

KORELASI KECEMASAN DENGAN PERFORMA ATLET SENAM

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat dari syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



oleh

ERLY RISLIANA ASSYURA

1808435

PROGRAM STUDI

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2021

KORELASI KECEMASAN DENGAN PERFORMA ATLET SENAM

Oleh

Erly Rislina Assyura

Diajukan Kepada Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

© Erly Rislina Assyura
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagiannya,
dengan dicetak ulang, fotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

ERLY RISLIANA ASSYURA

1808435

KORELASI KECEMASAN DENGAN PERFORMA ATLET SENAM

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd.

NIP. 196807071992032001

Pembimbing II



Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

NIP. 197912282005011002

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FPOK UPI



Dr. Yusup Hidayat, M. Si.

NIP. 196808301999031001

ABSTRAK

KORELASI KECEMASAN DENGAN PERFORMA ATLET SENAM

Erly Rislina Assyura

Rislina4@gmail.com

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd.

Pembimbing II: Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah korelasi antara kecemasan dengan performa atlet senam. Populasi pada penelitian ini yaitu 17 orang *youth athlete* senam Jawa Barat. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh*, yaitu melibatkan seluruh populasi. Instrumen yang digunakan adalah tes kecemasan (*Competitive State Anxiety Inventory-2*) dan tes performa senam (*code of points*). Analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif statistik dan uji hipotesis dengan pengolahan data menggunakan program *statistical product for social science (SPSS) 25*. Hasil penelitian ini ditemukan adanya korelasi yang signifikan sebesar $R = -0.583$ pada $p\text{-value} (0.014) < 0.05$ dengan kontribusi sebesar 34%. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson product moment*, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi fungsional negatif antara performa senam terhadap kecemasan. Dengan demikian atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi akan memiliki performa senam yang buruk sebab keduanya memiliki hubungan yang cukup kuat.

Kata Kunci: Performa senam, Kecemasan

ABSTRACT

THE CORRELATION OF ANXIETY WITH THE PERFORMANCE OF GYMNASTICS ATHLETES

Erly Rislina Assyura

Rislina4@gmail.com

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Supervisor I: Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd.

Supervisor II: Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

The goals of this study is to determine is there a correlation between anxiety and the performance of gymnastics athletes. The population in this study were 17 youth athletes in West Java gymnastics. The sample in this study used a saturated sampling technique, which involved the entire population. The instruments used were an anxiety test (Competitive State Anxiety Inventory-2) and a gymnastics performance test (code of points). Data analysis in this study used descriptive statistical analysis techniques and hypothesis testing with data processing using statistical product for social science (SPSS) 25. The results of this study found a significant correlation of $R = -0.583$ at $p\text{-value} (0.014) < 0.05$ with a contribution of 34%. Based on the results of the Pearson product moment correlation test, it can be concluded that there is a negative functional correlation between exercise performance and anxiety. Thus, athletes who have a high level of anxiety will have poor gymnastics performance because the two have a fairly strong relationship.

Keywords: Gymnastics Performance, Anxiety

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	2
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	3
ABSTRACT	4
DAFTAR ISI.....	5
DAFTAR TABEL.....	8
DAFTAR GAMBAR	9
DAFTAR LAMPIRAN.....	10
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Klasifikasi Tingkat Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Hubungan Kecemasan dengan Olahraga.....	Error! Bookmark not defined.

2.1.5	Alat Ukur Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.2	Hakikat Atlet	Error! Bookmark not defined.
2.3	Hakikat Senam	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	Pengertian Senam.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Nomor- Nomor dalam Senam	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Seleksi Pesenam	Error! Bookmark not defined.
2.4	Hakikat Performa	Error! Bookmark not defined.
2.4.1	Performa senam.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2	Alat Ukur Performa Senam.....	Error! Bookmark not defined.
2.5	Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
2.6	Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
2.7	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III		Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
3.1	Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Instrumen Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Instrumen Performa Senam.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.7.1	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.

