

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN
BERTANDING PADA PEMAIN FUTSAL REMAJA PUTRI DI CLUB**

KAMBOJA FC

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Untuk

Memenuhi Sebagian Syarat Pengejuan Skripsi

OLEH

YULIA ANGGRAINI

188600066



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2023

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 13/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)13/10/23

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN
BERTANDING PADA PEMAIN FUTSAL REMAJA PUTRI DI CLUB**

KAMBOJA FC

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area



Oleh :

YULIA ANGGRAINI

188600066

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2023

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 13/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)13/10/23

HALAMAN PENGESAHAN


Judul Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosisal dengan Kecemasan Bertanding pada Pemain Futsal Remaja Putri di club kamboja FC

Nama : Yulia Anggraini

NPM : 188600066


Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh,
Komisi Pembimbing


Arif Fachrian S. Psi, M. Psi.
Pembimbing



Prof. Hasanuddin, Ph.D
Dekan


Laili Alfita., S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian,
dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tanggal Lulus : 09 Agustus 2023

HALAMAN 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 di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 09 Agustus 2023



Yulia Anggraini
188600066

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yulia Anggraini
NPM : 188600066
Program Studi Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti *Non-Eksklusif (Non- Exclusive Royalty-Free Right)* atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Bertanding Pada
Pemain Futsal Remaja Putri Di Club Kamboja FC”**

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Medan
Pada Tanggal : 09 Agustus 2023
Yang Menyatakan



Yulia Anggraini
NIM. 18860006

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA PEMAIN FUTSAL REMAJA PUTRI DI CLUB KAMBOJA FC.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris dan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada futsal remaja putri di club futsal kamboja FC. Populasi penelitian ini sebanyak 55 orang anggota futsal putri sampel penelitian ini sebanyak 55 orang anggota futsal remaja putri teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Metode penelitian kuantitatif. Pengumpulan data skala dukungan sosial dan skala kecemasan bertanding menggunakan skala *Likert*. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *produc moment*. Hasil analisis dengan metode analisis korelasi *r Produc Moment* diketahui hubungan negative yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding dimana $R_{yx} = -,463$ menunjukkan nilai signifikansi korelasi $p = 0,000 < 0.05$. artinya ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada remaja putri di club futsal kamboja FC (r^2) dari hubungan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding sebesar $r^2 = 0,215$ ini menunjukkan kecemasan bertanding dibentuk oleh dukungan sosial sebesar 21,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dapat disimpulkan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding ada hubungan negatif yang signifikan. Diketahui dukungan sosial tergolong rendah dimana mean hipotetik >75 dari mean empirik 53,49 dan selisihnya melebihi nilai SD 19,3. Dan kecemasan bertanding juga tergolong tinggi dimana mean hipotetik 27,5 dari mean empiriknya 34,76 dan selisih melebihi nilai SD 6,834.

Kata Kunci : dukungan sosial, kecemasan, bertanding, futsal, remaja putri

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND COMPETITION ANXIETY IN ADOLESCENT GIRLS AT THE FUTSAL CLUB KAMBOJA FC

The study aims to test the correlation between social support and anxiety competing in futsal teenage girls at the Kamboja FC. The population of the study was 55 members of the futsal women's club. The technique of selecting the sample in the study using purposive sampling. Quantitative research methods. The sample was taken by social support scale and anxiety scale competing using Likert scale. Data analysis techniques using product moment correlation techniques. The results of the analysis using the r product moment correlation analysis method showed a significant negative correlation between social support and match anxiety where $r_{yx} = -.463$ showed a correlation significance value of $p = 0.000 < 0.05$. After analyzing the data, it was found that there is a negative relationship between social support and match anxiety in adolescent girls at the Kamboja FC ($r^2 = 0.215$). This shows that match anxiety is formed by social support by 21.5%, the rest is influenced by other factors not examined in this study. It can be concluded that social support with competitive anxiety has a significant negative relationship. It is known that social support is classified as low where the hypothetical mean is > 75 from the empirical mean of 53.49 and the difference exceeds the SD value of 19.3. Match anxiety is also high where the hypothetical mean is 27.5 from the empirical mean of 34.76 and the difference exceeds the SD value of 6.834.

Keyword: social support, anxiety, competition, futsal, teenagers

RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Medan pada tanggal 08 Agustus 1999 dari Ayah Misno. dan ibu Ida Ningsih. Peneliti merupakan putri ke dua dari dua bersaudara.

Tahun 2017 peneliti lulus dari MAN 2 Model Medan dan pada tahun 2018 juga terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Kuasa atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian ini ialah Psikologi Perkembangan dengan judul "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Bertanding Pada Pemain Futsal Remaja Putri di Club Kamboja FC".

Terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Arif Fachrian S.Psi., M.Psi selaku pembimbing serta yang telah banyak memberikan saran. Disamping itu penghargaan penulis sampaikan kepada Bapak Rektor Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., MSc. Selaku Rektor Universitas Medan Area dan Pemain Futsal Kamboja FC yang telah membantu penulis selama melaksanakan penelitian. Ungkapan terimakasih juga disampaikan kepada bapak, ibu, seluruh keluarga, serta teman – teman saya atas segala doa dan perhatiannya.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir/skripsi/tesis ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tugas akhir/skripsi/tesis ini dapat bermanfaat baik untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Medan, 09 Agustus 2023



Yulia Anggraini

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK	v
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Hipotesis Penelitian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.5.1 Manfaat Teoritis	9
1.5.2 Manfaat Praktis	9
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Kecemasan Bertanding.....	11
2.1.1 Pengertian kecemasan bertanding	11
2.1.2 Faktor- Faktor Bertanding.....	13
2.1.3 Aspek Kecemasan Bertanding	15
2.1.4 Ciri- Ciri Kecemasan Bertanding.....	18
2.1.5 Tingkat Kecemasan Bertanding	20
2.2 Dukungan Sosial.....	21
2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial	21
2.2.2 Faktor Dukungan Sosial.....	23
2.2.3 Aspek Dukungan Sosial	24
2.2.4 Fungsi Dukungan Sosial	27
2.2.5 Sumber Dukungan Sosial.....	28
2.3 Futsal Putri	30

2.4	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Bertanding Pada Remaja Putri di Club Kamboja FC.	31
2.5	Kerangka Konseptual	33
III.	METODOLOGI PENELITIAN	34
3.1.	Waktu dan Tempat Penelitian	34
3.2.	Bahan dan Alat	34
3.3.	Metodologi Penelitian	36
3.3.1	Identifikasi Variabel.....	37
3.4.	Populasi dan Sampel	39
3.5.	Prosedur Kerja	40
IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1	Hasil.....	46
4.2	Pembahasan	55
V.	SIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1	Simpulan.....	59
5.2	Saran	60
	DAFTAR PUSTAKA.....	61
	LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

1. Distribusi Skala Kecemasan Bertanding Sebelum Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas..	45
2. Distribusi Skala Kecemasan Bertanding Setelah Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas....	46
3. Distribusi Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas	47
4. Distribusi Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Validitas Dan.....	48
5. Hasil Uji Normalitas	48
6. Hasil Uji Linearitas	49
7. Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	51
8. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Mean Hipotetik Dan Mean Empirik.....	53



DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka konseptual.....	32
-----------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran A	62
2. Lampiran B	70
3. Lampiran C	80
4. Lampiran D	84
5. Lampiran E.....	86
6. Lampiran F	91



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Selain itu olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran tubuh. olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksih stress dan merupakan suatu perilaku aktif yang meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress (Gunarsa, 2008). Olahraga juga merupakan kompenen penting dalam menjaga kesehatan setiap individu tidak hanya laki-laki, namun perempuan.

Menurut Gioldadis (dalam Ridwan & Indriarsa, 2020) futsal adalah olahraga yang sudah tersebar di Eropa dan amerika serikat. Futsal juga permainan yang dilalukan didalam ruangan yang perkembangannya begitu cepat, bahkan saat ini ramai di media cetak dan media sosial dan mencoba mendorong olimpiade nasional untuk memutuskan apakah futsal dipertandingkan di olimpiade (Ridwan & Indriarsa, 2020).

Futsal dapat dilakukan oleh semua orang, namun faktanya pada masyarakat umum terdapat stigma perempuan yang seharusnya tidak melakukan aktivitas olahraga maskulin, masih dimiliki oleh sebagian orang, budaya kalangan tertentu (Aulia & Indrawati, 2018). Hal ini dapat menjadi hambatan bagi perempuan yang berminat dengan olahraga yang basic- nya dimainkan olah laki-laki menjadi kurang

yakin untuk menekuninya. Meskipun masih terdapat ketidak setaraan gender, stigma dari sebagian orang dalam kalangan tertentu.

WHO (*World Health Organization*) juga menjelaskan mengenai partisipan perempuan pada olahraga dan aktivitas fisik memiliki banyak sekali manfaatnya, yaitu kualitas hidup yang lebih baik, mengurangi resiko berbagai penyakit dan terdapat banyak manfaat psikologis serta manfaat emosional bagi individu. Eime, Yong, dkk (dalam Aulia & Indrawati, 2018) mengungkapkan bahwa olahraga beregu dapat meningkatkan kesehatan lebih baik dibandingkan olahraga individu karena sifatnya adalah partisipan sosial. Salah satu olahraga beregu yang populer dan sangat diminati di Indonesia adalah futsal.

Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan atlet dalam suatu kompetisi, penampilan puncak seorang atlet 80 % dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20 % yang dipengaruhi oleh aspek lain. Oleh sebab itu aspek mental ini harus dikelola secara sengaja sistematis dan terencana. Di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti. Aspek psikologis bersifat abstrak yang tidak dapat sentuh, terlihat seperti panik, tegang, bingung, dan tidak dapat berkonsentrasi. Salah satu aspek psikologis yang terjadi pada atlet adalah kecemasan. Perasaan cemas terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu, misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu yang cukup panjang atau atlet tersebut mengalami kelelahan yang terus menerus (Gunarsa, 2008).

Kecemasan sebagai keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya

yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menilai dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan (Lestari & Yuswiyanti, 2018).

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan terjadi karena adanya tekanan psikologis pada saat bermain, baik yang berasal dari kurang dukungan dari orang tua, keluarga, pelatih, penonton ataupun lawan main. Kecemasan mengakibatkan kurang optimalnya kemampuan individu atau tim dalam mengeluarkan segala kemampuan fisik yang dimiliki. Kecemasan yang terjadi dapat membuat menurunnya penampilan yang pada akhirnya membuat kegagalan dalam pertandingan (Husdarta, 2010).

Menurut Calhoun & Acocella (dalam Larasati, 2014) kecemasan yang dialami remaja akan mempengaruhi kondisi fisik, psikis, ataupun kognitifnya, secara kognitif mempengaruhi proses berfikir dan akan menyebabkan kesulitan berkonsentrasi pada saat latihan rutin sehingga akan berpengaruh pada penampilan dan prestasi pada saat bertanding. Secara fisiologis menurut Calhoun & Acocella (dalam Larasati, 2014) kecemasan akan dapat ditunjukkan dengan perilaku seperti gerakan terpotong- potong, bergetar, dengan keringat berlebihan, tekanan darah yang meningkat, dan jantung yang berdebar. Sedangkan menurut Hurlock (dalam Palupi, 2020) gejala psikis akibat kecemasan akan menimbulkan perasaan takut dan khawatir atas suatu kejadian yang akan menimpa mereka, perasaan gelisah, rasa kurang percaya diri, dan perasaan ketidak mampuan menghadapi masalah dalam pertandingan.

