

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN *PEAK PERFORMANCE* ATLET KEJUARAAN NASIONAL UGM  
FUTSAL CHAMPIONSHIP 2015**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**



**Oleh:**

**AJI UTAMA  
NIM: 10710050**

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2015**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aji Utama

NIM : 10710050

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora Sunan Kalijaga Yogyakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain.

Yogyakarta, 10 Juli 2015

Yang menyatakan,



Aji Utama

NIM : 10710050

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Lamp : -

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti dan mengoreksi serta menyarankan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi dari saudara:

Nama : Aji Utama

NIM : 10710050

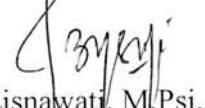
Jurusan : Psikologi

Judul : Hubungan Antara Kecemasan Dengan *Peak Performance* Atlet  
Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjan Strata Satu dalam Program Studi Psikologi. Dengan ini kami mengharap agar saudara tersebut dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam siding munaqosah. Atas perhatiannya kami ucapan terimakasih.  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 10 Juli 2015

Pembimbing,

  
Lisnawati, M.Psi.

NIP. 1975081020110



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

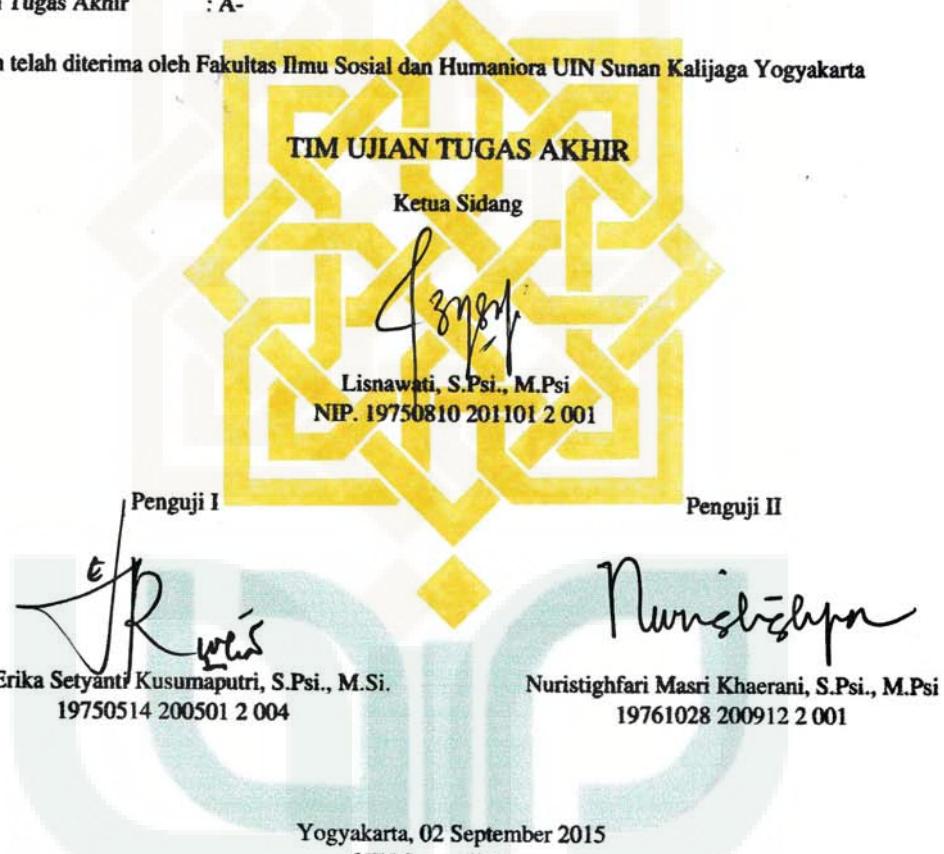
Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/0359/2015

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN PEAK PERFORMANCE ATLET KEJUARAAN NASIONAL UGM FUTSAL CHAMPIONSHIP 2015

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AJI UTAMA  
Nomor Induk Mahasiswa : 10710050  
Telah diujikan pada : Rabu, 02 September 2015  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



Yogyakarta, 02 September 2015

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



## **HALAMAN MOTTO**

“Hidup itu adalah proses dari kesabaran”



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati, karya sederhana ini saya  
persesembahkan untuk:

1. Ibunda dan Ayahanda Terkasih, Ibunda Sri Lestari dan Ayahanda Karso
2. Saudara-saudariku Bakhron Sodik, Siti Januar, Ani januar, Muhammad Muiz  
Raharjo, dan Ampuh Sejati
3. Almamaterku, Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya. Salawat beriringan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membuka pintu cahaya dalam kehidupan, serta menjadi panutan bagi seluruh umat menuju kedamaian dunia dan akhirat.

Penelitian skripsi ini merupakan kajian singkat mengenai hubungan, dan pengaruh kecemasan terhadap *peak performance* pemain Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. Peneliti menyadari bahwa penelitian skripsi ini tidak akan terwujud dan tersusun tanpa adanya bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, dengan segenap kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Kamsi, MA., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Benny Herlena, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus Dosen Pembimbing Akademik saya, terimakasih telah memberikan bimbingan dan arahan yang berharga selama ini.
3. Ibu Lisnawati, S. Psi., M. Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas dan sabar menjadi orangtua bagi saya dalam membimbing selama proses awal sampai akhir penyelesaian skripsi ini. Begitu banyak hal yang telah Ibu berikan kepada saya, sehingga saya selalu bisa termotivasi untuk lebih

baik dan cepat menyelesaikan tanggungjawab ini. Sekali lagi saya ucapkan terimakasih.

4. Ibu Dr. Erika Setyanti, M.Si., selaku Dosen Penguji Satu
5. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, M.Psi., selaku Dosen Penguji Dua.
6. Segenap Dosen Program Studi Psikologi dan Karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
7. Panitian Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015 yang telah berkenan memberikan ijin penelitian
8. Bapak Karso dan Ibu Sri Lestari, orangtua yang selalu totalitas mendoakan dan mendukung perjuangan saya selama ini.
9. Saudara-saudara saya, Mas Bakhron, Mba Siti, Mba Ani, Mas Muiz, dan Dik Ampuh yang selalu memberikan motivasi.
10. Saudara-saudara ipar saya, Mba Ari Karantengah, Mba Ari Lampung, Mas Akhyar, Dan Mas Ipul.
11. Tim Pengambilan Data, Imam, Rofik, Adam, dan Juan. Kontribusi kalian tak tak terlupakan.
12. Sahabat dan anggota Hua-Hua Imam, Ferry, Luhung, Yuhda, Tomo, Doni, Fau, Adam, Juan, Erwan, Solekhan, Desi, Wiwi, Nenden, Windri, dan Alex.
13. Sahabat KKN Mafika, Kharisma, Sukoco, Faiz, Alef, Ella, Hana, Epo, Varkhan, Nova, dan Panca.
14. Sahabat-sahabat Psikologi Rofik, Muid, Panggih, Lithud, Nurma, Femi, Vira, Uli, Viksi, Riko, Mundzirr, Fajar yang selalu memberikan warna.

15. Keluarga besar Futsal UIN Sunan Kalijaga yang sudah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.
16. Isna Maylani teman seperjuangan dari awal kuliah sampai selesai yang sering berbagi pengalaman dan motivasi.

