

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET BOLA TANGAN
SUMATERA BARAT DALAM PERSIAPAN
PON ACEH-SUMUT 2024**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana*



Oleh :

JIMMY FIRDAUS
NIM. 20086214

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan
Sumatera Barat Dalam Persiapan PON Aceh-
Sumut 2024

Nama : Jimmy Firdaus

NIM : 20086214

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

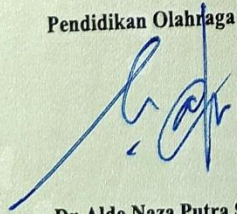
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2024

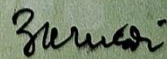
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan
Sumatera Barat Dalam Persiapan PON Aceh-
Sumut 2024
Nama : Jimmy Firdaus
NIM : 20086214
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

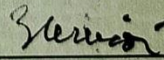
Padang, Agustus 2024

Tim Penguji

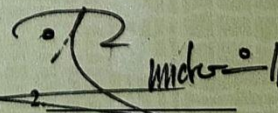
Nama

Tanda Tangan

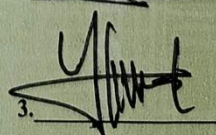
1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd

1. 

2. Anggota : Indri Wulandari, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisan, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan Sumatera Barat dalam Permainan PON Aceh-Sumut 2024” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian 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 hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2024

Saya membuat pernyataan



JIMMY FIRDAUS

NIM.20086214

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, peneliti bersyukur kepada ALLAH SWT yang telah memberikan nikmat, Rahmat, karunia, dan keberkahan-Nya kepada peneliti sehingga dapat Menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan Sumatera Barat Dalam Persiapan PON Aceh-Sumut 2024”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriringi salam tidak lupa pula peneliti mendo’akan kepada ALLAH SWT semoga senantiasa disampaikan kepada junjungan alam yakni baginda nabi Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam proses pelaksanaan penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. P.Hd Ir. Krismadinata, S.T, M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan.

3. Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd, selaku kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang hangat selama proses penyusunan tugas akhir skripsi ini.
4. Dr. Willadi Rasyid, M. Pd, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.
5. Indri Wulandari, M. Pd. dan Dr. Yuni Astuti, S. Pd., M. Pd. selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan proposal ini.
6. Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan semangat dan dukungan moral maupun materi serta doa yang selalau mereka berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.

Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, semoga ALLAH SWT memberikan balasan pahala yang berlipat ganda aamiin.

Padang, 15 Agustus 2024

Jimmy Firdaus

ABSTRAK

Judul: Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan Dalam Persiapan PON Aceh-Sumut 2024

Permasalahan dalam penelitian ini tentang tingkat kecemasan dan stress atlet bola tangan sumatera barat dalam persiapan pon aceh-sumut 2024. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan dan stress serta mengetahui penyebab kecemasan dan stress atlet bola tangan Sumatera Barat dalam persiapan pon Aceh-Sumut 2024.mengetahui penyebab kecemasan dan stress atlet bola tangan sumatera barat dalam persiapan pon aceh-sumut 2024. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini pada bulan Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PON Sumatera Barat cabang olahraga Bola Tangan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan data observasi atau survei. sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 14 atlet putra dari tim bola tangan Sumatera Barat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner/angket penelitian. Teknik analisis data diolah menggunakan analisis statistik deskriptif presentatif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet bola tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut berada dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dideskripsikan tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut terdapat faktor kecemasan internal pada kategori tinggi dengan persentase 78,43%, faktor kecemasan eksternal pada kategori tinggi dengan persentase 100%, faktor stress internal pada kategori tinggi dengan persentase 100%, faktor stress eksternal pada kategori tinggi dengan persentase 71,43%.

