

**TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET  
BINAAN KONI KABUPATEN SOLOK SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana*



**Oleh:**

**FEBY RIZKY FANIA  
NIM. 19086023**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **TINGKAT KECEMASAN SEBELUM  
BERTANDING PADA ATLET BINAAN KONI  
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

Nama : Feby Rizky Fania

NIM/Tahun Masuk : 19086023/2019

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

Mengetahui,  
Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga

Disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing



Sepriadi, S. Si, M. Pd  
NIP. 19890901 201404 1 002



Drs. Syarastani, M. Kes., AIFO  
NIP. 19611119 198602 1 001

**PENGESAHAN SKRIPSI**

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET BINAAN KONI KABUPATEN SOLOK SELATAN**

Nama : Feby Rizky Fania  
NIM/BP : 19086023/2019  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

**Tim Penguji****Tanda Tangan**

1. Ketua : Drs. Syarastani, M.Kes., AIFO

1. 

2. Anggota : Dr. Damrah, M.Pd

2. 

3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa tesis dengan judul **“Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan KONI Kabupaten Solok Selatan”**, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Maret 2023  
Yang membuat pernyataan



**FEBY RIZKY FANIA**  
**NIM. 19086023**

## ABSTRAK

### **Feby Rizky Fania. (2023). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan KONI Kabupaten Solok Selatan**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan dalam menghadapi pertandingan seperti tidak bisa tidur dan selalu buang air kecil. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian seluruh sekretariat cabang olahraga di Kabupaten Solok Selatan.

Populasi sebanyak 584 atlet, Sampel sebanyak 50% dari setiap cabang olahraga dengan jumlah 296 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Propotional Random Sampling*. Instrumen penelitian angket/kuesioner dan dokumentasi. Skala pengukuran *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) dengan empat poin Skala Likert.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, pada cabang atletik sebesar 69.32%, cabang Balap sebesar 64.58%, cabang beladiri sebesar 63.65%, cabang Permainan sebesar 64.77%, cabang Konsentrasi sebesar 68.42% dan yang terakhir cabang Ekstrem dan Senam sebesar 70.39% dan secara keseluruhan data responden mendapatkan analisis data dengan hasil tingkat capaian di angka 65.80%. Angka tersebut berada pada klasifikasi “Tinggi”, artinya sebagian besar atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan mengalami kecemasan sebelum pertandingan.

**Kata Kunci :** *Tingkat Kecemasan, Atlet, Pertandingan*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. atas Ridha-NYA saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi saya adalah “Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan KONI Kabupaten Solok Selatan”

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Basril dan Yulda Afni selaku orang tua Penulis yang selalu memberikan dukungan kepada Penulis selama proses perkuliahan sampai dengan saat ini.
2. Sepriadi, S.Si., M.Pd. selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga
3. Drs. Syahrastani, M.Kes., AIFO selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Damrah, M.Pd, dan Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd selaku tim Penguji yang memberikan saran dan masukan kepada penulis selama penulisan skripsi ini.
5. Segenap Dosen dan Fakultas ilmu keolahragaan yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
6. Keluarga besar PORSEROSI Solok Selatan yang telah menyemangati penulis selama proses perkuliahan dan penelitian ini
7. Keluarga besar PASI Solok Selatan yang telah menyemangati penulis selama proses perkuliahan dan penelitian ini.
8. Kepada adik penulis, Yosi Fania dan Zaki Hidayat yang telah selalu semangat dalam setiap kegiatan positif yang dilakukan penulis.

9. Para sahabat penulis, Dea Delliska Mellisy, Hasby Herdinasrul, Zalmansyah, Magfiraldi, Novita Afrina, Febrina, dan Adamz yang telah menemani dan memberikan semangat kepada penulis saat penulisan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa/i Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah Swt. dan akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang saya miliki. Untuk itu saya dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi membangun laporan penelitian ini.

