

**ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET
FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA
DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)**

**ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET
FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA
DIY TAHUN 2019**

Widha Srianto

PENJAS FKIP UTP Surakarta

widha.srianto@lecture.utp.ac.id

WIDHA SRIANTO: *Analisis Tingkat Stress Dan Kecemasan Atlet Forki Kota Yogyakarta Dalam Menghadapi Porda Diy Tahun 2019. Penelitian Mandiri. Surakarta: Universitas Tunas Pembangunan, 2020.*

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analisis dengan metode survey, sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/ melukiskan keadaan subyek/ obyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Forki Kota yang tergabung dalam Porda DIY Tahun 2019, sample penelitian menggunakan *total sampling* berjumlah 19 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner, dengan melakukan tiga langkah penyusunan instrument, ketiga langkah tersebut adalah mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pernyataan. Tahap selanjutnya adalah melakukan uji ahli (*Expert Judgement*), dan selanjutnya dilakukan uji coba penelitian, uji validitas dan reliabilitas instrument.

Hasil penelitian yaitu 1) tingkat kecemasan atlet Forki Kota Yogyakarta di Porda DIY tahun 2019 pada persentase 30.14 %, dipengaruhi oleh faktor internal 29.82 % dan faktor eksternal 30.26 %. Tingkat stress atlet Porda Forki Kota Yogyakarta pada persentase 24.40 %, dipengaruhi oleh faktor internal 28.07 %, dan faktor eksternal 20.00 %. 2) Pada variabel kecemasan indikator yang mempengaruhi faktor internal yaitu: moral 36.84 %, perasaan negatif 31.58 %, dan pengalaman tanding 21.05 %. Indikator yang mempengaruhi faktor eksternal yaitu: wasit 47.37 %, peran pelatih 39.47 %, cuaca 31.58 %, penonton 26.32 %, peran keluarga 21.05 %, dan bonus/ fasilitas 15.79 %. Variabel stress Indikator yang mempengaruhi faktor internal yaitu: ketenangan 42.11 %, perilaku 31.58 %, persiapan 26.32 %, fokus 21.05 %, dan perasaan diri 15.79 %. Pada variabel stress indikator yang mempengaruhi faktor eksternal yaitu: situasi tanding 22.81 % dan peran pelatih 15.79 %.

Kata Kunci: *karate, stress atlet karate, kecemasan atlet karate*

ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)

PENDAHULUAN

Olahraga karate adalah salah satu olahraga prestasi yang sangat pesat berkembang di Indonesia maupun Negara lainnya, hal ini terbukti bahwa olahraga karate menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan dalam beberapa *event* seperti Sea Games, Asean Games dan masuk dalam Olimpiade di Jepang tahun 2020. Selain *event* di ajang Internasional, Forki pusat maupun Forki Daerah selalu konsisten dan sinergi dalam penyelenggaraan *event* daerah maupun nasional seperti terlaksananya Pekan Olahraga Daerah (PORDA) hingga Pekan Olahraga nasional (PON) dan kejuaraan lainnya baik agenda PB Forki maupun kejuaraan open lainnya.

Porda merupakan ajang atlet daerah untuk menunjukkan bakatnya dan mengukir prestasi di bidang olahraga. Porda cabang olahraga karate dilaksanakan pada tanggal 8 dan 9 September tahun 2019. Dengan diselenggarakannya Porda DIY untuk mengukur kemampuan atlet daerah dari masing-masing kabupaten/kota maupun perguruan karate dibawah keanggotaan Forki yang akan mempersiapkan untuk kejenjang level Nasional maupun dilaga Internasional. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) terdiri dari 5 kabupaten/ Kota yaitu: Bantul, Kulon Progo, Sleman, Gunung Kidul dan Kota Yogyakarta, dan 25 Perguruan dibawah Forki. Forki Kota Yogyakarta dalam event yang diadakan di daerah selalu menjadi tim yang mampu menjadi juara, sehingga hal ini perlu dikaji terkait persiapan-persiapan tim tersebut dalam menghadapi kejuaraan baik dari aspek fisik, aspek teknik, maupun aspek mental.

