

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET TAEKWONDO REMAJA
DI TAEKWONDO UISU**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Medan Area

Oleh :

Rury Ega

13.860.0033



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2018**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 24/3/22

Access From (repository.uma.ac.id)24/3/22

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN
KELUARGA DENGAN KECEMASAN
BERTANDING PADA ABLET TAEKWONDO
REMAJA DI TAEKWONDO LUSU

NAMA MAHASISWA : RURY EGA

NIM : 15 860 0033

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI

KOMISI PEMBIMBING

PEMBIMBING I

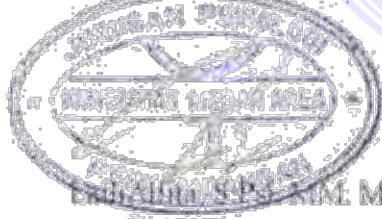
Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Pd, M.Psi

PEMBIMBING II

Drs. Mayono, M.Psi

MENGETAHUI

KEPALA BAGIAN



Dr. H. Abdurrahman, M.Psi

DEKAN PSIKOLOGI



Dr. H. Abdurrahman, M.Psi

Tanggal Sidang Majelis

27 Januari 2018

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN BITERDA UNTU
MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
GELAR SARJANA (S1) PSIKOLOGI

PADA TANGGAL

27 Januari 2018



DEWAN PENGUJI

1. Anniswati Dewi Purba, S.Psi, M.Si
2. Azhar Aziz, S.Psi, MA
3. Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Pd, M.Psi
4. Drs. Maryono, M.Psi

TANDA TANGAN

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 27 Januari 2018



Rury Ega

13.860.0033

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET TAEKWONDO REMAJA DI TAEKWONDO UISU

Rury Ega

13.860.0033

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo remaja. Dukungan keluarga adalah suatu hubungan yang bersifat menolong dan bermanfaat bagi individu. Kecemasan bertanding adalah status emosi yang negatif meliputi perasaan gugup serta khawatir dan berdampak pada perubahan psikologis tubuh. Subjek pada penelitian ini yaitu atlet remaja taekwondo UISU Medan yang berjumlah 42 orang.

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik *Product Moment*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien $R_{xy} = -0,527$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) Dukungan keluarga pada atlet taekwondo remaja tergolong rendah, ditunjukkan pada rerata empirik (RE) = 80,05 dan rerata hipotetik (RH) = 97,5. Kecemasan bertanding pada atlet taekwondo remaja tergolong tinggi, ditunjukkan rerata empirik (RE) = 69,05 dan rerata hipotetik (RH) = 11.

Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu ada hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan kecemasan bertanding, artinya semakin tinggi dukungan keluarga, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga maka semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding pada atlet taekwondo remaja.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Kecemasan Bertanding, Atlet Remaja

**RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY'S SUPPORT WITH AN
INSTRUMENT AFFECTION ON THE ADOLESCENT TAEKWONDO
ATLET IN TAEKWONDO UISU**

Rury Ega

13.860.0033

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship of family support with anxiety compete in teenage taekwondo athletes. Family's support is a relationship that helpful and beneficial to the individual. Competing anxiety is a negative emotional state that includes a feeling of nervousness and worry and affects the body's psychological changes. Subjects in this study are teenager taekwondo athletes UISU Medan, amounting to 42 people.

Data analysis technique is done by using Product Moment technique. Based on the calculation result, the coefficient value of $R_{xy} = -0,527$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) Family support in teenage taekwondo athletes is low, shown in empirical mean (RE) = 80,05 and hypothetical mean (RH) = 97, 5. The anxiety of competing in teenage taekwondo athletes was high, indicated empirical mean (RE) = 69,05 and hypothetical mean (RH) = 11.

It means that the proposed hypothesis is acceptable that there is a negative relationship between family support and anxiety compete, it means the higher support of the family, can make the lower the level of anxiety compete and vice versa, the lower support of family can make the higher the level of anxiety compete in the teenage taekwondo athlete.

Keyword : Family Support, Anxiety of Competition, Adolescent Athletes

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr, Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Remaja Taekwondo di Taekwondo UISU”.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof Dr. H. A. Yakub Matondang, M.A selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir, M. Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
3. Ibu Laili Alfita, S.psi, MM, M.Psi selaku kepala jurusan Psikologi Anak dan Perkembangan.
4. Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Pd, M.Psi selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Maryono, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan, semangat dan selalu meluangkan waktu lebih untuk membimbing serta memberikan pengarahan dengan sangat sabar.
6. Ibu Annawati Dewi Purba, S.Psi, M.Psi sebagai dosen penguji yang telah memberi segala kritik, masukan, bimbingan dan saran yang diberikan kepada peneliti untuk membuat penelitian ini menjadi lebih baik.
7. Bapak Azhar Azis, S.Psi, MA sebagai sekretaris penguji yang telah memberi segala kritik, masukan, bimbingan dan saran yang diberikan kepada peneliti untuk membuat penelitian ini menjadi lebih baik.
8. Ibu Eryanti, S.Psi, M.Psi dan Ibu Nafeesa, S.Psi, M.Psi selaku dosen dan pengelola laboratorium psikologi yang telah membimbing dalam setiap praktikum yang dilaksanakan.
9. Seluruh dosen psikologi UMA yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi kepada peneliti.
10. Ibunda Sulastrisriani, S.Sos dan Ayahanda Heru Sutikno, SE yang tetap memberi bantuan moral maupun moril kepada peneliti selama kuliah hingga selesai.
11. Kedua adik, Orry Anas Azizy dan Okky Anas Azizy atas semangat yang selalu diberikan kepada peneliti.
12. Teruntuk Hj. Siyam nenek tercinta yang selalu memberikan seluruh perhatian, menyayangi, mendoakan dan menasehati peneliti walau jarak terpisah sangat jauh.

13. Sahabatku Siti Rosnani, S.Pd yang selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan dan membantu apapun serta menemani peneliti menjumpai para responden penelitian.
14. Seperjuangan terbaik Mardhatillah Iqbal, S.Psi, Siti Annisyah Ulfah, S.psi, Alhilah Rubiani, S.Psi, Meika Sinaga, S.Psi yang selalu memberikan semangat, dorongan serta bantuan selama ini kepada peneliti. Sukses untuk kita, terima kasih.
15. Seluruh keluarga besar peneliti, terutama sepupuku tersayang yang selalu memberikan support dan motivasi kepada peneliti agar skripsi ini cepat terselesaikan.
16. Beladiri Taekwondo UISU Medan yang telah memberikan peneliti izin untuk meneliti di dojang tersebut serta atlet - atlet yang sudah membantu peneliti dalam proses pengambilan data.
17. Sabuem Gulson yang telah memberikan kemudahan dalam melaksanakan penelitian serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah banyak membantu terselesaikannya laporan skripsi ini.

Medan, 27 Januari 2018

Rury Ega

DAFTAR ISI

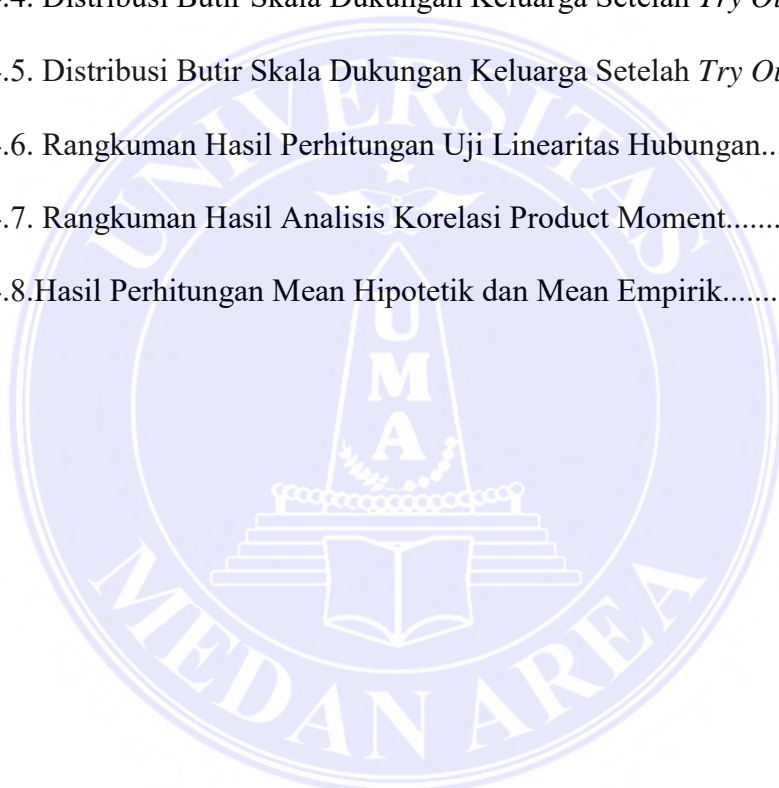
	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Remaja.....	12
1. Pengertian Remaja	12
2. Ciri-Ciri Masa Remaja	14
3. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja.....	15
B. Atlet Taekwondo	16
1. Pengertian Atlet.....	16
2. Sejarah Taekwondo	17

C. Kecemasan Bertanding.....	19
1. Pengertian Kecemasan	19
2. Pengertian Kecemasan Bertanding	21
3. Sumber Kecemasan pada Alet	23
4. Gejala-Gejala Kecemasan pada Atlet.....	25
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding	27
D. Dukungan Keluarga.....	30
1. Pengertian Keluarga	30
2. Pengertian Dukungan Keluarga	31
3. Tipe-Tipe Dukungan Keluarga	32
4. Aspek-Aspek Dukungan Keluarga.....	34
E. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Remaja	35
F. Kerangka Konseptual.....	39
G. Hipotesis.....	40
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tipe Penelitian	41
B. Identifikasi Variabel.....	42
C. Definisi Operasional.....	42
D. Subjek Penelitian (Populasi dan Sampel)	42
1. Populasi	42
2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	43
E. Metode Pengumpulan Data	43

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	47
1. Validitas Alat Ukur.....	47
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	48
G. Metode Analisis Data	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Orientasi Kacah Penelitian.....	50
B. Persiapan Penelitian	52
C. Pelaksanaan Penelitian.....	57
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	62
E. Pembahasan	67
BAB V. PENUTUP.....	70
A. Simpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Distribusi Butir Skala Kecemasan Bertanding Sebelum <i>Try Out</i>	53
Tabel 4.2. Distribusi Butir Skala Dukungan Keluarga Sebelum <i>Try Out</i>	55
Tabel 4.3. Distribusi Butir Skala Kecemasan Bertanding Setelah <i>Try Out</i>	58
Tabel 4.4. Distribusi Butir Skala Dukungan Keluarga Setelah <i>Try Out</i>	60
Tabel 4.5. Distribusi Butir Skala Dukungan Keluarga Setelah <i>Try Out</i>	63
Tabel 4.6. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas Hubungan.....	64
Tabel 4.7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Product Moment.....	64
Tabel 4.8. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	67



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A

Alat Ukur Penelitian

1. Skala Kecemasan Bertanding
2. Skala Dukungan Keluarga

LAMPIRAN B

Data Penelitian

1. Data Penelitian Kecemasan Bertanding
2. Data Penelitian Dukungan keluarga

LAMPIRAN C

Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Bertanding
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga

LAMPIRAN D

Analisis Data Penelitian

1. Uji Normalitas
2. Uji Linieritas Hubungan
3. Uji Korelasi Product Moment

LAMPIRAN E

Surat Keterangan Bukti Penelitian

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja berasal dari kata *adolescence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Pada masa remaja manusia tidak dapat dikatakan sudah dewasa tetapi juga tidak disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan setiap manusia dari anak-anak menuju ke dewasa. Setiap manusia pasti melalui satu tahapan penting dalam hidupnya, yaitu saat menjadi seorang remaja. Masa remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.

Biasanya, pada masa ini individu seringkali menunjukkan tingkah laku yang sulit diatur, mudah terangsang, mudah emosional dan berada dalam masa *storm and stress* (badai dan tekanan). Istilah ini muncul karena pada masa remaja, biasanya individu banyak mengalami konflik dalam dirinya dan dalam lingkungannya (Sarwono, 2002). Sama halnya dengan tahapan perkembangan lain dalam hidup manusia, masa remaja memiliki tugas perkembangan tersendiri yang harus dituntaskan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Sama seperti fase perkembangan lain, pada fase remaja, remaja memiliki beberapa tugas perkembangan penting, yaitu mencapai hubungan yang baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya, baik pria maupun wanita; mampu mencapai peran sosial pria maupun wanita; menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif; mengharap dan mencapai perilaku

sosial yang bertanggung jawab; mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya; mempersiapkan karier ekonomi; memperoleh perangkat nilai dan sistem etis; serta mempersiapkan perkawinan dan keluarga (Hurlock, 2011).