Padang , Januari 2023

Feby Rizky Fania

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori.....	10
1. Pengertian Kecemasan .....	10
2. Jenis Kecemasan .....	11
3. Faktor yang mempengaruhi kecemasan .....	13
4. Gejala Dan Ciri-Ciri Kecemasan .....	17
5. Pengertian Pertandingan.....	20
6. Hubungan Kecemasan Terhadap Penampilan Atlet.....	20
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Pertanyaan Penelitian .....	23
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Jenis Data dan Sumber Data .....	28
E. Instrument Penelitian .....	29

F. Metode Pengumpulan Data .....	30
G. Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	32
B. Analisis Data .....	32
C. Hasil Penelitian .....	41
D. Pembahasan.....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	25
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	27
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kecemasan Atletik.....	33
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kecemasan Balap .....	34
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kecemasan Bela Diri .....	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kecemasan Permainan.....	36
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kecemasan Konsentrasi.....	37
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kecemasan Ekstrem dan Senam.	38
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kecemasan secara keseluruhan ..	39
Tabel 10. Klasifikasi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skor Setiap Skala ....	40

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka konseptual .....	22
Gambar 2. Diagram Grafis Tingkat Kecemasan atlet atletik .....	34
Gambar 3. Diagram Grafis Tingkat Kecemasan atlet balab .....	35
Gambar 4. Diagram Grafis Tingkat Kecemasan atlet bela diri .....	36
Gambar 5. Diagram Grafis Tingkat Kecemasan atlet permainan .....	37
Gambar 6. Diagram Grafis Tingkat Kecemasan atlet konsentrasi .....	38
Gambar 7. Diagram Grafis Tingkat Kecemasan Atlet ekstrem dam senam ....	39
Gambar 8. Diagram Grafis Tingkat Kecemasan secara keseluruhan.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP.....	51
2. Surat Izin Penelitian Dari KONI Kabupaten Solok Selatan.....	52
3. Surat Izin Penelitian Ke Cabang Olahraga.....	53
4. Kuesioner Sebelum Di Isi .....	54
5. Contoh Kuesioner Yang Telah Di Isi dari 27 cabang olahraga .....	56
6. Daftar Nama Responden .....	83
7. Dokumentasi Penelitian .....	87

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu hal yang paling melekat pada masyarakat Indonesia. Olahraga dapat dilihat dari berbagai macam sudut pandang, salah satunya terhadap pencapaian prestasi. Banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi tersebut. Menurut Hardiyono B. (2019), olahraga adalah upaya dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Selain tujuan utamanya untuk membentuk pola hidup yang sehat juga melalui kegiatan berolahraga maka seseorang akan memperoleh manfaat, salah satunya adalah sistem metabolisme tubuh akan menjadi lancar. Dalam Undang-Undang No. 11 Tahun 2022, menyatakan bahwa:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya. Sedangkan keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan dan evaluasi”.

Keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga.

Atlet yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah

satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya diatas rata-rata non atlet. Untuk mencapai prestasi tentunya harus tetap berlatih. Prestasi olahraga adalah hal yang telah dapat diwujudkan atau dicapai karena telah melewati beberapa rangkaian kompetisi secara rasional.

Adapun pencapaian prestasi olahraga disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar contohnya, wasit, lingkungan dan lawan. Faktor internal yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi dan stres yang berlebihan. Faktor internal yang memberikan kontribusi dalam pencapaian prestasi adalah faktor fisik, teknik, taktik dan psikis. Dalam Faktor psikis adalah faktor yang muncul dari psikis seseorang seperti ketegangan, kegairahan, percaya diri dan kecemasan. Setiap atlet atau pemain pasti pernah merasakan ketegangan, kegairahan, kecemasan dan percaya diri.

Setiap atlet atau pemain pasti pernah merasakan ketegangan, kegairahan, dan kecemasan. Ketiganya merupakan gejala psikis yang terjadi akibat adanya stimulus yang datang. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini peneliti hanya akan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan.

Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat /berakibat buruk pada penampilan seseorang. Kurang

siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus yang datang akan mengakibatkan terganggunya kemampuan pemain dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimilikinya sehingga pemain tersebut tidak akan bisa all out. Apabila hal ini terjadi maka akan terjadi penurunan penampilan yang dapat membuat pemain tersebut mengalami kekalahan.

Kecemasan ini akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Menurut Chaplin (Ghazalba, 2009), kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. (Soleh & Hakim dalam Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021) berpendapat bahwa terjadi perubahan psikologis pada saat pertandingan pada kemampuan atlet dalam menerima tekanan atau perubahan psikologis, berkonsentrasinya tetap, *mental toughness* meningkat sehingga mampu menghadapi tantangan yang berat.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negative oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsic antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat

kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2014:80).

Gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ada ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, sulit bernapas, merasa gugup, gelisah dan otot menegang . Kecemasan biasanya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru seperti pertandingan pertama sang atlet dan ada juga yang merasa lawannya terlalu sulit untuk di kalahkan.

Setiap atlet memiliki klub dan tim dari daerahnya masing-masing. Dan club dan tim dari cabang olahraga tersebut akan memiliki organisasi yang di naungi oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI), untuk mengurus segala kepentingan tentang olahraga serta keperluan cabang olahraganya. Keperluan yang dimaksud adalah baik sarana dan prasarana bagi atlet pada cabang olahraganya. Setiap daerah diseluruh Indonesia memiliki Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) tak terkecuali Kabupaten Solok Selatan.

Di bawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Solok Selatan terdapat 27 cabang olahraga yang terdaftar dan aktif melakukan kegiatan seperti latihan tahunan, mengikuti beberapa pertandingan dan perlombaan disetiap tahunnya. Seluruh cabang olahraga memiliki atlet yang aktif dan juga memiliki catatan prestasi yang lumayan baik di tingkat provinsi dan nasional. Bukan hanya mengikuti pertandingan di luar daerah,

KONI Kabupaten Solok Selatan dan Pemerintahan Kabupaten Solok Selatan juga mengadakan beberapa pertandingan tingkat provinsi yang menghadirkan atlet, tim dan klub dari Kabupaten hingga provinsi terdekat lainnya sebagai peserta.

Pada 3 tahun terakhir, walaupun terjebak dalam kondisi COVID-19, Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Solok Selatan masih memberikan pengawasan kepada atlet binaannya dengan mengadakan kegiatan tes kondisi fisik setiap 3 bulan sekali untuk mengetahui kondisi dari atlet untuk menghadapi pertandingan dan perlombaan dan juga mengadakan beberapa pertandingan dengan melakukan protocol kesehatan, seperti pertandingan “*KONI CUP 1*” dan “*KONI CUP 2*” dengan pertandingan Bola Voli, Sepak Bola, Sepak Takraw, Silat, Dan Bulu Tangkis, serta mengikuti kegiatan Kejuaraan Daerah pada Cabang Olahraga Atletik dan Kejuaraan Nasional pada Cabang Olahraga Sepatu Roda.

Dalam pelaksanaan pertandingan, semua atlet akan mengalami kecemasan, hanya saja tingkat kecemasannya berbeda. Kecemasan yang dialami oleh para atlet biasanya akan meningkat pada saat bertanding atau berada dalam situasi pertandingan. Sedikit kecemasan dapat meningkatkan performa seorang atlet, tetapi kecemasan tingkat tinggi mengurangi performa yang diharapkan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, belum diketahuinya tingkat kecemasan pada atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan. Akan tetapi, perasaan tidak nyaman banyak dirasakan oleh atlet dari berbagai cabang

olahraga seperti atletik, bola voli, silat, dan lainnya ketika akan melakukan pertandingan. Seperti yang terjadi pada atlet bola voli yang mengikuti pertandingan “*KONI CUP*” pada tahun 2021, 3 dari 10 atlet tersebut menyatakan sangat gugup karena pertandingan sangat ramai penonton, dan akhirnya atlet tersebut melakukan kesalahan saat pertandingan berlangsung. Hal sama juga dirasakan oleh pemain sepak bola yang penulis temui di gelanggang olahraga Supereme Energy saat pelaksanaan pertandingan “*Piala Bupati*” atlet tersebut menyatakan bahwa tidak bisa tidur dengan nyenyak pada malam hari menjelang pertandingan ini.