Dalam rangka pencapaian prestasi maksimal membutuhkan pendukung ilmu pengetahuan, menurut Sukadiyanto (2011: 1) pengetahuan pendukung itu antara lain tentang: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistik, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologis. Disebutkan bahwa dalam proses berlatih-melatih membutuhkan ilmu psikologi dalam melatih, dalam prosesnya psikologis menjadi ilmu tersendiri yang bisa membantu olahragawan atau atlet mencapai prestasi maksimal. Penampilan Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 20 No. 1 Tahun 2020

ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)

seorang atlet adalah hasil dari kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan, karenanya jika pikiran seseorang atlet dikuasai pikiran yang mengganggu seperti emosi negatif yang berlebihan maka akan mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam suatu pertandingan. Pada umumnya atlet akan mengalami gejala-gejala rasa cemas dan *stress* dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilangnya konsentrasi dan kepercayaan diri yang menurun dalam suatu perlombaan. Salah satu faktor yang menyebabkan sering timbulnya kegagalan dalam suatu pertandingan adalah kurangnya pembinaan mental atlet itu sendiri.

Gunarsa (2008: 56) kecemasan dapat timbul karena jenis olahraganya, olahraga beladiri memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dibandingkan dengan olahraga permainan. Maulana & Khairani (2017: 5) bahwa kecemasan pada jenis pertandingan *body contact* 60% lebih besar dari jenis pertandingan *non body contact* yakni sekitar 56%. Olahraga karate adalah termasuk jenis olahraga *body contact* dan *non body contact*, yang terdapat 2 klasifikasi pertandingan yaitu *Kata* dan *Kumite*. *Kata* adalah jenis pertandingan yang menampilkan seni gerak, dengan penilaian keserasian antara gerakan dengan teknik yang benar yang dipadukan dengan komponen fisik yang baik. Sedangkan *Kumite* adalah jenis pertandingan *body contact* dengan beradu sesuai dengan aturan WKF. Pertandingan karate atau beladiri lainnya memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, perasaan khawatir apabila mendapatkan dampak buruk seperti kekalahan, gengsi, cidera hingga hilangnya nyawa menjadi faktor penentu tingkat kecemasan atlet beladiri.

Berdasarkan uraian di atas dijelaskan bahwa aspek mental sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet pada saat bertanding, sehingga aspek tersebut perlu diketahui untuk memberikan perlakuan yang tepat pada atlet menjelang bertanding. Dari latar belakang permasalahan di atas akan dilaksanakan penelitian tentang “Analisis tingkat Stress Dan Kecemasan Atlet Forki Kota Yogyakarta dalam Menghadapi Porda DIY Tahun 2019”.

ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)

KAJIAN PUSTAKA

Karate

Although the term karate is well-known, it is more correct to refer to karate-do as as this martial art can be regarded as a budo form. Karate, which literally means “empty hand”, exsist primarily of unarmed techniques. It is characterised by hand and arm techniques (punches), leg techniques (kicks and leg sweeps), and low body positions. Dijelaskan bahwa meskipun istilah karate telah banyak dikenal, lebih tepat mengartikan karate sebagai seni beladiri atau bentuk *budo*. Karate, secara literatur, berarti tangan kosong, muncul pertama kali sebagai teknik-teknik tanpa tangan/tangan kosong. Karate dikarakteristikan dengan teknik-teknik tangan (pukulan) dan lengan (tangkisan), teknik kaki (tendangan dan sapuan), dan menggunakan posisi tubuh bagian bawah. Menurut Widha (2014: 59) teknik-teknik karate yang dilatih dan dikontrol secara baik sesuai dengan keinginan seseorang dengan sendirinya secara spontanitas akan bergerak langsung pada sasaran yang tepat dan bertenaga.

Kecemasan dan Stress dalam Olahraga Karate

Olahraga karate adalah termasuk jenis olahraga *body contact* dan *non body contact*, Pertandingan karate memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, perasaan khawatir apabila mendapatkan dampak buruk seperti kekalahan, gengsi, cedera hingga hilangnya nyawa menjadi faktor penentu tingkat kecemasan atlet beladiri.

Menurut Selye dalam Ali Maksum (2008: 109) Stres didefinisikan sebagai respon non spesifik dari tubuh disetiap tuntutan, jika Atlet dihadapkan pada situasi yang dapat menimbulkan stress, maka akan terjadi respon, ada reaksi kimiawi dalam tubuh, hormon mengalir dan meningkat kedalam darah, emosi meninggi, dan ketegangan bertambah. Stres salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet saat bertanding. Bagaimana seorang atlet menghadapi stres yang dialami akan membantu atlet tersebut dalam meraih prestasinya. Stres sendiri merupakan tekanan

Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 20 No. 1 Tahun 2020

ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)

atau suatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini timbul karena berbagai faktor, baik berasal dari dalam diri sendiri ataupun dari luar.

