

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Permainan Woodball.....	9
B. Kecemasan .....	11
1. Pengertian Kecemasan.....	11
2. Jenis – jenis Kecemasan .....	11
3. Sumber Kecemasan .....	13
4. Gejala Terjadinya Kecemasan .....	14
5. Proses Terjadinya Stress dan Kecemasan.....	15
6. Kecemasan Menjelang Pertandingan .....	19
7. Pendekatan Intervensi.....	19
a. Teknik Intervensi .....	20
C. Penelitian Yang Relevan.....	21
D. Kerangka Pemikiran.....	23
E. Hipotesis .....	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
1. Lokasi Penelitian .....	26
2. Populasi Penelitian .....	26
3. Sampel Penelitian .....	26
B. Desain Penelitian .....	28
C. Metode Penelitian .....	29
D. Definisi Operasional .....	30
E. Instrumen Penelitian .....	31
F. Uji Coba Instrumen .....	35
1. Uji validitas .....	35
2. Uji Realibilitas .....	36
G. Pengolahan dan Analisis Data .....	37

### **BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	42
B. Uji Persyaratan .....	51
a. Uji Normalitas .....	51
b. Uji Homogenitas .....	53
C. Analisis Korelasi Product Moment .....	54
D. Diskusi Penemuan .....	56

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	58

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

3.1 Kisi – Kisi Uji Coba Angket Kecemasan.....	32
3.2 Kategori Pemberian Skor .....	34
3.3 Kriteria Penafsiran Tingkat Kecemasan .....	35
3.4 Hasil Uji Realibilitas Instrument Kecemasan .....	37
3.5 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi .....	41
4.1 Tabel Pengelompokan Tiap Butir Pernyataan Mengenai Tingkat Kecemasan Atlet Woodball .....	43
4.2 Data Hasil Penelitian Sub Komponen <i>Anxiety</i> .....	44
4.3 Rata –Rata Skor <i>Anxiety</i> Atlet Woodball.....	45
4.4 Data Hasil Penelitian Gejala Sebelum Pertandingan .....	47
4.5 Data Hasil Pertandingan Gejala <i>Anxiety</i> Saat Pertandingan .....	47
4.6 Data Hasil Gejala <i>Anxiety</i> Sebelum Dan Saat Pertandingan .....	48
4.7 Hasil Presentase Sub Variabel <i>Anxiety</i> Gejala Fisik Sebelum Pertandingan .....	48
4.8 Hasil Presentase Sub Variabel <i>Anxiety</i> Gejala Psikis Sebelum Pertandingan .....	49
4.9 Hasil Presentase Sub Variabel <i>Anxiety</i> Gejala Fisik Saat Pertandingan .....	50
4.10 Hasil Presentase Sub Variabel <i>Anxiety</i> Gejala Psikis Saat Pertandingan .....	50
4.11 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	52
4.12 Hasil Uji Homogenitas.....	53
4.13 Tabel Korelasi Product Moment .....	54

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Model Proses Terjadinya Ketegangan Dan Kecemasan .....	16
2.2 Proses Terjadinya Kecemasan Dalam Situasi Olahraga .....	16
2.3 Perbedaan Teori Dorongan Dan U Terbalik .....	17
2.4 Hubungan Antara Ambisi Dan Tingkat Ketegangan Terhadap Prestasi .....	18
3.1 Desain Penelitian .....	28
3.2 Langkah – Langkah Penelitian.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Uji Coba Angket Kecemasan.....	61
Lampiran 2 Uji Coba Angket Kecemasan .....	62
Lampiran 3 Data Hasil Uji Coba Angket.....	66
Lampiran 4 Hasil Uji Coba Validitas Dan Realibilitas.....	69
Lampiran 5 Angket Kecemasan.....	72
Lampiran 6 Hasil Penyebaran Angket .....	75
Lampiran 7 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	81
Lampiran 8 Hasil Uji Homogenitas .....	82
Lampiran 9 Hasil Korelasi Product Moment.....	83
Lampiran 10 Poto Kejuaraan Jateng Open .....	84
Lampiran 11 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	87
Lampiran 12 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	89
Lampiran 13 Daftar Nilai Pengda Jateng Woodball Open II.....	90
Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup .....	93