Dalam observasi yang dilakukan dilapangan saat perlombaan “*Pariaman Baroda*” pada tanggal 4-6 Maret 2022, selama perlombaan berlangsung penulis mengamati adanya kecemasan yang dirasakan oleh atlet Sepatu Roda Kabupaten Solok Selatan ini. Sesaat sebelum melakukan perlombaan sebagian besar atlet merasakan hal yang tidak nyaman pada dirinya sendiri. Dari 19 atlet yang berlomba selama 3 hari tersebut, 5 dari atlet ini adalah atlet yang telah biasa melakukan perlombaan dan dapat mengkondisikan jadwal pertandingan dengan kegiatan lainnya, tapi masih merasa gugup karena perlombaan ini adalah pertandingan pertama setelah menyebarnya corona virus disasae 2019. Lalu, 6 dari mereka mengatakan bahwa tidak dapat tidur karena memikirkan perlombaan ini karena ini adalah perlombaan pertama mereka, 5 atlet menyatakan sangat gugup dan merasa keringat dingin karena pesaingnya dari kontingen lain adalah atlet yang lumayan kuat dalam perlombaan, dan 3 orang atlet yang selalu buang air sebelum perlombaan.

Pada perlombaan cabang olahraga atletik '*Kejuaraan Daerah*' yang diadakan di Kabupaten Pasaman pada akhir bulan Juni tahun 2022, penulis juga melihat hal serupa pada beberapa atlet. 2 dari 25 atlet kontingen Kabupaten Solok Selatan merasa gugup karena itu adalah pertandingan pertama di tingkat provinsi, 1 atlet yang melakukan kesalahan saat perlombaan yaitu gagal start dan mengakui karena gugup memikirkan lawannya nampak lebih kuat. Oleh karena itu, beberapa atlet lainnya terlalu berhati-hati dalam menghadapi perlombaannya sehingga ada juga yang melakukannya dengan baik dan juga ada yang melakukan kesalahan kecil pada saat perlombaan.

Kondisi fisik dan rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh atlet sehari atau beberapa jam sebelum pertandingan ini akan dapat mempengaruhi performa atlet dalam proses pertandingannya serta berdampak terhadap hasil pertandingan. Baik buruk keadaan psikis dan mental serta keadaan tubuh yang tidak prima dari atlet akan memberikan pengaruh besar pada saat pertandingan berlangsung. Hal tersebut juga berkemungkinan menimpah dan dirasakan oleh atlet di Kabupaten Solok Selatan lainnya pada seluruh cabang olahraga. Maka, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan Koni Kabupaten Solok Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu:

1. Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan sebelum bertanding, sehingga mengurangi performa atlet saat pertandingan berlangsung.

2. Tidak adanya kepercayaan diri atlet ketika akan melakukan pertandingan, sehingga harus diberikan motivasi dan dorongan untuk lebih percaya diri dalam pertandingan.
3. Kondisi fisik atlet yang kurang baik dalam menjalankan latihan dan dalam melakukan pertandingan
4. Teknik dasar dalam cabang olahraga yang belum sempurna dan belum dikuasai oleh Para atlet

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, serta mengingat kemampuan penulis yang terbatas, waktu, dan dana yang tersedia. maka, penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan KONI Kabupaten Solok Selatan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Berapakah Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan KONI Kabupaten Solok Selatan.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Berapa Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan KONI Kabupaten Solok Selatan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Harapan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet Binaan KONI Kabupaten Solok Selatan sebelum bertanding.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain :

1. Secara Teori penulis berharap skripsi ini mampu menjadi bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah.
2. Secara Praktis, dapat menjadi dokumentasi catatan bagi KONI, Pelatih, dan Orang Tua untuk mengetahui tingkat kecemasan yang di alami oleh atlet binaan KONI Kabupaten Solok-Selatan.