Terjadinya stres (*stressor*) berasal dari dalam diri dan dari luar diri Atlet. Sumber stres yang berasal dari dalam diri atlet disebabkan oleh faktor-faktor berikut: (a) pikiran negatif, (b) event yang penting, (c) ketidakpastian, (d) persiapan sebelum bertanding, (e) beban tanggung jawab yang berlebihan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Menurut Saifuddin Azwar (2012: 7) penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Hadari (2007: 67) dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subyek/obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 119). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet senior Forki Kota yang tergabung dalam Porda DIY Tahun 2019, teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*.

Instrumen Penelitian

Terdapat tiga langkah yang harus ditempuh dalam penyusunan instrumen, ketiga langkah tersebut adalah mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pernyataan.

1. Mendefinisikan konstruk

Konstruk variabel penelitian ini adalah persepsi atlet Forki Kota Yogyakarta terhadap perasaan yang timbul menjelang pertandingan event Porda

ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)

cabang olahraga karate tahun 2019. Variabel utama pada penelitian ini yang diukur adalah persepsi yang diberikan atlet Forki Kota Yogyakarta.

2. Menyidik Faktor

Langkah selanjutnya yaitu menyidik faktor, yaitu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang ditemukan dalam kontrak yang akan diteliti. Faktor-faktor tersebut meliputi: stress dan kecemasan, Setelah menyidik faktor maka langkah selanjutnya adalah membagi faktor menjadi indikator-indikator yang lebih spesifik. Indikator kecemasan antara lain: moral, pengalaman bertanding, perasaan, wasit, peran pelatih, keluarga, cuaca, fasilitas, penonton. Indikator stress antara lain: perasaan diri, focus, ketenangan, perilaku, persiapan, situasi bertanding, peran latihan.

3. Menyusun butir

Langkah yang terakhir yaitu menyusun butir pernyataan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun kontrak. Butir-butir pernyataan merupakan penjabaran dari isi faktor, berdasarkan faktor-faktor kemudian disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran mengenai kuesioner yang akan dipakai dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2011: 103) langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian dilihat dari variable-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti, dan selanjutnya indikator-indikator yang akan diukur, dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan.

Uji Instrumen

Kuesioner penelitian ini merupakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti, setelah peneliti selesai membuat butir-butir pernyataan tahap selanjutnya adalah melakukan uji ahli (*Expert Judgement*), dan selanjutnya dilakukan uji coba penelitian, uji validitas dan reliabilitas instrumen.

ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)

1. Uji Ahli

Dilakukan oleh *expert* praktisi dan akademisi, yang memahami tentang perilaku atlet menjelang pertandingan. *Expert* praktisi dilakukan oleh Sapti Dani Hapsari, Pelatih Forki DIY yang memegang lisensi DAN 5. Sedangkan *expert* akademisi dilakukan oleh Teguh Andi Wibowo, sebagai Dosen yang mengajar Karate. Jenis validasi ini adalah validasi konstruk, yaitu: mendiskusikan konsep dengan ahli-ahli yang kompeten di bidang konsep yang akan diukur. Pendapat para ahli dan peneliti dicari kesamaannya, lalu berdasarkan kesamaan tersebut kemudian disusun kerangka konsep yang dapat diwujudkan berupa pertanyaan-pertanyaan yang akan dimasukkan ke dalam kuisisioner atau angket.

2. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dimaksudkan untuk memperoleh instrumen yang valid dan reliabel. Baik buruknya suatu instrumen dapat ditunjukkan melalui tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reliabilitas) instrumen itu sendiri sehingga instrumen tersebut dapat mengungkap data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian sebagaimana yang telah dirumuskan sebelumnya. Uji coba instrumen dilakukan pada tanggal 8 dan 9 September tahun 2019 dengan responden atlet senior Forki Kota Yogyakarta Porda DIY Tahun 2019 DIY berjumlah 19 orang yang merupakan subjek utama penelitian ini.

3. Uji Validitas

Uji validitas menggunakan *biserial correlation* atau korelasi point biserial, Salah satu teknik analisis korelasi bivariat yang biasanya digunakan untuk mencari korelasi antara 2 variabel, yang satu berbentuk kontinum (jumlah keseluruhan angket). Variabel kedua berbentuk dikotomi (berupa skor 1 untuk jawaban ya dan 0 untuk jawaban tidak).

ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)

Tabel 1: Rumus korelasi point biserial

$$r_{pbis} = \frac{\overline{M_p} - \overline{M_t}}{S_t} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

Keterangan:

r_{pbis} = koefisien korelasi point biserial
 $\overline{M_p}$ = rerata nilai untuk kelompok yang berskor 1
 $\overline{M_t}$ = mean skor total (skor rata-rata dari seluruh pengikut tes)
 S_t = standar deviasi skor total
 p = proporsi subjek yang menjawab betul item tersebut atau berskor 1
 q = proporsi subjek yang berskor 0 (1 - q)

4. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 229) Angket alternatif yang di klasifikasikan dengan skor 1 dan 0 atau 2 dan 1 menggunakan teknik Kuder dan Richardson 20 (K – R 20).

Tabel 2: Rumus K – R 20

$$r_{ii} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \frac{V_i - \sum pq}{V_i}$$

Keterangan

r_{ii} = Reliabilitas instrumen
 k = Banyaknya butir pertanyaan/ banyaknya soal
 V_i = varians total
 P = proporsi subjek yang menjawab betul pada suatu butir (proporsi subjek yang mendapatkan skor 1)
 q = proporsi subjek yang mendapatkan skor 0 ($q=1 - p$)

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data dengan cara pengambilan data, data yang dikumpulkan berupa data primer dengan menggunakan data angket/ kuesioner. Proses pengumpulan data ini dilakukan dengan membagikan angket tertutup kepada seluruh responden, untuk memperoleh data tentang kecemasan terhadap responden. Data dianalisis secara deskriptif dengan persentase. Data yang telah didapat selanjutnya data akan dianalisis menggunakan persentase dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2006: 43), $P = F / N \times 100 \%$.

Keterangan: P = Persentase yang dicari

Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 20 No. 1 Tahun 2020

ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)

F = Frekuensi

N = Number of Cases (jumlah individu)

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Coba Instrumen

Uji coba dilakukan terhadap instrumen pengukuran yang berupa angket/kuesioner dengan tujuan untuk menguji validitas dan realibilitas dan kesahihan instrument yang digunakan. Uji coba instrument dilakukan pada tanggal 8 dan 9 September tahun 2019 dengan jumlah responden 19 atlet senior Forki Kota Yogyakarta pada Porda DIY Tahun 2019.

1. Uji Validitas

Butir-butir intrumen dianalisis dengan menggunakan exel. Uji validitas menggunakan teknik korelasi point biserial dikarenakan datanya dikotomi (bersifat benar atau salah). Semua intrumen dalam hal ini item/indikator dikatakan valid karena nilai r hitung > r tabel atau mempunyai nilai Sig < tingkat signifikan, yaitu dengan hasil r tabel adalah 0,3, dengan demikian dari hasil uji coba butir pertanyaan dinyatakan valid karena r hitung > 0,3.

Tabel 3: Suharsimi Arikunto (2010: 326)

No	Item	Rpbis	Kriteria	Keterangan
1	P1	0,41	> 0.3	Valid
2	P2	0,50		Valid
3	P3	0,42		Valid
4	P4	0,36		Valid
5	P5	0,33		Valid
6	P6	0,41		Valid
7	P7	0,54		Valid
8	P8	0,38		Valid
9	P9	0,40		Valid
10	P10	0,36		Valid
11	P11	0,41		Valid
12	P12	0,41		Valid

ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)

13	P13	0,61	Valid
14	P14	0,47	Valid
15	P15	0,33	Valid
16	P16	0,44	Valid
17	P17	0,44	Valid
18	P18	0,36	Valid
19	P19	0,42	Valid
20	P20	0,36	Valid
21	P21	0,42	Valid
22	P22	0,50	Valid

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas butir tes menggunakan perhitungan menggunakan rumus KR 20 (Suharsimi Arikunto, 2010: 230). Instrumen kuesioner reliabel karena nilai koefisien KR 20 sebesar 0.78 atau lebih besar dari 0.60.

Tabel 4: hasil nilai reliabilitas

KR 20	Kriteria	Keterangan
0.78	> 0.60	Reliabel

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang melukiskan keadaan objek yang sebenarnya. Data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik kuesioner/angket. Sebelum memberikan kuesioner/angket penelitian ini peneliti memberi informasi terkait tujuan penelitian, peneliti menyampaikan bahwa hasil penelitian ini tidak akan berpengaruh kepada atlet, dengan tujuan agar atlet dapat mengisi angket sesuai dengan keadaan sebenarnya. Penyebaran angket dilakukan mulai pada tanggal 7 September 2019 dengan sampel peneliti sebanyak 19 atlet.