The issue addressed in this research is the level of anxiety and stress experienced by handball athletes from West Sumatra during their preparation for the 2024 Aceh-Sumut National Sports Week (PON). The objective of this study is to determine the extent of anxiety and stress, as well as to identify the causes of anxiety and stress among West Sumatran handball athletes in their preparation for the 2024 Aceh-Sumut PON. This research employs a descriptive quantitative approach and was conducted in July 2024. The population studied includes athletes from the National Sports Week (PON) in the Handball. The sampling technique used was observation or survey data collection. The sample consisted of 14 male athletes from the West Sumatra handball team. The research instrument utilized was a questionnaire. Data analysis was conducted using descriptive statistical analysis. The results indicate that the levels of anxiety and stress among handball athletes in preparation for the Aceh-Sumut PON are categorized as high. Specifically, the findings reveal that the internal anxiety factor is at a high level with a percentage of 78.43%, the external anxiety factor is at a high level with a percentage of 100%, the internal stress factor is at a high level with a percentage of 100%, and the external stress factor is at a high level with a percentage of 71.43%.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Olahraga BolaTangan (<i>Hand Ball</i>).....	7
2. Teknik Dasar Olahraga Bola Tangan	13
3. Teknik Shooting Dalam Bola Tangan	16
4. Pengertian Kecemasan.....	19
5. Pengertian Stress	27

B. Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Berfikir.....	35
D. Pertanyaan Penelitian.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Definisi Operasional	40
E. Jenis Dan Sumber Data	41
F. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Instrumen Penelitian	42
H. Pengujian Validitas dan Realibilitas	50
I. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Data.....	53
B. Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN dan SARAN.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Bola Tangan	
Gambar 2.2 Ukuran Gawang Bola Tangan	
Gambar 2.3 Berbagai Macam Ukuran Bola.....	
Gambar 2.4 The Fall Shot	
Gambar 2.5 The Dive Shot	
Gambar 2.6 Standing Throw Shot.....	
Gambar 2.7 The side Shot.....	
Gambar 2.8 Flying Shoot	
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Putra Bola Tangan Sumatera Barat	
Gambar 4.2 Diagram Faktor kecemasan internal atlet putera.....	
Gambar 4.3 Diagram Faktor Kecemasan Eksternal Atlet.....	
Gambar 4.4 Diagram Faktor Stress Internal Atlet Putra	
Gambar 4.5 Diagram Faktor stress eksternal atlet.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian	
Tabel 3.2 Soal Kisi-Kisi Sebelum Uji Coba Instrumen	
Tabel 3.3 Skala Likert.....	
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen.....	
Tabel 3.5 Skala Likert.....	
Tabel 3.6 Tingkat Kategori	
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Statistik Variabel Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan.....	
Tabel 4.2 Variabel Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Putra	
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Internal.....	
Tabel 4.5 Hasil Penelitian Faktor Kecemasan Internal Atlet.....	
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan Eksternal	
Tabel 4.7 Hasil Penelitian Faktor Kecemasan Eksternal Atlet.....	
Tabel 4.8 Analisis Deskriptif Statistik Faktor Stress Internal	

Tabel 4.9 Hasil Penelitian Faktor Stress Internal Atlet	
Tabel 4.10 Analisis Deskriptif Statistik Faktor Stress Eksternal.....	
Tabel 4.11 Hasil Penelitian Faktor Stress Eksternal Atlet Putra	

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Angket Penelitian.....	70
2.	Data Kecemasan Internal.....	73
3.	Data Kecemasan Eksternal.....	74
4.	Data Stress Internal.....	75
5.	Data Stress Eksternal.....	76
6.	Hasil Penelitian.....	77
7.	Dokumentasi Penelitian.....	82
8.	Surat Izin Penelitian.....	84
9.	Surat Balasan Izin Penelitian.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bahagian dari program pemerintah Republik Indonesia. Hal ini sesuai dengan tujuan dari Keolahragaan Nasional yang tercantum dalam Undang-undang RI No. 16 tahun 2022 BAB V pasal 20 butir 3 tentang Ruang Lingkup Olahraga yang berbunyi: “Olahraga Prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.” Dengan demikian pengembang ilmu tentang olahraga sangat penting dikembangkan untuk peningkatan olahraga nasional.

Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya mendapat dorongan dari semua pihak, dimulai dari tingkat Nasional sampai ketingkat Daerah. Semua pihak yang terkait dalam dalam peningkatan mutu olahraga indonesia hendaknya saling membantu demi kemajuan olahraga Indonesia. Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya dimulai dari organisasi olahraga yang profesional, tenaga pelatih yang baik, sarana dan prasarana yang lengkap dan pembinaan atlet yang terlaksana dengan baik. Olahraga dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional dan internasional. Semua cabang olahraga yang ada di Indonesia sudah mendapatkan perhatian dari pemerintah, salah satu cabang olahraga tersebut adalah Bola Tangan (*Hand Ball*).

Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya event-event pertandingan khususnya dicabang olahraga Bola Tangan. seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang dilaksanakan 2 tahun sekali, Pekan Olahraga Nasional (PON) yang dilaksanakan 4 tahun sekali, dan event-event lainnya. Banyaknya event-event kejuaraan Bola Tangan ini dapat memunculkan bibit-bibit unggul yang diharapkan dapat mewakili tingkat kabupaten/kota, provinsi dan Indonesia di ajang kejuaraan nasional maupun internasional.

Selain itu tujuan diadakan pertandingan Bola Tangan selain untuk meningkatkan motivasi dalam berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga bola tangan pada khalayak umum agar dapat lebih dikenal dan dinikmati masyarakat umum. Walau demikian, cabang olahraga Bola Tangan yang sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menuju atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan dan stress pada saat menghadapi suatu pertandingan. Penampilan seorang atlet adalah hasil dari kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan, karenanya jika pikiran seorang 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, kebingungan, ketegangan, kurang atau hilangnya konsentrasi dan kepercayaan diri yang menurun dalam suatu pertandingan. Salah satu faktor yang menyebabkan

sering timbulnya kegagalan dalam suatu pertandingan adalah kurangnya pembinaan mental dan mental atlet itu sendiri.

Setiap atlet dalam menghadapi suatu pertandingan pasti mengalami rasa cemas dan stress hanya kadar yang dialami masing-masing atlet berbeda. Perbedaan rasa cemas dan stress dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam menangani situasi dan juga dikarenakan perbedaan kepekaan atlet terhadap sesuatu yang mungkin timbul dan menyebabkan kecemasan dan stress. Atlet diharapkan bisa melatih aspek mental sejak dini agar dapat mengatasi kendala-kendala rasa cemas dan stress pada saat menjelang pertandingan.

Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan dan stress, karena kenyataan dilapangan tidak semua atlet mampu mengatasi kecemasan dan stress yang dihadapi. Hal ini juga menjadikan aspek mental mengenai tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan Sumatera Barat menjelang pertandingan PON yang diselenggarakan di Aceh-Sumut 2024 perlu diteliti. Dengan adanya penelitian mengenai tingkat kecemasan dan stress diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih dan juga semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk diaplikasikan dalam proses berlatih-melatih.

Berdasarkan uraian diatas bahwa aspek mental akan mempengaruhi prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Dalam melaksanakan program latihan atlet dirasa telah memenuhi

keseluruhan aspek dalam pencapaian prestasinya, kenyataan bahwa prestasi olahraga Bola Tangan masih belum dapat ditampilkan secara optimal. Salah satunya dikarenakan aspek mental yang kurang dikuasai oleh atlet. Sehingga dalam pertandingan atlet belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stress pada dirinya.

Didalam penelitian ini diharapkan para atlet mampu dalam mengatasi gejala yang ada. Gejala tersebut meliputi gejala pada kecemasan dan stress yang atlet alami. Selain itu para pelatih juga harus mampu dan memberikan berbagai informasi tentang bagaimana cara atlet dalam mengatasi atau mengurangi rasa kecemasan dan rasa stress tersebut. Untuk itu perlu adanya suatu penelitian mengenai aspek mental. Dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut 2024.

