

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Aqshari. Cemas Akan Masa Depan. Jakarta : Cendekia Sentra Muslim.
- Alhadza. 2007. <http://www.depdiknas.go.id>. Htm.
- Azwar. 1999. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Belajar.
- _____. 1992. Validitas dan Reliabilitas. Yogyakarta : Sigma Alpha.
- Burgen & Ruffner, 1976. Human Communication. New York, NY : Holt Rinehart and Winston Inc.
- Chaplin. 1999. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Coleman. 1990. Abnormal Psychology and Modern Life. Seventh Edition. Scho Foresman Company USA.
- Farida, 2004. <http://library.usu.co.id>.
- Gunarsa. 2004. Psikologi Olahraga. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- _____. 1989. Psikologi Olahraga. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hadi. 1984. Metodologi Research. Yogyakarta : Liberty.
- Hadi & Pamardiningih. 2000. Manual SPS (Seri Program Statistik). Yogyakarta : UGM.
- Handoyo. 1980. dalam <http://library.gunadarma.ac.id/files/disk.pdf>.
- Irwanto. 2002. Psikologi Umum. Jakarta : PT. Prenhallindo.
- Nasution. 2003. Metode Research (Penelitian Alamiah). Penerbit Bumi Aksara, Jakarta, 2003.
- Pahlevi. 1991. dalam <http://library.gunadarma.ac.id/files/disk.pdf>.
- PB PBSI. 1994. dalam <http://bulutangkis.com>.
- Priest. 1987. Stress & Depresi. Semarang. Effhar Offset.

2. Kepada para atlet disarankan menambah porsi latihan yang tidak hanya difokuskan kepada latihan fisik tetapi juga latihan psikologis.



DATA IDENTITAS DIRI

Isilah data-data berikut ini dengan benar dan sesuai dengan keadaan anda.

Nama (inisial) :
Jenis kelamin :
Umur :
Status *) : Menikah/ belum menikah
Pernah mengikuti per :
lomba sebanyak

NB: *) Coret yang tidak perlu.

Petunjuk Pengisian Angket.

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan ke dalam dua buah angket dengan menggunakan cara yang sama. Anda diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam angket ini. Cara memilih jawaban dari pernyataan-pernyataan tersebut adalah sebagai berikut:

- SS = Bila merasa sangat sesuai/ sangat setuju dengan pernyataan tersebut.
- S = Bila merasa sesuai/ setuju dengan pernyataan tersebut.
- TS = Bila merasa tidak sesuai/ Tidak setuju dengan pernyataan tersebut.
- STS = Bila merasa sangat tidak sesuai/ sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Anda hanya boleh memilih salah satu dari alternative pilihan jawaban yang diberikan pada setiap pernyataan, dengan cara memberikan tanda (X) pada tempat yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

Contohnya

NO	Pernyataan.	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya.		X		

Tanda silang (X) menunjukkan anda memilih setuju atas pernyataan tersebut.

Jika anda ingin memperbaiki jawaban anda, anda cukup memberi tanda (=) dan, kemudian anda memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban anda yang baru.

Contohnya :

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya	X	X		



SKALA KECEMASAN

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sukar tidur menjelang perlombaan				
2	Saya tidak mudah berkeringat dingin walaupun waktu perlombaan sudah mulai dekat				
3	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi perlombaan				
4	Saya tidak mudah tersinggung, walaupun saya sedang bingung mempelajari teknik untuk perlombaan				
5	Saya tidak nafsu makan sewaktu menjalankan latihan-latihan untuk menghadapi perlombaan				
6	Saya gelisah setiap kali pertandingan akan dimulai				
7	Tubuh saya kaku pada saat menghadapi perlombaan				
8	Pikiran-pikiran negatif sering mengganggu konsentrasi saya dalam bertanding				
9	Meskipun saya makan dengan teratur, tetapi saya merasa sulit buang air besar				
10	Saya tidak mudah panik jika dihadapkan pada suatu masalah menjelang perlombaan saya				
11	Saya tidak merasa sulit tidur menjelang perlombaan atletik cabang lempar				
12	Saya tidak merasa sulit buang air besar menjelang perlombaan atletik cabang lempar				
13	Saya banyak melakukan kesalahan sewaktu menjelang perlombaan atletik cabang lempar				

14	Kaki saya terasa berat saat menghadapi perlombaan atletik cabang lempar				
15	Saya tidak merasa mengalami ketegangan ketika perlombaan akan dimulai				
16	Ujung jari dan telapak tangan saya tidak mudah menjadi dingin				
17	Saya tidak khawatir jika lawan dalam bertanding cukup tangguh				
18	Saya tidak mual-mual menjelang hari perlombaan saya				
19	Saya tidak bisa berkonsentrasi dengan baik menjelang perlombaan				
20	Saya cepat putus asa saat perlombaan, apabila berada dalam keadaan tertekan				
21	Saya gemetar saat menghadapi perlombaan				
22	Saya tidak gemetar walaupun sedang membicarakan perlombaan yang semakin dekat				
23	Saya tidak sulit memusatkan perhatian pada pekerjaan saya sehari-hari, walaupun waktu perlombaan sudah dekat				
24	Saya memiliki keraguan disaat perlombaan atletik cabang lempar akan dimulai				
25	Saya berkeringat dingin saat menghadapi perlombaan				
26	Saya tidak merasa semakin lemah ketika waktu perlombaan sudah mulai dekat				
27	Saya jalan mondar mandir ketika menunggu giliran saya berlomba				

28	Intensitas saya untuk buang air kecil semakin meningkat sewaktu menjelang perlombaan atletik cabang lempar				
29	Saya mengalami ketegangan otot saat berlomba				
30	Saya menggaruk-garuk kepala saat menghadapi perlombaan				
31	Saya tidak merasakan adanya keringat dingin yang keluar selama pelatih menceritakan tentang kehebatan lawan				
32	Saya tidak gemetar, walaupun nama saya sudah dipanggil untuk memulai perlombaan				
33	Saya tidak menjadi gugup ketika pelatih menanyakan kesiapan saya dalam menghadapi perlombaan				
34	Badan saya tiba-tiba lemas saat menghadapi perlombaan				
35	Pernafasan saya tidak terputus-putus saat menghadapi perlombaan				
36	Saya tidak dapat berkonsentrasi dengan baik karena sering gemetar				
37	Saya tidak merasa tegang, walaupun orang-orang disekitar saya tidak yakin akan kemampuan saya				
38	Saya berfikir tentang hal-hal yang tidak penting menjelang perlombaan				
39	Otot-otot saya sakit saat ingin memulai perlombaan atletik cabang lempar				
40	Saya tidak mengalami ketegangan saat menghadapi perlombaan				

41	Saya tidak yakin semua masalah dapat dapat saya hadapi, oleh karena itu saya gemetaran				
42	Saya tidak mampu berkonsentrasi saat-saat perlombaan				
43	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi perlombaan				
44	Saya memerlukan air minum yang banyak saat perlombaan akan dimulai				





UNIVERSITAS MEDAN AREA FAKULTAS PSIKOLOGI

JALAN KOLAM NOMOR 1 MEDAN ESTATE

TELEPON 7386878, 7360168, 7364348, 7366781 PSWT 107 FAX (061) 7368998 MEDAN 20223
E-mail : uma 001@indosat.net.id

Nomor 1261 /FO/PP/2007

Lampiran :-

Hal : Pengambilan Data

Yth. Ketua PENGDA PASI
Jalan H. Dimurtalu No. 1
Banda Aceh NAD

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama	: Widya Masitah
NPM	: 03.860.0035
Program Studi	: Ilmu Psikologi
Fakultas	: Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data pada *PENGDA PASI NAD*, guna penyusunan skripsi yang berjudul: **"Hubungan antara Kecemasan Dalam Menghadapi Perlombaan dengan Motif Berprestasi Pada Atlet Lempar."**

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

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

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



Dra. Irna Minauli, M.Si.

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs.
2. Universitas Medan Area