Dalam penelitian ini yang akan menjadi subjek penelitian adalah Salah satu tim futsal yang ada di Sumatera Utara, tepatnya di kota Medan yaitu Club Kamboja FC. Club Kamboja FC dibentuk menjadi komunitas pada tahun 2012, seiring berjalannya waktu futsal putri semakin berkembang di Sumatera Utara sampai saat ini. Namun, pandangan masyarakat mengenai olahraga futsal yang dimainkan putri di Sumatera Utara masih menjadi hal yang tidak wajar, karena masyarakat masih tabu mendengar putri bermain bola kaki, tetapi komunitas futsal kamboja FC tetap berusaha untuk menampung minat dan bakat anak-anak hingga remaja untuk berolahraga dan berprestasi dalam bidang olahraga futsal. Pemain futsal putri di kamboja FC memiliki kendala yang berkaitan dengan kecemasan, contoh kecemasan yang dialami pemain futsal putri menjelang pertandingan yaitu kurang dukungan sosial dari keluarga seperti dukungan orang tua, contoh ada beberapa pemain futsal putri yang tidak diizinkan untuk mengikuti komunitas futsal putri, ada juga yang tidak diizinkan untuk mengikuti turnamen futsal putri dengan alasan anaknya takut cedera.

Ada beberapa pemain futsal putri yang mengalami kecemasan karena kurangnya dukungan sosial dari orang tua dan keluarga, contohnya seperti pemain futsal remaja putri yang tidak diberikan izin untuk mengikuti komunitas futsal, namun pemain futsal remaja putri tetap saja mengikuti komunitas futsal secara diam-diam tanpa memberitahu kedua orang tua, mencuri waktu latihan secara diam-diam, tetap mengikuti prosedur seleksi di tim kamboja FC, dan tetap mengikuti turnamen yang diselenggarakan di kota Medan, kurang dukungan sosial dari keluarga yang menganggap olahraga futsal hanya bisa dimainkan oleh laki-laki, dan keluarga selalu bilang “perempuan kok main bola, apa bisa perempuan main

bola” keluarga selalu tidak mendukung dan menganggap futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh laki-laki saja. namun dengan permasalahan diatas pemain futsa putri dikamboja FC mengalami kecemasan menjelang pertandingan dan pada saat pertandingan berlangsung. Kecemasan yang terjadi di club kamboja FC berbeda setiap anggota.

Pemain futsal putri di Kamboja FC memiliki kemampuan skill teknik dasar futsal yang bagus tetapi ketika bermain pada saat pertandingan berlangsung pemain futsal putri di Kamboja FC mengalami perasaan cemas yang di sebabkan karena kognitif atau pikiran yaitu, rasa khawatir akan sesuatu, ketakutan akan ketidak mampuan untuk memecahkan atau mengatasi masalah, sulit untuk berkonsentrasi dan sulit untuk memfokuskan pikiran, kemudian timbul perasaan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi pada dirinya seperti cedera, atau hal-hal yang tidak diinginkan, munculnya akan keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan atau mengerikan akan terjadi, seperti ketahuan orang tua. Sehingga dari pikiran tersebut dapat menghambat perkembangan dalam kemampuan bermain pada saat bertanding, dapat menghambat kinerja tim dan dapat mengganggu komunikasi pada pemain lainnya karena kurang fokus pada saat pertandingan.

Ciri-ciri kecemasan yang biasa terjadi pada pemain futsal putri di kamboja FC yaitu,,: kegelisahan, kegugupan, berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa pening, sakit perut atau mual, jantung berdektak kencang, lemas, sering buang air kecil, wajah memerah, diare, rasa tidak nafsu makan, hingga mengalami susah tidur malam, berkeringat dingin, dan menjadi kurang mampu untuk berkonsentrasi dengan baik.

Pada wawancara saya dengan seorang pemain futsal putri yang berusia 16 tahun berinisial W.R yang penelitian dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 Desember 2021. Berikut hasil wawancara yang di peroleh:

“Saya merasa cemas menjelang pertandingan karena saya tidak dapat dukungan dari keluarga saya dan orang tua saya, karena mereka takut saya cedera, dan mereka beranggapan kalau futsal bukan olahraga untuk putri, melainkan olahraga untuk putra.”

[WR, Hasil wawancara, 12 Desember 2021]

Wawancara kedua peneliti dilakukan pada hari sabtu, 12 Desember 2021 yang berinisial S.s berusia 18 tahun. Berikut hasil wawancara:

“saya merasakan khawatir dan cemas pada saat dipilih untuk menjadi pemain inti pada saat tim saya mengikuti pertandingan atau kejuaraan, karena dari awal saya mengikuti komunitas futsal putri saya tidak diizinkan oleh orang tua saya, namun saya tetap nekat untuk mengikuti komunitas futsal putri secara diam-diam tanpa orang tua saya tau. Maka setiap tim saya turun untuk mengikuti kejuaraan dan saya dipilih untuk menjadi pemain inti pada saat pertandingan, saya merasa khawatir, ketakutan, memikirkan hal yang tidak diinginkan terjadi pada saya, seperti cedera yang membuat orang tua saya tau dan akan marah kepada saya, sehingga membuat saya tidak fokus dalam bertanding, saya sering melakukan kesalahan pada saat saya dilapangan.”

[SS, Hasil wawancara, 12 Desember 2021]

Widodo dan Nurwidawati (dalam Andreas, 2017) aspek kecemasan yang dialami pemain futsal yaitu dapat berupa aspek emosi, aspek fisiologis dan aspek kognitif yang saling mempengaruhi. Contohnya secara kognitif berpandangan bahwa dirinya tidak mampu untuk mengikuti pertandingan, menganggap musuh dipandang lebih kuat, sehingga berpikir bahwa akan terjadi sesuatu pada dirinya seperti cedera, kemudian memicu respon emosi, takut ketahuan orang tua atau keluarga, merasa gelisah, merasa penuh tekanan hingga akhirnya muncul gejala fisik seperti tegang otot, keringat dingin, badan kaku, jantung berdebar kencang yang kemudian akan

menghambat penampilan pemain futsal pada saat menjelang pertandingan dan pada saat bertanding berlangsung.

Menurut Nevit dkk (dalam R. Wulandari dkk., 2023) kecemasan terbagi 3 aspek, yaitu aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku behavior. Aspek Fisik yaitu Individu yang mengalami kecemasan dapat terlihat dari kondisi fisiknya, seperti gelisa, kebingungan, tangan bergetar, berkeriangat yang berlebihan, kesulitan bernafas, jantung berdetak kencang, merasa pusing, merasa lemas, timbul keinginan buang air kecil, diare, wajah terlihat merah dan lain-lain. Aspek Kognitif yaitu individu yang mengalami kecemasan dapat ditandai dengan adanya ciri- ciri kognitif seperti, adanya rasa khawatir akan sesuatu, ketakutan akan ketidak mampuan untuk memecahkan atau mengatasi masalah, sulit untuk berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran, timbulkan perasaan terganggu akan ketakutan terhadap suatu peristiwa yang akan terjadi di masa yang akan datang, munculnya akan keyakinan bahwa suatu yang menakutkan atau mengerikan akan terjadi. Aspek perilaku atau behavior yaitu Individu yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari prilakunya seperti, perilaku yang terganggu, perilaku menghindar.

Menurut Husdarta (2010) adanya dukungan sosial dapat mengurangi perasaan cemas yang muncul sebelum bertanding. Dukungan sosial membantu individu tidak merasa cemas, sehingga mengurangi beban atau tekanan yang dialaminya. Selain itu, dukungan sosial berdampak terbangunnya perasaan harga diri, kompeten dan bernilai. Sehingga dapat membuat individu merasa mampu untuk menghadapi kendala atau kesulitan dalam melaksanakan sesuatu. Husdarta (2010) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan perasaan positif,

menyukai, kepercayaan dan perhatian dari orang lain yang berarti dalam kehidupan, baik itu berupa pengakuan maupun bantuan langsung dalam bentuk tertentu.

Dukungan sosial yang diterima para atlet memiliki arti penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding karena dapat mereduksi kecemasan sehingga pemain futsal putri dapat memberikan penampilan yang baik. Pemain futsal putri yang berbagi perasaan, keyakinan, nilai dan tingkah lakunya dengan keluarga atau orang terdekat akan merasa lebih siap saat menghadapi pertandingan serta merasa mendapatkan semangat dan dorongan dari orang terdekat. Pemain futsal putri sangat membutuhkan dorongan, semangat dan motivasi yang membangun mental seorang pemain futsal putri agar dapat bermain dengan baik.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Bertanding pada pemain futsal remaja putri di Club Kamboja FC.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “adakah hubungan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada pemain futsal remaja putri di club kamboja FC”..

1.3 Tujuan Penelitian

Mengingat kemampuan dan waktu yang dimiliki oleh peneliti maka penelitian skripsi ini akan difokuskan pada dukungan sosial dan kecemasan bertanding pada pemain futsal putri di club Kamboja FC.

1.4 Hipotesis Penelitian

Dari tujuan teori diatas dan berdasarkan uraian permasalahan yang dikemukakan, maka diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan pada pemain futsal. Dengan asumsi semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan pemain futsal putri, sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial pada pemain futsal putri maka semakin rendah.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai dukungan sosial dan kecemasan.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pemain Futsal

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi tentang kecemasan yang dialami para pemain futsal, sehingga para pemain dapat lebih tenang dalam menghadapi pertandingan, meskipun tanpa dukungan sosial. Selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan menjadi peringatan pelatih, keluarga, teman dekat agar memberikan dukungan dan semangat kepada para pemain futsal putri yang bertanding.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian di bidang yang sama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Bertanding

2.1.1 Pengertian kecemasan bertanding

Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam hidupnya. Biasanya, kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan, dan karena itu berlangsung sebentar saja. Kecemasan bisa berpengaruh buruk pada pekerjaan seseorang jika timbulnya sering kali. Penting sekali untuk meningkat bahwa kecemasan mungkin timbul secara tersendiri atau tergabung dengan gejala-gejala lain berbagai gangguan emosi. Kecemasan merupakan aspek paling lazim dalam mayoritas penyakit psikiatri (Hawari, 2001).

Menurut (Cox dkk., 2016) menyatakan kecemasan bertanding adalah respon negatif yang dirasakan oleh individu pada saat menghadapi pertandingan yang ditandai dengan gejala-gejala seperti emosi yang negatif akibat dari sistem pemikiran individu terhadap situasi pertandingan. Mnusefer dkk., (2023) menjelaskan bahwa kecemasan atlet pada saat bertanding dapat diketahui melalui gejala-gejala timbulnya kecemasan yang bisa mengganggu performa atlet. Gejala-gejala kecemasan bertanding terdiri dari gejala kognitif dan gejala somatik.

Nevid, dkk (dalam Anggarawati & Hakim, 2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosiaonal yang mempunya ciri keterangsangan

fisiologis, perasaan yang tegang tidak menyenangkan dan perasaan yang khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan porsi ancaman.

Amir (2004) Kecemasan yang dirasakan atlet saat akan menghadapi pertandingan bisa disebabkan karena terlalu memikirkan dampak-dampak negatif, hasil negatif, atau penilaian negatif lingkungan apabila mengalami kekalahan dalam pertandingan. Amir (2004) juga melanjutkan jika kecemasan bisa terjadi karena pola pikir negatif terhadap diri atlet seperti akan banyak melakukan kesalahan, dirinya tidak tampil maksimal, memandang lawan terlalu kuat, dan sebagainya.

kondisi perasaan cemas yang dialami pemain futsal putri menjelang pertandingan biasa disebut kecemasan bertanding. Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding. Gunarsa (2008) menyimpulkan bahwa kecemasan bertanding memiliki hubungan erat dengan pertandingan adalah sebagai berikut:

Kecemasan pemain akan meningkat disebabkan karena beban tugas atau pandangan situasi yang berat sebelum pertandingan dimulai. Biasanya kecemasan berangsur menurun saat pertandingan berlangsung atau sedang dilakukan. Kecemasan akan kembali meningkat mendekati akhir pertandingan, hal tersebut bisa dikarenakan kondisi hasil pertandingan dan cara individu memandang keadaan tersebut. Contohnya hasil pertandingan yang berimbang akan menimbulkan ketegangan bagi atlet karena menang dan kalah menjadi beban yang ditentukan di menit-menit akhir pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan sebuah reaksi emosi yang dimunculkan pada pemain futsal putri sesat hendak menghadapi sebuah pertandingan. Kondisi tersebut sering kali ditandai dengan kondisi tubuh yang tegang, jantung berdenyut lebih keras, perasaan cemas atau khawatir yang berdampak pada perasaan tidak berdaya, rasa lelah akibat persepsi negatif terhadap suatu situasi atau keadaan, kecemasan bisa menjadi tidak stabil bila tingkatnya tidak sesuai dengan porsi ancaman.

2.1.2 Faktor- Faktor Bertanding

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding Menurut Gunarsa (2008) sumber-sumber kecemasan bertanding pada atlet dibagi atas lima faktor, faktor-faktor ini yang menyebabkan individu merasa cemas saat bertanding:

a. Kesiapan Penampilan

Perasaan tidak siap pada atlet menjelang bertanding akan memberikan dampak yang besar pada kecemasan. Perasaan tidak siap merupakan perasaan yang tiba-tiba muncul biasa dikarenakan rasa tidak percaya diri. Kehilangan kepercayaan diri atau menganggap lawan jauh lebih baik, atau terdapat permasalahan keluarga menjadikan atlet merasa tidak siap saat bertanding.

b. Permasalahan Interpersonal dengan Tim dan Pelatih

Permasalah pribadi antara atlet, tim dan pelatih yang berupa konflik sering kali menghambat perkembangan atlet. Bahkan jika konflik tidak segera diselesaikan atau tambah meluas akan memunculkan rasa cemas

pada atlet biasanya penyebab konflik adalah perasaan egois, rasa tidak cocok atau kesalahan-kesalahan atau kegagalan yang dilakukan atlet. Kondisi tersebut biasanya membuat atlet menyimpulkan secara sepihak bahwa jika diri mereka melakukan sebuah kesalahan atau kegagalan akan di permasalahan oleh tim atau pelatih. Kondisi tersebut membuat pemain menjadi takut berbuat kesalahan dan memunculkan rasa cemas. Jika kecemasan tersebut dibiarkan akan berdampak pada kualitas pemain dalam bertanding.

c. Keterbatasan Dana dan Waktu Latihan

Keterbatasan dana dan waktu menjadi hal yang penting karena jika pemain futsal putri merasa kesulitan dana untuk berlatih dan bertanding akan memunculkan perasaan takut akan kegagalan berlaga. Demikian halnya dengan waktu latihan yang terbatas, akan membuat atlet merasa terdesak, sehingga pikiran dan perasaan atlet menjadi tidak tenang dan muncul gambaran pertandingan yang buruk, sehingga memicu kecemasan.

d. Prosedur Seleksi

Prosedur seleksi dapat memicu kecemasan dikarenakan ketidakjelasan pola dan alur seleksi, kondisi tersebut berbagai pola pikir terkait gambaran tim dan pelatih yang kemudian berdampak pada pola pikir negative atau positif.

e. Dukungan Sosial

Dukungan sosial ternyata mampu memberikan kontribusi yang baik untuk mengurangi kecemasan para atlet, dukungan sosial dapat membuat

atlet. Dukungan sosial dapat membuat membuat atlet lebih merasa yakin dan percaya diri merasa yakin dan percaya diriserta mengurangi beban berat yang ditanggung oleh atlet. Dukungan sosial biasanya diberikan oleh orang tua dan keluarga, teman, rekan satu tim, pelatih atau bahkan pendukung tim. Kurangnya dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan cemas saat bertanding karena atlet merasa dirinya terbebani sendirian.

Nevid, dkk (dalam Lilyana, 2022) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan menghadapi pertandingan yang factor kurangnya dukungan sosial, peristiwa traumatis, atau konflik psikologi yang tidak terselesaikan.

Berdasarkan uraian menurut teori diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berasal dari kesiapan penampilan individu, konflik psikologis yang belum terselesaikan seperti konflik terhadap pelatih yang akan muncul perasaan egois, rasa tidak cocok atau kegagalan yang dilakukan atlet, keterbatasan waktu latihan, prosedur seleksi, dan dukungan sosial.

2.1.3 Aspek Kecemasan Bertanding

Widodo dan Nurwidawati (dalam Andreas, 2017) aspek kecemasan yang dialami pemain futsal yaitu dapat berupa aspek emosi, aspek fisiologis dan aspek konitif yang saling mempengaruhi. Contohnya secara kognitif berpandangan bahwa dirinya tidak dapat berbuat baik, musuh dipandang lebih kuat, berpikir bahwa akan terjadi kekalahan, kemudian memicu respon emosi, takut, gelisah, merasa penuh tekanan hingga akhirnya muncul gejala

fisik tegang otot, keringat dingin, badan kaku, jantung berdebar kencang yang kemudian akan menghambat penampilan pemain futsal.

Menurut Nevit dkk (dalam R. Wulandari dkk., 2023) kecemasan terbagi 3 aspek, yaitu aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku behavior.

a. Aspek Fisik

Individu yang mengalami kecemasan dapat terlihat dari kondisi fisiknya, seperti gelisa, kebingungan, tangan bergetar, berkeriangat yang berlebihan, kesulitan bernafas, jantung berdetak kencang, merasa pusing, merasa lemas, timbul keinginan buang air kecil, diare, wajah terlihat merah dan lain-lain.

b. Aspek Kognitif

Individu yang mengalami kecemasan dapat ditandai dengan adanya ciri-ciri kognitif seperti, adanya rasa khawatir akan sesuatu, ketakutan akan ketidakmampuan untuk memecahkan atau mengatasi masalah, sulit untuk berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran, timbulkan perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap suatu peristiwa yang akan terjadi di masa yang akan datang, munculnya akan keyakinan bahwa suatu yang menakutkan atau mengerikan akan terjadi.

c. Aspek perilaku atau behavior

Individu yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari perilakunya seperti, perilaku yang terguncang, perilaku menghindar dan perilaku dependen atau melekat.

Gunarsa (2008) menyatakan bahwa kecemasan atlet dapat dideteksi melalui aspek- aspek kecemasan yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Perwujudan dari ketegangan dan kecemasan pada komponen fisik dan mental sebagai berikut:

a. Pengaruh pada Kondisi Fisik

- 1) Denyut jantung meningkat, jantung berdebar jantung yang lebih cepat.
- 2) Telapak tangan berkeringat.
- 3) Mulut kering yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus pada atlet.
- 4) Gangguan- gangguan pada perut atau lambung, baik menimbulkan luka pada lambung maupun sifatnya seperti mual-mual, ingin muntah.
- 5) Otot- otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada pundak dan leher merupakan ciri yang banyak ditemui pada penderita stress dan tegang saat menghadapi pertandingan.

b. Pengaruh pada Aspek Mental

- 1) Atlet menjadi gelisah.
- 2) Gejolak emosi naik turun, atlet menjadi saat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya reaksi emosianya menjadi hilang.
- 3) Konsentrasi terlambat, kemampuan berfikir atlet menjadi terganggu dan kacau.
- 4) Keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan aspek keemasan bertanding terdiri dari aspek fisikis seperti gelisah, jantung berdetak kencang. Aspek kognitif yaitu seperti rasa khawatir yang berlebihan akan suatu kejadian dan aspek perilaku (*behavior*)

2.1.4 Ciri- Ciri Kecemasan Bertanding

Seorang atlet yang mengalami kecemasan berlebih dalam pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya akan berkurang.

Komarudin (2015) menyatakan bahwa indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Gejala gejala kecemasan secara fisik di antaranya:

- a. Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur. Perilaku yang sering muncul pada pemain futsal putri ketika menjelang pertandingan adalah mondar-mandir, ada yang diam dengan wajah yang pucat, dan ada yang berulang kali ke kamar mandi.
- b. Terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, dan lainnya.
- c. Terjadi perubahan irama pernapasan, biasanya pemain futsal putri yang cemas dilihat dari pernafasan seperti tersengal-sengal atau nafas pendek.
- d. Terjadinya kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang.
- e. Terjadi perubahan pada raut wajah dan dahi berkerut.
- f. Terjadi gejala fisik seperti badan terasa lesu atau kaku, jantung berdebar lebih kencang, kaki terasa berat, berkeringat dingin, sering minum air, dan sering buang air.

Sedangkan gejala secara psikis yaitu:

- a. Pikiran – pikiran negatif yang mulai muncul yang menjadikan pikiran menjadi tidak tenang, perhatian dan konsentrasi pada pertandingan menurun, serta munculnya pikiran yang tidak ada hubungannya dengan pertandingan,
- b. Adanya perubahan emosi dan perasaan, individu merasa mudah sedih, mudah marah, merasa takut yang berlebihan dan sebagainya. Perubahan emosi individu menjadi tidak stabil.
- c. Menurunnya rasa percaya diri, individu menjadi kehilangan kepercayaan diri akibat situasi yang mengancam dirinya. Individu merasa tidak mampu dan timbul perasaan ingin menyerah
- d. Muncul keinginan yang berlebihan, individu tidak mampu mengontrol keinginan atau obsesinya. Gagalnya individu dalam mengontrol keinginan menjadikan target dan tujuan individu tidak spesifik atau tidak jelas.
- e. Motivasi menurun, Motivasi yang menurun akibat rasa percaya diri turun, dan tujuan menjadi tidak jelas membuat individu kehilangan arah.

Bedasar uraian diatas dapat disimpulkan Seorang atlet yang mengalami kecemasan berlebih dalam pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku meliputi ciri fisik, ciri perilaku, ciri kognitif, penolakan dalam situasi sosial, merasa dirinya tidak mampu, tidak menarik, dan menghindari aktivitas sosial. sehingga

penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya akan berkurang.

2.1.5 Tingkat Kecemasan Bertanding

Menurut Stuart (dalam Mnusefer dkk., 2023) ada empat tingkat kecemasan antara lain:

a. Kecemasan Ringan

Tingkat kecemasan ringan adalah cemas normal yang biasa menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seorang menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ringan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas yang di tandai dengan terlihat tenang, percaya diri, dll.

b. Kecemasan Sedang

Tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain yang bukan menjadi prioritas. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu dengan demikian individu tidak mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Kecemasan Berat

Tingkat kecemasan berat sangat mempengaruhi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada suatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir pada hal lain. Semua perilaku yang ditunjukkan hanya untuk mengurangi ketegangan. Dan disini individu memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area ini.

d. Panik

Tingkat panik dari kecemasan ini berhubungan dengan ketakutan dan teror. Hal ini karena individu mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panik tidak akan mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik merupakan disorganisasi kepribadian, dan menimbulkan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang tidak dapat rasional.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan tingkat kecemasan meliputi kecemasan tingkat ringan, sedang, berat dan panik.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Rook (dalam Maslihah, 2011) berpendapat dukungan sosial sebagai satu diantara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Ikatan sosial menggambarkan tingkat-tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal. Gollieb, dkk (dalam Erlangga, 2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah sebuah informasi secara verbal atau pun non verbal. Dukungan dapat berupa bantuan yang nyata dalam bentuk fisik yang sifatnya mempermudah kegiatan atlet. Selain itu ada dukungan emosional misalnya berupa kehadiran, atau ungkapan verbal dan non verbal yang dapat memotivasi dan merubah perilaku pemain. Dukungan sosial berupa perhatian Kesan dan saran sangat menyenangkan dan menghilangkan ketegangan pada atlet yang berdampak pada menurunnya kecemasan atlet.

Golliieb, dkk (dalam Erlangga, 2018) menyatakan dukungan sosial adalah bentuk kepedulian, kesediaan dan keberadaan dari orang-orang yang disayangi, orang-orang yang menghargai, dan orang-orang yang selalu bisa diandalkan. Dukungan sosial adalah sesuatu yang dianggap bermanfaat, diperoleh dari yang dipercaya oleh individu berdasarkan kondisi tersebut individu mengetahui bahwa lingkungan memperhatikan, menghargai, dan mencintai.

Caltabiano & Sarafino (2002) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan hasil dari sebuah hubungan interpersonal berupa bantuan yang meliputi aspek-aspek informasi, penilaian, perhatian secara emosional, dan bantuan instrumental. Individu yang memperoleh bantuan tersebut merasakan manfaat secara emosional kemudian menghasilkan efek perilaku yang kemudian mempermudah individu mengatasi masalahnya.

Menurut Smestha (2015) dukungan sosial adalah sebuah pertolongan dan bantuan yang diterima individu dari interaksinya dengan lingkungan. Dukungan sosial ini memberikan manfaat yang apberarti individu.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk transaksi interpersonal dengan memberi bantuan bersifat mendukung atau memberi penghargaan, bentuk cinta dan kasih sayang, sarana untuk memotivasi atau mengarahkan individu mencapai tujuan tertentu. Dukungan sosial dapat menyumbangkan manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik individu.

2.2.2 Faktor Dukungan Sosial

Myers (2011) mengatakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, di antaranya: Empati, yaitu turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (dalam Siregar, 2020) adalah sebagai berikut:

a. Pemberian Dukungan

Pemberian dukungan merupakan orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari-hari.

b. Jenis Dukungan

Jenis dukungan yang akan diterima memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

c. Penerimaan Dukungan

Penerimaan dukungan seperti kepribadian, kebiasaan dan peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan.

d. Permasalahan yang dihadapi

Dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada

e. Waktu Pemberian Dukungan

Dukungan sosial akan optimal di satu situasi tetapi akan menjadi tidak optimal dalam situasi lain. Lamanya pemberian dukungan tergantung pada kapasitas.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang membentuk dukungan sosial adalah rasa empati, norma sosial, dan pertukaran sosial. Dukungan sosial terlihat dari banyaknya kontak sosial dan keterdekatan hubungan yang didapat dari keluarga, teman dan pemimpin.

2.2.3 Aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial menunjukkan bahwa individu sangat membutuhkan perhatian dari orang-orang yang dipandang berarti dalam hidup. Biasanya sosok berarti tersebut adalah keluarga, sahabat, teman, ataupun saudara yang memiliki pengaruh pada individu. Dukungan yang diberikan kepada orang-orang yang dipandang istimewa atau berarti akan memberikan dampak seperti motivasi, semangat, rasa percaya diri yang dapat mengurangi kecemasan dalam diri individu. Menurut Smestha (2015) terdapat tiga jenis atau dimensi dukungan sosial, yaitu diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Dukungan emosional yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (contoh: umpan balik yang penegasan).
- b. Dukungan penghargaan yaitu terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan berbanding positif orang itu dengan orang lain, contoh : orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah harga diri).

- c. Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung, seperti orang-orang memberi pinjaman kepada orang lain atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stress.

Cobb Jr (2003) membagi bentuk-bentuk dukungan sosial sebagai berikut:

- a. Dukungan emosional, dapat berupa penerimaan kasih sayang, perhatian, kehadiran yang berdampak secara emosi perasaan bagi individu.
- b. Dukungan instrumental, adalah penyediaan sara seperti tempat tinggal, uang, pemenuhan kebutuhan sehari-hari yang intinya berupa benda, tempat atau waktu.
- c. Dukungan informatif, adalah pemberian informasi, nasehat kesan dan saran, umpan balik untuk individu untuk memecahkan sebuah masalah dalam hidupnya.

Menurut Caltabiano & Sarafino (2002) menyatakan bahwa ada empat bentuk dukungan sosial yaitu:

- a. Dukungan emosional, yaitu berupa dukungan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu yang menimbulkan perasaan nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan penghargaan adalah bentuk ekspresi berupa pernyataan setuju atau penilaian positif terhadap performa, ide atau usaha individu.
- b. Dukungan penghargaan, adalah bentuk ekspresi berupa pernyataan setuju atau penilaian positif terhadap performa, ide atau usaha individu
- c. Dukungan instrumental, merupakan dukungan yang bersifat bantuan

langsung seperti bantuan uang, bantuan sarana prasarana, bantuan mengerjakan sesuatu atau membagi tugas, yang bersifat mempermudah individu dalam mengatasi masalahnya

- d. Dukungan informasi, adalah dukungan yang sifatnya informal seperti saran, umpan balik, pemecahan masalah, korelasi dan sebagainya. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Ketiga bentuk dukungan tersebut merupakan bentuk-bentuk yang mampu membantu individu merasa lebih baik.

Selain itu (Hakim, 2005) Papalia (dalam Andreas, 2017), menyatakan bahwa aspek sumber dukungan sosial di peroleh dari:

a. Keluarga

Keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang utama bagi individu segala hal yang mengenai biasanya berawal dari keluarga, sehingga bentuk-bentuk dan dukungan dan motivasi atau dukungan keluarga dinilai sangat berharga. Keluarga menjadi rumah bagi individu untuk bercerita, mengeluarkan keluhan dan masalah, tempat bertanya , dan harapan setiap individu

b. Teman/ Sahabat

Teman dekat atau sahabat merupakan sumber dukungan selanjutnya yang dirasa penting. Hubungan sahabat merupakan hubungan yang penting setelah keluarga. Sahabat atau teman dinilai sebagai tempat kedua bagi individu untuk merasa tenang dan nyaman.

c. Lingkungan

Lingkungan adalah tempat untuk mengembangkan diri. Lingkungan dapat membentuk individu menjadi pribadi yang negative atau positif, dukungan yang mengarah pada hal yang positif dapat memberikan dampak yang positif pula pada individu.

d. Pimpinan

Kepemimpinan memberikan dampak yang cukup besar bagi individu. Sosok pemimpin merupakan sosok panutan yang dipandang tinggi oleh individu. Sehingga pemimpin yang mampu mendukung dan memotivasi akan menjadikan penguat lebih nyaman dan termotivasi menjadi lebih baik.

2.2.4 Fungsi Dukungan Sosial

Friedman & Schustack (2006) Dukungan sosial dapat memberikan bantuan yang positif pada individu. Misalnya individu merasa lebih tenang, lebih produktif, dan percaya diri. Hal tersebut dikarenakan individu merasa diterima dan dimotivasi sehingga individu merasa lebih nyaman. Dengan demikian, dukungan sosial memiliki peran penting membantu individu yang sedang ada masalah.

Hakim (2005) menambahkan bahwa dukungan sosial membantu individu dalam bersikap tenang dan objektif sehingga mampu lebih efektif memecahkan masalah, memberikan informasi yang bermanfaat, rasa nyaman dan penghargaan diri, serta menurunkan stress dan kecemasan. Dukungan sosial dapat menjadikan solusi dapat mencegah perasaan tertekan, dengan mengubanya nyaman.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat memberikan manfaat yang banyak bagi individu. Individu mampu merasa lebih nyaman dan tenang, masalahnya menemukan solusi, menjadi lebih produktif dan efektif dalam melakukan sesuatu. Kondisi tersebut tentu akan membantu individu keluar dari rasa cemas dan stress yang dialaminya karena individu merasa lebih percaya diri dan termotivasi.

2.2.5 Sumber Dukungan Sosial

Friedman & Schustack (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial diperoleh dari dua sumber yaitu:

- a. Hubungan profesional, dukungan yang sosial yg diperoleh orang- orang yang ahli dalam bidangnya, contoh: konselor, psikiater, psikolog, dokter, pengacara, atau dalam kasus atlet biasanya pelatih.
- b. Hubungan non profesional, adalah dukungan sosial yang bersumber dari orang terdekat seperti keluarga, teman pasangan atau relasi.

Menurut (Andreas, 2017)Papalia (dalam Andreas, 2017) sumber dukungan sosial di peroleh dari:

a. Keluarga

Keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang utama bagi individu segala hal yang mengenai biasanya berawal dari keluarga, sehingga bentuk-bentuk dan dukungan dan motivasi atau dukungan keluarga dinilai sangat berharga. Keluarga menjadi rumah bagi individu untuk bercerita, mengeluarkan keluhan dan masalah, tempat bertanya , dan harapan setiap

individu

b. Teman/ Sahabat

Teman dekat atau sahabat merupakan sumber dukungan selanjutnya yang dirasa penting. Hubungan sahabat merupakan hubungan yang penting setelah keluarga. Sahabat atau teman dinilai sebagai tempat kedua bagi individu untuk merasa tenang dan nyaman

c. Lingkungan

Lingkungan adalah tempat untuk mengembangkan diri. Lingkungan dapat membentuk individu menjadi pribadi yang negative atau positif, dukungan yang mengarah pada hal yang positif dapat memberikan dampak yang positif pula pada individu.

d. Pimpinan

Kepemimpinan memberikan dampak yang cukup besar bagi individu. Sosok pemimpin merupakan sosok panutan yang dipandang tinggi oleh individu. Sehingga pemimpin yang mampu mendukung dan memotivasi akan menjadikan penguat lebih nyaman dan termotivasi menjadi lebih baik.

Bentuk dukungan sosial seperti penyelesaian masalah, penyampaian informasi, penghargaan, perasaan nyaman akan membuat individu terhidar dari perasaan menekan atau stress full. Menurut Papalia (dalam Andreas, 2017) kondisi tersebut mampu membuat individu lebih berkembang dan kreatif menghadapi pertandingan. Individu yang dengan demikian kehidupan individu menjadi lebih produktif, dan efektif sehingga mampu menunjukkan potensi diri dan kemampuan yang sebenarnya. Oleh karenanya, dukungan sosial merupakan faktor penting dalam membentuk individu kearah positif.

Berdasarkan uraian tentang dukungan sosial diatas dapat dibentuk melalui keluarga, lingkungan dan pemimpin. Peran keluarga membangun rasa percaya diri, penuh perhatian dan motivasi akan menjadi individu memiliki kepribadian yang optimis dan tidak mudah cemas. Sama halnya dukungan dari teman, atau lingkungan akan memberikan dampak positif jika kebutuhan akan rasa nyaman, dihargai dan perhatian untuk menjadikan individu merasa mampu menyelesaikan masalah. Terakhir adalah bentuk kepemimpinan yang ramah, tegas, dan mendukung akan menjadikan individu lebih termotivasi.

2.3 Futsal Putri

Futsal adalah suatu games atau permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang beranggotakan lima orang menggunakan media bola dan gawang. Tujuannya adalah memasukan bola kedalam gawang lawan sebanyak- banyaknya, dengan memanfaatkan kinerja motoric halus dan kasar tubuh, terutama kaki dan bentuk kerja tim. Selain lima pemain utama, setiap regu juga memiliki pemain cadangan untuk menggantikan pemain inti atau sekedar strategi yang diterapkan pelatih, futsal dikenal diberbagai belahan penjuru dunia. Istilah futsal adalah sebuah sebutan secara global untuk permainan ini, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, dari kata football (Lhaksana, 2011).

2.4 Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Bertanding Pada Remaja Putri di Club Kamboja FC.

Kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebuah kondisi di mana individu mengalami distress atau kondisi menekan. Kondisi tersebut sangat erat kaitannya dengan fisik dan psikis yang akan terus menjadi buruk seiring cara pandang negatif yang dikembangkan oleh atlet, Papalia (dalam Andreas, 2017) yang menjelaskan

bahwa pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang. Menurut Cratty dan Husdarta (dalam Larasati, 2014) sebagai informan, kecemasan yang dialami muncul disebabkan oleh lawan yang akan dihadapi informan memiliki kekuatan atau peringkat yang lebih baik.

Andreas (2017) memiliki aspek kecemasan yang dialami pemain futsal yaitu dapat berupa aspek emosi, aspek fisiologis dan aspek kognitif yang saling mempengaruhi. Contohnya secara kognitif berpandangan bahwa dirinya tidak dapat berbuat baik, musuh dipandang lebih kuat, berpikir bahwa akan terjadi kekalahan, kemudian memicu respon emosi, takut, gelisah, merasa penuh tekanan hingga akhirnya muncul gejala fisik tegang otot, keringat dingin, badan kaku, jantung berdebar kencang yang kemudian akan menghambat penampilan pemain futsal.

Kecemasan pada pemain futsal dapat dikurangi dengan memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial dipandang efektif karena mampu memberikan rasa nyaman, aman, dihargai, dimotivasi oleh sosok berharga dalam hidup atlet. Sosok tersebut biasanya adalah orangtua, keluarga, teman dekat, tim, dan pelatih (Gunarsa, 2008).

Aspek kecemasan pada pemain futsal putri dapat dideteksi dengan cara memperhatikan perilaku pemain. Contohnya pemain futsal merasa menjadi tegang, gelisah, impulsif, mondar-mandir dan sebagainya. Para pemain futsal putri pada umumnya merasakan aspek fisik dan psikis. Amir (dalam Erlangga, 2018) memiliki pendapat bahwa aspek fisik yang dialami biasanya kesulitan tidur, gelisah, jantung berdebar kencang, pernafasan tersengal, tegang otot leher, perut dan lainnya. aspek

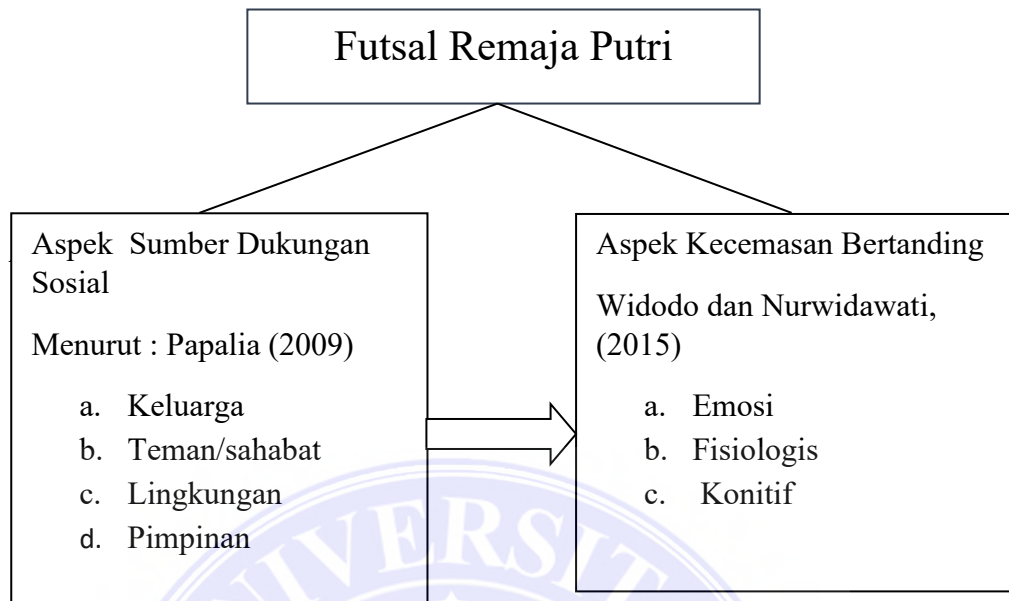
psikisnya adalah perasaan takut, tegang, terbebani, gelisah, sensitif, mudah marah, dan sebagainya.

Dukungan sosial dipandang memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan seorang individu. Pemenuhan kebutuhan akan empati, merupakan poin dari dukungan sosial sebagai kebutuhan dasar manusia. Bantuan dari orang lain dapat membuat individu menjadi lebih produktif, dengan demikian individu merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk membawa dirinya pada perilaku yang lebih baik (Friedman & Schustack, 2006).

Adapun penelitian terdahulu tentang Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi SBMPTN (Bulkhaini & Purwandari, 2015). Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi SBMPTN. Dukungan teman memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan dengan dukungan Orangtua dan Guru. Pada dukungan teman dan dukungan guru aspek informatif memiliki kontribusi yang lebih besar sedangkan pada dukungan orangtua, aspek instrumental lebih dominan. Tingkat dukungan sosial tergolong tinggi sedangkan tingkat kecemasan tergolong sedang. Terdapat peningkatan kecemasan pada 2 minggu sebelum SBMPTN dan 1 minggu sebelum SBMPTN. Tingkat kecemasan perempuan lebih besar dibandingkan dengan kecemasan laki-laki.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa adanya keterkaitan antara kedua variabel bebas dan terikat, yaitu dukungan sosial dengan kecemasan.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Menurut Alsa (dalam Siyoto & Sodik, 2015) penelitian merupakan sekumpulan metode yang digunakan secara sistematis untuk menghasilkan pengetahuan. Alsa (dalam Siyoto & Sodik, 2015) menyatakan bahwa penelitian diartikan sebagai sebuah proses mengamati fenomena secara mendalam dari dimensi yang berbeda. Berdasarkan teknik pengumpulan data, jenis penelitian dibedakan menjadi penelitian kuantitatif dan kualitatif. Didalam penelitian ini penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional.

Penelitian kuantitatif korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak dapat manipulasi variabel. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah dibalik angka-angka tersebut.

3.2. Bahan dan Alat

3.2.1 Bahan

Bahan yang diperlukan dalam penelitian ini adalah kuisioner. Dengan menggunakan kuisioner, analisis berupaya mengukur apa yang ditemukan dalam wawancara, selain itu juga menentukan seberapa luas atau terbatasnya sentimen yang diekspresikan dalam suatu penelitian dan wawancara.

3.2.2 Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang berupa skala likert dan metode dokumentasi untuk variabel Kecemasan dan Dukungan Sosial yang dibagikan melalui kuisisioner Berikut penjelasan mengenai skala perilaku Kecemasan dan Dukungan Sosial.

1. Kecemasan

Adapun skala yang digunakan untuk mengungkapkan data-data dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial dan skala kecemasan yang dikembangkan penulis berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang dikembangkan Widodo dan Nurwidawati (dalam Andreas, 2017) aspek kecemasan yang dialami pemain futsal yaitu dapat berupa aspek emosi, aspek fisiologis dan aspek kognitif yang saling mempengaruhi. Contohnya secara kognitif berpandangan bahwa dirinya tidak dapat berbuat baik, musuh dipandang lebih kuat, berpikir bahwa akan terjadi kekalahan, kemudian memicu respon emosi, takut, gelisah, merasa penuh tekanan hingga akhirnya muncul gejala fisik tegang otot, keringat dingin, badan kaku, jantung berdebar kencang yang kemudian akan menghambat penampilan pemain futsal.

Pada penelitian ini, menggunakan metode skala Likert. Pertanyaan pada skala ini memiliki dua sifat yaitu favourable dan unfavourable yang terdiri dari empat alternative jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk yang bersifat favourable dalam skala ini diberi rentang nilai 4-1 sedangkan yang bersifat unfavourable rentang nilai 1-4.

2. Dukungan Sosial

Skala Dukungan sosial dalam penelitian ini diambil berdasarkan aspek aspek dukungan sosial menurut (Sarafino, 2011). Dukungan sosial yang diterima para pemain futsal putri baik dalam bentuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informasi mampu memberikan dampak yang sangat besar terhadap pengembangan diri individu pada saat bertanding. Pengembangan diri tersebut dapat berupa pengembangan kognitif, afeksi dan psikomotor, yang menjadi lebih baik. Jika cara pandang individu (kognitif) baik, maka perasaan (emosi) individu menjadi baik, tidak ada rasa takut, was-was, sehingga performa (psikomotor) menjadi maksimal.

Kedua skala diatas 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.

3.3. Metodologi Penelitian

Menurut Alsa (dalam Siyoto & Sodik, 2015) penelitian merupakan sekumpulan metode yang digunakan secara sistematis untuk menghasilkan pengetahuan. Alsa (dalam Siyoto & Sodik, 2015) menyatakan bahwa penelitian diartikan sebagai sebuah proses mengamati fenomena secara mendalam dari dimensi

yang berbeda. Berdasarkan teknik pengumpulan data, jenis penelitian dibedakan menjadi penelitian kuantitatif dan kualitatif. Didalam penelitian ini penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional.

Penelitian kuantitatif korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak dapat manipulasi variabel. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah dibalik angka-angka tersebut.

3.3.1 Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel penelitian digunakan untuk menguji hipotesa penelitian. Dalam penelitian ini, variabel-variabel yang digunakan terdiri dari:

Variabel Bebas (X): Kecemasan

Variabel Terikat (Y) : Dukungan Sosial

Mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel disebut dengan definisi operasional yang diamati Azwar (dalam Setiawan & Budiningsih, (2014). Adapun definisi operasional variabel penelitian, yaitu:

a. Kecemasan Bertanding

Kecemasan sebagai keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menilai dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan. Dalam

penelitian ini, kecemasan dalam pertandingan futsal diungkap menggunakan aspek kecemasan yang dialami pemain futsal yaitu berupa aspek emosi, aspek fisiologis dan aspek kognitif yang saling mempengaruhi. Contohnya secara kognitif berpandangan bahwa dirinya tidak dapat berbuat baik, musuh dipandang lebih kuat, berpikir bahwa akan terjadi kekalahan, kemudian memicu respon emosi, takut, gelisah, merasa penuh tekanan hingga akhirnya muncul gejala fisik tegang otot, keringat dingin, badan kaku, jantung berdebar kencang yang kemudian akan menghambat penampilan pemain futsal.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan informasi ataupun umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai atau diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Dukungan sosial yang diterima pada pemain futsal memiliki arti penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding karena dapat mereduksi kecemasan sehingga pemain futsal putri dapat memberikan penampilan yang baik.

Dalam penelitian ini, diungkap menggunakan aspek sumber dukungan sosial di peroleh dari: Papalia dkk (2001) yaitu dari dukungan Keluarga, dukungan Keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang utama bagi individu segala hal yang mengenai biasanya berawal dari keluarga, sehingga bentuk-bentuk dan dukungan dan motivasi atau dukungan keluarga dinilai sangat berharga. Keluarga menjadi rumah bagi individu untuk bercerita, mengeluarkan keluhan dan masalah, tempat bertanya, dan harapan setiap individu. Teman/ Sahabat Teman dekat atau sahabat merupakan sumber dukungan selanjutnya yang dirasa penting. Hubungan

sahabat merupakan hubungan yang penting setelah keluarga. Sahabat atau teman dinilai sebagai tempat kedua bagi individu untuk merasa tenang dan nyaman, Lingkungan adalah tempat untuk mengembangkan diri. Lingkungan dapat membentuk individu menjadi pribadi yang negative atau positif, dukungan yang mengarah pada hal yang positif dapat memberikan dampak yang positif pula pada individu. Pimpinan Kepemimpinan memberikan dampak yang cukup besar bagi individu. Sosok pemimpin merupakan sosok panutan yang dipandang tinggi oleh individu. Sehingga pemimpin yang mampu mendukung dan memotivasi akan menjadikan penguat lebih nyaman dan termotivasi menjadi lebih baik.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2010) populasi adalah seluruh subjek penelitian. Dimana generalisasi yang terdiri atas : objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Subjek digunakan dalam penelitian ini yaitu pemain futsal putri yang ada di club kamboja FC.

3.4.2. Sampel

Menurut Sugiyono (dalam U. Nugroho, 2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dan keterbatasan yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menyadari luasnya keseluruhan populasi dan keterbatasan yang dimiliki peneliti maka subjek penelitian yang dipilih adalah sebagian dari keseluruhan populasi yang dinamakan sampel. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putri dikamboja FC.

- a. Masih aktif mengikuti latihan

- b. Pernah mengikuti pertandingan minimal 1 kali. (Sarafino, 2011)

3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel

Untuk menentukan sampel maka diperlukan teknik purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 55 orang. Menurut Sugiyono (dalam B. A. Nugroho, 2023) purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu. Purposive sampling juga disebut sebagai sampel penilaian atau pakar adalah jenis sampel non probabilitas.

