

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN BERTANDING PADA  
ATLET BULUTANGKIS DI KABUPATEN JEMBER**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Strata(S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

**DIFA MINAL UYUN**

**1510811075**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2020**

## **HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas  
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana (S1) Psikologi

Pada Tanggal

03 Agustus 2020

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si.

NIP : 197505292005012001

Dewan Penguji

Istigomah, S.Psi., Psikolog

NPK. 0312445

Panca Kursistin H, S.Psi., MA, Psikolog

NIP. 197303032005012001

Tanda Tangan

## **HALAMAN PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Difa Minal Uyun

NIM : 1510811075

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 03 Agustus 2020

Yang menyatakan



**Difa Minal Uyun**

## **HALAMAN PERSEMPAHAN**

Terima kasih untuk segala cinta, kasih sayang, perhatian, doa serta dukungan dari  
orang-orang terdekat :

### Ayah dan Bunda

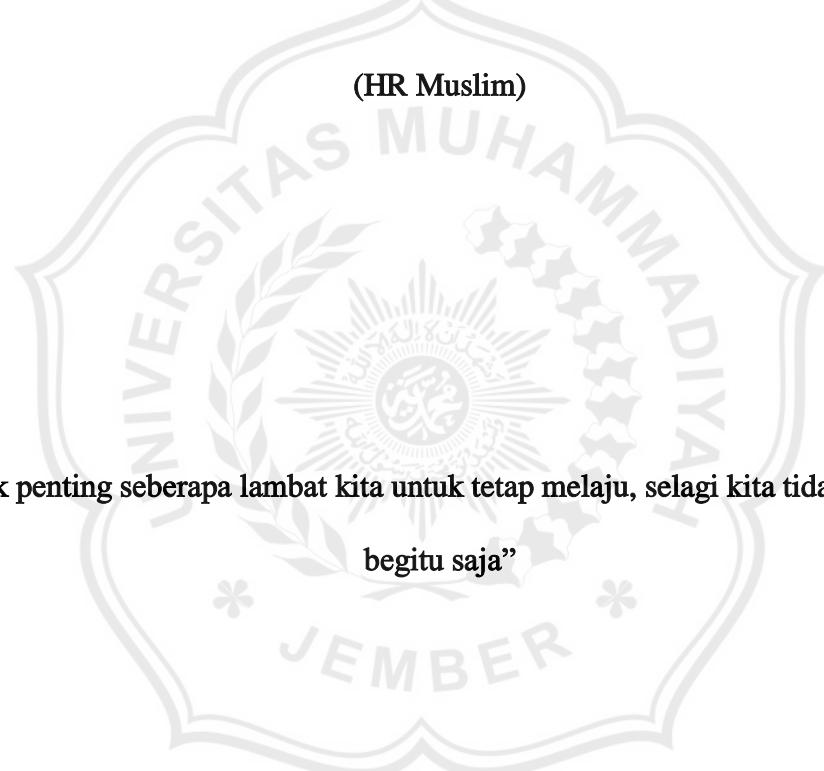
Atas segala kasih sayang, cinta, perhatian, dukungan dan doa yang selalu kalian  
berikan kepadaku yang tak terhingga

### Kakak-Kakakku Yang Tersayang

Atas segala dukungan, semangat, dan doa yang selalu kalian berikan untukku

## **MOTTO**

“Barang siapa melepaskan kesusahan dunia seorang Muslim, Allah akan melepaskan kesusahannya pada hari kiamat. Barang siapa memudahkan seorang yang mendapat kesusahan, Allah akan memudahkan segala urusannya di dunia ataupun di akhirat”



“Tidak penting seberapa lambat kita untuk tetap melaju, selagi kita tidak berhenti begitu saja”

## **KATA PENGANTAR**

Ucapan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Di Kabupaten Jember” yang merupakan syarat dalam menyelesaikan Program Strata 1 (S1) Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Karya tulis ilmiah ini tercipta serba keterbatasan dengan bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak agar dapat terselesaikan.

Pada penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa bantuan dan motivasi dari beberapa pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Nurlaela Widyarini S.Psi.,M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, yang menjadi ibu bagi seluruh mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Jember. Terima kasih atas bimbingan dan dukungan selama penulis menuntut ilmu di fakultas ini.
2. Ibu Panca Kursistin Handayani S.Psi.,M.A. Psikolog selaku pembimbing I sekaligus Dosen Wali Kelas B yang telah membantu pemahaman, bimbingan dengan penuh kesabaran, arahan, dukungan, dan nasehat yang telah diberikan selama penulis menuntut ilmu dan dalam penyusunan skripsi ini.

3. Ibu Ria Wiyatfi Lynsia S.Psi.,M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah menuntun penulis dengan memberikan bimbingan, saran, dan meluangkan waktu untuk membimbing penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Istiqomah S.Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah memberikan pemahaman, bimbingan, arahan, dan saran selama penulis menyusun skripsi.
5. Ayah H. Alamsyah S.Pd, M.M dan Bunda Hj. Agustini Isnaniah Arbaatin S.E selaku kedua orang tua terima kasih atas segala kasih sayang yang tak terhingga, semangat, motivasi, air mata dalam doa yang tiada henti untuk semua harapan dan masa depan putra-putrinya.
6. Kakak-kakakku Drh. Andhika Alfiansyah, Bidari Firdausi S.Pd, dan Drg. Choiril Faizol Alam selaku kakak kandung terima kasih atas doa, dorongan, dan semangat hingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Terima kasih juga kepada Nieke Handayani Safitri S.Pd dan Drg. Galistya Wirastika selaku kakak ipar peneliti terima kasih atas segala dukungan dan doa selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Shafiqur Rohman Amd. T sebagai sahabat dari SD dan Latifatul Kolbiyah S. Farm sebagai sahabat SMP terima kasih atas segala doa, dukungan, dan waktu yang diberikan untuk mendengarkan keluh kesah penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Tim Squad Kontrakkan (Safitri Dewi S.Psi, Galang Senja Anarki S.P, Regita Aulia Ajeng Imahdiana S.Psi, Dhayu Alex Saputra S.Psi, Wulan Nursella, Agnes Atta Mahadika, Sukma Melati S. Tr. Gz , Anggi Fajriyah, Fitriyah Meilani) terima kasih

atas kebersamaan, candaan, ghibahan dan segala waktu yang telah diberikan selama di kota rantauan.

9. Baleho Squad (Adella Lagareta Iswanto S.Ak, Siti Romlah S.E, Fulgis Firnanda S.Pd, dan Annisa Nur Masruro S.Ak selaku teman terbaik sekaligus saudara dekat terima kasih atas gurauan, ghibahan, bantuan, doa, dan waktu untuk berkumpul selama masa kuliah hingga sekarang.
10. Yunan F Ramadhani, Vicky Aji Putra, Rangga Dianugrah Karuniawan terima kasih atas waktu untuk berkumpul, gurauan, serta untuk Wulan Novita Sari, S.Psi dan Nurul Aulia Fitri, S.Psi selaku teman terbaik terima kasih telah membantu kesulitan penulis dan selalu mendengarkan keluh kesah dalam menyelesaikan skripsi.
11. Teman-teman angkatan 2015 kelas B terima kasih atas bantuan, dukungan, serta semangat yang kalian berikan untuk saling berjuang bersama-sama.
12. Bapak Priambodo selaku kepala PBSI Jember dan Ahmad Muzakki S.Ak terima kasih banyak karena telah bersedia membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Jember, 27 Juli 2020

Penulis

## **DAFTAR ISI**

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
INTISARI.....	xiv
<i>ABSTRAC .....</i>	v
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Bulutangkis .....	15

1.	Pengertian Bulutangkis .....	15
B.	Kecemasan Bertanding.....	15
1.	Pengertian Kecemasan .....	15
2.	Pengertian Kecemasan Bertanding .....	16
3.	Aspek-aspek Kecemasan Bertanding.....	17
4.	Jenis-jenis Kecemasan Bertanding.....	18
5.	Faktor-faktor Yang Dapat Menyebabkan Kecemasan Bertanding.	19
6.	Dampak Kecemasan Terhadap Penampilan Atlet.....	22
7.	Cara Mengurangi Kecemasan Pada Atlet .....	23
C.	Gambaran Tingkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bulutangkis ..	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A.	Jenis Penelitian.....	29
B.	Identifikasi Variabel.....	29
C.	Populasi Sampel .....	29
1.	Populasi .....	29
2.	Sampel.....	30
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	30
D.	Definisi Operasional.....	30
E.	Metode Pengumpulan Data.....	32
F.	Metode Analisa Data.....	34
1.	Uji Instrumen .....	34
a.	Uji Validitas .....	34

b. Uji Reliabilitas .....	35
2. Uji Asumsi .....	36
3. Uji Deskriptif .....	36
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Orientasi Kancah dan Persiapan.....	37
B. Pelaksanaan Penelitian.....	38
C. Analisa Data.....	39
1. Hasil Uji Instrumen Data Penelitian .....	39
a. Uji Validitas Pengambilan Data.....	39
b. Uji Reliabilitas Pengambilan Data .....	40
2. Uji Asumsi Pengambilan Data.....	40
3. Uji Analisa Desktiptif Pengambilan Data .....	42
D. Pembahasan.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	55

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Skala Penskoran .....	32
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Kecemasan Bertanding .....	33
Tabel 3. Hasil Validitas Kecemasan Bertanding.....	40
Tabel 4. Hasil Reliabilitas Data Penelitian .....	41
Tabel 5. <i>One Sample K-S Test</i> .....	42
Tabel 6. Kategori Skor Kecemasan Bertanding .....	43
Tabel 7. Kategori Skor Aspek Kecemasan Bertanding.....	43
Tabel 8. Kategori Data Demografi Jenis Kelamin Kecemasan Bertanding.....	45
Tabel 9. Kategori Data Demografi Pengalaman Bertanding .....	46

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Kuisioner Kecemasan Bertanding

Lampiran 2. Validitas Data Penelitian Kecemasan Bertanding

Lampiran 3. Reliabilitas Data Penelitian Kecemasan Bertanding

Lampiran 4. *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