Untuk memperlancar dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan remaja, terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu memberi banyak kesempatan kepada remaja untuk aktif dalam berbagai aktivitas sosial, seperti olahraga dan seni; membantu mengarahkan peran remaja sesuai dengan tugasnya, seperti laki-laki lebih berkonsentrasi pada studi dan karir, sedangkan perempuan lebih berkonsentrasi pada persiapan menjadi seorang ibu; membantu remaja yang lambat perkembangannya melalui penjelasan yang dapat diterimanya; membantu remaja untuk memilih lapangan kerja yang tepat dan sesuai dengan bakat dan keinginannya.

Dari uraian diatas mengenai upaya menyelesaikan tugas remaja salah satunya adalah memberi banyak kesempatan kepada remaja untuk aktif dalam berbagai aktivitas sosial seperti olahraga. Sejak dulu, olahraga telah dikenal sebagai aktivitas yang memberikan banyak manfaat baik bagi pelaku olahraga maupun orang lain yang menonton atau sebagai pendukung. Olahraga juga dijadikan sebagai ajang perlombaan atau pertandingan. Mereka yang mengikuti pertandingan atau perlombaan olahraga disebut olahragawan atau atlet.

Atlet (sering dieja sebagai atlit) adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau

pertandingan (kekuatan, ketangkasan dan kecepatan). Dalam beberapa cabang olahraga tertentu, atlet harus mempunyai kemampuan fisik yang lebih tinggi dari rata-rata (<http://id.wikipedia.org>).

Seorang atlet adalah individu yang memiliki fisik dengan *power* (tenaga) yang lebih dan mempunyai *skill* (kemampuan), keunikan serta bakat tersendiri. Seperti halnya beladiri taekwondo yang harus mempunyai *power*, *skill* serta bakat yang melekat pada atlet taekwondo tersebut. Menurut Suryadi (2002), taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo yang terdiri dari tiga kata yaitu *tae* (kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan), *kwon* (tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan), serta *do* (seni/cara mendisiplinkan diri). Maka jika diartikan taekwondo berarti seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Jadi, atlet taekwondo adalah seorang olahragawan yang menekuni olahraga di bidang taekwondo dan mempunyai *power*, *skill* serta bakat yang melekat pada dirinya. Bakat inilah yang akan membantu atlet untuk meraih sebuah prestasi dengan dilakukannya latihan secara teratur.

Dalam tercapainya sebuah prestasi tidak terlepas dari peran serta psikis atlet, baik didalam lapangan maupun diluar lapangan. Faktor psikis banyak diremehkan oleh seorang atlet. Faktor ini menjadi salah satu kunci dari keberhasilan setiap individu, seorang atlet harus mempunyai psikis yang stabil.

Akan tetapi, dalam menghadapi pertandingan atau perlombaan, banyak atlet yang mengalami kecemasan sebelum mengikuti pertandingan. Kecemasan

merupakan hal wajar yang dialami oleh setiap manusia, hanya saja kadar cemas itu sendiri yang berbeda-beda dari setiap individu yang mengalaminya. Kecemasan berasal dari faktor intrinsik maupun ekstrinsik atau dari dalam diri atlet dan juga bisa dari luar. Sumber kecemasan yang berasal dari dalam dirinya, misalnya: perasaan takut, ragu-ragu terhadap kemampuannya, perasaan kurang latihan, khawatir, gelisah serta takut yang muncul dengan bersamaan dan biasanya diikuti dengan naiknya rangsangan pada tubuh seperti jantung berdebar-debar dan keringat dingin. Adapun kecemasan yang berasal dari luar, misalnya: pengaruh penonton, pelatih, lingkungan pertandingan yang asing baginya serta keluarga.

Hubungan antara kecemasan dengan pertandingan diungkapkan oleh Cratty (dalam Husdarta, 2014) sebagai berikut: (a) pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang (b) selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi (c) mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Fenomena yang terlihat dilapangan menunjukkan bahwa remaja sesaat sebelum bertanding terlihat keringat bercucuran, berjalan mondar-mandir, bertanya terus-menerus kepada pelatih, buang air kecil berlebihan, berlatih menendang terus-terusan, lompat-lompat kecil ditempat, merapikan *dobok* (pakaian beladiri) terus menerus.

Perilaku ini sesuai dengan pendapat Mylsidayu (2014) yaitu berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung

berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mulut dan tenggorokan merasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, mulut menjadi kering, diare dan disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan. Atlet remaja ini memiliki pendapat bahwa ketika mereka ingin bertanding sebelumnya mereka merasakan kecemasan seperti jantung berdegup lebih cepat, dingin pada tangan, buang air kecil yang berlebihan dan sebagainya. Hal ini didukung dengan adanya kutipan wawancara dengan beberapa atlet taekwondo remaja di UISU berikut:

“yang dirasakan sebelum bertanding itu pastinya *nervous*, takut, merasa tidak yakin dengan kemampuan yang udah di latih beberapa minggu ini bersama atlet yang lainnya, tangan pun jadi dingin dan beberapa kali ke kamar mandi buang air kecil haha.” (wawancara personal pada 15 Januari 2017)

“sebelum bertanding badan ini ngerasa lemas dan sangat cemas mungkin karena baru pertama kali, jantungan juga sampe tanganku ini dingin kali, didalam pikiran ini yang ada itu yaa takut mengecewakan keluarga yang datang untuk mendukungku dan pelatih waktu bertanding nanti.” (wawancara personal pada 15 Januari 2017)

“sebelum nama dipanggil sama panitia untuk berada di arena pertandingan, aku ngerasa ingin minum terus menerus, merapikan *dobok* berulang kali, berkeringat dingin, takut sih tapi aku penasaran dengan lawanku.” (wawancara personal pada 15 Januari 2017)

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada atlet remaja tersebut, terlihat bahwa adanya kecemasan yang mereka rasakan sebelum pertandingan dimulai. Akan tetapi, kecemasan itu akan berkurang manakala mereka didampingi oleh anggota keluarga mereka, seperti ayah, ibu atau saudara kandung yang hadir dalam pertandingan tersebut.

Setiap orang tentu membutuhkan dukungan keluarga, terutama bagi para atlet yang akan dan sedang bertanding. Hal ini karena keluarga merupakan orang yang terpenting di setiap kehidupan individu. Menurut Depkes RI (dalam Setiadi,

2008) keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal disuatu tempat di bawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Keluarga merupakan tempat yang penting bagi perkembangan individu secara fisik, emosi, spiritual dan sosial.

Keluarga merupakan sumber dari dukungan, kasih sayang, perlindungan dan identitas bagi anggotanya. Dukungan keluarga menjadi hal penting bagi atlet remaja yang akan mengikuti pertandingan taekwondo. Dukungan keluarga juga dapat berupa saran dan nasihat serta informasi yang membuat mereka yakin bahwa dirinya diperhatikan dan disayangi. Taylor (2003) menjelaskan bahwa dukungan keluarga akan lebih berarti bagi seseorang apabila diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan signifikan dengan individu yang bersangkutan, dengan kata lain dukungan keluarga tersebut diperoleh dari orang tua, pasangan, anak dan kerabat. Gunarsa & Gunarsa (1999) mengatakan bahwa dukungan keluarga meliputi beberapa aspek yaitu: memberi dukungan nyata, memberi perhatian, memberi kehangatan serta memberi kasih sayang dan perlindungan.

Dalam melakukan pertandingan, para atlet dihadapkan dengan atlet lain yang berbeda *dojang* (tempat latihan) namun memiliki kesamaan kelas yang ditentukan atau diukur dari tinggi dan berat badan. Bisa saja lawan yang akan mereka temui memiliki sabuk atau tingkatan yang lebih tinggi dari mereka. Warna sabuk menunjukkan tingkatan keahlian/kemahiran dalam menekuni olahraga taekwondo. Tingkatan sabuk tersebut dimulai dari warna putih, kuning, hijau, biru, merah dan yang terakhir adalah hitam. Lawan bertanding tidak dapat ditebak

karakteristiknya. Hal ini lah salah satunya yang menyebabkan munculnya kecemasan pada diri mereka.

Bagi atlet remaja yang mendapatkan dukungan dari keluarganya saat akan bertanding, kecemasan yang dimiliki cenderung lebih rendah, daripada remaja yang tidak mendapatkan dukungan keluarga. Fenomena yang terlihat dilapangan menunjukkan bahwa mereka yang tidak didampingi oleh keluarga dan hanya didampingi oleh pelatih sesaat sebelum bertanding terlihat keringat bercucuran, berjalan mondar-mandir, bertanya terus-menerus kepada pelatih, buang air kecil berlebihan, berlatih menendang terus-terusan, dan merapikan *dobok* (pakaian beladiri) terus menerus.

Sementara itu, para atlet remaja yang didampingi oleh keluarganya terlihat lebih rileks, sebab mereka di dukung dari awal pertandingan hingga selesai, ditenangkan dengan doa, kata-kata penyemangat dan motivasi serta pelukan dari orang tua, kakak/adik mereka. Sehingga saat menunggu giliran bertanding, mereka tampak tenang di bangku yang telah disediakan, hanya sesekali merapikan *dobok* (pakaian beladiri) saat sedang menunggu. Mereka juga memberikan senyuman kepada teman-teman yang juga datang sebagai suporter mereka.

Berikut adalah kutipan wawancara pada atlet remaja:

“bagiku dukungan keluarga itu hal terpenting untuk memotivasi diri ini berjuang melawan rasa takut dan cemas ini untuk menghadapi lawan bertanding nanti. Apalagi kalau keluarga aku meluangkan waktunya untuk melihat pertandingan ini dari pembukaan hingga penutupan pertandingan. Karena ketika kita didukung oleh keluarga terutama adalah orang tua pasti lebih semangat dan membuat kita merasa aman dan tenang.” (wawancara personal pada tanggal 11 Januari 2017)

“dukungan keluarga itu terpenting dalam pertandingan ini. Karenakan tanpa dukungan mereka saya tidak akan sampai di pertandingan ini.

Mereka lah yang memberikan segalanya, mulai dari materi, perlengkapan pertandingan dan sebagai dukungan terbesar dalam menghadapi kecemasan sebelum saya bertanding. Kecemasan yang ada akan berkurang dengan hadirnya mereka yang berada di sekeliling saya dan berdoa untuk pertandingan saya serta memberikan pelukan hangat sebelum saya bertanding.” (wawancara personal pada tanggal 11 Januari 2017)

Berdasarkan fenomena tersebut terlihat bahwa dukungan keluarga sebelum menghadapi pertandingan sangat mempengaruhi kondisi psikologis atlet, salah satunya kecemasan yang dirasakan oleh atlet tersebut. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti “hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo remaja di taekwondo UISU”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diketahui bahwa Atlet taekwondo adalah seorang olahragawan yang menekuni olahraga di bidang taekwondo dan mempunyai *power*, *skill* serta bakat yang melekat pada dirinya.

Didalam menghadapi pertandingan atau perlombaan, banyak atlet yang mengalami kecemasan sebelum bertanding. Kecemasan tersebut bisa terdapat dari diri sendiri atau dari luar seperti: pengaruh penonton, pelatih, keluarga, lingkungan pertandingan yang asing dan sebagainya. Dukungan keluarga menjadi hal penting bagi atlet remaja yang akan mengikuti pertandingan taekwondo. Dukungan keluarga juga dapat berupa saran dan nasihat serta informasi yang membuat mereka yakin bahwa dirinya diperhatikan dan disayangi.

Adapun masalah yang teridentifikasi dari fenomena yang ada di lapangan menunjukkan bahwa atlet taekwondo remaja yang mendapatkan dukungan dari

keluarganya saat akan bertanding dan selama bertanding cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah, daripada remaja yang tidak mendapatkan dukungan keluarga. Begitu juga sebaliknya, mereka yang tidak mendapat dukungan dari keluarga saat akan bertanding dan selama bertanding cenderung memunculkan perilaku-perilaku yang menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi.