Berjuta terima kasih tidak pernah dapat sebanding dengan segala kebaikan yang saya dapatkan dari berbagai pihak yang mendukung tersusunnya karya skripsi ini. Semoga seluruh kebaikan dari berbagai pihak, senantiasa mendapat balasan dan keberkahan dari Sang Maha Kuasa. Pada akhirnya, semoga karya sederhana ini dapat membawa kemanfaatan bagi setiap yang memerlukannya.

Yogyakarta, 10 Juli 2015

Peneliti,



Aji Utama

NIM. 10710050

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Surat Pernyataan Keaslian Penelitian.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Halaman Motto.....	v
Halaman Persembahan .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Bagan/ Gambar .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
Intisari .....	xv
<i>Abstract</i> .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
1. Manfaat Teoritis .....	9
2. Manfaat Praktis .....	9
E. Keaslian Penelitian .....	9
<b>BAB II. DASAR TEORI.....</b>	<b>13</b>
A. <i>Peak Performance</i> .....	13
1. Pengertian <i>Peak Performance</i> .....	13
2. Dimensi <i>Peak Performance</i> .....	15
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Peak Performance</i> .....	18
6. Alur Internal <i>Peak Performance</i> .....	20
7. Strategi Membentuk <i>Peak Performance</i> .....	22

B. Kecemasan .....	23
1. Pengertian Kecemasan .....	21
2. Dimensi Kecemasan .....	25
C. Hubungan antara Kecemasan dan <i>Peak Performance</i> .....	26
D. Hipotesis .....	31
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	32
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	34
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	39
F. Metode Analisis Data .....	45
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	48
A. Orientasi Kancah .....	48
B. Persiapan Penelitian .....	50
1. Proses Perizinan .....	50
2. Persiapan Alat Ukur .....	51
C. Pelaksanaan Penelitian .....	53
D. Hasil dan Analisis Data .....	54
E. Pembahasan .....	60
<b>BAB V. PENUTUP</b> .....	68
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	70
<b>LAMPIRAN</b> .....	73

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Aitem Skala <i>Peak Performance</i> Sebelum Uji Coba.....	36
Tabel 2. Distribusi Aitem Skala Kecemasan Sebelum Uji Coba.....	38
Tabel 3. Subyek Uji Coba Alat Ukur .....	42
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala <i>Peak Performance</i> Setelah Uji Coba.....	44
Tabel 5. Distribusi Aitem Skala Kecemasan Setelah Uji Coba .....	45
Tabel 6. Pedoman Taraf Signifikansi.....	47
Tabel 7. Daftar Peserta Kejuaraan UGM Futsal Championship 2015 .....	53
Tabel 8. Keterangan Jumlah Sampel Penelitian.....	57
Tabel 9. Deskriptif Statistik Data Penelitian.....	54
Tabel 10. Rumus Kategorisasi Diagnostik.....	55
Tabel 11. Kategori Skor <i>Peak Performance</i> .....	56
Tabel 12. Kategori Skor Kecemasan.....	57
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas .....	59
Tabel 14 Hasil Uji Linier Kecemasan dan <i>Peak Performance</i> . .....	59
Tabel 15 Hasil Uji Hipotesis Korelasi <i>Product Moment Pearson</i> .....	60

## DAFTAR BAGAN/ GAMBAR

Bagan 1. Hubungan Antara Kecemasan dan *Peak Performance* ..... 31



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran I : Hasil *Professional Judgement*

Lampiran II : Alat Ukur (terlampir).

1. Skala *Try Out*

2. Skala Penelitian

Lampiran III: Tabulasi Data Uji Coba

1. *Peak Performance*

2. Kecemasan

Lampiran IV: Tabulasi Data Penelitian

1. *Peak Performance*

2. Kecemasan

Lampiran V: Hasil Reliabilitas Alat Ukur

1. Hasil Uji Reliabilitas *Peak Performance*

2. Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan

Lampiran VI: Hasil Analisis Data

1. Hasil Deskriptif Statistik

2. Hasil Analisis Uji Normalitas

3. Hasil Analisis Uji Linier

4. Hasil Analisis Uji Hipotesis

## **HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN *PEAK PERFORMANCE* ATLET KEJUARAAN NASIONAL UGM FUTSAL CHAMPIONSHIP 2015**

**Aji Utama  
10710050**

### **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan *peak performance*. Subjek yang diteliti berjumlah 65 orang atlet (N=65) Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kecemasan yang merupakan modifikasi Skala Kecemasan yang disusun oleh Amir (2012), dan Skala *Peak Performance* yang disusun oleh peneliti. Adapun Skala *Peak performance* disusun berdasarkan teori yang disusun oleh Garfield, & Bennet (Satiadarma, 2000). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *Product Moment* dari Pearson, dengan menggunakan program IBM SPSS 22.0 for Windows. Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,694 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan *peak performance*, pada atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. Semakin tinggi tingkat kecemasan atlet, maka semakin rendah tingkat *peak performance* atlet. Variabel kecemasan memberikan sumbangan efektif sebesar 48,16%, terhadap *peak performance*.

Kata Kunci: Kecemasan, *Peak Performance*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND PEAK PERFORMANCE  
ATHLETES OF THE 2015 UGM NATIONAL FUTSAL CHAMPIONSHIP**

**Aji Utama  
10710050**

**ABSTRACT**

*This study was aimed to determine the relationship between anxiety and peak performance. The subjects of this study were 65 athletes (N=65) of the 2015 UGM National Futsal Championship. Anxiety scale was modification of the Anxiety Scale compiled by Amir (2012), and Peak Performance Scale was compiled by researcher. The Peak Performance Scale was based on a theory compiled by Garfield ,& Bennet (Satiadarma , 2000). Quantitative method was used in this study. Data were analyzed by Correlation test of Product Moment from Pearson, with IBM SPSS 22.0 for Windows. The correlation test result showed that the correlation coefficient (r) of -0,694 with significance level of 0,000 ( $p < 0,05$ ). It means that the hypothesis was accepted and there was a significant relationship between anxiety and peak performance of the athletes from UGM National Futsal Championship 2015. The higher the level of anxiety of athletes, the lower the level of peak performance athletes. Anxiety variable effectively contributes amounted 48.16 % for peak performance.*

*Keywords : Anxiety, Peak Performance,*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap orang tentu menginginkan kesuksesan dalam bidang yang ditekuni. Untuk itu, banyak cara yang dilakukan agar mencapai kesuksesan. Agar dapat meraih kesuksesan setiap individu perlu memberikan penampilan atau kinerja terbaik dalam setiap aktivitasnya. Untuk memberikan penampilan atau kinerja terbaik tentu perlu persiapan, usaha, dan latihan. Dalam bidang olahraga misalnya untuk dapat sukses seorang atlet harus berlatih keras, punya fasilitas penunjang untuk latihan, dan punya pelatih yang bisa membimbing serta mengarahkan potensi yang dimiliki. Tujuan dilakukan pelatihan dan pembinaan atlet sendiri menurut Gunarsa, Satiadarma, & Soekasah (1996) adalah agar atlet dapat mengeluarkan *peak performance* (kemampuan terbaik) saat bertanding.

Dalam kenyataannya, meskipun seseorang sudah bekerja keras, berlatih maksimal, dan persiapan yang baik keberhasilan tidak selalu bisa dicapai. Meskipun kesuksesan ukurannya berbeda, dan relatif bagi setiap orang atau individu, namun usaha merupakan salah satu syarat untuk mencapai kesuksesan tersebut. Sebagai contoh adalah timnas U-19 Indonesia yang gagal tampil baik di Piala Asia 2014, padahal tim tersebut sudah melaksanakan persiapan yang cukup panjang yaitu selama satu tahun.