Tabel 5: Hasil Analisis Deskriptif

No	Variabel	Faktor	Indikator	% Tidak Terpengaruh	% Hasil Terpengaruh	% Faktor	% Variabel
1	Kecemasan	Internal	Moral	63.16%	36.84%	(+)	

**ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET
FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA
DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)**

		Eksternal	Pengalaman Tanding	78.95%	21.05%	70.18%	(+) 69.86 %
			Perasaan Negatif	68.42%	31.58%	(-) 29.82%	
			Wasit	52.63%	47.37%	(+) 69.74%	
			Peran pelatih	60.53%	39.47%		
			Peran Keluarga	78.95%	21.05%		
			Cuaca	68.42%	31.58%	(-) 30.26%	
			Bonus / Fasilitas	84.21%	15.79%		
			Penonton	73.68%	26.32%		
			2	Stress	Internal	Perasaan diri	
Fokus	78.95%	21.05%				(-) 28.07%	
Ketenangan	57.89%	42.11%					
Perilaku	68.42%	31.58%					
Persiapan	73.68%	26.32%					
Eksternal	Situasi Tanding	77.19%			22.81%	(+) 80.00%	(-) 24.40 %
	Peran latihan	84.21%			15.79%	(-) 20.00%	

Ket: (+) tidak terpengaruh, (-) terpengaruh

Hasil Penelitian

Dalam variabel kecemasan dapat diketahui persentase dari hasil analisis data pada atlet senior karate Forki Kota Yogyakarta pada Porda DIY Tahun 2019 sebagai berikut: 69.86 % atlet Forki Kota Yogyakarta tidak terpengaruh terhadap kecemasan, sedangkan 30.14 % atlet Forki Kota Yogyakarta terpengaruh terhadap kecemasan. Dalam variabel stress dapat diketahui presentase dari hasil analisis data pada atlet karate Forki Kota Yogyakarta Porda DIY Tahun 2019 adalah 75.60 % atlet Forki Kota Yogyakarta tidak terpengaruh terhadap stress dan 24.40 % atlet Forki Kota Yogyakarta terpengaruh stress.

ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)

SIMPULAN

Dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Tingkat kecemasan atlet senior Forki Kota Yogyakarta di Porda DIY Tahun 2019 pada persentase 30.14 %, dipengaruhi oleh faktor internal 29.82 % dan faktor eksternal 30.26 %. Tingkat stress pada persentase 24.40 %, dipengaruhi oleh faktor internal 28.07 %, dan faktor eksternal 20.00 %.

Pada variabel kecemasan indikator yang mempengaruhi faktor internal yaitu: moral 36.84 %, perasaan negatif 31.58 %, dan pengalaman tanding 21.05 %. Indikator yang mempengaruhi faktor eksternal yaitu: wasit 47.37 %, peran pelatih 39.47 %, cuaca 31.58 %, penonton 26.32 %, peran keluarga 21.05 %, dan bonus/fasilitas 15.79 %. Variabel stress Indikator yang mempengaruhi faktor internal yaitu: ketenangan 42.11 %, perilaku 31.58 %, persiapan 26.32 %, fokus 21.05 %, dan perasaan diri 15.79 %. Pada variabel stress indikator yang mempengaruhi faktor eksternal yaitu: situasi tanding 22.81 % dan peran pelatih 15.79 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2008). *Metode Penelitian Olahraga*. Surabaya: Unessa Press.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Hadari Nawawi. (2007). *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Bisnis Yang Kompetitif*. Yogyakarta: Gajah Mada University Pres.
- Saifuddin Azwar. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2013). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

**ANALISIS TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN ATLET
FORKI KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA
DIY TAHUN 2019 (Widha Srianto)**

- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Singgih D. Gunarsa. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Widha Srianto, (2014). *Pengembangan Model Latihan Karate Kids Pada Anak Usia Sekolah Dasar Kelas Atas (10-12 Tahun)*. Thesis. Yogyakarta: Pasca Sarjana UNY.
- Zulfan Maulana dan Maya Khairani. (2017). *Perbedaan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pon Aceh Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga*. Aceh: Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala.