahasilpukulansayakurangmemuaskansayaseringmenggarukkepala
- 2) Sayaseringmenggarukkepala ketikaakanmelakukantes
- 3) Ketikaselesaimelakukantessayaseringmenggarukankepala

e. KM-Otot-ototsakit

- 1) Ketikaakanmelakukantesototsayaterasakit
- 2) Ototsayaterasakitketikasedangmelakukantes
- 3) Ototsayaterasakitketikaselesaimelakukantes

f. KM-Seringjalanmondar-mandir

- 1) Sayajalanmondarmandirsebelummelakukantes
- 2) Ketikaselesaimelakukantessajalanmondarmandir
- 3) Sayajalanmondar-mandirketikamendapatkannilaikecil

g. KM-Badanlesu

- 1) Ketikaakanmelakukantesbadansayaterasalesu
- 2) Badansayaterasalesuketikasedangmelakukantes
- 3) Ketikaselesaimelakukantesbadansayaterasalesu

h. KM-Tubuhterasakaku

- 1) Ketikaakanmelakukantestubusayaterasakaku
- 2) Tubusayaterasakuketikasedangmelakukantes
- 3) Ketikaselesaimelakukantestubusayaterasakaku

i. KM-Mengalamiketeganganotot

- 1) Ketikaakanmelakukantesototsayamerasategang
- 2) Ototsayamerasategangketikasedangmelakukantes
- 3) Ketikaselesaimelakukantesototsayamerasategang

SKALA KECEMASAN DALAM OLAHRAGA

SALAM OLAHRAGA

Selamat datang adik-adik para atlet yang kami cinta dan banggakan, hari ini kami sangat bangga dan bahagia dapat bertemu dengan kalian, para atlet muda yang berbakat yang telah dengan tekun dan penuh semangat menghabiskan waktunya untuk berlatih. Semoga kalian menjadi atlet-atlet yang dapat berprestasi setinggi mungkin, mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia yang kita cintai ini.

Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet dalam melakukan keterampilan bermain bulu tangkis. Apa yang kalian isikan dalam skala ini tidak akan memberikan pengaruh yang merugikan bahkan sebaliknya akan menjadi suatu yang sangat berharga bagi kemajuan pembinaan olahraga di Indonesia. Oleh karena itu, kami mohon adik-adik memberikan jawaban sejujur-jujurnya terhadap semua pernyataan yang terdapat dalam skala ini.

IDENTITAS SISWA

1. **Nama Lengkap** : _____
2. **Tempat Tanggal Lahir** : _____

3. **Jenis Kelamin** : _____
4. **Usia** : _____
5. **Sekolah** : _____

Petunjuk Pengisian

1. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan di bawah ini yang menggambarkan situasi ketika kalian tes keterampilan dasar bermain bulu tangkis
2. Kalian diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut SESUAI atau TIDAK SESUAI dengan apa yang kalian pikirkan, rasakan dan alami dengan cara memberi tanda (x) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia
3. Setiap pilihan jawaban bukan merupakan pilihan yang dianggap benar atau salah. Oleh karena itu, pilihlah salah satu dari tiga pilihan yang tersedia yang paling sesuai dengan apa yang kalian pikirkan, rasakan dan alami

Adapun pilihan jawaban yang dimaksud adalah sebagai berikut:

[S] = Jika kalian **Sesuai** dengan pernyataan tersebut

[E] = Jika kalian tidak menentukan **Sesuai** atau **Tidak Sesuai**

[TS] = Jika kalian **Tidak Sesuai** dengan persyaratan tersebut

Contoh pengerjaan

1. Saya tidak bisa konsentrasi ketika melakukan tes