Permasalahan atlet yang seringkali tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya dalam sebuah latihan dan pertandingan terkait dengan masalah *peak*

*performance* atlet tersebut. *Peak performance* sendiri adalah kondisi ajaib ketika fisik dan mental keduanya selaras digunakan bersama-sama (William & Krane, 1993). Menurut Satiadarma (2000) *peak performance* merupakan penampilan optimum yang dicapai seorang atlet. Senada dengan itu Schneider, Bugental, & Pierson (2001) mengatakan *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran, dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Bisa dikatakan *peak performance* adalah kemampuan tersembunyi yang dikeluarkan melalui keterampilan dalam konteks atletik, seni pertunjukan, kekuatan fisik, kecakapan intelektual, komunikasi interpersonal, keberanian moral, atau banyak aktivitas luar biasa lainnya.

Selanjutnya dikatakan Schneider, Bugental, & Pierson, bahwa *peak performance* berfungsi menjadikan sesuatu lebih efisien, kreatif, dan produktif dalam melakukan suatu aktivitas. *Peak performance* memvalidasi keyakinan intuitif (keyakinan untuk merasakan) dalam kekuatan yang luar biasa. Dalam penelitiannya, Schneider, Bugental, & Pierson menemukan bahwa proses pembentukan *peak performance* dimulai dari fokus yang jelas. Beberapa contoh *peak performance* yang digambarkan oleh Schneider, Bugental, & Pierson adalah ketika seorang basket memiliki konsentrasi tinggi dalam pertandingan, dan dia bertanding sangat baik dalam pertandingan yang keras, tanpa rasa lelah.

Dalam beberapa kasus, *peak performance* memang berkaitan dengan juara. Mark Spitz mencapai *peak performance* di Olympiade Munich dengan memperoleh tujuh emas cabang olahraga renang. Demikian pula Nadia Commaneci dalam kondisi *peak performance* dia berkali-kali memperoleh nilai

10 untuk beberapa kategori perlombaan pacuan kuda. Akan tetapi, dalam sejumlah kasus lainnya, *peak performance* tidak selalu menghasilkan juara, terlebih dalam olahraga beregu. Meski dampak *peak performance* bagi atlet tidak selalu menghasilkan sebuah kemenangan atau gelar juara. Akan tetapi, menurut Satiadarma (2000) dengan atlet berada dalam kondisi *peak performance*, maka atlet akan tampil baik dalam sebuah pertandingan atau kompetisi. Dengan tampil lebih baik, maka peluang memenangkan sebuah pertandingan menjadi semakin besar. Selanjutnya, Wang (2010) mengungkapkan bahwa, ketika atlet tidak berada dalam kondisi *peak performance*, kecenderungan atlet untuk tampil buruk akan semakin besar. Pada hakekatnya menurut Gunarsa (2000) saat atlet berada dalam *peak performance*, dia sudah meraih prestasi puncaknya (*top achievement*).

Dalam buku Gunarsa (1996) dipaparkan contoh kasus *peak performance* yang terjadi dalam dunia bulutangkis ditahun 1994. Pada saat itu Susi Susanti adalah andalan bulutangkis yang dianggap paling meyakinkan untuk menambah perolehan medali emas Indonesia di ajang Asian Games Jepang. Secara mengejutkan Susi susanti dikalahkan dua set langsung 4-11, 5-11 oleh wakil Jepang, Hisako Mitzui. Padahal sebelumnya Susi tak pernah kalah melawan Mitzui. Hal tersebut menunjukan bahwa Hisako Mitzui sedang berada dalam kondisi *peak performance* saat mengalahkan Susi. Fenomena lain atlet yang sedang berada dalam *peak performance* adalah Cristiano Ronaldo yang baru meraih gelar atlet sepakbola terbaik dunia setelah menjadi pencetak gol terbanyak di liga Spanyol musim 2013/2014. “Saat ini aku sedang berada di masa-masa terbaik dalam hidupku. Beberapa tahun terakhir aku bermain di tingkat terbaik”

itulah ucapan Ronaldo kepada *Football Espana* yang dikutip oleh detik.com. Pada musim 2013/2014 Ronaldo mencetak 31 gol di Liga Spanyol dan 17 gol di Liga Champion (transfermarkt.co.uk).

Permasalahan *peak performance* juga terjadi pada salah satu tim peserta Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015, yaitu Futsal UIN Sunan Kalijaga. Berdasarkan pengamatan peneliti sebagai bagian dari tim Futsal UIN Sunan Kalijaga, dari sisi teknis, fisik, dan strategi di lapangan tim futsal tersebut bisa dikatakan sudah cukup memadai. Hal tersebut dikarenakan Futsal UIN Sunan Kalijaga memiliki beberapa atlet yang sudah berpengalaman bermain di beberapa klub futsal di Yogyakarta, ditambah lagi pelatih yang dimiliki juga sudah sangat berpengalaman di Indonesia. Kemudian dilihat dari fasilitas penunjang sendiri, Futsal UIN Sunan Kalijaga memiliki lapangan futsal yang cukup layak, karena sudah berstandar internasional. Di Daerah Istimewa Yogyakarta hanya beberapa kampus yang memiliki lapangan khusus futsal sendiri, sehingga dapat dikatakan tim Futsal UIN Sunan Kalijaga punya sarat untuk lebih berprestasi lagi.

Hal tersebut dibuktikan dari sering gagalnya salah satu tim peserta Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015 ini, dari berbagai kompetisi yang diikuti. Beberapa kompetisi yang menunjukan Futsal UIN Sunan Kalijaga gagal tampil optimal adalah KIT Futsalismo 2012, KEJURNAS UGM 2013, LIFUKA 2013, dan PIONIR. Pada Kit Futsalismo 2012 Futsal UIN Sunan Kalijaga tersingkir setelah dikalahkan Futsal UTP Solo dengan skor cukup besar 6-2. Kemudian pada saat Kejurnas UGM Futsal Championship 2013 Futsal UIN tidak mampu lolos dari penyisihan grup karena mengalami tiga kekalahan dari

tiga pertandingan. Hal tersebut juga terjadi pada LIFUKA 2013 ketika tidak bisa lolos dari babak penyisihan setelah dari dua pertandingan hanya berhasil memperoleh satu poin. Terakhir adalah kompetisi antar Perguruan Tinggi Negeri Islam Se-Indonesia di Banten dimana Futsal UIN Sunan Kalijaga yang menjadi unggulan gagal mendapatkan medali.

Selain berdasarkan hasil kompetisi yang diikuti, hasil wawancara dengan beberapa atlet peserta Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015 pada 26 Desember 2013 dan 3 Januari 2014, menunjukan bahwa seringkali beberapa atlet tidak bisa menampilkan permainan yang optimal saat mengikuti kompetisi. Hal tersebut bisa dilihat dari perbedaan permainan atlet saat latihan dan pertandingan. Saat latihan atlet jarang melakukan kesalahan dalam melakukan operan, mengontrol bola, posisi bertahan, dan menyerang. Sedangkan, saat pertandingan kesalahan tersebut tampak lebih sering daripada saat latihan. Dari hasil tersebut ditemukan bahwa beberapa atlet saat kompetisi seringkali tampil buruk, karena tidak bisa bermain optimal saat bertanding.