B. Identifikasi Masalah

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang yang erat kaitannya dengan permasalahan kecemasan dan stress yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu dapat diidentifikasi sejumlah permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kecemasan atlet Bola Tangan menjelang kompetisi PON Aceh-Sumut 2024.
2. Belum diketahuinya tingkat stress atlet Bola Tangan menjelang kompetisi PON Aceh-Sumut 2024.
3. Banyak atlet yang belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stress menjelang kompetisi PON Aceh-Sumut 2024.

4. Tingkat kecemasan dan stress dapat mempengaruhi penampilan atlet Bola Tangan pada PON Aceh-Sumut 2024.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas dan untuk lebih memfokuskan penelitian agar tidak meluas dari masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Seberapa tinggi tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan Sumatera Barat dalam persiapan PON Aceh-Sumut 2024.
2. Subyek penelitian yaitu atlet PON Bola Tangan Sumatera Barat tim putra.
3. Luas lingkup hanya meliputi tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan Sumatera Barat dalam persiapan PON Aceh-Sumut 2024.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu: “Seberapa Tinggi Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan Sumatera Barat Dalam persiapan PON Aceh-Sumut 2024”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan masalah yang telah dibuat, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Mengetahui Seberapa Besar tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan Sumatera Barat dalam persiapan PON Aceh-Sumut 2024.
2. Mengetahui Penyebab Kecemasan dan Stress Atlet Bola Tangan Sumatera Barat dalam Persiapan PON Aceh-Sumut 2024.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan informasi kepada beberapa pihak akan menerima manfaat dan pentingnya manajemen stres dan kecemasan untuk pelatih Bola Tangan. Adapun kegunaan yang dapat diperoleh dalam hasil survei tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Papua adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi, pemikiran, dan bahan acuan yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti yang akan meneliti permasalahan sejenis bagi pengembangan pengetahuan serta menjadi salah satu referensi untuk kajian lebih mendalam khususnya bidang olahraga Bola Tangan.

2. Secara Praktis

Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih terkait manajemen stres dan kecemasan untuk mengadakan perbaikan dan pembenahan yang dirasa perlu agar performa atlet pada saat bertanding dapat dilakukan secara maksimal. Mengetahui faktor penghambat dalam manajemen stres dan kecemasan, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi pelatih untuk membina psikologi atlet sebelum bertanding.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dideskripsikan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut terdapat faktor kecemasan internal pada kategori tinggi dengan persentase 78,43%, faktor kecemasan eksternal pada kategori tinggi dengan persentase 100%, faktor stress internal pada kategori tinggi dengan persentase 100%, faktor stress eksternal pada kategori tinggi dengan persentase 71,43%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut berada dalam kategori tinggi.

Dengan demikian, hasil penelitian tersebut dapat berimplikasi praktis, terutama bagi pihak-pihak yang berperan dalam pengembangan cabang olahraga Bola Tangan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stress atlet Bola Tangan dalam persiapan PON Aceh-Sumut agar pelatih dan juga atlet semakin tahu bahwa pengetahuan tingkat kecemasan dan stress atlet merupakan hal penting yang mendapat perhatian khusus dan juga dapat menjadi masukan yang sangat bermanfaat bagi para atlet Bola Tangan dalam mengatasi kecemasan dan stress saat bertanding agar dapat memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh individu atlet itu sendiri, sehingga para atlet dapat meningkatkan kualitas dalam mencapai prestasi yang lebih baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, maka penulis saran-saran yang mungkin berguna, antara lain:

