

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiffudin dan Beni Ahmad. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ardianto, Muhammad. 2013. Kecemasan pada pemain futsal dalam menghadapi turnamen. *Jurnal Psikologi*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Darmawan, R. 2014. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal. *Naskah publikasi*. Solo: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gunarsa, Singgih, D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hamidi. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: UMM Press.
- Hengki Kumbara, Yogi Metra, Zulpikar Ilham. 2018. Analisis Tingkat Kecemasan (*ANXIETY*) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepakbola Kabupaten Banyuwasin Pada PORPROV 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Hustdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Indah, Verawati. 2015. Tingkat Kecemasan (*ANXIETY*) Atlet Dalam Mengikuti Pertanadingan Olahraga. *Jurnal Psikologi*.
- Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Nugroho Susanto. 2020. Pengaruh Virus COVID-19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia. *Jurnal Stamina*. Universitas Negeri Padang.
- Rizki Mahakharisma. 2014. Tingkat Kecemasan Dan *Stress* Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Stephani Yane. 2013. Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Universitas STKIP PGRI Pontianak.
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1: Surat Izin Penelitian



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus I: Jl. Ngajid Dadi III-49-37 Telp. (031) 5653127, 5041097 Fax. (031) 5662004 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dakshin Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 362/Ak.1/FPP/I/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
SSB PSAD SIDOARJO  
Dusun Sruni, Sruni, Kecamatan Gedangan, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur.  
di Sidoarjo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SSB PSAD SIDOARJO berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Dendy Meta Karuna  
NIM : 175900055  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : TINGKAT KECEMASAN ATLET SEPAKBOLA SSB PSAD DI SIDOARJO SETELAH MASA PANDEMI DALAM MENGHADAPI TURNAMEN

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 20 Januari 2021



Surabaya, 20 Januari 2021  
Dekan,  
  
Dr. Saftika Rentika Hadi., M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

Tembusan :  
1. Wakil Dekan I  
2. Kaprodi

## Lampiran 2: Surat Balasan Penelitian



**SEKOLAH SEPAK BOLA "SSB PSAD SIDOARJO"**

Desa Sruni, Kecamatan Gedangan, Kabupaten Sidoarjo

Sekretariat : Kodam v Brawijaya

### SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala sekolah sepakbola (SSB) PSAD Sidoarjo menerangkan bahwa:

Nama : Dendy Meta Karuna  
Tempat/tgl lahir : Sidoarjo, 01-12-1998  
Nim : 175900055  
Fakultas : Pedagogik Dan Psikologi  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Universitas : PGRI ADI BUANA SURABAYA

Yang telah bersangkutan telah melakukan penelitian di SSB PSAD Sidoarjo, terhitung tanggal 11 - 22 Januari 2021. Guna penulisan skripsi berjudul: **TINGKAT KECEMASAN ATLET SEPAKBOLA SSB PSAD SIDOARJO SETELAH MASA PANDEMI DALAM MENGHADAPI TURNAMEN**

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Sidoarjo, 01 Februari 2021

Mengetahui

Ketua Sekolah Sepak Bola  
"PSAD SIDOARJO"

M. Khusein Wahyu Gunawan

## Lampiran 3: Lembar Validasi

### LEMBAR VALIDASI

Nama Validator : Eka Kurnia Darisman, S.Pd., M.Pd.  
 Bidang Keahlian : Psikologi Olahraga  
 Unit Kerja : Prodi Pendidikan Jasmani

#### KECEMASAN

Definisi Operasional:

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa gemetar, detak jantung cepat, nafas memburuk, gugup, rendah diri, tegang, konsentrasi terganggu, dan kurang mampu berbicara yang dialami seorang pada tingkat yang dialami pada seseorang pada tingkat yang berbeda-beda

Domain	Indikator	Favorable	Unfavorable
Fisik	- Gemetar	1, 2, 5, 6, 9, 10,	3, 4, 7, 8, 11, 12,
	- Detak jantung cepat	13, 14, 17, 18	15, 16, 19, 20
	- Nafas memburuk		
	- Rendah Diri		
Kognitif	- Gugup		
	- Konsentrasi terganggu	21, 22, 25, 26	23, 24, 27, 28
Behavioural	- Tegang		
	- Kurang mampu berbicara	29, 30	31, 32
Jumlah			32