Dalam kondisi *peak performance* pada dasarnya seorang atlet akan mengalami sebuah alur internal. Dalam kondisi ini menurut Jackson (William & Krane, 1993) terdapat beberapa karakteristik dalam alur internal, yaitu perasaan terkendali atau mampu mengendalikan situasi, rasa penuh percaya diri, rasa terlibat secara penuh, dan keyakinan tidak berbuat kesalahan dalam sebuah pertandingan. Alur internal memang tidak sama dengan *peak performance*. Seorang atlet yang sedang berada pada kondisi alur internal belum tentu mengalami *peak performance*, tetapi atlet yang berada dalam kondisi *peak*

*performance* sudah pasti mengalami proses alur internal, sehingga dapat disimpulkan bahwa alur internal juga dapat mempengaruhi kondisi *peak performance* pada atlet.

Menurut Harsuki (2002) ada tiga faktor yang mempengaruhi *peak performance* atlet yaitu: 1) Faktor-faktor yang ada dengan organisasi pertandingan, 2) Faktor-faktor yang berhubungan dengan keadaan atlet, dan 3) Faktor-faktor yang berhubungan dengan latihan dan pelatih. Yang termasuk sebagai faktor-faktor yang ada dengan organisasi pertandingan yaitu: 1) Angin, hujan, peralatan pertandingan yang akan mempengaruhi atlet, 2) Suhu udara yang ekstrim (terlalu panas atau dingin), dan 3) Pengaruh dari undian, penonton, dan lain-lain. Sedangkan, faktor-faktor yang berhubungan dengan atlet berupa, 1) Gaya atau kebiasaan hidup yang bertentangan dengan etik moral olahraga (narkoba, kurang tidur, diet yang salah, perilaku negatif dan lain-lain), 2) Ketidakpuasan dengan lingkungan sosial keluarga, pelatih, pekerjaan, sekolah, dan lain-lain, dan 3) Kecemasan (*anxiety*) bertanding, gugahan (*aurosal*), yang tidak optimal, terlalu bergairah (*overexcaaitement*), dan takut cidera. Ketiga, faktor-faktor yang berhubungan dengan latihan dan pelatih berupa: 1) Program latihan yang tidak didesain dengan baik, 2) Latihan yang berat tanpa memperhatikan pentingnya pemulihan (*recovery*).

Dari ketiga faktor yang diungkapkan di atas, kecemasan merupakan faktor yang memiliki hubungan kuat dengan *peak performance* atlet saat bertanding dalam sebuah kompetisi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Wang (2006) (2010) sendiri, kecemasan merupakan aspek yang menyebabkan seorang atlet

tampil buruk dalam sebuah pertandingan, atau kompetisi. Atlet kadang-kadang kehilangan kendali dalam kompetisi karena gangguan stimulus internal suatu pikiran negatif, dan stimulus eksternal, seperti tekanan penonton dan pelatih. Kemudian hal tersebut menjadi sebuah persepsi negatif dimana atlet merasa tidak bisa menang, merasakan ketakutan akan kekalahan, merasa bersalah yang berdampak pada respon fisik jantung berdetak cepat, berkeringat, ketegangan otot meningkat, haus, dan tekanan darah meningkat, sehingga keadaan konsentrasi mental dan kordinasi otot terganggu sehingga penampilan menjadi buruk. Dari penjelasan tersebut maka dengan munculnya kecemasan akan mempengaruhi proses dari alur internal sendiri yang merupakan syarat atlet berada dalam kondisi *peak performance*.

Kemudian untuk kedua faktor lain yang mempengaruhi *peak performance* yaitu faktor-faktor yang berhubungan dengan organisasi pertandingan, dan latihan beserta pelatih merupakan hal-hal yang bisa dikondisikan. Faktor organisasi pertandingan misalnya angin, hujan, suhu udara yang ekstrim, dan penonton merupakan sesuatu yang bisa disesuaikan. Ketika pertandingan dilakukan di lapangan futsal dalam ruangan tentu hal-hal tersebut tak perlu dikhawatirkan. Begitu juga faktor latihan, dan pelatih merupakan sesuatu yang bisa dikondisikan sesuai dengan kebutuhan. Ketika akan menghadapi kompetisi bertaraf nasional tentu tiap kampus sudah mempersiapkan latihan dan pelatih sesuai kebutuhan.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara dalam studi pendahuluan, ditemukan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan atlet Futsal UIN Sunan Kalijaga Championship 2015, tidak bisa tampil optimal

saat pertandingan. Adapun faktor yang muncul berdasarkan wawancara dalam studi pendahuluan tersebut kepercayaan diri, jam terbang, mental bertanding, demam panggung, takut melakukan kesalahan, tertekan, cemas tak bisa menjalankan instruksi pelatih, minder, kurang yakin akan kemampuan dirinya, dan mudah kehilangan konsentrasi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Harris (Gunarsa, Satiadarma, & Soekasah, 1996) ketika seorang atlet khawatir, dan cemas berlebihan maka konsentrasi akan terganggu kemudian penampilan maksimal dalam olahraga sulit diperlihatkan. Berdasarkan uraian tersebut peneliti melihat kecemasan merupakan variabel yang memiliki hubungan kuat dengan *peak performance* atlet.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik mengajukan penelitian tentang “Hubungan Antara Kecemasan Dengan *Peak Performance* Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, ditemukan bahwa terjadi masalah kecemasan yang berdampak pada *peak performance* atlet saat menghadapi pertandingan pada salah satu tim peserta Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. Untuk itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kecemasan terhadap *peak performance* atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015.

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kecemasan terhadap *peak performance* atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis akan memperkaya khasanah dan mengembangkan keilmuan disiplin ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan olahraga, dalam kaitannya dengan masalah hubungan kecemasan terhadap *peak performance* atlet.

### 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini dapat digunakan oleh kalangan praktisi dan pelaku dibidang olahraga mengenai faktor personal yang berhubungan dengan *peak performance*.

## **E. Keaslian Penelitian**

Pada jurnal ilmiah dan penelitian sebelumnya telah ditemukan, beberapa perbedaan dengan penelitian ini yaitu hubungan kecemasan dengan *peak performance* atlet Futsal Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015, adapun jurnal dan penelitian ilmiah yang menjadi rujukan adalah:

1. Penelitian dari Nyak Amir (2012) dengan judul “Pengembangan Alat Ukur kecemasan Olahraga”. Mempunyai tujuan untuk mengembangkan alat ukur yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dan dapat diterapkan sesuai dengan kondisi di Indonesia. Alat ukur yang digunakan adalah skala adaptasi dari Smith, Smoll, & Schutz (1990) yaitu skala kecemasan olahraga (*Sport*

*Anxiety Scale, SAS*) Subyek dalam penelitian ini adalah 406 atlet sepakbola pemula di banda Aceh. Metode pengembangan yang digunakan ada dua, yaitu; adaptasi instrumen, dan pengumpulan butir baru melalui aitem pool dan *screening of aitem pool* (Q-short). Hasil dari penelitian ini adalah terdapat empat faktor yang berupa 22 butir pernyataan yang dapat digunakan untuk Skala kecemasan.