1. Bagi para pelatih, agar dapat memperluas pengetahuan tentang tingkat kecemasan dan stress pada atlet sebelum bertanding maupun saat bertanding. Agar dapat mencegah atlet mengalami kecemasan dan stress yang tinggi, sehingga atlet tidak dapat berkonsentrasi dengan baik dan menunjukkan performa atau penampilan yang kurang baik saat bertanding dan para atlet memiliki kemampuan untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
2. Bagi para atlet, dianjurkan untuk meningkatkan olah pernafasan, fokus pertandingan, *self talk*, dan bisa berkonsultasi pada pelatih soal kecemasan dan stress yang dialami atlet sehingga dapat meminimalisir kesalahan-kesalahan agar dapat maksimal dalam berlatih maupun bertanding. Agar atlet juga dapat mengontrol tekanan kecemasan dan stress yang dialami dan meminimalisirkan pikiran-pikiran negatif yang dapat memicu peningkatan rasa cemas dan stress sehingga membuat atlet tidak dapat berkonsentrasi dengan baik pada saat pertandingan.
3. Bagi para peneliti dan mahasiswa, penulis berharap dapat memperluas pengetahuan tentang unsur kecemasan dan stress agar dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan atlet dan kemajuan ilmu olahraga sehingga prestasi olahraga di Indonesia ditingkat Nasional dan Internasional dapat meningkat. Hasil penelitian ini tidak semata-mata hanya karena adanya kecemasan dan stress yang

dialami oleh atlet pada saat persiapan PON Aceh-Sumut. Karena pasti masih banyak variable -variable yang lainnya yang berhubungan dengan psikologi atlet dan didalam dunia olahraga yang belum diungkap atau diteliti. Karena itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan kekurangan tersebut agar dapat turut membantu menyempurnakan hasil penelitian ini dengan hasil penelitian yang baru dan menambahkan variable-variable yang lainnya sehingga dapat beragam fenomena dari aktivitas yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Endang Mulyatiningsih. (2000). Gaya Hidup Wanita Tinjauan dari Status Gizi
- Ermawan, Susanto. 2015. Buku Pembelajaran Bola Tangan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gunarsa. 20014. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta. PT BPK Gunung Mulia
- Hari A. Rachman & Ermawan Susanto.(2005). Bola Tangan, sebuah pengantar dalam pembelajaran. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (2000). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Husdarta. (2010). Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta
- Husdarta, J .S. 2014. Psikologi olahraga. Bandung : Alfabeta
- Muhlisin dan Joko Pranowo. 2016 Metode dan Dasar-Dasar Handball. Semarang: CV. Presisi Cipta Media
- PB, PON. (2021). Buku Panduan Teknis PON XX. Papua
<https://ponxx2021papua.com/guide>
- Rasyid, Willadi. (2010). Permainan Bola Tangan. FIK UNP
- Singgih, D. Gunarsa. (2004). Pengantar Psikologi.Jakarta. Jakarta: PT. Gunung Mulia
- Singgih, D. Gunarsa. (2004). Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga, Cetakan 7. Jakarta: PT. Gunung Mulia
- Singgih, D. Gunarsa. (2008). Pengantar Psikologi.Jakarta. Jakarta: PT. Gunung Mulia
- Singgih, D. Gunarsa. (2014). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT. Gunung Mulia
- Suryabrata, Sumadi. 2012. Metodologi Penelitian, Jakarta, Rajawali Pres.
- Sridadi dan AM. Bandi Utama. 2016. Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Dasar Bolatangan Bagi Mahasiswa. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.

- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya
- Sujarwo. & Arif, M. (2015). Teori dan Praktek Olahraga Permainan Bola Tangan. Jakarta: LPP Press Universitas Negeri Jakarta.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY
- Sulistiyowati, N., Senewe, F. P., & Sondakh, J. (2009). Laporan Akhir Analisis Lanjut Data Rikesdas 2007 Status Kesehatan Remaja di Indonesia.
- Sridadi dan AM. Bandi Utama. 2016. Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Dasar Bolatangan Bagi Mahasiswa. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Yuanita, Nasution. (2007). Sumber Stress bagi Atlet Pelajar. Jakarta