Hal yang terlihat dilapangan menunjukkan bahwa mereka yang tidak didampingi oleh keluarga dan hanya didampingi oleh pelatih atau teman. Sesaat sebelum bertanding terlihat keringat bercucuran, berjalan mondar-mandir, bertanya terus-menerus kepada pelatih, buang air kecil berlebihan, dan sebagainya.

Sementara itu, para atlet remaja yang didampingi oleh keluarganya terlihat lebih rileks, sebab mereka sering ditenangkan dengan kata-kata penyemangat dan motivasi serta di berikan pelukan dari orang tua dan kakak serta adik mereka. Sehingga saat menunggu giliran bertanding, mereka tampak tenang di bangku yang telah disediakan, dan terlihat sering melemparkan senyum kepada teman-teman yang juga datang sebagai suporter mereka.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti mengenai hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo remaja di taekwondo UISU. Pada penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah para atlet taekwondo remaja yang tergabung dalam *dojang* Taekwondo UISU yang berada dikampus UISU di Jalan Sisingamangaraja Medan

dengan rentang usia 15 sampai 18 tahun yang berjumlah 70 orang remaja, laki-laki sebanyak 48 orang dan perempuan sebanyak 22 orang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo remaja di Taekwondo UISU?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Remaja di Taekwondo UISU.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi khazanah psikologi perkembangan mengenai perkembangan remaja dan juga psikologi olahraga. Selain itu, peneliti juga berharap hasil penelitian ini dapat berguna untuk penelitian-penelitian lainnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang berkesinambungan dengan hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo remaja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan bertanding atlet, khususnya bagi atlet taekwondo, serta dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya dukungan keluarga untuk atlet yang akan bertanding, sehingga dapat mengurangi kecemasan atlet remaja tersebut.





BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari kata Latin *adolescence* (kata bendanya, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* seperti yang digunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 2011). Hal senada juga di katakan oleh Santrock (dalam Marliani, 2015) bahwa *adolescence* diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.

Menurut Calon (dalam Monks, dkk., 2006) bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status orang dewasa dan tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang. Masa remaja merupakan masa perubahan yang drastis dari keadaan tergantung menjadi keadaan mandiri (Ottorank dalam Hurlock, 2011).

Menurut Chaplin (1999) *adolescence* adalah periode antara pubertas dan kedewasaan. Usia yang diperkirakan 12 sampai 21 tahun untuk anak perempuan dan 13 hingga 22 tahun bagi anak laki-laki, anak perempuan lebih cepat matang daripada anak laki-laki. Sama seperti Rumini dan Sundari (dalam Marliani, 2015)

yang mengatakan bahwa masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi perempuan dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi laki-laki. Menurut Notoatmojo (dalam Marliani, 2016) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya, masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun.

Menurut Muangman (dalam Marliani, 2016), WHO membatasi remaja pada anak yang telah mencapai umur 10 sampai 18 tahun yang memiliki beberapa karakteristik seperti, menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, terjadi perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa serta terjadi peralihan dari kebergantungan sosial-ekonomi yang penuh pada keadaan yang relative lebih mandiri.

Dari pendapat para ahli yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju ke dewasa dengan masa yang penuh masalah. Masa remaja juga disebut sebagai masa perubahan dalam emosional, fisik, biologis dan kematangan mental. Remaja seringkali menunjukkan tingkah laku yang sangat sulit untuk diatur, emosi yang tidak stabil, labil, serta merasa bahwa dirinya telah menjadi dewasa. Dalam bentuk fisik, remaja bukan lagi terlihat seperti anak-anak tetapi juga cara berfikir atau bertindak mereka belum bisa dikatakan sebagai orang dewasa. Usia remaja

itu sendiri diperkirakan 12 sampai 21 tahun untuk perempuan dan 13 sampai 22 tahun bagi laki-laki.

2. Ciri-Ciri Masa Remaja

Masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode kehidupan lain. Secara umum masa remaja dapat dicirikan dengan beberapa hal. Menurut Hurlock (2011), ciri-ciri masa remaja yaitu, masa remaja merupakan periode yang paling penting, masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, masa remaja merupakan periode perubahan, masa remaja sebagai usia bermasalah, masa remaja masa mencari identitas, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, masa remaja masa yang tidak realistis dan masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Selain itu Papalia & Olds (dalam Marliani, 2015) mengatakan bahwa pada masa remaja terdapat beberapa ciri khusus perubahan yang terjadi, diantaranya adalah peningkatan emosional yang terjadi secara cepat dikenal sebagai masa *storm & stress*, perubahan fisik yang cepat disertai dengan kematangan seksual, perubahan menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain, perubahan nilai serta bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa remaja adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, perubahan fisik, usia yang bermasalah, usia yang menimbulkan ketakutan, perubahan nilai dan bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi.

3. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Fuhrmann (dalam Marliani, 2016) tugas-tugas perkembangan remaja adalah sikap dan perilaku dirinya sendiri dalam menyikapi lingkungan sekitarnya. Perubahan yang terjadi pada fisik ataupun psikologisnya menuntut remaja untuk dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan dan tantangan hidup yang ada di hadapannya.

Menurut Hurlock (2011), tugas perkembangan pada masa remaja adalah sebagai berikut:

1. Menerima keadaan fisiknya;
2. Menerima dan memahami peran seks usia dewasa;
3. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis;
4. Mencapai kemandirian emosional;
5. Mencapai kemandirian ekonomi;
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat;
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orangtua;
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa;
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan;
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 2011) tugas perkembangan remaja yaitu:

1. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita;
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita;
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif;
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab;
5. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya;
6. Mempersiapkan karier ekonomi;
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga;
8. Memperoleh perangkat nilai dan system etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

B. Atlet Taekwondo

1. Pengertian Atlet

Atlet merupakan olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (KBBI, 2002). Menurut Basuki (2002) atlet adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya (Monty P., 2002).

Jadi definisi atlet adalah seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga dan mengikuti perlombaan atau pertandingan serta memiliki prestasi pada cabang olahraga tersebut.

2. Sejarah Taekwondo

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo mempunyai banyak kelebihan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Artinya Taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Serta Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari Taekwondo, pikiran, jiwa dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan.

Taekwondo yang terdiri dari 3 kata yaitu *Tae* berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, *Kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *Do* berarti seni/cara mendisiplinkan diri (Yoyok, 2002). Maka jika diartikan Taekwondo menurut Yoyok S., (2002) adalah “seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong”. Meskipun banyak perbedaan cara pembelajar dan teknik di antara berbagai organisasi Taekwondo, seni beladiri pada umumnya menekankan pada teknik tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan.

Dalam proses latihan Taekwondo meliputi tiga jenis latihan yaitu rangkaian jurus (*poomsae*), pemecahan benda keras (*kyukpa*), dan pertarungan (*kyorugi*). Perkembangan Taekwondo di Indonesia diungkapkan dalam website resmi Pengurus Besar Taekwondo Indonesia yang menjelaskan bahwa Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 1970-an, dimulai oleh aliran Taekwondo yang berkiblat ke ITF (*International Taekwondo Federation*) yang pada waktu itu bermarkas besar di Toronto, Kanada. Aliran ini dipimpin dan dipelopori oleh Gen Choi Hong Hi. Kemudian berkembang juga aliran Taekwondo yang berafiliasi ke WTF (*World Taekwondo Federation*) yang berpusat di Ku Ki Won, Soul, Korea Selatan dengan Presiden Dr. Un Yong Kim.

Pada waktu itu, di Indonesia kedua aliran ini masing-masing mempunyai organisasi di tingkat nasional, yaitu Persatuan Taekwondo Indonesia (PTI) yang berafiliasi ke ITF dipimpin oleh Letjen. Leo Lopolisa dan Federasi Taekwondo Indonesia yang berafiliasi ke WTF dipimpin oleh Marsekal Muda Sugiri. Atas kesepakatan bersama dan melihat prospek perkembangan dunia olahraga tingkat international dan nasional, musyawarah nasional Taekwondo pada tanggal 28 maret 1981 berhasil menyatukan kedua organisasi Taekwondo tersebut menjadi organisasi baru yang disebut Taekwondo Indonesia yang berkiblat ke WTF. Organisasi ini dipimpin oleh Leo Loplisa sebagai ketua umumnya, sedangkan struktur organisasi di tingkat nasionalnya disebut PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia) dan berpusat di Jakarta.

Munas Taekwondo Indonesia pertama pada tanggal 17-18 September 1984 menetapkan Letjen Sarwo Edhie Wibowo (Alm) sebagai ketua umum Taekwondo

Indonesia periode 1984-1988, maka era baru Taekwondo Indonesia yang bersatu dan kuat dimulai. Selanjutnya, Taekwondo Indonesia sempat dipimpin oleh Soeweno, Harsudiyono Hartas, dan sekarang oleh Letjen (Mar) Suharto. Taekwondo yang kita kenal sekarang, mempunyai sejarah yang sangat panjang seiring dengan perjalanan sejarah bangsa Korea (asal beladiri ini berasal). Sebutan Taekwondo sendiri baru dikenal sejak 1954, merupakan modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri tradisional Korea dan olahraga beladiri ini juga sudah dipertandingkan di PON, bahkan Olimpiade. Latar belakang perkembangan Taekwondo terdiri dari empat kurun waktu yaitu pada masa kuno, masa pertengahan, masa modern, dan masa sekarang.

C. Kecemasan Bertanding

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Priest, kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Selanjutnya Freud menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Ahli lain seperti Atkinson, dkk (2009) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan (dalam Safaria & Saputra, 2009).

Wiramihardja (2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan merupakan reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman (Cattell dan Scheier dalam Masher, 2011). Sedangkan Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh.

Weinberg & Gould (dalam Mylsidayu, 2014) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivitas atau kegairahan pada tubuh. Istilah kecemasan mengacu pada perasaan tidak nyaman dan ketakutan, ditambah dengan beberapa gejala fisik yang tidak menyenangkan termasuk ketegangan (otot menegang), denyut jantung yang bertambah cepat, nafas memburu, mulut kering, berkeringat dan gemetar. Apabila rasa cemas semakin parah, berbagai hal yang lebih buruk bisa muncul, misalnya rasa pusing, pingsan, dada sakit, pandangan buram, badan terasa panas dan dingin, mual dan sering buang air (Frogatt, 2003).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu emosi negatif atau keadaan yang tidak menyenangkan dimana seseorang merasa tidak nyaman dan ketakutan, ditambah dengan beberapa gejala fisik yang tidak menyenangkan termasuk ketegangan (otot menegang), denyut jantung yang bertambah cepat, nafas memburu, mulut kering, berkeringat dan gemetar. Jika rasa cemas tersebut semakin parah maka berbagai hal yang lebih buruk bisa

muncul, seperti merasakan pusing, pingsan, dada sakit, pandangan buram, badan terasa panas dan dingin, mual dan sering buang air.

2. Pengertian Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding merupakan salah satu faktor psikologis yang memengaruhi seorang atlet dalam situasi pertandingan. Kecemasan bertanding merupakan hal yang tidak dapat dihindari dan ada dalam situasi pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau penampilan yang tidak optimal dari seorang atlet (Gunarsa, 2008). Beberapa situasi pertandingan yang menjadi penyebab kecemasan bertanding diantaranya adalah ketidakpastian hasil pertandingan dan bahaya fisik yang mengancam dalam setiap pertandingan (Dunn & Dunn, 2001).

Martens, dkk., (1990) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai perasaan khawatir, gelisah dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa keram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah. Sedangkan Weinberg dan Gould (Maulana & Khairani, 2017) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai status emosi negatif seseorang meliputi perasaan gugup serta khawatir dan berdampak pada fungsi fisiologis tubuh.

Menurut Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Amir (2004)

menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan.

Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Selanjutnya Gunarsa (1996) menjelaskan bahwa persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stress) dan mengalami kecemasan.

Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Sudradjat, 1995). Husdarta (2014) mengemukakan bahwa kecemasan dapat diinterpretasikan dalam dua cara, yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) atau kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding adalah kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam menghadapi pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau penampilan yang tidak optimal dari seorang atlet dikarenakan banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya. Kecemasan bertanding adalah status emosi yang negatif yang

meliputi perasaan gugup serta khawatir dan berdampak pada perubahan fisiologis tubuh seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa keram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah. Kecemasan yang dirasakan oleh atlet dibagi dalam dua cara yaitu kecemasan menjelang pertandingan (*state anxiety*) atau dikarenakan atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*).