2. Penelitian yang ditulis oleh Komarudin (2011) dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dan Akurasi Operan (*Passing*) dalam Permainan Sepakbola”. Teori yang digunakan adalah teori kecemasan kompetitif dari Martens, Vealey, & Burton (1990). Skala yang digunakan juga merupakan skala yang diadaptasi dari teori tersebut yaitu berupa *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yaitu korelasional *product moment* dari Pearson. Subyek penelitian ini berjumlah 22 orang atlet. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap akurasi operan saat pertandingan.
3. Penelitian yang ditulis oleh Ardianto (2013) dengan judul “ Kecemasan pada Pemain Futsal dalam Menghadapi Turnamen”. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian ini adalah 5 subyek pemain futsal. Hasilnya faktor penyebab kecemasan pemain futsal adalah minimnya pengalaman, takut akan kegagalan, cidera, intimidasi supporter lawan, dan ketidaktahuan pemain tentang pertandingan.

4. Penelitian yang ditulis oleh Astriani (2008) dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Peak Performance* Atlet Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Malang”. Teori yang digunakan untuk variabel *peak performance* merupakan teori dari Satiadarma (2000), sedangkan untuk skalanya menggunakan teori dari McCafrey dan Orlick (Satiadarma,2000). Untuk variabel kepercayaan diri teori yang digunakan adalah Vealy (1986) yang sekaligus diadaptasi menjadi alt ukur. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional *product moment* dari Pearson, kemudian dilanjutkan analisis regresi. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet-atlet bola basket pada SMAN dan SMKN di Kota malang sejumlah 100 orang. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* Atlet Basket SMAN dan SMKN di Kota Malang.
5. Penelitian oleh Huda (2010) dengan judul “Penelitian Eksperimental Pengaruh Latihan Imageri Mental Terhadap *Peak performance* pada Atlet Basket Universitas Dian Nuswantoro Semarang”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimental yang dilakukan dengan menggunakan desain *non-randomized pretest-posttest control group design* dengan satu macam perlakuan. Subjek sebanyak 10 orang sebagai kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan imajeri mental dan 10 orang sebagai kelompok eksperimen yang akan diberikan pelatihan imajeri mental. Sedangkan metode analisis datanya menggunakan program SPSS Windows Release 17.0 dengan menggunakan teknik analisis data statistik non parametrik *Mann-Whitney*

*Signed Ranks Test.* Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa nilai signifikasi pretest dan posttest dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan imajeri mental adalah 0,00. Interpretasi nilai  $p < 0,05$  maka, bahwa ada perbedaan *peak performance* sebelum dan sesudah perlakuan pelatihan mental imajeri pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil review, dan telaah beberapa penelitian sebelumnya, terdapat perbedaan yang mendasar terkait dengan topik penelitian, variabel, subyek, dan lokasi penelitian. Penelitian yang akan dilakukan memiliki judul “Hubungan kecemasan dengan *peak performance* atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015”. Topik dalam penelitian ini adalah penggunaan dua variabel, yaitu kecemasan, dan *peak performance* yang dalam penelitian sebelumnya belum pernah digunakan secara bersamaan. Selain itu, subyek dan lokasi yang digunakan adalah mahasiswa yang terdaftar sebagai peserta Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. Untuk itu, berdasarkan hasil telaah terhadap penelitian sebelumnya, penelitian ini dapat dinyatakan asli.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan dan *peak performance* atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015, yakni semakin tinggi tingkat kecemasan atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015, maka semakin rendah tingkat *peak performance* atletnya. Sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan, maka semakin tinggi tingkat *peak performance* atlet.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

##### **1. Kepada Atlet Futsal**

Bagi atlet, alangkah lebih baiknya jika dapat mengontrol dan menghilangkan kecemasan untuk meminimalisir kecemasan yang ada saat menghadapi pertandingan atau turnamen. Harapannya adalah agar atlet bisa lebih meningkatkan *peak performance* saat di lapangan. Adapun upaya yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan aktif mengikuti kejuaraan-kejuaraan yang ada, untuk menambah jam terbang atlet.

##### **2. Kepada Pelatih dan Pembina Futsal**

Bagi pelatih dan pembina futsal disarankan, agar dapat mendukung dan memfasilitasi para atlet untuk mengembangkan cara-cara meminimalisir kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan atau kejuaraan, sehingga *peak*

*performance* atlet dapat berkembang lebih optimal. Adapun cara yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan memberikan latihan *mental imagery* kepada atlet.

### 3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, ada baiknya menambah jumlah sampel yang lebih banyak, sehingga hasil penelitian dapat lebih digeneralisasikan. Selain itu, untuk pengambilan data kedua variabel tersebut dapat dilakukan setelah subyek berada dalam kondisi yang cukup bugar, misalnya setelah subyek cukup beristirahat setelah pertandingan. Hal tersebut dilakukan agar subyek dapat mengembalikan kondisinya seperti semula, sehingga subyek dapat mengerjakan skala penelitian dengan penuh konsentrasi. Disarankan pula, setelah pengambilan data agar ditambahkan metode *Focus Group Discussion* yang berfungsi sebagai pelengkap data hasil penelitian. Kemudian dalam melakukan pengukuran variabel kecemasan dan *peak performance* dapat mengambil subyek yang mengikuti kompetisi lokal, sehingga waktu pengambilan data dapat lebih panjang. Hal ini bertujuan agar sampel yang diperoleh lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, C.L., Brian, J.H., & Benjamin, L.O. (2013). Outcomes of Peak, Typical, and Variability in Performance of College Football teams. *Journal of Business and Psychology*, 29, 221-233
- Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian* (Edisi Revisi). Malang: UMM – Press.
- Amir, Nyak. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 1, 116-137
- Ardianto, Muhammad. (2013). Kecemasan Pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnamen. *Jurnal Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2(1), 1-15
- Astriani, Lina. (2008). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Peak Performance* Atlet Basket sekolah Menengah Atas(SMA) Negeri Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Malang: Tidak Diterbitkan.
- Azwar, S. (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2003). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bemiller, Hull, J., & Hardin, R. (2007). Peak Performance in the Pole Vault. *ProQuest Education Journals*, 56-60
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan: Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya.
- Cox, R.H. 2002. Sport Psychology: Concepts And Research Design Choosing among five traditions. California: Sage Publications
- Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P., & Soekasah, M.H.R. (1996). *Psikologi Olahraga: teori dan Praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. (2000). *Psikologi Olahraga dan Penerapannya Untuk Bulutangkis*. Jakarta: UPT Penerbitan universitas tarumanegara.
- Gunarsa, S.D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Hall, C.S & Lindzey, G. (1993). *Teori-Teori Psikodinamika (Klinis)*. Yogyakarta: Kanisius.

- Huda, nurul. (2012). Penelitian Eksperimental Pengaruh Latihan Imageri Mental Terhadap *Peak Performance* pada Atlet Basket Universitas Dian Nuswantoro Semarang. *Skripsi*. UNNES: Tidak Diterbitkan.
- Komarudin, M.A. (2011). Hubungan Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Olahraga UNY*, 1-16
- Mellalieu, S.D & Hanton, H. (2009). *Advances in Applied Sport Psychology*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Neuman, W.L. (2000). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches (6th)*. Boston: Pearson.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- P, Herlina (ed). (2012). *Panduan Praktis SPSS 20*. Yogyakarta: ANDI
- Prasetyo, B., & Jannah, L. M. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Puspa, R.H. (2013). Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia*, 1(1), 1-6
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Satiadarma, M.P. (2006). Integrasi self-hypnosis dan visualisasi sebagai faktor pada atlet untuk mencapai penampilan puncak . *Disertasi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Jakarta: Tidak diterbitkan.
- Schneider, K.J., Bugental, J.F.T., & Pierson, J.F. (2001). Defining Moments of Self-Actualization: Peak performance and Peak Experience. *Handbook of Humanistic Psychology*, 3-33
- Sue,D., Sue,D.W., dan Sue,S. (2006). *Understanding abnormal behavior (8th ed.)*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Suseno, M.N. (2010). *Modul Praktikum Statistika*. UIN Sunan Kalijaga: Laboratorium Psikologi.
- Suseno, M. N. (2012). *Modul Praktikum Statistika: Revisi I*. UIN Sunan Kalijaga: Laboratorium Psikologi.
- Taniredja, T. & Mustafidah, H. (2012). *Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