NO	PERNYATAAN	SARAN/REVISI )*
1	Kaki saya gemetar ketika saya berjalan menuju lapangan	-
2	Tangan saya gemetar ketika saya bermain dilapangan	-
3	Kaki saya merasa ringan ketika berjalan menuju lapangan	-
4	Saya bisa bermain dilapangan dengan baik	Saya mampu bermain dengan baik di lapangan
5	Detak jantung saya berdebar lebih cepat ketika pelatih memanggil nama saya untuk bermain dilapangan	-
6	Detak jantung saya tidak teratur ketika penonton bersorak kearah saya pada saat saya bermain dilapangan	Detak jantung saya tidak teratur ketika penonton bersorak pada saat bermain dilapangan
7	Saya selalu siap ketika pelatih memanggil saya untuk bermain dilapangan	Saya selalu siap ketika pelatih memanggil saya untuk bermain dilapangan
8	Saya merasa biasa saja ketika penonton bersorak kearah saya pada saat saya bermain dilapangan	Saya merasa biasa saja ketika penonton bersorak kearah saya pada saat bermain dilapangan
9	Saya selalu menarik nafas terlebih dahulu ketika saya mulai bermain dilapangan	-
10	Nafas saya tidak teratur ketika saya bermain dilapangan	Nafas saya tidak teratur ketika bermain dilapangan
11	Saya meyakinkan pelatih dengan bermain bagus dan sesuai dengan harapan pelatih	-
12	Ketika saya bermain dilapangan, saya merasa tenang dan nyaman	-
13	Saya menundukkan kepala ketika berjalan menuju lapangan	-

NO	PERNYATAAN	SARAN/REVISI )*
14	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya untuk bermain dilapangan	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya bermain dilapangan
15	Ketika saya berjalan menuju lapangan saya merasa percaya diri	-
16	Saya yakin dengan kemampuan saya untuk bermain dilapangan	-
17	Saya merasa gugup ketika saya sudah berdiri dilapangan	-
18	Saya gugup ketika melihat pelatih memperhatikan saya pada saat saya bermain dilapangan	-
19	Saya tidak merasa gugup ketika saya mulai bermain dilapangan	-
20	Saya merasa lebih percaya diri dan semangat ketika pelatih memperhatikan saya pada saat saya bermain dilapangan	-
21	Pikiran saya kacau dan tidak karuan ketika saya mulai bermain dilapangan	-
22	Saya menjadi lupa dengan apa yang akan saya lakukan ketika saya sudah dilapangan	-
23	Saya bisa fokus pada saat saya bermain dilapangan	-
24	Saya bisa mengungkapkan apa yang saya pikirkan ketika saya sudah berdiri dilapangan	-
25	Saya merasa tegang ketika pelatih mulai banyak menanggapi pada saat saya bermain dilapangan	-
26	Saya semakin tegang ketika nama saya dipanggil untuk bermain dilapangan	-
27	Saya bisa merespon dengan baik tentang tanggapan dari pelatih pada saat saya bermain dilapangan	-
28	Ketika nama saya dipanggil untuk bermain dilapangan saya merasa sangat percaya diri	-
29	Saya mengecilkan volume suara saya ketika saya bermain dilapangan	Saya mengecilkan volume suara saya ketika bermain dilapangan
30	Ketika saya bermain dilapangan suara saya lantang dan keras	-
31	Saya mampu berbicara dengan lancar ketika saya bermain dilapangan	-
32	Pada saat saya bermain diatas panggung saya selalu berusaha membuat volume suara saya keras sehingga terdengar dengan jelas	-

Surabaya, 26 Januari 2021

Validator



Eka Kurnia Darisman, S.Pd., M.Pd.

**Lampiran 4: Angket****Biodata Atlet**

## A. Data Diri

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

No HP/CP :

## B. Petunjuk Pengisian :

Berilah centang (V) pada kolom yang telah tersedia sesuai dengan pilihan saudara.

## C. Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERTANYAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Kaki saya gemetar ketika saya berjalan menuju lapangan				
2	Tangan saya gemetar ketika saya bermain dilapangan				
3	Kaki saya merasa ringan ketika berjalan menuju lapangan				
4	Saya mampu bermain dengan baik di lapangan				

5	Detak jantung saya berdebar lebih cepat ketika pelatih memanggil nama saya untuk bermain dilapangan				
6	Detak jantung saya tidak teratur ketika penonton bersorak pada saat bermain dilapangan				
7	Saya selalu siap ketika pelatih memanggil saya untuk bermain dilapangan				
8	Saya merasa biasa saja ketika penonton bersorak kearah saya pada saat bermain dilapangan				
9	Saya selalu menarik nafas terlebih dahulu ketika saya mulai bermain dilapangan				
10	Nafas saya tidak teratur ketika bermain dilapangan				
11	Saya meyakinkan pelatih dengan bermain bagus dan sesuai dengan harapan pelatih				
12	Ketika saya bermain dilapangan, saya merasa tenang dan nyaman				

13	Saya menundukkan kepala ketika berjalan menuju lapangan				
14	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya bermain dilapangan				
15	Ketika saya berjalan menuju lapangan saya merasa percaya diri				
16	Saya yakin dengan kemampuan saya untuk bermain dilapangan				
17	Saya merasa gugup ketika saya sudah berdiri dilapangan				
18	Saya gugup ketika melihat pelatih memperhatikan saya pada saat saya bermain dilapangan				
19	Saya tidak merasa gugup ketika saya mulai bermain dilapangan				
20	Saya merasa lebih percaya diri dan semangat ketika pelatih memperhatikan saya pada saat saya bermain dilapangan				



21	Pikiran saya kacau dan tidak karuan ketika saya mulai bermain dilapangan				
22	Saya menjadi lupa dengan apa yang akan saya lakukan ketika saya sudah dilapangan				
23	Saya bisa fokus pada saat saya bermain dilapangan				
24	Saya bisa mengungkapkan apa yang saya pikirkan ketika saya sudah berdiri dilapangan				
25	Saya merasa tegang ketika pelatih mulai banyak menanggapi pada saat saya bermain dilapangan				
26	Saya semakin tegang ketika nama saya dipanggil untuk bermain dilapangan				
27	Saya bisa merespon dengan baik tentang tanggapan dari pelatih pada saat saya bermain dilapangan				
28	Ketika nama saya dipanggil untuk bermain dilapangan saya merasa sangat percaya diri				

29	Saya mengecilkan volume suara saya ketika bermain dilapangan				
30	Ketika saya bermain dilapangan suara saya lantang dan keras				
31	Saya mampu berbicara dengan lancar ketika saya bermain dilapangan				
32	Pada saat saya bermain diatas panggung saya selalu berusaha membuat volume suara saya keras sehingga terdengar dengan jelas				

## Lampiran 5: Dokumentasi Penelitian



Peneliti Foto Bersama Atlet Club Sepakbola PSAD



Peneliti Memberi Arahan & Petunjuk Pengisian Kuesioner



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
 PENDIDIKAN JASMANI  
 UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
 Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya  
 60234  
 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://fkip.unpasby.ac.id>

### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dendy Meta Karuna  
 NIM : 175900055  
 Program studi : Pendidikan Jasmani  
 Tanggal Ujian Skripsi : 22 Februari 2021  
 Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola Club  
 PSAD di Sidoarjo Setelah Masa Pandemi  
 Dalam Menghadapi Turnamen  
 Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.  
 Penguji II : Gatot Margisal Utomo, S.Pd.,M.Pd.

No	Materi revisi	Penguji I	Penguji II
1	Abstrak		
2	Penulisan		
3	Lampiran		
4	Tata Tulis		
5	Club/SSB		
6	Daftar Pustaka		

Dosen Penguji I

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.  
 NIP. 0706108203

Dosen Penguji II

Gatot Margisal Utomo, S.Pd.,M.Pd.  
 NIP. 0706108203