3. Sumber Kecemasan pada Atlet

Menurut Gunarsa (2008) sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan. Berikut ini merupakan sumber-sumber kecemasan atlet.

a. Sumber dari dalam

- 1) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, pikiran seorang atlet didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
- 2) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet harus mengantisipasi suatu kejadian negatif.
- 3) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan dalam diri atlet. Padahal hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

- b. Sumber dari luar
- 1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.
 - 2) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga ketegangan yang ada pada atlet menjadi positif. Dalam keadaan yang demikian atlet akan baik. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan gerakan atau pukulan yang luar biasa, seakan-akan secara tiba-tiba muncul kekuatan baru. Sebaliknya, reaksi massa juga dapat berdampak negatif, yaitu jika penonton berada dalam suasana emosi yang meluap-luap dan menuntut sehingga mengeluarkan teriakan yang negatif. Hal ini menyebabkan atlet menjadi serba salah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.
 - 3) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet, menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaannya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negatif, seperti: “jika saya gagal dalam pertandingan ini, maka

saingan saya yang nantinya akan maju” atau “jika saya kalah dalam pertandingan ini, maka saya akan dicoret sebagai anggota tim inti dari regu ini, lalu saingan saya akan menggantikan posisi saya”.

- 4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa atlet sudah berusaha sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian atlet tersebut.
- 5) Hal-hal non-teknis, seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

Sumber *anxiety* bermacam-macam seperti: tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kekurangsiapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri (Greist et al., 1986; Martens, 1987; Sharkey, 1986).

4. Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan berpengaruh terhadap diri seseorang baik berupa gangguan fisiologis maupun nonfisiologis. Menurut Mylsidayu (2014) gejala-gejala atlet yang mengalami kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Individu cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik.

- b. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
- c. Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare.
- d. Mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan. Misalnya, pada saat duduk menggoyangkan kaki atau merenggangkan leher secara terus-menerus.

Menurut Gunarsa (2008) kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet bersangkutan. Berikut ini merupakan perwujudan dari ketegangan atau kecemasan pada komponen fisik dan mental.

- a. Pengaruh pada kondisi kefaalan
 - Denyut jantung meningkat. Artinya, atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebih cepat.
 - Telapak tangan berkeringat.
 - Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.

- Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, baik yang benar benar menimbulkan luka pada lambung maupun yang sifatnya semu seperti mual-mual.
 - Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada leher dan pundak merupakan ciri yang banyak ditemui pada penderita-penderita stres.
- b. Pengaruh pada aspek psikis
- Atlet menjadi gelisah.
 - Gejolak emosi naik turun. Artinya, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul.
 - Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau.
 - Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.
 - Keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Trismiati (2006) kecemasan yang terjadi akan direpson secara spesifik dan berbeda oleh setiap individu. Hal ini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

1. Faktor Internal

a. Pengalaman

Menurut Horney dalam Trismiati (2006), sumber-sumber ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan tersebut bersifat lebih umum. Penyebab kecemasan menurut Horney, dapat berasal dari berbagai kejadian di dalam kehidupan atau dapat terletak di dalam diri seseorang, misalnya seseorang yang

memiliki pengalaman dalam menjalani suatu tindakan maka dalam dirinya akan lebih mampu beradaptasi atau kecemasan yang timbul tidak terlalu besar.

b. Pendidikan

Menurut Nursalam (2003) pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah suatu cita-cita tertentu. Tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah yang baru (Stuart & Sundeen, 1998).

c. Tingkatan Pengetahuan atau Informasi

Pengetahuan atau informasi merupakan fungsi penting untuk membantu mengurangi rasa cemas. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap subyek tertentu. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, seseorang akan mengetahui mekanisme yang akan digunakan untuk mengatasi kecemasannya (Notoatmodjo, 2003).

d. Respon Terhadap Stimulus

Menurut Trismiati (2006), kemampuan seseorang menelaah rangsangan atau besarnya rangsangan yang diterima akan mempengaruhi kecemasan yang timbul.

e. Usia

Menurut Nursalam (2001), umur adalah usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih di percaya dari orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya. Seseorang yang mempunyai usia lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan kecemasan dari pada seseorang yang lebih tua, tetapi ada juga yang berpendapat sebaliknya (Stuart, 2006).

f. Gender/Perbedaan Jenis Kelamin

Berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita, Myers (1983) dalam Trismiati (2006) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Penelitian lain menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan.

2. Faktor Eksternal

a. Dukungan Keluarga

Adanya dukungan keluarga akan menyebabkan seorang lebih siap dalam menghadapi permasalahan, hal ini dinyatakan oleh Kasdu (2002).

b. Pekerjaan

Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan seseorang terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan (Erich, 2003).

c. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan sekitar ibu dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat dalam menghadapi permasalahan, misalnya lingkungan pekerjaan atau

lingkungan bergaul yang tidak memberikan cerita negatif tentang efek negatif suatu permasalahan menyebabkan seseorang lebih kuat dalam menghadapi permasalahan, hal ini dinyatakan oleh Baso (2001).

D. Dukungan Keluarga

1. Pengertian Keluarga

Menurut Depkes RI (dalam Setiadi, 2008) mendefinisikan bahwa keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat, terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal disuatu tempat dibawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Keluarga merupakan kelompok yang secara langsung berhadapan dengan anggota keluarga selama 24 jam penuh (Kartono, 1991). Keluarga adalah sebuah kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih yang masing-masing mempunyai hubungan kekerabatan yang terdiri dari bapak-ibu, adik-kakak dan kakek-nenek (Reisner, 1980).

Menurut Johnson (1992) keluarga adalah kumpulan dua orang atau lebih yang mempunyai hubungan darah yang sama atau tidak yang terlibat dalam kehidupan yang terus menerus yang tinggal dalam satu atap yang mempunyai ikatan emosional dan mempunyai kewajiban antara satu orang dengan yang lain. Sedangkan menurut Friedman (1998) keluarga adalah dua orang atau lebih yang disatukan oleh ikatan-ikatan kebersamaan dan ikatan emosional dan yang mengidentifikasi diri mereka sebagai bagian dari keluarga.

Jadi definisi keluarga adalah sebuah kelompok yang terdiri dari kepala keluarga mempunyai hubungan kekerabatan yang terdiri dari bapak-ibu, adik-

kakak dan kakek-nenek tinggal disuatu tempat dibawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan serta mempunyai ikatan emosional dan mempunyai kewajiban antara satu orang dengan yang lain.

2. Pengertian Dukungan Keluarga

Menurut Sarason (Rachmi, 1998) dukungan keluarga adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari keluarganya, sehingga individu mengetahui bahwa keluarga memperhatikan, menghargai dan mencintai dirinya. Selanjutnya Cobb (Smet, 1994) menyatakan bahwa dukungan keluarga itu terdiri atas informasi yang membuat individu meyakini bahwa dirinya diperhatikan dan disayangi.

Dukungan keluarga ini dapat berupa saran, dan nasihat. Selain itu bentuk dukungan keluarga lainnya adalah pujian, penghargaan, penilaian, bantuan peralatan dan keuangan (House dan Kahn dalam Prihatsanti, 2014). Sedangkan Sarafino (2011) menyatakan bahwa dukungan keluarga adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain.

Taylor (2003) menjelaskan bahwa dukungan keluarga akan lebih berarti bagi seseorang apabila diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan signifikan dengan individu yang bersangkutan, dengan kata lain dukungan keluarga tersebut diperoleh dari orang tua, pasangan, anak dan kerabat. Dukungan keluarga yang diperukan untuk mencegah hal-hal yang bertentangan seperti rasa takut, tertekan, cemas, depresi, stress dan lain sebagainya, dan bermanfaat untuk perkembangan menuju kepribadian yang sehat tanpa gangguan (Batubara, 2005).

Menurut Gottlie (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa dukungan keluarga berupa dukungan yang terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan nonverbal ataupun bantuan nyata atau tindakan yang diberikan keluarga akan memberikan manfaat emosional maupun perilaku bagi pihak yang menerima dukungan tersebut. Dukungan keluarga misalnya dari anggota keluarga (anak, istri, suami dan kerabat), teman dekat atau relasi (Kuntjoro, dalam Khulafah, dkk 2013). Ganster, dkk (dalam rachmi, 1998) mengatakan bahwa dukungan keluarga secara luas didefinisikan sebagai tersedianya atau adanya hubungan yang bersifat menolong dan hubungannya tersebut mempunyai nilai khusus.

Dari pendapat para ahli yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulannya bahwa dukungan keluarga adalah suatu hubungan yang bersifat menolong dan bermanfaat bagi individu. Dukungan keluarga itu sendiri terdiri dari informasi yang dapat meyakini bahwa dirinya diperhatikan dan disayangi, selain itu bentuk dukungan keluarga lainnya adalah pujian, penghargaan, penilaian, bantuan peralatan dan keuangan. Dukungan keluarga diperoleh dari orangtua, pasangan, anak dan kerabat. Dukungan keluarga sangat diperlukan untuk mencegah hal-hal yang bertentangan seperti rasa takut, tertekan, cemas, depresi, stress dan lain sebagainya.

3. Tipe-Tipe Dukungan Keluarga

Menurut House dan Kahn (dalam Purnawan, 2009), terdapat empat tipe dukungan keluarga yaitu:

a. Dukungan Emosional

Keluarga sebagai tempat yang aman dan damai untuk bersistirahat dan juga menenangkan pikiran. Setiap orang pasti membutuhkan bantuan dari keluarga. Individu yang menghadapi persoalan atau masalah akan merasa terbantu kalau ada keluarga yang mau mendengarkan dan memperhatikan masalah yang sedang dihadapi. Dukungan ini termasuk dalam ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang bersangkutan.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan dan perhatian dari keluarga merupakan bentuk penghargaan positif yang diberikan kepada individu. Terjadi lewat ungkapan hormat atau penghargaan positif untuk orang lain itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan perasaan individu dan perbandingan positif orang dengan orang lain misalnya orang itu kurang mampu atau lebih buruk keadaannya atau menambah harga diri.

c. Dukungan Instrumental

Keluarga merupakan sebuah sumber pertolongan dalam hal pengawasan, kebutuhan individu. Keluarga mencarikan solusi yang dapat membantu individu dalam melakukan kegiatan. Mencakup bantuan langsung misalnya dengan memberi pinjaman uang kepada orang yang membutuhkan atau menolong dengan memberi pekerjaan pada orang yang tidak punya pekerjaan.

d. Dukungan Informasional

Keluarga berfungsi sebagai penyebar dan pemberi informasi. Disini diharapkan bantuan informasi yang disediakan keluarga dapat digunakan oleh individu dalam mengatasi persoalan-persoalan yang sedang dihadapi.

4. Aspek-Aspek Dukungan Keluarga

Menurut Gunarsa & Gunarsa (1999), aspek-aspek yang melatarbelakangi dukungan keluarga yaitu:

1) Memberi dukungan nyata

Pemberian dukungan secara nyata dimaksudkan dengan setiap keluarga memberikan bentuk dorongan yang sifatnya secara langsung baik dalam bentuk verbal maupun nonverbal kepada individu yang ditujukan dalam keluarga tersebut. Sehingga anggota keluarga yang menerima akan langsung merasakan dampak yang diberikan melalui dukungan nyata tersebut. Contohnya: memberikan nasihat.

2) Memberi perhatian

Pemberian perhatian dimaksudkan adalah suatu cara yang dilakukan oleh masing-masing keluarga dengan tujuan untuk lebih dapat menempatkan diri sesuai dengan kebutuhan yang ada. Dengan adanya perhatian yang diciptakan oleh masing-masing individu dalam satu keluarga diharapkan setiap individu dapat lebih memberikan kasih sayangnya, sehingga keluarga dapat berjalan dengan harmonis. Contohnya: saling memahami dengan karakteristik yang ada dan bersedia untuk membantu menutupi kelemahan yang ada.

3) Memberi kehangatan

Pemberian kehangatan dimaksudkan suatu dorongan yang bersifat untuk lebih memberikan dukungan atau penyemangat dalam melakukan setiap aktivitas. Dengan demikian setiap individu dalam satu keluarga akan merasakan bahwa peranan keluarga sangat besar disekitarnya. Contohnya: selalu ada ketika dibutuhkan.

4) Memberi kasih sayang dan perlindungan

Pemberian kasih sayang dan perlindungan dimaksudkan suatu dorongan yang didalamnya terdapat ketiga aspek yang sebelumnya sudah dijelaskan. Namun, pemberian kasih sayang dan perlindungan ini lebih bersifat secara fisiologis dan psikologis. Contoh: lebih mementingkan kepentingan keluarga dibandingkan dengan yang lainnya.

E. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Remaja

Remaja dalam masa perkembangannya banyak sekali mengalami masalah disebabkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja yang berlangsung saat individu menjadi matang secara seksual sampai usia delapan belas tahun usia kematangan yang resmi dibagi kedalam awal masa remaja yang berlangsung sampai usia tujuh belas tahun dan akhir masa remaja yang berlangsung sampai usia kematangan yang resmi. Ini merupakan masa yang penting dalam rentang waktu kehidupan, suatu periode peralihan, suatu masa perubahan, usia bermasalah, saat dimana individu

mencari identitas, usia yang menakutkan, masa yang tidak realistis dan ambang menuju dewasa.

Seiring dengan hal diatas, remaja sendiri memiliki tugas perkembangan. Hurlock (2011) mengatakan bahwa tugas perkembangan masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Untuk memperlancar serta menyelesaikan tugas-tugas tersebut terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu salah satunya dengan cara memberi kesempatan kepada remaja untuk aktif dalam aktivitas sosial seperti olahraga.

Banyak sekali olahraga yang biasanya dipilih remaja untuk menjadi aktivitas bahkan hobby mereka, salah satunya adalah beladiri. Olahraga beladiri juga terdapat banyak jenisnya, salah satunya adalah beladiri taekwondo. Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berasal dari Korea. Taekwondo mempunyai banyak kelebihan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Taekwondo juga salah satu seni beladiri yang terkenal dan memiliki atlet yang profesional.

Menurut Sondakh (dalam Sholichah, 2015), mereka yang disebut atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Dalam tercapainya prestasi tidak terlepas dari peran serta psikis atlet, baik didalam lapangan maupun diluar lapangan. Faktor psikis banyak diremehkan oleh seorang atlet. Faktor ini menjadi salah satu kunci dari keberhasilan setiap individu, seorang atlet harus mempunyai psikis yang stabil.

Dalam menghadapi pertandingan atau perlombaan, banyak atlet yang mengalami kecemasan sebelum mengikuti pertandingan. Hasil penelitian Simon dan Marten (dalam Rachmawati dkk, 2013) ditemukan bahwa kecemasan bertanding adalah lebih tinggi pada atlet muda dalam olahraga individual dibanding dengan olahraga tim. Menurut Ramaiah (dalam Rachmawati dkk, 2013) adanya kecemasan ditandai dengan gejala seperti keringat becuran, denyut jantung yang bertambah dan berdegup kencang, tangan yang dingin dan berkeringat, mulut kering, terasa pusing, kesemutan pada tangan dan kaki, sering buang air kecil, sakit perut seakan diare dan nafas akan terasa ketika individu mengalami gangguan psikis seperti kecemasan, stress bahkan depresi. Suatu kecemasan dapat timbul dari dalam diri atlet maupun dari luar. Sumber kecemasan dari dalam misalnya: perasaan takut, ragu-ragu terhadap kemampuannya, perasaan kurang latihan dan sebagainya. Sedangkan kecemasan yang datangnya dari luar, seperti: pengaruh penonton, pelatih, keluarga, lingkungan pertandingan yang asing baginya dan sebagainya. Penelitian Dian (2011) menunjukkan bahwa semakin cemas seorang atlet menghadapi pertandingan, maka performa semakin menurun.

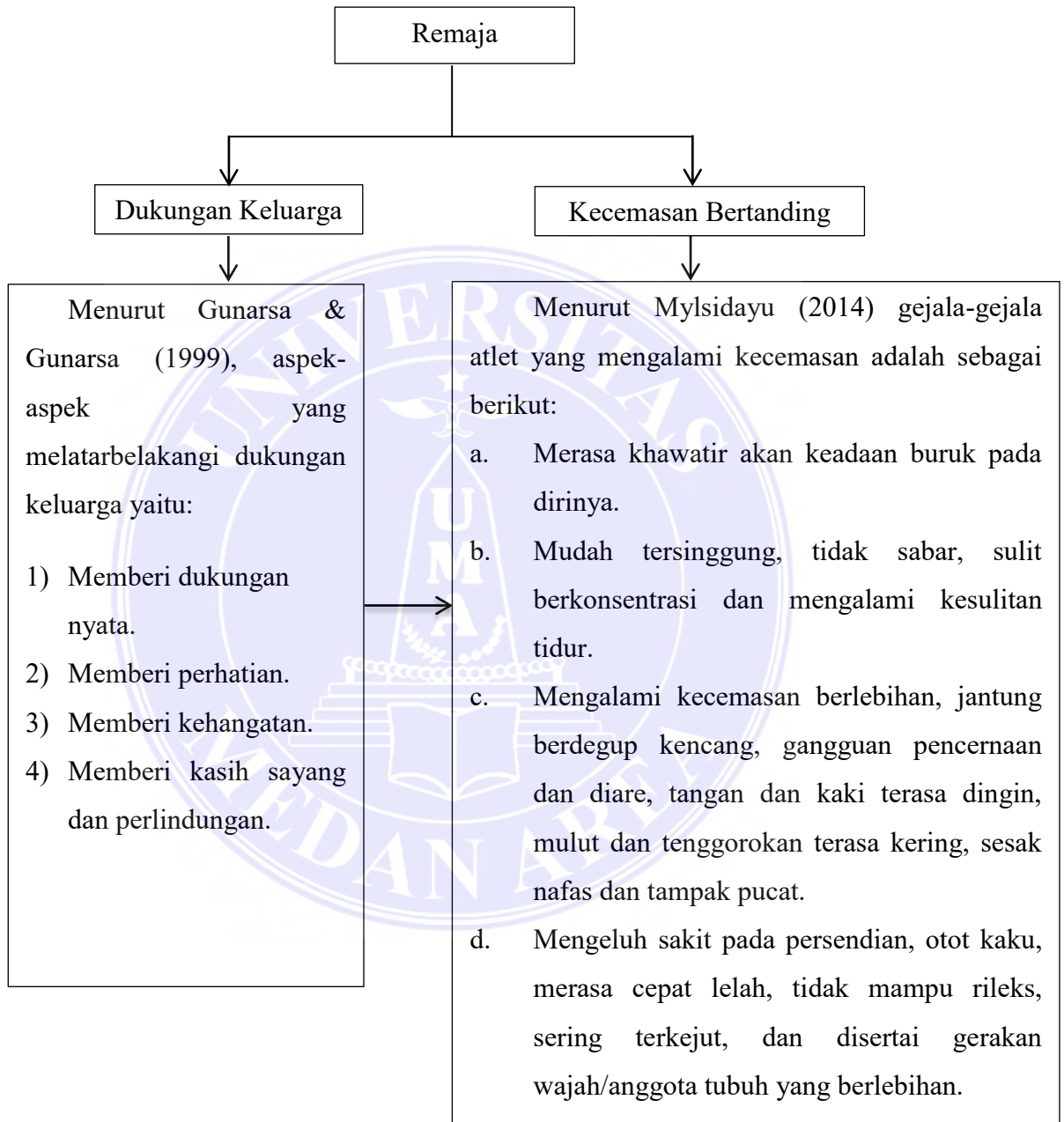
Dalam hal ini keluarga juga berkaitan dengan terjadinya kecemasan dalam menghadapi pertandingan atau perlombaan. Menurut Stuart (2006) dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk untuk mengatasi kecemasan. Setiap individu pasti sangat memerlukan dukungan keluarga didalam perjalanannya. Hal ini karena keluarga merupakan orang terpenting dan sangat berharga di setiap kehidupan individu. Keluarga adalah dua orang atau lebih yang disatukan oleh

ikatan-ikatan kebersamaan dan ikatan emosional dan yang mengidentifikasi diri mereka sebagai bagian dari keluarga (Friedman, 1998). Dukungan keluarga sendiri sangat bermanfaat bagi individu sehingga mereka mengetahui bahwa keluarga memperhatikan, menghargai dan mencintainya. Dukungan keluarga misalnya dari anggota keluarga (anak, istri, suami dan kerabat), teman dekat atau relasi (Kuntjoro dalam Khulaifah dkk, 2013).

Beberapa penelitian diluar negeri telah dilakukan untuk menemukan kaitan antara kecemasan bertanding seorang atlet dengan dukungan sosial pelatih, seperti penelitian yang dilakukan oleh Scanlan et al pada tahun 1991 dan Gould et al pada tahun 1993. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa sumber kecemasan bertanding pada atlet adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman tim, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan Hikmah (dalam Widodo, 2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan motivasi berprestasi.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara dukungan keluarga dengan kecemasan bertanding pada atlet remaja

F. Kerangka Konseptual



G. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan sebuah hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan kecemasan bertanding, artinya semakin tinggi dukungan keluarga, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga maka semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding pada atlet taekwondo remaja.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam sebuah penelitian yang paling penting adalah metode yang digunakan dalam sebuah penelitian. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pada bab ini, pembahasan mengenai metode penelitian meliputi: tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, subjek penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.

A. Tipe Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif diartikan sebagai suatu penelitian yang menggunakan alat bantu statistik paling utama dalam memberikan gambaran atas suatu peristiwa atau gejala, baik statistik deskriptif maupun statistik inferensial. Menurut Azwar (2005), penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika.

Arikunto (2013) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya. Menurut Sarwono (2006), penelitian kuantitatif memerlukan adanya hipotesis dan pengujiannya yang kemudian akan menentukan tahapan-tahapan berikutnya.

B. Identifikasi Variabel

Menurut Sugiono (2012), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel-variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Variabel tergantung (*dependent variable*) : Kecemasan bertanding
2. Variabel bebas (*independent variable*) : Dukungan keluarga

C. Definisi Operasional

1. Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding adalah status emosi yang negatif yang meliputi perasaan gugup serta khawatir dan berdampak pada perubahan fisiologis tubuh seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa keram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah. Gejala kecemasan bertanding meliputi gejala fisik dan gejala psikis, diungkap melalui jumlah skor pada skala kecemasan bertanding. Skor tinggi pada skala ini akan menunjukkan tingginya kecemasan bertanding atlet dan skor rendah pada skala ini menunjukkan rendahnya kecemasan bertanding atlet.

2. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah suatu hubungan yang bersifat menolong dan bermanfaat bagi individu. Dukungan keluarga diperoleh dari orang tua, kakak, adik dan saudara kandung. Aspek-aspek dukungan keluarga adalah memberi dukungan nyata, memberi perhatian, memberi kehangatan dan memberi kasih sayang dan perlindungan. Dukungan keluarga diungkap melalui jumlah skor pada

skala dukungan keluarga. Skor tinggi pada skala ini akan menunjukkan tingginya dukungan keluarga dan skor rendah pada skala ini menunjukkan rendahnya dukungan keluarga.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiono (2012) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja 15 – 18 tahun yang mengikuti seni bela diri di Taekwondo UISU Club di kampus Universitas Islam Sumatera Utara (UISU) Jl. SM. Raja Teladan Medan. Adapun jumlah populasi penelitian ini berjumlah 70 orang remaja, laki-laki sebanyak 48 orang dan perempuan sebanyak 22 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi terlalu besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka sampel harus diambil dari populasi yang harus bersifat mewakili (Sugiono, 2012).

Besarnya anggota sampel harus dihitung berdasarkan teknik-teknik tertentu agar kesimpulan yang berlaku untuk populasi dapat dipertanggung jawabkan. Maka teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*.

Alasan penggunaan *Purposive Sampling* adalah karena penelitian yang akan dilakukan terhadap sekelompok subyek berdasarkan ciri-ciri atau sifat populasi yang telah diketahui sebelumnya. Adapun ciri-ciri dari sampel penelitian ini adalah:

- Para atlet remaja usia 15-18 tahun yang bergabung dalam *dojang* Taekwondo UISU;
- Para atlet remaja yang telah mengikuti minimal satu kali pertandingan atau maksimal tiga kali pertandingan;

Adapun jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 42 orang, dengan rincian 24 orang atlet laki-laki dan 18 orang atlet perempuan yang bergabung dalam *dojang* Taekwondo UISU, sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditetapkan.

E. Metode Pengumpulan Data

Dalam menentukan hasil penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala Kecemasan Bertanding dan skala Dukungan Keluarga.

1. Skala Kecemasan Bertanding

Menurut Mylsidayu (2014) gejala-gejala atlet yang mengalami kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Individu cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik.