- Wang, Jin. (2006). Mental Strategies to Peak Performance. *ProQuest Education Journals*, 19(4), 22-25
- Wang, Jin. (2010). Olympic Coaching Psychology: Winning Strategies for All Athletes. *Soccer Journal Kennesaw State University*, 48-50
- Wibisono, Yusuf. (2009). *Metode Statistika*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Widoyoko, E.P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Williams, J.M. & Krane, V. (1993). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. London: Mayfield Publishing Company.
- Wiramiharja, S.A. (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Revika Aditama.
- Anonim. (April, 2015). Duh Ada Siswa Kedapatan Nyontek Saat UN. Diperoleh 25 Juni dari <http://beritajateng.net/berita-jateng-terbaru-hari-ini/duh-ada-siswa-kedapatan-nyontek-saat-un/21800>
- Ayu, R.D. (Mei, 2015). Kesederhanaan & Kegugupan Raisa di Konser Perdana. Diperoleh 6 Juli 2015 dari <http://hiburan.metrotvnews.com/read/2015/05/25/399085/kesederhanaan-kegugupan-raisa-di-konser-perdana>
- Dhanniary, A. & Wicaksono, W. (Oktober, 2013). Pelatih Beberkan Persiapan Timnas U-19 Jelang Piala Asia. Diperoleh 25 Juni 2015 dari [bola.viva.co.id/news/read/453740-pelatih-beberkan-persiapan-timnas-u-19-jelang-piala-asia](http://bola.viva.co.id/news/read/453740-pelatih-beberkan-persiapan-timnas-u-19-jelang-piala-asia)
- Resha, P.M. (Desember, 2013). Ronaldo Sedang Berada di Puncak Karir. Diperoleh 10 April 2015 dari <http://sport.detik.com/sepakbola/read/2013/12/05/165929/2433691/75/ronaldo-sedang-berada-di-puncak-kariernya>
- Transfermarket. (nd). Diperoleh 25 Juni dari <http://www.transfermarkt.co.uk/cristianoronaldo/leistungsdaten/spieler/8198/plus/?saison=2013>
- Wikipedia (nd). Diperoleh 25 Juni 2015 dari [wikipedia.org/wiki/Olahraga](http://wikipedia.org/wiki/Olahraga)

# **HASIL PROFESSIONAL JUDGEMENT ALAT UKUR**



### Hasil Professional Judgement Skala Peak Performance

No	Dimensi	Pernyataan	
		Sebelum	Sesudah
1.	Relaks secara mental	Saya merasa tenang ketika menjalani pertandingan hari ini.	-
		Hari ini saya panik ketika mendapat tekanan dari tim lawan hari ini.	Saya panic ketika mendapat tekanan dari tim lawan.
		Saya bisa bermain santai dan lepas dalam pertandingan hari ini.	Saya dapat bermain dengan santai dan lepas saat pertandingan
		Saya melakukan kesalahan-kesalahan mendasar seperti <i>passing</i> , karena kurang tenang.	Saya melakukan kesalahan mendasar seperti salah passing saat pertandingan.
		Saya tidak memerlukan gerakan-gerakan yang rumit untuk memberikan ancaman pada tim lawan.	-
		Saya harus melakukan gerakan-gerakan yang sulit untuk memberikan ancaman pada tim lawan.	Saya harus lebih banyak meakukan gerakan untuk memberikan ancaman terhadap tim lawan.
		Saya tahu kapan saya harus bertahan dan kapan harus menyerang.	-
		Saya merasakan kesulitan untuk menentukan kapan harus mengatur tempo lambat dalam pertandingan.	Saya merasakan kesulitan untuk menentukan kapan harus bertahan dan menyerang saat pertandingan.
		Saya tahu kapan harus bermain cepat dan kapan harus mengatur tempo lambat saat pertandingan.	Saya tahu kapan harus bermain cepat, dan kapan harus mengatur tempo dalam pertandingan.
		Saya merasa bermain dikejar oleh waktu.	Saya merasa bermain dikejar oleh waktu.
2.	Relaks secara fisik	Saya melakukan semua pergerakan dengan efektif sehingga waktu terasa berjalan dengan lambat.	Saya melakukan semua pergerakan dengan efektif, sehingga waktu terasa berjalan dengan lambat.
		Saya melakukan banyak pergerakan yang sia-sia dan hanya membuang waktu.	-
		Saya mengontrol gerakan dengan baik karena taka da ketegangan yang dirasakan.	Saya dapat mengontrol gerakan dengan baik saat bertanding.
		Saya bergerak terburu-buru karena adanya ketegangan yang dirasakan.	Saya bergerak terburu-buru saat bertanding karena merasa tegang.
		Saya bisa melihat celah-celah yang kosong dipertahanan lawan karena saya berpikir dengan jernih.	Saya bisa melihat celah-celah yang kosong di pertahanan lawan, karena saya berpikir dengan jernih.
		Saya selalu kesulitan melihat kelemahan pertahanan lawan karena saya merasa terburu-buru.	-
		Saya dapat melakukan pergerakan dalam pertandingan dengan mudah.	Saya dapat melakukan pergerakan dalam pertandingan dengan mudah.
		Saya kesulitan melakukan pergerakan dengan leluasa dalam pertandingan.	Saya merasa dapat menggiring, mengoper, dan menendang bola dengan mudah sesuai yang saya inginkan.
		Saya merasa dapat menggiring, mengoper, dan menendang bola dengan mudah sesuai yang saya inginkan.	Saya merasa dapat menggiring, mengoper, dan menendang bola dengan mudah sesuai yang saya inginkan.

		Saya merasa sering kesulitan untuk menggiring, mengoper, dan , menendang selama pertandingan.	-
		Say melakukan reflex yang baik dalam mengantisipasi gerakan lawan.	Saya melakukan refleks yang baik dalam mengantisipasi gerakan lawan.
		Saya mengalami kesulitan dalam mengimbangi oergerakan lawan selama pertandingan.	-
		Saya merasa tahu tindakan apa yang harus dilakukan saat menghadapi serangan lawan.	Saya merasa tahu tindakan apa yang harus dilakukan saat menghadapi serangan lawan.
		Saya sering merasa terdesak ketika menghadapi serangn lawan.	Saya sering merasa terdesak dalam mengantisipasi pergerakan lawan.
3.	Optimis	Saya selalu berpikir bisa memenangkan pertandingan siapapun lawannya.	Saya berpikir bisa memenangkan pertandingan siapapun lawannya.
		Saya pikir tim akan kalah kalau lawannya merupakan tim yang punya nama besar dan tangguh.	-
		Saya selalu yakin dapat memenangkan setiap pertandingan.	-
		Saya merasa pesimis dapat memenangkan pertandingan.	Saya selalu yakin bisa memenangkan pertandingan.
		Saya selalu bermain maksimal meskipun lawan merupakan tim yang besar dan tangguh.	Saya selalu bermain maksimal, meskipun lawan merupakan tim yang besar dan tangguh.
		Saya bermain buruk setiap menghadapi lawan yang merupakan tim besar dan tangguh.	-
		Saya pikir selalu bisa bermain mengimbangi permainan lawan meskipun lawan merupakan tim besar dan tangguh.	Saya yakin dapat mengimbangi tim lawan dengan baik, meskipun tim lawan lebih besar dan tangguh.
		Saya kira selalu sulit mengimbangi permainan tim lawan apabila musuhmerupakan tim besar dan tangguh.	-
		Saya merasa selalu bisa mengeluarkan kemampuan terbaik saat menghadapi tim yang tangguh sekalipun.	Saya merasa selalu dapat mengeluarkan kemampuan terbaik, saat menghadapi tim manapun.
		Saya merasa kesulitan untuk mengeluarkan kemampuan terbaik saat menghadapi tim yang lebih tangguh.	Saya selalu dapat melakukan pergerakan yang baik untuk mengantisipasi lawan.
		Saya selalu bisa melakukan pergerakan yang baik untuk mengimbangi dan mengantisipasi gerakan tim musuh tangguh sekalipun.	-
		Saya kesulitan mengantisipasi pergerakan tim lawan apalagi lawan merupakan tim tangguh.	-
4.	Konsentrasi pada kekinian	Saya merasa fifik dan psikis berjalan bersinergi saat pertandingan.	Saya merasa fisik dan psikis berjalan bersinergi ketika pertandingan.
		Saya merasa fisik dan psikistidak bersinergi saat pertandingan.	-
		Saya merasa pergerakan saya begitu rapid an pas saat pertandingan.	-

		Saya merasa pergerakan berjalan berantakan dan sering salah saat pertandingan.	Saya merasa pergerakan berjalan berantakan dan sering salah saat pertandingan.
		Saya merasa pergerakan dalam pertandingan bergerak dengan sendirinya dan sudah sesuai dengan kebutuhan tim.	Saya merasa pergerakan saya dalam pertandingan sudah sesuai dengan kebutuhan tim.
		Saya merasa kesulitan untuk mengatur gerakan sesuai dengan yang diinginkan dan dibutuhkan tim dalam pertandingan.	Saya merasa kesulitan untuk mengatur pergerakan sesuai dengan kebutuhan tim dalam pertandingan.
5.	Berenergi tinggi	Saya merasa langsung bisa menyesuaikan diri (panas) dalam suatu pertandingan.	Saya merasa langsung bisa terlibat penuh gairah dalam pertandingan.
		Saya merasa membutuhkan waktu untuk langsung menyesuaikan diri dalam sebuah pertandingan.	-
		Saya dapat melakukan gerakan terbaik sejak awal pertandingan dimulai.	Saya dapat melakukan gerakan terbaik, sejak awal pertandingan dimulai.
		Saya hanya dapat mengeluarkan gerakan terbaik, ketika saya sudah melakukan gerakan-gerakan beberapa kali.	-
		Saya merasa pertandingan hari ini emosional dan penting.	Saya merasa setiap pertandingan penting dan berharga.
		Saya merasa pertandingan hari ini tidak emosional dan terlalu penting.	-
		Saya mengeluarkan segenap kemampuan saya pada pertandingan ini.	-
6.	Kesadaran tinggi	Saya merasa bisa menggunakan kemampuan yang saya miliki sebagaimana digunakan untuk kebutuhan tim dalam pertandingan hari ini.	Saya merasakan bisa menggunakan kemampuan dengan baik dalam pertandingan.
		Saya merasa kurang memahami potensi kemampuan saya sehingga tidak bisa menggunakan secara maksimal untuk kepentingan tim.	-
		Saya tidak memahami pergerakan yang sesuai dengan kemampuan saya dalam pertandingan.	-
		Saya dapat melakukan pergerakan yang sesuai dengan kemampuan yang saya miliki dalam pertandingan.	Saya tidak mengetahui pergerakan yang sesuai dengan kemampuan saya dalam pertandingan.
		Saya dapat mengetahui kemampuan lawan, sehingga saya dengan mudah mengantisipasi serangan lawan saat pertandingan.	Saya dapat merasakan kemampuan lawan, sehingga saya dengan mudah mengantisipasi serangan lawan saat pertandingan.
		Saya kesulitan mengantisipasi serangan lawan karena saya tidak menyadari seberapa besar kemampuan lawan dalam pertandingan.	-
		Saya lebih peka terhadap pergerakan-pergerakan lawan sehingga saya bisa mengantisipasinya saat pertandingan.	-
		Saya banyak melakukan gerakan yang sia-sia	Saya banyak melakukan gerakan-gerakan

		untuk mengantisipasi serangan lawan.	yang sia-sia untuk mengantisipasi serangan lawan.
7.	Terkendali	Saya merasa pergerakan ketika pertandingan bisa berjalan mudah dengan sendirinya.	-
		Saya merasakan kesulitan untuk mengatur pergerakan dalam suatu pertandingan.	-
		Saya merasa apa yang sudah saya lakukan sudah sesuai dan tepat untuk kebutuhan tim.	Saya merasa apa yang sudah dilakukan ketika pertandingan sesuai dan tepat.
		Saya merasa melakukan banyak kesalahan (oper, umpan, dan lain-lain) saat pertandingan.	Saya merasa melakukan banyak kesalahan (passing, pelanggaran, menyia-nyiakan peluang, dll) saat bertanding.
8.	Terseludang	Apapun permasalahan yang sedang saya hadapi tidak mengganggu saya saat pertandingan.	Apapun permasalahan yang sedang saya hadapi, tidak mengganggu penampilan saya saat pertandingan. Saya terbebani dengan permasalahan yang sedang saya alami, sehingga banyak melakukan kesalahan saat bertanding.
		Saya tampil kurang optimal ketika pertandingan karena permasalahan-permasalahan yang sedang saya hadapi.	-
		Gangguan-gangguan dari luar (supporter, pelatih, dan manajer) tidak mempengaruhi penampilan saya ketika pertandingan.	Suara tekanan penonton membuat saya tampil buruk saat pertandingan.
		Tekanan supporter, pelatih, dan manajer membuat saya tidak bisa tampil lepas saat pertandingan.	Instruksi pelatih dari pinggir lapangan hanya mengganggu konsentrasi saya saat bertanding. Target tinggi manajer tim, hanya membuat saya tegang saat pertandingan. Cuaca yang tidak nyaman membuat saya sulit konsentrasi saat pertandingan.
Total		69	43

### Hasil Professional Judgement Skala

No	Dimensi	Sebelum	Sesudah
1.	Motorik	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan	Saya lebih sering jalan mondar-mandir menjelang pertandingan
2.	Somatis	Saya sukar tidur saat akan menghadapi pertandingan	Semalam saya kesulitan tisur, karena hari ini ada pertandingan

# ALAT UKUR



## 1. Skala Uji Coba

### SKALA BAGIAN 1

#### Petunjuk :

Silahkan lingkari [O] pada pilihan jawaban sesuai apa yang dialami atau dirasakan Saudara. Pilihlah skala 1 sampai 4, [1] jika, **Sangat Tidak Sesuai**, [2] jika, **Tidak Sesuai**, [3] jika, **Sesuai** dan [4] jika, **Sangat Sesuai**.