3.7.2	Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
3.7.3	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV		Error! Bookmark not defined.
TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Uji Prasyarat Analisis	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
4.2.3	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.4	Keunggulan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.5	Kelemahan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....		Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....		Error! Bookmark not defined.
defined.		
5.1	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi	Error! Bookmark not defined.
5.3	Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		11
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tingkat Respon Kecemasan.....	7
Tabel 2.2 Kisi – kisi instrumen kecemasan	11
Tabel 2.3 Parameter Antropometrik Pesenam Artistik Putra, Usia 6 Tahun	16
Tabel 2.4 Parameter Antropometrik Pesenam Artistik Putri, Usia 6 Tahun.....	16
Tabel 2.5 Parameter Antropometrik Pesenam Artistik Putra, Usia 7 Tahun	17
Tabel 2.6 Parameter Antropometrik Pesenam Artistik Putri, Usia 7 Tahun.....	17
Tabel 2.7 Parameter Antropometrik Pesenam Ritmik, Usia 7 Tahun	17
Tabel 2.8 Kualitas Fisik dan Motorik Pesenam Artistik Putra, Usia 6 Tahun.....	18
Tabel 2.9 Kualitas Fisik dan Motorik Pesenam Artistik Putri, Usia 6 Tahun.....	18
Tabel 2.10 Kualitas Fisik dan Motorik Pesenam Ritmik, Usia 6 – 7 Tahun.....	19
Tabel 3.1 Kisi –kisi instrumen kecemasan	25
Tabel 3.2 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	28
Tabel 4.1 Demografi Sampel Penelitian	34
Tabel 4.2 Ringkasan Data Kecemasan	35
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	36
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas <i>Levene Statistic</i>	37
Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	22
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian	24
Gambar 4.1 <i>Diagram Pie Chart Body Mass Index</i>	34
Gambar 4.2 Diagram Batang Ringkasan Data Kecemasan dan Performa	35
Gambar 4.3 Regresi Korelasi Antara Kecemasan Dengan Performa Senam	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Demografi	48
Lampiran 2 Data Kecemasan	48
Lampiran 3 Data Performa Senam	49
Lampiran 4 Analisis SPSS	50
Lampiran 5 Format Tes Kecemasan	51
Lampiran 6 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	54
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 8 Dokumentasi.....	61
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	63

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, D. S. (2018). *Bentuk-bentuk dasar gerakan senam*.
- Anira, Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 85. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>
- Ardiansyah, B. (2009). Dampak Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, 8, 1. <file:///C:/Users/RENDYMILAN/Downloads/6281-13375-1-SM.pdf>
- Barlow, D. H., Raffa, S. D., & Cohen, E. M. (2002). *Psychosocial treatments for panic disorders, phobias, and generalized anxiety disorder*.
- de la Garza, M., & Adami, P. E. (2020). *Definition of Athletes and Classification of Sports* (In: Pressl). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-35374-2_1
- Desai, N., Vance, D. D., Rosenwasser, M. P., & Ahmad, C. S. (2019). Artistic gymnastics injuries; Epidemiology, evaluation, and treatment. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 27(13), 459–467. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-18-00147>
- Dobrescu, T., & Dobreci, L. D. (2014). Contributions Regarding the Learning of the Specific Motor Content of Artistic Training in the Aerobic Gymnastics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 137, 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.247>
- Donti, O., Tsolakis, C., & Bogdanis, G. C. (2014). Effects of baseline levels of flexibility and vertical jump ability on performance following different volumes of static stretching and potentiating exercises in elite gymnasts. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(1), 105–113.
- Febiaji. (2014). *Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XII Cabang Olahraga Sepak Bola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2021). *2022-2024 Code of Points*

Rhythmic Gymnastics.

- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10271>
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan Antara aspek Fisik dan Psikologis Studi pada Atlet Senam Artistik Putra Jawa Barat. *Humanitas*, 14(1), 78–89.
- Fortinash, K. M., & Worret. (2005). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Mosby Inc.
- Fudyartanta, K. (2012). *Psikologi Keprobadian*. Pustaka Pelajar.
- Gantcheva, G., Borysova, Y., & Kovalenko, N. (2021). Evaluation and development of artistic abilities of 7-8-year-old rhythmic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 13(1), 59–69.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hayman, R., Polman, R., Wharton, K., & Borkoles, E. (2020). Role Strain Theory: Applicability in understanding developmental experiences of international junior acrobatic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 12(2), 173–186.
- Husdarta, H. J. S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Ilsya, M. N. F., & Komarudin, K. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>
- Irawan Suhatono. (2015). *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Sosial Lainnya*. Remaja Rosdakarya.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety and Concentration among Archery Athletes Miftakhul Jannah Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 53–60.
- Juliantine, T. (2011). Profil Tentang Anxiety Pada Atlet Tenis. *Google Scholar*.

- Kesuma, F. F. W., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Self Talk Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik. *Character*, 03(2), 1–5.
- Kleine, D. (2007). *Anxiety and sport performance : A meta- analysis ANXIETY AND SPORT PERFORMANCE : August 2013*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/08917779008249330>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga* (Y. Hidayat (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kusumajati, & Anggraini, D. (2011). *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar di DKI Jakarta*. 2(1), 58–65.
- Mahendra, A., Reksowiredjo, S., Diwayanti, H., & Abubakar, F. (2002). Pemanduan Bakat Olahraga Senam (Artistik dan Ritmik). *Lokakarya Penyusunan Instrumen Pemanduan Bakat Olahraga Usia Dini, April*, 1–39.
- Mahendra, Agus, Reksowiredjo, S., Diwayanti, H., & Abubakar, F. (2002). Pemanduan bakat olahraga senam (artistik dan ritmik). *Lokakarya Penyusunan Instrumen Pemanduan Bakat Olahraga Usia Dini, April*, 1–39.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and Validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *Competitive Anxiety in Sport*, 117–190.
- Muhajir, & Sutrisno, B. (2013). *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VII*. Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Negara, J. D. K., Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas (3rd ed.)*. CV. Bintang Warli Artika.

- Negara, Jajat Darajat Kusumah, Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas* (3rd ed.). CV. Bintang Warli Artika.
- Nevid, J. S. dkk. (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1* (5th ed.). Erlangga.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Perrotta, F. (2010). *the Beneficial Effects of Sport on Anxiety and Depression*. 28(3), 94–99. <https://doaj.org/article/18e5e78a89b0442fa305579c19401b3f>
- Poblano-Alcalá, A., & Braun-Zawosnik, D. (2014). Differences among Somatotype, Body Composition and Energy Availability in Mexican Pre-Competitive Female Gymnasts. *Food and Nutrition Sciences*, 05(06), 533–540. <https://doi.org/10.4236/fns.2014.56063>
- Prapavessis, H., Cox, H., & Brooks, L. (1996). A test of Martens, Vealey and Burton's theory of competitive anxiety. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 28(1), 24–29.
- Pristiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa: Studi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 50. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1471>
- Rusdianto, M. (2009). *Tanggapan Atlet Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dalam Memotivasi Atlet Untuk Berprestasi*. Petra Christian University.
- Russo, L., Palermi, S., Dhahbi, W., Kalinski, S. D., Bragazzi, N. L., & Padulo, J. (2021). Selected components of physical fitness in rhythmic and artistic youth gymnast. *Sport Sciences for Health*, 17(2), 415–421. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00713-8>
- Safitri, D., & Ramadani, D. (2021). Prestasi atlet bulutangkis putri Indonesia di olimpiade. *Pendidikan Olahraga, Volume 1((2))*, 1–8.
- Sierra-Palmeiro, E., Bobo-Arce, M., Pérez-Ferreirós, A., & Fernández-Villarino,

- M. A. (2019). Longitudinal study of individual exercises in elite rhythmic gymnastics. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01496>
- Stuart, G.W. (2009). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. Mosby.
- Stuart, Gail W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). EGC.
- Suardi, S. (2019). Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Pt Bank Mandiri, Tbk Kantor Cabang Pontianak. *Business, Economics and Entrepreneurship*, 1(2), 9–19. <https://doi.org/10.46229/b.e.e..v1i2.124>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian* (26th ed.). ALFABETA, cv.
- Sukmadinata, S. N. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan* (Cet. 11). Remaja Rosdakarya.
- Sundberg, D., Winebarger, A., & Taplin, R. (2007). *Psikologi Klinis*. Pustaka Pelajar Surya.
- Surakhmad, W. (1998). *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode dan Teknik*. Tarsito.
- Suwandar. (2017). *Modul Keterampilan dan Didaktik Metodik Senam*.
- Tandon, R. (2014). *Harnessing Science and Technology to Prevent Injuries in Sports : A Case Study of Gymnastics*. 1(4), 6–8.
- Vicente-Mariño, M. (2021). World age group competitions (Wage) as a development pillar for trampoline gymnastics: Analysing national federations' results between 1999 and 2019. *Science of Gymnastics Journal*, 13(1), 127–141.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Yane, S. (2016). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 188–194.

<https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/236>

Yudiana, Y., Subarjah, H., & Juliantine, T. (2007). *Teori Latihan* (1st Ed). FPOK UPI.

Yuhantini, E. F. (2017). Faktor Performa Senam Ritmik. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 3(2), 34–42.