- b. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
- c. Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare.
- d. Mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan. Misalnya, pada saat duduk menggoyangkan kaki atau merenggangkan leher secara terus-menerus.

2. Skala Dukungan Keluarga

Menurut Gunarsa & Gunarsa (1999), aspek-aspek yang melatarbelakangi dukungan keluarga yaitu:

1) Memberi dukungan nyata

Pemberian dukungan secara nyata dimaksudkan dengan setiap keluarga memberikan bentuk dorongan yang sifatnya secara langsung baik dalam bentuk verbal maupun nonverbal kepada individu yang ditujukan dalam keluarga tersebut. Sehingga anggota keluarga yang menerima akan langsung merasakan

dampak yang diberikan melalui dukungan nyata tersebut. Contohnya: memberikan nasihat.

2) Memberi perhatian

Pemberian perhatian dimaksudkan adalah suatu cara yang dilakukan oleh masing-masing keluarga dengan tujuan untuk lebih dapat menempatkan diri sesuai dengan kebutuhan yang ada. Dengan adanya perhatian yang diciptakan oleh masing-masing individu dalam satu keluarga diharapkan setiap individu dapat lebih memberikan kasih sayangnya, sehingga keluarga dapat berjalan dengan harmonis. Contohnya: saling memahami dengan karakteristik yang ada dan bersedia untuk membantu menutupi kelemahan yang ada.

3) Memberi kehangatan

Pemberian kehangatan dimaksudkan suatu dorongan yang bersifat untuk lebih memberikan dukungan atau penyemangat dalam melakukan setiap aktivitas. Dengan demikian setiap individu dalam satu keluarga akan merasakan bahwa peranan keluarga sangat besar disekitarnya. Contohnya: selalu ada ketika dibutuhkan.

4) Memberi kasih sayang dan perlindungan

Pemberian kasih sayang dan perlindungan dimaksudkan suatu dorongan yang didalamnya terdapat ketiga aspek yang sebelumnya sudah dijelaskan. Namun, pemberian kasih sayang dan perlindungan ini lebih bersifat secara fisiologis dan psikologis. Contoh: lebih mementingkan kepentingan keluarga dibandingkan dengan yang lainnya.

Skala yang digunakan untuk dukungan keluarga menggunakan skala Likert dengan 4 Pilihan Jawaban, yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun berdasarkan bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penelitian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, jawaban Setuju (S) diberi nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item yang *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, jawaban Setuju (S) diberi nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

Sedangkan skala yang digunakan untuk kecemasan bertanding menggunakan skala Guttman dengan tipe jawaban tegas dan konsisten seperti benar - salah, ya - tidak, setuju – tidak setuju, positif - negatif dan seterusnya. Skala Guttman disebut juga skala *scalogram* yang sangat baik untuk meyakinkan hasil penelitian mengenai kesatuan dimensi dan sikap atau sifat yang diteliti. Data yang diperoleh dapat berupa data interval atau rasio dikhotomi (dua alternatif). Pilihan jawaban yakni “ya” dengan “tidak”, cara penilaian jika responden menjawab benar nilainya “1” dan jika responden menjawab salah nilainya “0”.

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Arikunto (2013) data di dalam penelitian ini dapat mempunyai kedudukan yang paling tinggi, karena merupakan penggambaran variable yang diteliti, dan berfungsi sebagai alat pembuktian hipotesis. Oleh karena itu benar

atau tidaknya data, tergantung dari baik tidaknya instrument pengumpulan data. Instrument yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting, yaitu valid dan reliabel.

1. Validitas Alat Ukur

Arikunto (2013) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat levalidan atau kesahihan sesuatu instrument. Suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson, sebagai berikut:

Variabel Y (Kecemasan Bertanding) dan variable X (Dukungan Keluarga)

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap item) dengan variabel y (total skor subjek dari keseluruhan item)

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara variabel x dan y

$\sum x$ = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap item

$\sum y$ = Jumlah skor keseluruhan item pada subjek

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat skor x

$\sum y^2$ = Jumlah kuadrat skor y

n = Jumlah subjek

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas menunjuk pada adanya konsistensi dan stabilitas nilai hasil skala pengukuran tertentu. Reliabilitas berkonsentrasi pada masalah akurasi pengukuran dan hasilnya (Sarwono, 2006). Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Instrument yang sudah dapat dipercaya, yang reliable akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Reliable artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Arikunto, 2013). Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur maka digunakan rumus koefisien Alpha sebagai berikut:

$$\alpha = 2 \left[\frac{1 - S1^2 - S2^2}{Sx^2} \right]$$

Keterangan :

$S1^2$ dan $S2^2$ = Varians skor belahan 1 dan varians skor belahan 2
 Sx^2 = Varians skor skala.

G. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *product moment* dari Karl Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas dengan satu variabel terikat.

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\left\{ \left(\sum x^2 \right) - \frac{(\sum x)^2}{N} \right\} \left\{ \left(\sum Y^2 \right) - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel bebas (Dukungan Keluarga) dengan variabel terikat (Kecemasan Bertanding)
- $\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara variabel x dan y
- $\sum x$ = Jumlah skor keseluruhan variabel bebas x
- $\sum y$ = Jumlah skor keseluruhan variabel bebas y
- $\sum x^2$ = Jumlah kuadrat skor x
- $\sum y^2$ = Jumlah kuadrat skor y
- N = Jumlah subjek

Sebelum data dianalisis dengan teknik korelasi *product moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

1. Uji Normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
2. Uji Linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari dukungan keluarga memiliki hubungan linear dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo remaja.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian akhir akan dikemukakan saran-saran yang mungkin dapat berguna bagi penelitian yang akan datang dengan topik yang sama.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara Kecemasan Bertanding dengan Dukungan Keluarga. Hal ini dapat dilihat melalui nilai atau koefisien $R_{xy} = -0,527$; $p = 0,000$. Hal ini berarti nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian dinyatakan diterima.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kecemasan Bertanding berada pada kategori tinggi, karena memiliki nilai mean hipotetik sebesar 11 yang berarti lebih kecil dari mean empiriknya, yaitu 69,05 dan nilai SD sebesar 11,212.
3. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa Dukungan Keluarga berada pada kategori rendah, karena memiliki nilai mean hipotetik sebesar 97,5

yang berarti lebih kecil dari mean empiriknya, yaitu 80,05 dan nilai SD sebesar 10,909.

B. Saran

Sejalan dengan simpulan yang telah dibuat, maka berikut ini adalah saran yang dapat diberikan kepada beberapa pihak, antara lain:

1. Atlet Taekwondo Remaja

Meninjau dari hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan para atlet untuk mempersiapkan diri mereka dalam mengikuti pertandingan dengan berlatih lebih giat lagi agar mental merasa siap. Selain itu, para atlet pemula disarankan untuk memperbanyak jam terbang pertandingan agar memiliki pengalaman yang lebih dalam mengatasi kecemasan yang berlebihan saat mengikuti pertandingan serta rasa takut dalam menghadapi lawan.

2. Kepada Orang Tua

Kepada orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan nyata untuk anak nya ketika mengikuti pertandingan seperti, memperhatikan jam istirahat, memberikan vitamin, memberikan motivasi dan dukungan mengenai latihan dan pertandingan dengan anak serta memperdulikan jadwal latihan dan meluangkan waktu untuk melihatnya bertanding. Karena itu akan mempengaruhi performa dan mengurangi rasa cemas yang dirasakan oleh anak.

3. Dojang Taekwondo UISU / Pelatih

Bagi para pelatih diharapkan untuk memberi pelatihan yang lebih sebelum hari pertandingan tiba dan memperhatikan kondisi atlet agar tetap sehat jasmani dan rohani. Pelatih juga harus memberikan informasi secara detail mengenai pertandingan agar atlet merasa siap dalam bertanding. Sebelum pertandingan dimulai, sebaiknya pelatih juga harus menguji kembali kemampuan yang dimiliki oleh atlet yang ingin bertanding agar mental atlet terbangun serta memberi keyakinan pada atlet sebelum bertanding. Dengan pelatih memberikan latihan lebih, informasi tentang pertandingan kepada atlet dan menguji kembali sebelum pertandingan berlangsung maka itu juga dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh atlet sebelum bertanding.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa hasil yang diperoleh belum maksimal karena belum tergali secara mendalam. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar untuk meneliti lebih dalam tentang faktor lain yang mungkin mempengaruhi kecemasan bertanding seorang atlet remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Amani.
- Alwi, H. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Amir, N. 2004. *Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga*. Anima Vol. 20, No. 1.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J.P. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah: Kartono. K. Jakarta: Grafindo Persada.
- Friedman, M. 1998. *Keperawatan Keluarga Riset, Teori dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Gunarsa & Gunarsa. 1995. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunarsa, D.S., Satiadarma, M.P., & Soekasah, M.H.R. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunarsa, D.S. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunarsa, D.S. 2003. *Psikologi Untuk Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock, Elizabeth B. 2011. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Penerjemah: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Husdarta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Edisi ketiga. Bandung: Alfabeta.
- Jannah, Sholichah. 2015. *Pengaruh Pelatihan Quiet Eye Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi pada Atlet Bulutangkis*. Character, Vol. 3, No. 2.
- Kusumajati, D.A. 2011. *Hubungan Antara Kecemasan Bertanding Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar Di DKI Jakarta*. Humaniora, Vol. 2, No. 1, 58-65.

- Prihatsanti, U. 2014. *Dukungan Keluarga Dan Modal Psikologis Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Undip, Vol. 13, No.2, 196-201.
- Marliani. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Cetakan Kesatu. Bandung: Pustaka Setia.
- Marliani. 2016. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Cetakan Kesatu. Bandung: Pustaka Setia.
- Monks, F.J dan Siti R.H. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: UGM.
- Monty P. Satiadarma. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Mylsidayu. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Purnawan, Eva Rahayu. 2009. *Hubungan antar Dukungan Keluarga melalui Interaksi Sosial, Upaya Penyediaan Transportasi, Finansial, dan Dukungan dalam Menyiapkan Makanan dengan Respon Kehilangan pada Lansia* (online).
- Rachmawati, Karini, Priyatama. 2013. *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS)*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Raharjo, Y. 2014. *Hubungan Dukungan Sosial Pelatih Dengan Kecemasan Bertanding Pada Mahasiswa Yang Tergabung Dalam KBM Bola Basket Di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga* (online).
- Safaria & Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarwono. 2002. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiadi. 2008. *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiono. 2012. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, Yoyok. 2003. *Tae Kwon Do*. Jakarta: Gramedia.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.

Stuart, G, W. 2006. *Keperawatan Jiwa* (Edisi 5). Jakarta: EGC.

Trismiati. 2006. *Psikologi Keperawatan dan Kecemasan*. Jakarta: EGC.

Widodo, Desi Nurwidawati. 2015. *Hubungan Antara Kecemasan Bertanding dan Dukungan Sosial dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo*. Character Vol. 3, No. 2.

Wiramihardja. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.

<http://id.wikipedia.org/wiki/Atlet> (diakses: 30 Desember 2016).