3.5. Prosedur Kerja

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan-persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian yaitu masalah perijinan mengenai pengambilan data penelitian dengan memberikan surat pengantar dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area kepada pihak Club Futsal Kamboja FC yang beralamat Jalan Williem Iskandar No. 209 Kenangan Baru, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Medan, Sumatera Utara. Dengan nomor surat A.6/SKR-243/PAB/I/2023 tertanggal 30 Januari 2023. Selanjutnya sebelum peneliti melakukan penelitian terlebih dahulu pihak Club futsal Kamboja FC memeriksa surat penelitian. Setelah itu peneliti mendapatkan izin persetujuan untuk penelitian dari pihak Club Futsal Kamboja FC .

Prosedur selanjutnya yang akan dilakukan persiapan alat ukur yang nantinya digunakan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku Dukungan Sosial dan Kecemasan Bertanding.

Uji alat ukur digunakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur psikologis yang digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya data yang diperoleh kemudian diperiksa validitas dan reliabilitasnya dengan SPSS versi 21 *for windows*.

Pelaksanaan uji coba skala pada penelitian ini pada tanggal 14-24 Desember 2022 pada 55 pemain futsal di Club futsal Kamboja FC. Adapun proses pelaksanaan yaitu langkah pertama peneliti mengambil data pemain futsal yang berasal dari Pelatih futsal di club Kamboja FC. Langkah kedua peneliti meminta izin kepada kepala pelatih futsal untuk menyenangkan angket. Selanjutnya peneliti menerangkan maksud serta tujuan peneliti kepada subjek. Setelah itu menanyakan kesediaan subjek untuk mengerjakan skala yang diberikan. dalam hal ini peneliti memberikan penjelasan kepada subjek agar bersedia, dengan cara mengatakan bahwa hasil penelitian ini untuk tujuan ilmiah.

Langkah selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan tentang cara pengerjaan skala, kemudian memberikan kesempatan subjek untuk menanyakan hal-hal yang belum jelas. Kemudian peneliti menunggu subjek mengerjakan skala hingga selesai pada tanggal 24 Desember 2022. Setelah skala terkumpul, selanjutnya dilakukan skoring terhadap aitem-aitem pernyataan pada skala, kemudian skor yang merupakan pilihan subjek pada setiap aitem pernyataan dipindahkan ke program Microsoft Excel yang diformat sesuai dengan keperluan tabulasi data yaitu lajur nomor pernyataan dan baris untuk nomor subjek.

Penelitian ini diawali dengan sistem pengujian dengan menggunakan sistem tryout terpakai yang artinya data yang digunakan untuk menguji alat pengukur yang

digunakan sebagai bahan penelitian. Hal ini dilakukan dengan total 55 subjek, diantaranya data dari 55 pemain futsal putri, Alasan peneliti menggunakan try out terpakai adalah dikarenakan sedikitnya jumlah populasi dan sampel subjek penelitian. Menurut Setiadia, Matindas, dkk (2013) try out terpakai adalah istilah yang digunakan untuk proses penelitian yang menggunakan sampel yang sama dengan sampel yang digunakan untuk menguji reliabilitas dan validitas alat ukur.

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti melakukan persiapan administrasi terlebih dahulu. Adapun persiapan untuk administrasi ini mencakup pengurusan perizinan untuk pengambilan data penelitian. Perizinan untuk pengambilan data ini dilakukan oleh peneliti dengan meminta surat pengantar dari fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang kemudian peneliti memberikan surat pengantar tersebut kepada pihak Kamboja FC, maka peneliti dinyatakan mendapatkan izin untuk melakukan pengambilan data dan dapat mulai melaksanakan pengumpulan data dari sampel penelitian.

Sebelum sampai pada pengolahan data yang akan diukur nanti, harus berasal dari alat ukur yang mencerminkan fenomena apa yang diukur. Untuk itu perlu dilakukan analisis butir (validitas dan reliabilitas). Validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan (maupun mengukur apa yang hendak diukur) dan kecemasan suatu instrument pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek satu dengan subjek yang lain (Azwar, 2007).

Cara mencari nilai validitas dari sebuah item tersebut dengan total skor item-item dan variabel tersebut. Apabila nilai korelasinya 0,03 maka dikatakan item tersebut memberikan tingkat ke validitas yang cukup, sebaliknya apabila nilai

korelasinya dibawah 0,03 maka dikatakan item tersebut kurang valid dan akan dikeluarkan dari kuesioner atau diganti dengan pernyataan perbaikan, metode korelasi yang digunakan korelasi product moment. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan program spss 21.

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keberhasilan, kejegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Azwar (dalam Nurhuda, 2019) mengatakan bahwa hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah.

Validitas item ditunjukkan dengan adanya korelasi atau dukungan terhadap item total (skor total), perhitungan dilakukan dengan cara mengkorelasikan antara skor item dengan skor total item. Bila kita menggunakan lebih dari satu faktor berarti pengujian validitas item dengan cara mengkorelasikan antara skor item dengan skor faktor, kemudian dilanjutkan mengkorelasikan antara skor item dengan skor total faktor (penjumlahan dari beberapa faktor).

Dari hasil perhitungan korelasi akan didapat suatu koefisien korelasi yang digunakan untuk mengukur tingkat validitas suatu item dan untuk menentukan apakah suatu item layak digunakan atau tidak. Dalam penentuan layak atau tidaknya suatu item yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikansi koefisien korelasi pada taraf signifikansi 0,03, artinya suatu item dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total. Untuk melakukan uji validitas ini menggunakan program SPSS 21. Metode analisis data merupakan salah satu

langkah yang sangat penting dalam proses penelitian karena hasil analisis data penelitian akan terlihat. Analisis data mencakup seluruh kegiatan mengklarifikasikan, menganalisa, memaknai, dan menarik kesimpulan dari semua data yang telah terkumpul. Metode analisis data yang digunakan sesuai dengan rencana penelitian adalah teknik korelasi *product momen* dari *karl pearson*.

Penelitian ini menggunakan *try out* terpakai. Setiadi, Matindas dan Chairy (dalam Dewi & Valentina, 2013) menjelaskan bahwa *try out* terpakai merupakan istilah yang digunakan dalam proses penelitian yang menggunakan sampel yang sama dengan sampel yang digunakan untuk menguji reliabilitas dan validitas alat ukur. Dengan menggunakan *try out* terpakai artinya peneliti hanya menyebarkan skala satu kali di waktu yang bersamaan. Alasan peneliti menggunakan *try out* terpakai yaitu karena keterbatasan waktu dan biaya yang dimiliki dalam pengambilan data. Meskipun menggunakan *try out* terpakai, peneliti tetap menguji validitas dan reliabilitas item-item untuk kedua variabel yaitu dukungan sosial dan tingkat kecemasan bertanding.

Uji normalitas adalah pengujian untuk melihat apakah penelitian yang diperoleh memiliki sebaran normal atau mengikuti bentuk kurva normal. Uji person product moment adalah salah satu dari beberapa jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan dua variabel yang berskala interval atau rasio, dimana uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisaran -1,0 dan nilai -1 artinya terdapat korelasi negative yang sempurna dan 0 artinya tidak ada korelasi. Nilai 1 berarti ada positif yang sempurna uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan kerja dengan komitmen organisasi.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kesimpulan hasil analisis pada Bab IV, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil korelasi dengan jumlah sampel 55 responden. Dikeahui ahwa korelasi dukungan sosial dengan kecemasan memiliki memiliki hubungan positif yakni $-0,463$ dengan signifikasi $p = 0,000 < 0.05$. Nilai pada rentang $0,054-0,195$. Artinya variabel dukungan sosial dengan kecemasan memiliki korelas yang positif.
2. Hasil mean Hipoteknya untuk variabel dukungan sosial dalam bentuk skala likert dengan 30 aitem dan 4 pilihan jawaan adalah $(30 \times 1) + (30 \times 4) : 2 = 75$. Hasil mean Hipoteknya untuk variabel kecemasan dalam bentuk skala likert dengan 11 aitem dan 4 pilihan jawaan adalah $(11 \times 1) + (11 \times 4) : 2 = 27.5$. . Pada variabel, Mean Empirik ialah sebesar $34,76$. Kemudian, untuk mean empirik dari Dukungan Sosial ialah sebesar $53,49$.
3. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antar variabel X (Dukungan Sosial) dengan variabel Y (Kecemasan Bertanding) sebesar $0,215$. Ini menunjukkan bahwa Dukungan Sosial berkontribusi pada tingkat Kecemasan Bertanding remaja putri di club futsal Kamboja FC sebesar $21,5\%$.

5.2 Saran

1. Bagi Pemain Futsal Putri

Dengan adanya hasil penelitian ini yang membuktikan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding, diharapkan pemain futsal putri mampu membangun hubungan interpersonal yang baik dengan orang-orang terdekat sehingga ketika atlet membutuhkan dukungan, mereka orang terdekat siap mendukung pemain futsal putri. Sudah sebaiknya para pemain futsal putri membuka diri terhadap orang lain untuk berbagi cerita, berkeluh kesah dan meminta saran agar mereka memperoleh solusi, tempat aman, dan rasa dipedulikan. Sangat tidak disarankan pemain futsal putri menjadi egois dan mementingkan diri sendiri sehingga membuat mereka tidak menghargai orang lain. Hal tersebut berdampak akan krisisnya dukungan sosial di kemudian hari. Dimana dampak krisis dukungan sosial adalah rasa cemas, stress dan menurunnya performa pemain futsal putri..

2. Bagi Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini masih menunjukkan terdapat ada faktor lain yang turut mempengaruhi kecemasan saat bertanding yaitu sebesar , 78,5%. Untuk ini pada peneliti selanjutnya hendak meneliti degn mengembangkan variabel-variabel yang digunakan sehingga terungkap faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan saat bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, U. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa Psikologi semester VI (enam) yang akan menghadapi skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Alsa, A. (2011). Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Amir, N. (2004). Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Anima*. Vol. 20, No. 1, 55-69.
- Andreas, M. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal DI YOGYAKARTA.
- Anggarawati, D., & Hakim, S. N. (2017). Kontrol diri dan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- Aulia, M. C., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Efikasi Diri Pada Pemain Futsal Putri Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 119–124.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bulkhaini, D., & Purwandari, E. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi SBMPTN. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Caltabiano, M. L., & Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions. An Australian perspective*. John Wiley & Sons.
- Cobb Jr, R. (2003). The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based courses. Virginia Tech.
- Cox (2012), Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Dewi, A. A. A., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan kelekatan orangtua-remaja dengan kemandirian pada remaja di SMKN 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 181–189.
- Erlangga, I. Y. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal.
- Friedman, H, S dan Schustack, M, W. (2006). *Kepribadian: Teori klasik dan modern*. Jakarta: Erlangga.

- Ghufron & Rini (2011), Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial pada remaja panti Asuhan Sahal Suhail, jurnal penelitian, Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata.
- Gunarsa, S, D. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT. BPK Gunung.
- Hakim, T. (2005). Mengatasi rasa tidak percaya diri. Jakarta: Puspa Swara.
- Haris, M. R., & Hasanat, N. U. (2016). Hubungan antara dukungan sosial pelatih dan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bola basket mahasiswa universitas gadjah mada. Universitas Gadjah Mada.
- Hawari, D. (2001). Manajemen stress, cemas dan depresi. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Husdarta, H. J. S. (2010). Psikologi olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Laksana, J. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.
- Larasati, N. L. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang wijaya kusuma rsud dr. R soeprpto cepu. Jurnal Keperawatan Maternitas, 3(1), 27–32.
- Lhaksana, J. (2011). Taktik & Strategi futsal modern. Be Champion.
- Lilyana, D. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Universitas Medan Area.
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. Jurnal Psikologi Undip, 10(2).
- Mnusefer, L. S., Nasruddin, N., Muhammad, J., & Mandosir, Y. M. (2023). PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET TERBANG LAYANG PON XX PAPUA TAHUN 2021. Jurnal Cakrawala Ilmiah, 2(10), 4051–4064.
- Myers, D. G. (2011). Psikologi Sosial. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nevit, J. S., Rathus, S.A., & Greene, B. 2005. Psikologi Abnormal (ed. 5 jilid 1). Jakarta: Penerbit Herlangga.
- Nugroho, B. A. (2023). Perbandingan Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Yang Pernah Mengalami Cedera dan Tidak Pernah Cedera Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMA N 1 Ngemplak pada Tahun 2022.

- Nugroho, U. (2018). Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Nurhuda, W. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Medan Area.
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat stres pada siswa-siswi sekolah dasar dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi covid-19. *Jurnal psikologi pendidikan dan pengembangan sdm*, 9(2), 18–29.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). Physical and cognitive development in adolescence. Author, In *human development*, 406–443.
- Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2020). Kecemasan atlet futsal putri pada liga mahasiswa nasional Anxiety of female futsal athletes in the national student league.
- Roberts, Albert R dan Gilbert J. 2009. *Buku Pintar Pekerja Sosial – Jilid 2*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sarafino, E. P. (2011). *Applied behavior analysis: Principles and procedures in behavior modification*. John Wiley & Sons.
- Sarafino, E.. P. (2002) “Health Psychology: Biopsychosocial Interactions”, Fourth Edition. New Jersey: HN Wiley.
- Siregar, N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri di Pplp Sumatera Utara. Universitas Medan Area.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015a). *Dasar metodologi penelitian. literasi media publishing*.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015b). *Dasar metodologi penelitian. literasi media publishing*.
- Smestha, B. R. (2015). Pengaruh self-esteem dan dukungan sosial terhadap resiliensi mantan pecandu narkoba.
- Sugiyono (2007). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung Alfa Beta.
- Sugiyono, D. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 26–33.
- Wulandari, R., Putri, R. N., Nurhidayatullah, D., Fitriani, A., & Arifin, A. (2023). *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*. Global Eksekutif Teknologi.



Lampiran 1. Data Penelitian

A. Data Penelitian Kecemasan Bertanding

KB1	KB2	KB3	KB4	KB5	KB6	KB7	KB8	KB9	KB10	KB11	KB12	KB13	KB14	KB15	TOTAL
2	4	3	3	3	4	4	1	2	1	3	2	2	1	1	36
2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	40
3	3	3	2	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	49
4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	58
1	3	3	3	4	4	4	3	1	2	3	2	2	2	3	40
3	3	3	3	1	1	1	2	2	3	3	4	4	3	4	40
4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	57
4	3	4	3	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	37
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
1	1	2	1	2	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	39
4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	52

3	3	3	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	2	4	39
3	4	4	2	4	3	3	2	2	1	1	2	3	4	1	39
4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	2	2	3	4	4	48
4	4	4	2	2	2	4	3	2	1	2	3	1	3	1	38
2	3	4	2	1	2	3	4	2	4	3	4	1	2	3	40
3	2	2	3	4	4	3	2	1	2	3	1	3	4	2	39
4	4	4	2	4	1	2	4	4	1	4	4	4	4	4	50
2	2	3	1	3	4	3	2	1	2	3	1	3	3	3	36
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
2	3	4	2	3	2	1	1	3	4	4	4	2	3	4	42
4	4	4	1	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	48
4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	56
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	54
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	48

4	4	4	2	4	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	50
3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	52
4	4	4	1	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	52
4	4	3	4	4	3	3	3	1	1	2	3	2	2	3	42
2	2	1	1	3	3	4	4	2	2	2	4	4	2	2	38
4	4	4	2	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	52
2	3	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	2	2	2	38
3	1	1	2	2	3	3	4	4	1	2	2	3	3	3	37
3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	2	2	2	3	3	40
4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	55
1	2	3	4	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	1	38
3	2	4	2	3	3	3	2	5	2	4	2	3	1	2	41
3	4	3	3	2	3	3	4	2	2	4	3	4	3	3	46
2	3	3	4	4	1	1	1	3	2	3	2	3	2	3	37
2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	2	2	1	1	40

4	4	4	3	2	2	3	4	4	1	1	2	2	3	2	41
3	3	2	2	4	4	2	2	1	3	2	3	2	3	2	38
4	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	39
4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	3	52
3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	49
4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	56
4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	57
3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	45
4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	54
4	4	4	2	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	52
3	3	3	4	2	2	4	4	4	3	3	2	2	1	1	41
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	45
1	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	1	2	1	40
4	4	4	2	4	2	3	4	4	1	4	4	3	2	3	48

Lampiran 1. Data Penelitian

A. Data Penelitian Dukungan Sosial

DS1	DS2	DS3	DS4	DS5	DS6	DS7	DS8	DS9	DS10	DS11	DS12	DS13	DS14	DS15	DS16	DS17	DS18	DS19	DS20	DS21	DS22	DS23	DS24	DS25	DS26	DS27	DS28	DS29	DS30	TOTAL
4	4	1	1	3	3	3	1	2	1	2	1	2	4	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	71
2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	3	4	1	3	2	3	3	3	1	1	3	2	4	2	4	73
1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	1	2	1	64
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
1	2	2	3	3	1	4	4	4	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	3	4	4	4	72
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	33
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
1	2	2	2	4	4	4	4	2	2	3	3	1	1	2	2	2	1	2	1	4	4	2	2	1	1	1	1	1	2	64
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
1	3	1	4	3	3	2	2	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	1	70
1	1	1	1	2	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	1	1	62
1	3	3	4	2	3	2	1	2	3	2	3	1	1	1	3	3	2	4	2	3	4	1	1	1	3	3	4	4	2	72
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	32
3	4	2	4	4	4	1	1	1	3	3	3	1	1	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	62
1	2	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	4	4	4	4	2	3	3	3	81
1	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	3	4	4	73

2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	40			
4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	1	1	1	79	
2	2	3	3	4	4	3	4	2	3	4	1	1	1	1	1	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	70	
1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	4	4	2	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	72	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	52	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	35
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	50
1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
4	3	4	3	2	4	3	1	1	1	3	3	2	2	4	4	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	80	
2	3	3	1	3	2	1	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	68	
2	3	3	4	3	3	2	2	1	1	3	3	2	1	2	2	1	2	3	3	2	2	2	1	1	1	4	3	2	3	67	
1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	42	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
3	3	2	1	3	4	4	1	1	2	3	3	1	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	4	4	4	4	3	2	2	2	74
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	47



LAMPIRAN B
DATA PENELITIAN

Lampiran 2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Uji Validitas Skala Kecemasan Bertanding

Correlations																	
	KB1	KB2	KB3	KB4	KB5	KB6	KB7	KB8	KB9	KB10	KB11	KB12	KB13	KB14	KB15	TOTAL KB	
KB1	Pearson Correlation	1	.723*	.623*	.075	.319	-.199	-.183	.233	.424**	-.023	.293	.386*	.428*	.490*	.437*	.653**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.588	.018	.146	.182	.087	.001	.869	.030	.004	.001	.000	.001	.000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB2	Pearson Correlation	.723**	1	.734**	.237	.445*	-.093	-.073	.180	.230	-.026	.341*	.429*	.199	.326*	.265	.626**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.081	.001	.499	.596	.188	.091	.848	.011	.001	.145	.015	.050	.000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB3	Pearson Correlation	.623*	.734**	1	.059	.187	-.141	-.132	.049	.403**	.149	.418*	.389*	.211	.318	.363*	.593**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.669	.171	.306	.335	.723	.002	.278	.002	.003	.122	.018	.006	.000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB4	Pearson Correlation	.075	.237	.059	1	.231	.172	.063	-.136	-.106	.042	-.031	-.103	-.077	-.202	-.174	.130
	Sig. (2-tailed)	.588	.081	.669		.090	.210	.646	.322	.440	.761	.823	.455	.577	.139	.205	.345
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB5	Pearson Correlation	.319	.445*	.187	.231	1	.290	-.064	.086	.183	-.026	.366*	.181	.248	.297*	.114	.507**
	Sig. (2-tailed)	.018	.001	.171	.090		.032	.643	.031	.181	.849	.006	.187	.068	.028	.409	.000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB6	Pearson Correlation	-.199	-.093	-.141	.172	.290	1	.557**	.072	-.102	.077	.035	-.096	-.071	.004	-.311	.178
	Sig. (2-tailed)	.146	.499	.306	.210	.032		.000	.602	.461	.576	.801	.484	.606	.976	.021	.194
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB7	Pearson Correlation	-.183	-.073	-.132	.063	-.064	.557**	1	.396**	.055	-.073	-.012	-.084	-.190	-.168	-.343*	.116
	Sig. (2-tailed)	.182	.596	.335	.646	.643	.000		.003	.689	.597	.930	.541	.165	.221	.010	.398
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB8	Pearson Correlation	.233	.180	.049	-.136	.086	.072	.396**	1	.503**	.048	.294	.344	.169	.135	.111	.476**
	Sig. (2-tailed)	.087	.188	.723	.322	.531	.602	.003		.000	.728	.029	.010	.218	.327	.418	.000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB9	Pearson Correlation	.424**	.230	.403*	-.106	.183	-.102	.055	.503**	1	.191	.465*	.366*	.336*	.260	.309	.609**
	Sig. (2-tailed)	.001	.091	.002	.440	.181	.461	.689	.000		.182	.000	.006	.012	.055	.022	.000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB10	Pearson Correlation	-.023	-.026	.149	.042	-.026	.077	-.073	.048	.191	1	.295*	.246	.189	.171	.335*	.361**
	Sig. (2-tailed)	.869	.848	.278	.761	.849	.576	.597	.728	.162		.029	.070	.166	.213	.012	.007
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB11	Pearson Correlation	.293	.341*	.418*	-.031	.366*	.035	-.012	.294	.465*	.295*	1	.630**	.535*	.313*	.510*	.727**
	Sig. (2-tailed)	.030	.011	.002	.823	.006	.801	.930	.029	.000	.029		.000	.000	.020	.000	.000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB12	Pearson Correlation	.386*	.429*	.389*	-.103	.181	-.096	-.084	.344*	.366*	.246	.630**	1	.577**	.471*	.488*	.698**
	Sig. (2-tailed)	.004	.001	.003	.455	.187	.484	.541	.010	.006	.070	.000		.000	.000	.000	.000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB13	Pearson Correlation	.428*	.199	.211	-.077	.248	-.071	-.190	.169	.336*	.189	.535**	.577**	1	.561**	.519*	.627**
	Sig. (2-tailed)	.001	.145	.122	.577	.068	.606	.165	.218	.012	.166	.000	.000		.000	.000	.000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB14	Pearson Correlation	.490**	.326*	.318*	-.202	.297*	.004	-.168	.135	.260	.171	.313*	.471*	.561**	1	.631**	.619**
	Sig. (2-tailed)	.000	.015	.018	.139	.028	.976	.221	.327	.055	.213	.020	.000	.000		.000	.000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
KB15	Pearson Correlation	.437*	.265	.363*	-.174	.114	-.311*	-.343*	.111	.309	.335*	.510*	.488*	.519*	.631**	1	.570**
	Sig. (2-tailed)	.001	.050	.006	.205	.409	.021	.010	.418	.022	.012	.000	.000	.000	.000		.000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
TOTAL KB	Pearson Correlation	.653**	.626**	.593**	.130	.507**	.178	.116	.476**	.609**	.361**	.727**	.698**	.627**	.619**	.570**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.345	.000	.194	.398	.000	.000	.007	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

B. Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Bertanding

1. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Bertanding Sebelum Aitem Gugur Dibuang

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	55	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,777	15

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KB1	3,15	,951	55
KB2	3,33	,818	55
KB3	3,36	,847	55
KB4	2,67	,944	55
KB5	3,29	,956	55
KB6	2,75	1,075	55
KB7	2,96	1,036	55
KB8	3,29	,975	55

KB9	3,13	1,055	55
KB10	2,40	1,029	55
KB11	3,20	,890	55
KB12	3,09	1,023	55
KB13	3,05	1,026	55
KB14	2,95	,970	55
KB15	2,93	1,052	55

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KB1	42,40	44,281	,567	,749
KB2	42,22	45,618	,550	,753
KB3	42,18	45,818	,508	,756
KB4	42,87	51,484	-,001	,795
KB5	42,25	46,267	,399	,763
KB6	42,80	50,756	,029	,796
KB7	42,58	51,692	-,027	,800
KB8	42,25	46,601	,361	,766
KB9	42,42	44,174	,505	,753
KB10	43,15	48,053	,228	,778
KB11	42,35	43,786	,661	,743
KB12	42,45	43,067	,614	,743

KB13	42,49	44,106	,529	,751
KB14	42,60	44,615	,525	,752
KB15	42,62	44,796	,459	,758

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
45,55	52,364	7,236	15

2. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Bertanding Setelah Aitem Gugur Dibuang

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	55	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,860	11

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KB1	3,15	,951	55
KB2	3,33	,818	55
KB3	3,36	,847	55
KB5	3,29	,956	55
KB8	3,29	,975	55
KB9	3,13	1,055	55
KB11	3,20	,890	55
KB12	3,09	1,023	55
KB13	3,05	1,026	55
KB14	2,95	,970	55
KB15	2,93	1,052	55

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KB1	31,62	37,944	,670	,839
KB2	31,44	39,991	,584	,846
KB3	31,40	40,022	,557	,848
KB5	31,47	41,439	,353	,862
KB8	31,47	41,735	,319	,865
KB9	31,64	38,606	,533	,849
KB11	31,56	38,658	,655	,841
KB12	31,67	37,335	,665	,838
KB13	31,71	38,136	,593	,844
KB14	31,82	38,596	,594	,844
KB15	31,84	38,065	,580	,845

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
34,76	46,702	6,834	11

3. Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Case Processing Summary

	N	%
Valid	55	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	55	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,953	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
DS1	1,58	,917	55
DS2	1,84	,938	55
DS3	1,78	1,013	55
DS4	1,85	,989	55
DS5	1,89	1,048	55
DS6	1,91	1,127	55
DS7	1,82	1,090	55
DS8	1,71	1,012	55
DS9	1,75	1,040	55
DS10	1,85	1,061	55

DS11	1,96	1,154	55
DS12	1,91	1,059	55
DS13	1,56	,877	55
DS14	1,58	,786	55
DS15	1,75	,927	55
DS16	1,87	,924	55
DS17	1,84	1,067	55
DS18	1,69	,879	55
DS19	1,69	,998	55
DS20	1,67	,862	55
DS21	1,71	,875	55
DS22	1,80	1,007	55
DS23	1,82	1,038	55
DS24	1,84	1,014	55
DS25	1,65	,927	55
DS26	1,89	1,048	55
DS27	1,75	,927	55
DS28	1,91	1,059	55
DS29	1,76	,942	55
DS30	1,85	1,026	55

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DS1	51,91	356,492	,437	,952
DS2	51,65	349,601	,627	,951
DS3	51,71	345,766	,682	,950
DS4	51,64	349,680	,590	,951
DS5	51,60	344,911	,680	,950
DS6	51,58	344,803	,631	,951
DS7	51,67	344,928	,651	,951

DS8	51,78	352,544	,497	,952
DS9	51,75	347,971	,604	,951
DS10	51,64	347,310	,608	,951
DS11	51,53	342,439	,672	,951
DS12	51,58	345,840	,648	,951
DS13	51,93	352,513	,583	,951
DS14	51,91	353,899	,607	,951
DS15	51,75	348,119	,679	,951
DS16	51,62	347,685	,695	,950
DS17	51,65	345,490	,651	,951
DS18	51,80	353,459	,552	,952
DS19	51,80	350,052	,574	,951
DS20	51,82	350,929	,644	,951
DS21	51,78	351,137	,627	,951
DS22	51,69	348,736	,604	,951
DS23	51,67	344,928	,687	,950
DS24	51,65	349,897	,568	,951
DS25	51,84	352,362	,553	,952
DS26	51,60	344,133	,700	,950
DS27	51,75	351,304	,584	,951
DS28	51,58	346,285	,636	,951
DS29	51,73	349,980	,613	,951
DS30	51,64	345,643	,676	,951

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
53,49	372,477	19,300	30



LAMPIRAN C

UJI ASUMSI DAN UJI DESKRIPTIF

Lampiran 3. Uji Asumsi dan Uji Deskriptif

A. Uji Asumsi Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TOTAL_KB	TOTAL_DS
N		55	55
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	34,76	53,49
	Std. Deviation	6,834	19,300
	Absolute	,145	,181
Most Extreme Differences	Positive	,145	,181
	Negative	-,142	-,179
Kolmogorov-Smirnov Z		1,079	1,344
Asymp. Sig. (2-tailed)		,195	,054

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

B. Uji Asumsi Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TOTAL_KB *	55	100,0%	0	0,0%	55	100,0%
TOTAL_DS						

Report

TOTAL_KB

TOTAL_DS	Mean	N	Std. Deviation
30	42,00	12	5,326
31	40,00	1	.

32	32,50	2	3,536
33	35,00	2	4,243
34	40,00	1	.
35	32,00	1	.
36	29,00	1	.
40	26,00	1	.
42	41,00	1	.
45	29,00	2	2,828
47	40,00	1	.
50	27,00	1	.
52	26,00	1	.
62	39,33	3	2,887
64	34,50	2	6,364
67	35,00	1	.
68	43,00	1	.
69	33,00	1	.
70	35,00	5	7,517
71	28,33	3	4,509
72	28,67	3	1,528
73	27,50	2	2,121
74	28,00	1	.
78	26,00	1	.
79	31,00	1	.
80	33,67	3	7,371
81	29,00	1	.
Total	34,76	55	6,834

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOT	(Combined)		1729,761	26	66,529	2,352	,015
AL_	Between	Linearity	540,967	1	540,967	19,121	,000
KB *	Groups	Deviation from Linearity	1188,793	25	47,552	1,681	,092
TOT	Within Groups		792,167	28	28,292		
AL_	Total		2521,927	54			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TOTAL_KB * TOTAL_DS	-,463	,215	,828	,686

C. Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TOTAL_KB	55	24	44	34,76	6,834
TOTAL_DS	55	30	81	53,49	19,300
Valid N (listwise)	55				



Lampiran 4. Uji Hipotesis Penelitian

A. Uji Korelasi Pearson Product Moment

Correlations

		TOTAL_KB	TOTAL.DS
TOTAL_KB	Pearson Correlation	1	-,463**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	55	55
TOTAL.DS	Pearson Correlation	-,463**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	55	55

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



PETUNJUK PENGISIAN

Di halaman berikut ada beberapa pernyataan yang akan anda jawab.

Sebelum anda menjawab, ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan yaitu:

1 Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.

2 Baca masing-masing pernyataan dengan teliti dan pilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan pendapat pribadi anda. Anda dapat memilih salah satu dari 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada pilihan andayaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

3 Bila anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah kemudian berilah tanda ceklis (✓) pada kolom jawaban yang benar.

4 Dalam setiap pernyataan skala tidak ada jawaban benar atau salah, maka jawablah sesuai atau tidak sesuai dengan diri anda. 5 Identitas dan informasi yang diperoleh dari skala ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan karya ilmiah

Skala Dukungan Sosial

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Keluarga mendukung keputusan saya mengikuti pertandingan futsal				
2	Orang tua berperan dalam kemenangan yang saya raih saat bertanding futsal				
3	Keluarga kurang memberikan perhatian saat saya akan menghadapi pertandingan				
4	Keluarga jarang mengontrol saya dalam mempersiapkan Pertandingan				
5	Orang tua saya selalu memberikan semangat untuk bertanding futsal				
6	Orang tua memberikan bantuan saat saya mengalami kekalahan				
7	Keluarga membiarkan saya ketika saya ada masalah dalam pertandingan futsal				
8	Teman saya memberikan penghargaan saat memenangkan pertandingan futsal				
9	Support dari teman-teman memberikan semangat saya dalam bertanding futsal				
10	teman saya sering memberikan bantuan dalam pertandingan futsal				
11	Teman-teman tidak hadir dalam memberkan support pada saat pertandingan				
12	Teman hanya memberikan pengaruh buruk pada saya dalam bertanding futsal				
13	Teman selalu hadir meskipun tidak diminta pada saat pertandingan futsal				
14	Teman-teman selalu menanyakan perkembangan saya sebagai atlet futsal				

15	Pelatih futsal kurang peduli terhadap saya				
16	Pelatih futsal saya terlalu keras membuat saya minder				
17	Pelatih futsal saya selalu menjelaskan informasi yang baru saya terima sebelum bertanding				
18	Pelatih futsal saya sangat perhatian terhadap kemampuan dalam permainan futsal kepada saya				
19	Pelatih futsal saya selalu memberikan saran kepada saya saat akan bertanding				
20	Pelatih futsal saya sering memberikan dukungan moral				
21	Saya sering tidak setuju dengan pendapat pelatih				
22	Sikap pelatih membuat saya menjadi malas				
23	Tetangga mendukung saya menjadi atlet futsal				
24	Tetangga iri melihat keberhasilan saya dalam futsal				
25	Tetangga sering menggunjing karena saya sering mengikuti pertandingan futsal				
26	Para tetangga ikut bangga terhadap keberhasilan saya dalam pertandingan futsal				
27	Tidak jarang lingkungan ada yang merasa iri dengan keberhasilan saya dalam pertandingan futsal				
28	Para kerabat memberikan ucapan selamat atas kemenangan saya saya dalam pertandingan futsal				
29	Saya tidak memperdulikan orang lain yang tidak suka terhadap caya bermain saya dalam pertandingan futsal				
30	Keberhasilan dalam futsal saya kurang mendapatkan respon positif dari lingkungan kampus				

Skala Kecemasan Bertanding

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Jantung saya berdebar-debar sangat keras saat menghadapi pertandingan				
2.	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan				
3.	Saya susah tidur saat akan menghadapi pertandingan				
4.	Saya menjadi putus asa saat menghadapi pertandingan				
5.	Saat pertandingan berlangsung saya merasa tertekan hingga cepat putusa asa				
6.	Saya merasa takut bila membayangkan mendapat lawan yang lebih kuat saat bertanding				
7.	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan				
8.	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan				
9.	Saya tidak mampu berkonsentrasi saat bertanding				
10	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan				
11.	Kaki saya merasa lebih berat saat bertanding				
12.	Saya merasa tidak cukup mampu untuk bertanding				
13.	Suara supporter memngganggu konsentrasi saya saat bertanding				
14.	Saya merasa sering dirugikan wasit saat bertanding				
15.	Nafas saya menjadi lebih cepat saat bertanding				



LAMPIRAN F

SURAT PENELITIAN



KOMUNITAS FUTSAL KAMBOJA FC

JL. Williem Iskandar No. 209 Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371.

Medan, 17 Januari 2023

Nomor: 014/009/2023

Perihal: Surat Keterangan Penelitian

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area
Di
Tempat

Saya Pelatih Futsal Kamboja FC Menerangkan Bahwa:

Nama : Yulia Anggraini
Tempat Tanggal Lahir : Medan, 08-08-1999
No. Pokok Mahasiswa : 188600066
Fakultas : Psikologi
Alamat : Jl. Marelan Raya Lingkungan 12.

Benar bahwa nama tersebut telah menyelesaikan Penelitian Skripsi dengan judul:
“HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI DI CLUB KAMBOJA FC”

Demikian permohonan ini saya perbuat dengan sebenarnya, atas perhatian dan bantuan Bapak saya ucapkan terimakasih.

Medan, 17 Januari 2023
Pelatih Futsal Kamboja FC