SKALA KECEMASAN BERTANDING & DUKUNGAN KELUARGA

IDENTITAS DIRI

Nama/Inisial :

Usia : Tahun

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

1. Tulislah identitas diri terlebih dahulu pada lembar yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama sebelum anda mengisi jawaban.
3. Berilah tanda ceklis (√) pada jawaban yang anda pilih.
4. Skala ini bukan tes, sehingga setiap orang bisa mempunyai jawaban yang berbeda. **Tidak ada jawaban yang salah.**
5. Pilihan yang tersedia yaitu :
YA : Bila anda merasa **SESUAI** dengan pernyataan tersebut
TIDAK : Bila anda merasa **TIDAK SESUAI** dengan pernyataan tersebut
6. Contoh pengisian :

No.	Pernyataan	Jawaban	
		YA	TIDAK
1.	Saya ingin secepatnya memulai pertandingan.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Jika anda ingin mengganti jawaban, berikantandasamadengan (=) pada jawaban yang salah dan berikantandaceklis (√) pada jawaban yang anda anggap sesuai.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		YA	TIDAK
1.	Saya ingin secepatnya memulai pertandingan.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

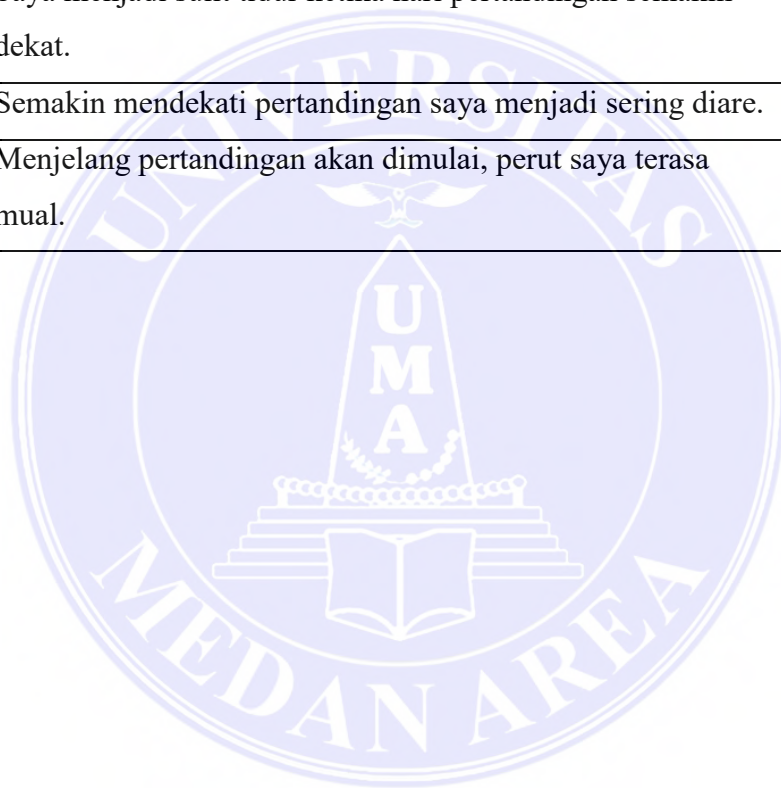
SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA KECEMASAN BERTANDING

No	Pernyataan	Pilihan	
		Ya	Tidak
1.	Kekhawatiran dalam menghadapi pertandingan membuat saya tidak fokus dalam berlatih.		
2.	Saya ingin secepatnya memulai pertandingan.		
3.	Saya memerlukan tisu/sapu tangan untuk mengelap keringat di tangan dan di wajah yang terus-menerus mengalir saat sedang menunggu giliran bertanding.		
4.	Kaki saya terasa sakit saat berjalan menuju arena pertandingan.		
5.	Ada rasa khawatir dalam diri saya saat memikirkan pertandingan/lawan bertanding.		
6.	Saya ingin segera menyelesaikan pertandingan.		
7.	Saya berkeringat dingin pada saat pertandingan akan dimulai.		
8.	Saya mengalami ketegangan otot perut pada saat pertandingan akan dimulai.		
9.	Saya merasa khawatir jika tidak ada yang mendukung ketika berada di arena pertandingan.		
10.	Saya kesal ketika teman-teman memuji kemampuan lawan kepada saya.		
11.	Baju saya basah karena keringat ketika menunggu pertandingan.		
12.	Saya tidak sanggup membayangkan jika mendapatkan cedera saat bertanding.		
13.	Saya merasa bahwa pelatih dari lawan bertanding sedang merendahkan kemampuan saya.		
14.	Keringat saya bercucuran ketika sudah mengetahui lawan		

	bertanding.		
15.	Saya merasa khawatir jika lawan bertanding cedera sangat fatal karena saya.		
16.	Jantung berdegup dengan cepat ketika nama saya dipanggil oleh panitia untuk siap-siap bertanding.		
17.	Ketika menunggu bertanding, kaki saya terasa kaku.		
18.	Saya merasa tidak siap jika menanggung kekalahan.		
19.	Kaki dan tangan saya terasa dingin saat menunggu untuk bertanding dengan lawan.		
20.	Saya merasa tidak tenang karena memikirkan lawan bertanding.		
21.	Saya gelisah saat pertandingan akan dimulai.		
22.	Ketika menunggu giliran untuk bertanding, saya membayangkan kekalahan dan merasa takut.		
23.	Saat menunggu giliran bertanding, saya sering menggoyang-goyangkan kaki.		
24.	Saat akan bertanding, saya sering minum karena tenggorokan terasa kering.		
25.	Ketika menunggu pertandingan dimulai, perut saya terasa mules/sakit.		
26.	Saya menekuk jari-jari tangan saat menunggu giliran untuk bertanding.		
27.	Saya sulit memahami arahan dari pelatih saat memberikan pengarahan ketika berlatih sebelum bertanding.		
28.	Teman saya mengatakan wajah saya terlihat pucat saat menunggu panggilan untuk bertanding.		
29.	Saya merasa hilang konsentrasi/ <i>blank</i> pada saat berada di arena pertandingan meskipun sudah berlatih keras.		
30.	Saya menjadi sering buang air kecil sewaktu menjelang pertandingan.		

31.	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya dalam bertanding.		
32.	Saya merasa gemetaran saat mengetahui lawan bertanding lebih kuat.		
33.	Tidur saya menjadi tidak nyenyak karena memikirkan pertandingan/lawan bertanding.		
34.	Dada saya terasa sesak ketika teringat pertandingan.		
35.	Saya menjadi sulit tidur ketika hari pertandingan semakin dekat.		
36.	Semakin mendekati pertandingan saya menjadi sering diare.		
37.	Menjelang pertandingan akan dimulai, perut saya terasa mual.		



SKALA DUKUNGAN KELUARGA

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tekun berlatih dengan semangat karena keluarga memperhatikan saya.				
2.	Apapun pilihan saya selalu disetujui dan di hargai oleh keluarga.				
3.	Keluarga mengabaikan saat saya membutuhkan pertolongan mereka.				
4.	Tidak ada pelukan untuk saya dari keluarga sebelum pergi bertanding.				
5.	Saat mengalami kecemasan menghadapi pertandingan, keluarga menenangkan saya.				
6.	Keluarga tidak pernah melihat saya bertanding				
7.	Saya sering terkena cedera saat latihan karena tidak melakukan pemanasan.				
8.	Ketika saya malas berlatih, keluarga memberikan motivasi agar saya lebih giat.				
9.	Orang tua saya paham dan menyetujui, tidak memaksakan kehendaknya.				
10.	Orang tua tidak mengizinkan saya untuk mengikuti pertandingan yang jauh dari tempat tinggal.				
11.	Bertanding atau tidak, saya tetap mengonsumsi makanan seperti biasa.				
12.	Saya mendapatkan informasi tentang pertandingan dari orang tua / saudara / teman saya.				
13.	Keluarga saya selalu mengingatkan segala hal yang diperlukan untuk pertandingan sehingga tidak ada yang tertinggal.				
14.	Saya selalu di marahi jika memiliki kegiatan lain dan				

	mengabaikan taekwondo.				
15.	Orang tua tidak pernah menyiapkan obat untuk saya ketika cedera.				
16.	Saya tidak pernah tekun saat latihan karena keluarga tidak pernah peduli.				
17.	Keluarga selalu melarang aktifitas yang saya suka.				
18.	Orang tua menyisihkan dana khusus untuk mendukung kegiatan taekwondo saya.				
19.	Keluarga memberikan pelukan sebelum saya bertanding.				
20.	Fisik saya tetap kuat walaupun saya tidak mengkonsumsi vitamin.				
21.	Saya selalu cemas sebelum bertanding ketika keluarga tidak ada disisi.				
22.	Keluarga saya selalu mengutamakan pertandingan taekwondo dibanding dengan kesibukan / kegiatan mereka.				
23.	Keluarga selalu mengingatkan saya untuk melakukan pemanasan sebelum berlatih.				
24.	Saya tidak pernah diberikan motivasi oleh keluarga ketika saya malas latihan.				
25.	Orangtua selalu memaksa saya untuk mengikuti apa yang mereka inginkan.				
26.	Orang tua selalu mengizinkan saya untuk mengikuti pertandingan dimanapun.				
27.	Ibu akan menyiapkan makanan bergizi untuk menjaga kesehatan saya.				
28.	Keluarga sering memberikan nasihat agar ilmu yang saya pelajari tidak disalahgunakan.				
29.	Abang / kakak / adik mengambil alih pekerjaan rumah				

	saat mereka tahu saya kelelahan selesai latihan.				
30.	Keluarga tidak pernah menemani saya saat latihan.				
31.	Ibu / ayah tidak bertanya apa keinginan saya sebelum bertanding.				
32.	Abang / teman saya memberikan tips-tips untuk menghadapi pertandingan.				
33.	Ketika saya cidera saat bertanding, keluarga ikut menolong pengobatan.				
34.	Saya tidak pernah diperhatikan oleh kedua orang tua.				
35.	Ada atau tidaknya doa dari keluarga, itu tidak berpengaruh terhadap pertandingan saya.				
36.	Saya selalu menggunakan teknik beladiri untuk menjahili teman.				
37.	Saya sering mencari tahu tentang pertandingan yang akan datang tanpa sepengetahuan keluarga.				
38.	Saya melakukan pekerjaan rumah tanpa bantuan kakak / adik walaupun saya merasa lelah.				
39.	Saya selalu diantar - jemput oleh keluarga saat latihan.				
40.	Orang tua lebih memperhatikan kegiatan taekwondo saya dibandingkan dengan kegiatan yang lain.				
41.	Ibu / ayah memenuhi keinginan saya sebelum bertanding agar lebih bersemangat.				
42.	Saya tidak pernah mendapatkan tips dalam menghadapi pertandingan dari siapapun.				
43.	Orang tua lebih mengutamakan saya dibandingkan dengan saudara kandung yang lain.				
44.	Saya suka lupa / meninggalkan perlengkapan latihan karena keluarga tidak mengingatkan saya.				
45.	Orang tua menyiapkan obat-obatan saat saya mengalami cedera pada pertandingan.				

46.	Keluarga hanya diam saja ketika saya cidera saat bertanding.				
47.	Keluarga selalu berdoa agar pertandingan saya berjalan dengan lancar.				
48.	Saya dianjurkan orang tua untuk mengkonsumsi vitamin dalam menghadapi pertandingan.				





Subjek	Item Data Hasil Penelitian Variabel Dukungan Keluarga (X)																																																Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1	2	3	4	2	1	2	4	4	4	2	2	1	4	3	3	1	4	4	3	2	4	4	4	4	2	2	2	2	3	1	2	1	2	3	1	1	4	1	1	4	3	3	1	4	3	1	4	2	124	
2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	153
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	145	
4	4	2	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	2	2	3	1	3	2	3	4	3	153
5	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	4	4	3	4	4	2	2	4	3	2	3	3	2	4	3	4	3	155	
6	2	4	3	3	3	2	3	2	4	4	2	2	4	2	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	1	2	3	2	2	3	1	3	3	3	4	1	4	2	4	3	2	137	
7	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	175	
8	4	4	4	3	2	1	1	2	2	2	4	4	3	2	1	3	1	1	3	2	1	1	3	1	2	4	2	3	1	1	2	3	2	2	3	3	1	2	3	1	1	3	2	2	2	2	4	2	108	
9	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	133		
10	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	170	
11	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	2	3	2	3	4	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	122	
12	2	3	4	2	2	1	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	1	3	2	4	2	2	2	2	1	3	4	4	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	4	4	121
13	4	2	4	2	4	1	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	1	3	4	4	4	3	155
14	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	2	4	4	4	157	
15	4	2	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	2	157	
16	2	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	2	1	2	4	2	3	3	2	4	4	4	1	2	2	1	1	2	2	1	4	4	2	3	1	107
17	4	4	4	1	1	1	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	1	2	1	4	1	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	133		
18	4	4	4	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	4	1	4	1	3	4	4	1	4	4	4	1	2	3	2	1	4	1	1	2	2	3	4	1	4	4	4	1	2	4	3	136	
19	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	3	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	1	4	1	4	4	4	4	4	163	
20	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	4	4	156		
21	2	4	4	2	4	3	4	4	4	3	2	2	4	3	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	160	
22	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	170	
23	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	155		
24	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	133	
25	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	1	2	1	4	4	4	172	
26	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	2	2	4	3	4	4	4	165	
27	4	4	4	1	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	167	
28	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	3	1	1	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	1	4	1	2	4	2	3	3	1	2	4	2	4	3	141	
29	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	2	2	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	1	3	3	4	4	4	163		
30	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	131	
31	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	168	
32	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	139	
33	2	3	4	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	1	1	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	1	4	1	3	4	1	2	4	4	4	2	3	4	3	142	
34	2	3	3	3	3	1	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	1	4	4	3	2	4	3	3	1	4	1	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	146	
35	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	168	
36	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	1	3	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	158	
37	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	1	4	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	1	3	3	4	4	3	154		
38	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	175	
39	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3																		

Subjek	Item Data Hasil Penelitian Variabel Kecemasan Bertanding (Y)																																				Total			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		37		
1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	17	
2	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23	
3	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	28		
4	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	6		
5	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	17		
6	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	20		
7	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	17	
8	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	22		
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4		
10	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	12		
11	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	15		
12	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25		
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5		
14	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	21		
15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	6		
16	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	16		
17	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	27		
18	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	29		
19	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	29		
20	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	14	
21	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12		
22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
23	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	24		
24	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	17	
25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	
27	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	25	
28	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
29	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	12
30	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	11	
31	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	22	
32	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	21	
33	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
34	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	16	
35	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	19		
36	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	
37	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2		
38	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	9	
39	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	7		
40	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	27	
41	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	23	
42	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	24	



Reliability

Notes

Output Created		05-OCT-2017 14:32:29
Comments		
	Active Dataset	DataSet5
	Filter	<none>
	Weight	<none>
Input	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	42
	Matrix Input	
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax	<pre> RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037 /SCALE('Kecemasan Bertanding') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL MEANS VARIANCE. </pre>				
Resources	<table> <tr> <td>Processor Time</td> <td style="text-align: right;">00:00:00,02</td> </tr> <tr> <td>Elapsed Time</td> <td style="text-align: right;">00:00:00,01</td> </tr> </table>	Processor Time	00:00:00,02	Elapsed Time	00:00:00,01
Processor Time	00:00:00,02				
Elapsed Time	00:00:00,01				

[DataSet5]

Scale: Kecemasan Bertanding

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	42	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,908	,904	37

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance
Item Means	,434	,095	,690	,595	7,250	,024
Item Variances	,227	,088	,256	,168	2,901	,002

Summary Item Statistics

	N of Items
Item Means	37
Item Variances	37

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	15,6429	67,503	,280	.	,904
VAR00002	15,5238	66,548	,689	.	,902
VAR00003	15,6905	68,951	,410	.	,907
VAR00004	15,9048	70,869	,250	.	,908
VAR00005	15,3810	68,144	,522	.	,905
VAR00006	15,6905	68,512	,266	.	,906
VAR00007	15,5000	66,744	,667	.	,903
VAR00008	15,9524	71,705	,138	.	,909
VAR00009	15,6905	67,585	,585	.	,904
VAR00010	15,5238	68,451	,452	.	,906
VAR00011	15,6905	68,463	,272	.	,906
VAR00012	15,5000	69,037	,382	.	,907
VAR00013	15,6429	67,113	,630	.	,903
VAR00014	15,6667	68,813	,421	.	,906
VAR00015	15,5952	70,344	,223	.	,909
VAR00016	15,3571	68,723	,457	.	,906
VAR00017	15,7857	71,294	,132	.	,910
VAR00018	15,6667	68,813	,421	.	,906

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/3/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)24/3/22

VAR00019	15,4286	67,812	,548	.	,905
VAR00020	15,9048	70,869	,250	.	,908
VAR00021	15,5476	66,839	,651	.	,903
VAR00022	15,5714	68,007	,507	.	,905
VAR00023	15,6429	67,503	,580	.	,904
VAR00024	15,4524	72,742	-,059	.	,913
VAR00025	15,8333	71,069	,178	.	,909
VAR00026	15,5238	68,451	,452	.	,906
VAR00027	15,6429	71,650	,070	.	,911
VAR00028	15,5000	66,744	,667	.	,903
VAR00029	15,4524	70,205	,244	.	,909
VAR00030	15,3810	68,144	,522	.	,905
VAR00031	15,5952	67,759	,539	.	,905
VAR00032	15,5000	67,671	2,50	.	,905
VAR00033	15,6429	67,113	,630	.	,903
VAR00034	15,5238	68,451	,252	.	,906
VAR00035	15,6905	68,512	,466	.	,906
VAR00036	15,5238	66,548	,689	.	,902
VAR00037	15,9524	71,705	,138	.	,909

DATASET ACTIVATE DataSet4.

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet7 WINDOW=FRONT.

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet8 WINDOW=FRONT.

RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016
VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025
VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034
VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043
VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048
    
```

```

/SCALE('Dukungan Keluarga') ALL
    
```

```

/MODEL=ALPHA
    
```

```

/SUMMARY=TOTAL MEANS VARIANCE.
    
```

Reliability

Notes

Output Created		25-SEP-2017 12:53:09
Comments		
	Active Dataset	DataSet8
	Filter	<none>
	Weight	<none>
Input	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	42
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

<p>Syntax</p>	<p>Cases Used</p> <p>Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.</p> <p>RELIABILITY</p> <p>/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048</p> <p>/SCALE('Dukungan Keluarga') ALL</p> <p>/MODEL=ALPHA</p> <p>/SUMMARY=TOTAL MEANS VARIANCE.</p>
<p>Resources</p>	<p>Processor Time 00:00:00,00</p> <p>Elapsed Time 00:00:00,01</p>

[DataSet8]

Scale: Dukungan Keluarga

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	42	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,910	,917	48

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance
Item Means	3,114	2,071	3,619	1,548	1,747	,120
Item Variances	,710	,397	1,247	,850	3,140	,047

Summary Item Statistics

	N of Items
Item Means	48
Item Variances	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	146,2619	302,783	,385	.	,909
VAR00002	146,0952	301,796	,397	.	,909
VAR00003	145,8571	305,784	,331	.	,909
VAR00004	146,5476	298,790	,433	.	,908
VAR00005	146,2143	286,953	,819	.	,903
VAR00006	146,8333	297,411	,411	.	,909
VAR00007	146,2619	295,954	,573	.	,907
VAR00008	146,0714	304,214	,397	.	,909
VAR00009	146,2143	304,416	,316	.	,909
VAR00010	145,9762	299,829	,621	.	,907
VAR00011	146,2619	302,783	,385	.	,909
VAR00012	146,5476	307,522	,184	.	,911
VAR00013	146,0476	301,803	,450	.	,908
VAR00014	146,0000	302,634	,436	.	,908
VAR00015	146,2857	302,502	,401	.	,909
VAR00016	146,0952	299,357	,582	.	,907
VAR00017	146,5238	300,353	,402	.	,909
VAR00018	146,4286	298,934	,543	.	,907

VAR00019	146,5476	296,059	,535	.	,907
VAR00020	145,9762	299,829	,621	.	,907
VAR00021	146,9524	311,754	,039	.	,913
VAR00022	146,9048	299,893	,462	.	,908
VAR00023	146,3095	303,487	,302	.	,910
VAR00024	146,2619	295,954	,573	.	,907
VAR00025	146,4048	295,222	,581	.	,907
VAR00026	146,1905	303,231	,356	.	,909
VAR00027	145,9762	299,829	,621	.	,907
VAR00028	145,9048	303,210	,467	.	,908
VAR00029	146,5952	300,588	,392	.	,909
VAR00030	146,8333	305,313	,228	.	,911
VAR00031	146,6667	305,740	,279	.	,910
VAR00032	146,3810	304,632	,363	.	,909
VAR00033	146,4048	295,222	,581	.	,907
VAR00034	146,0000	302,634	,436	.	,908
VAR00035	146,6190	312,242	,010	.	,914
VAR00036	146,2619	300,003	,382	.	,909
VAR00037	147,2619	310,100	,082	.	,913
VAR00038	146,2143	286,953	,819	.	,903
VAR00039	146,0952	299,357	,582	.	,907
VAR00040	146,8333	296,093	,448	.	,908
VAR00041	146,5238	297,524	,465	.	,908
VAR00042	146,2143	303,929	,387	.	,909
VAR00043	147,4048	316,344	-,098	.	,915
VAR00044	146,5238	311,621	,050	.	,912

VAR00045	146,3333	312,959	,003	.	,913
VAR00046	146,2143	286,953	,819	.	,903
VAR00047	145,8571	305,784	,331	.	,909
VAR00048	146,1905	295,621	,663	.	,906

LAMPIRAN D

UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecemasan bertanding	Dukungan keluarga
N		42	42
Normal Parameters ^a	Mean	69.05	80.05
	Std. Deviation	11.212	10.906
Most Extreme Differences	Absolute	.145	.164
	Positive	.145	.101
	Negative	-.111	-.164
Kolmogorov-Smirnov Z		.942	1.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.338	.206
a. Test distribution is Normal.			

LAMPIRAN

UJI LINIERITAS HUBUNGAN

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kecemasan bertanding * dukungan keluarga	42	62.7%	25	37.3%	67	100.0%

Report

kecemasan bertanding * dukungan keluarga	Mean	N	Std. Deviation
22	103.00	1	.
23	97.75	8	15.239
30	75.00	1	.
32	91.80	5	24.753
33	109.00	1	.
34	117.50	2	4.950
35	98.00	1	.
43	102.80	5	16.514
44	85.00	3	10.000
45	107.50	2	6.364
53	70.00	1	.
54	103.00	2	7.071
56	89.00	1	.
58	40.00	1	.
59	30.00	1	.
65	75.67	3	33.650
71	111.00	1	.
74	36.00	1	.
76	54.00	1	.
89	32.00	1	.

Report

kecemasan bertanding * dukungan keluarga	Mean	N	Std. Deviation
22	103.00	1	.
23	97.75	8	15.239
30	75.00	1	.
32	91.80	5	24.753
33	109.00	1	.
34	117.50	2	4.950
35	98.00	1	.
43	102.80	5	16.514
44	85.00	3	10.000
45	107.50	2	6.364
53	70.00	1	.
54	103.00	2	7.071
56	89.00	1	.
58	40.00	1	.
59	30.00	1	.
65	75.67	3	33.650
71	111.00	1	.
74	36.00	1	.
76	54.00	1	.
89	32.00	1	.
Total	80.05	42	25.906

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan bertanding * dukungan keluarga	Between Groups	(Combined)	19769.138	19	1040.481	2.955	.008
		Linearity	7641.735	1	7641.735	21.702	.000
		Deviation from Linearity	12127.403	18	673.745	1.913	.074

Within Groups	7746.767	22	352.126		
Total	27515.905	41			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kecemasan bertandingi * dukungan keluarga	-.527	.278	.848	.718

LAMPIRAN

ANALISIS DATA UJI KORELASI

PRODUCT MOMENT

Correlations

		dukungan keluarga	kecemasan bertandingi
dukungan keluarga	Pearson Correlation	1	-.527**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	42	42
kecemasan bertandingi	Pearson Correlation	-.527**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	42	42

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN E

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

UNIVERSITAS MEDAN AREA

.....
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
.....

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 24/3/22

Access From (repository.uma.ac.id)24/3/22



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : *015* /FPSI/01.10/IX/2017
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Medan, 6 September 2017

Yth, Pimpinan Kepala Bagian Pelatihan Taekwondo
UISU
Jl. Sisingamangaraja No.191 Medan
Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:


Nama : Rury Ega
NPM : 13 860 0033
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di **Dojang Taekwondo UISU Jl. Sisingamangaraja No.191 Medan** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Remaja Di Taekwondo UISU"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di **Pelatihan Taekwondo** yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.


Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip





TAEKWONDO UISU
Sekretariat Fakultas Pertanian

Jalan Sisingamangaraja No. 191 Medan
Contact Person: Gulson Sijabat (081397946929), Panca (082365699559)



Medan, 27 September 2017

Nomor : 01/B/SEK-JEND/IX/2017

Lamp : -

Hal : Pemberitahuan

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Jl. Kolam No. 1 Medan Estate
Di
Tempat

Sehubungan dengan surat nomor: 015/FPSI/01.10/IX/2017 yang telah disampaikan kepada kami tertanggal 10 September 2017 . Saya selaku Ketua Dojang TAEKWONDO UISU, guna penyusunan skripsi yang berjudul "**Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Remaja di Taekwondo UISU**" ingin memberitahukan kepada Bapak/Ibu bahwasannya yang namanya tertera berikut ini:

Nama : Rury Ega
NPM : 13.860.0033
Fakultas : Psikologi

Telah melaksanakan penelitian sekaligus pengambilan data di Dojang TAEKWONDO UISU yang saya pimpin. Demikianlah pemberitahuan ini saya sampaikan. Atas segala perhatian dan kerjasamanya, Saya ucapkan terima kasih.

Ketua Dojang
TAEKWONDO UISU

Gulson Anju Sijabat, S.Pd
DAN III KUKKIWON
No. Reg : 05268039