NO.	PERNYATAAN	1	2	3	4
1.	Tubuh saya terasa kaku saat pertandingan.	1	2	3	4
2.	Saya ceroboh (salah oper, terburu-buru, membuang-buang peluang) saat pertandingan.	1	2	3	4
3.	Semalam saya kesulitan tidur, karena hari ini ada pertandingan.	1	2	3	4
4.	Pikiran-pikiran negatif mengganggu saya saat pertandingan.	1	2	3	4
5.	Kaki saya terasa berat saat menghadapi pertandingan.	1	2	3	4
6.	Saya merasa putus asa ketika sedang mengejar ketertinggalan gol dalam pertandingan.	1	2	3	4
7.	Saya berkeringat dingin menjelang pertandingan hari ini.	1	2	3	4
8.	Saya khawatir tidak akan mampu berkonsentrasi penuh saat pertandingan.	1	2	3	4
9.	Saya gemetar saat menjelang pertandingan.	1	2	3	4
10.	Saya merasa ragu dapat menjalani pertandingan dengan baik.	1	2	3	4
11.	Saat bertanding kerongkongan saya lebih cepat kering dan haus daripada biasanya.	1	2	3	4
12.	Saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan ketika bertanding.	1	2	3	4
13.	Saya mengalami ketegangan otot(kram) saat pertandingan.	1	2	3	4
14.	Saya lebih sering berjalan mondar-mandir menjelang pertandingan.	1	2	3	4
15.	Saya sering menggaruk-garuk kepala sebelum pertandingan.	1	2	3	4
16.	Badan saya terasa lesu saat menghadapi pertandingan.	1	2	3	4
17.	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.	1	2	3	4
18.	Otot-otot saya mulai terasa sakit saat menghadapi	1	2	3	4

	pertandingan.				
19.	Pernafasan saya menjadi tidak teratur ketika menghadapi pertandingan	1	2	3	4
20.	Saya lebih sering buang air kecil menjelang pertandingan dimulai	1	2	3	4
21.	Jantung saya berdebar keras menjelang pertandingan	1	2	3	4
22.	Saya mengalami ketegangan menjelang pertandingan	1	2	3	4

*“Harap periksa kembali untuk memastikan tidak ada nomor yang terlewatkan”*

*~Terima kasih dan bisa dilanjutkan ke bagian 2 ~*

### SKALA BAGIAN 2

#### Petunjuk :

Silahkan lingkari [O] pada pilihan jawaban sesuai apa yang dialami atau dirasakan Saudara. Pilihlah skala 1 sampai 4, [1] jika, **Sangat Tidak Sesuai**, [2] jika, **Tidak Sesuai**, [3] jika, **Sesuai** dan [4] jika, **Sangat Sesuai**.

NO.	PERNYATAAN	KONDISI SAYA			
1.	Saya panik ketika mendapat tekanan dari tim lawan.	1	2	3	4
2.	Saya harus melakukan lebih banyak gerakan untuk memberikan ancaman kepada tim lawan.	1	2	3	4
3.	Saya tahu kapan harus bermain cepat, dan kapan harus mengatur tempo dalam pertandingan.	1	2	3	4
4.	Saya dapat mengontrol gerakan dengan baik saat bertanding.	1	2	3	4
5.	Saya dapat melakukan pergerakan dalam pertandingan dengan mudah.	1	2	3	4
6.	Saya melakukan refleks yang baik dalam mengantisipasi gerakan lawan.	1	2	3	4
7.	Saya berpikir bisa memenangkan pertandingan siapapun lawannya.	1	2	3	4
8.	Saya yakin dapat mengimbangi tim lawan dengan baik, meskipun tim lawan lebih besar dan tangguh.	1	2	3	4
9.	Saya merasa fisik dan psikis/mental berjalan bersinergi ketika pertandingan.	1	2	3	4
10.	Saya merasa pergerakan saya berjalan berantakan dan sering salah saat pertandingan.	1	2	3	4
11.	Saya merasa pergerakan saya dalam pertandingan sudah sesuai dengan kebutuhan tim.	1	2	3	4
12.	Saya merasa langsung bisa terlibat penuh gairah dalam	1	2	3	4

	pertandingan.				
13.	Saya merasa setiap pertandingan penting dan berharga.	1	2	3	4
14.	Saya merasakan dapat menggunakan kemampuan dengan baik dalam pertandingan.	1	2	3	4
15.	Saya dapat merasakan kemampuan lawan, sehingga saya dengan mudah mengantisipasi serangan lawan saat pertandingan.	1	2	3	4
16.	Saya merasa apa yang sudah dilakukan ketika pertandingan telah sesuai dan tepat.	1	2	3	4
17.	Apapun permasalahan yang sedang saya hadapi, tidak mengganggu penampilan saya saat pertandingan.	1	2	3	4
18.	Suara tekanan penonton membuat saya tampil buruk saat pertandingan.	1	2	3	4
19.	Instruksi pelatih dari pinggir lapangan hanya mengganggu konsentrasi saya saat bertanding.	1	2	3	4
20.	Saya dapat bermain dengan santai dan lepas dalam pertandingan.	1	2	3	4
21.	Saya merasakan kesulitan untuk menentukan kapan harus bertahan dan kapan harus menyerang.	1	2	3	4
22.	Saya merasa bermain dikejar oleh waktu.	1	2	3	4
23.	Saya bergerak terburu-buru saat bertanding karena merasa tegang.	1	2	3	4
24.	Saya merasa dapat menggiring, dan mengoper bola dengan mudah sesuai yang saya inginkan.	1	2	3	4
25.	Saya merasa tahu tindakan apa yang harus dilakukan saat menghadapi serangan lawan.	1	2	3	4
26.	Saya selalu yakin bisa memenangkan pertandingan.	1	2	3	4
27.	Saya merasa selalu dapat mengeluarkan kemampuan terbaik saat menghadapi tim manapun.	1	2	3	4
28.	Saya merasa kesulitan untuk mengatur pergerakan sesuai dengan kebutuhan tim dalam pertandingan.	1	2	3	4
29.	Saya dapat melakukan gerakan terbaik sejak awal pertandingan dimulai.	1	2	3	4
30.	Saya hanya mengeluarkan segenap kemampuan saya di pertandingan yang saya penting.	1	2	3	4
31.	Saya tidak mengetahui pergerakan yang sesuai dengan	1	2	3	4

	kemampuan saya dalam pertandingan.				
32.	Saya banyak melakukan gerakan yang sia-sia untuk mengantisipasi serangan lawan.	1	2	3	4
33.	Saya merasa melakukan banyak kesalahan dalam pertandingan seperti passing, pelanggaran, dan menyia-nyiakan peluang.	1	2	3	4
34.	Saya terbebani dengan permasalahan yang sedang saya alami, sehingga banyak melakukan kesalahan saat bertanding.	1	2	3	4
35.	Cuaca yang tidak nyaman membuat saya sulit berkonsentrasi saat pertandingan.	1	2	3	4
36.	Saya melakukan kesalahan-kesalahan mendasar seperti <i>passing</i> , karena kurang tenang.	1	2	3	4
37.	Saya melakukan semua pergerakan dengan efektif, sehingga waktu terasa berjalan lambat.	1	2	3	4
38.	Saya dapat melihat celah-celah yang kosong di pertahanan lawan, karena saya berpikir dengan jernih.	1	2	3	4
39.	Saya merasa dapat menendang bola dengan mudah sesuai yang saya inginkan.	1	2	3	4
40.	Saya sering merasa terdesak dalam mengantisipasi pergerakan lawan.	1	2	3	4
41.	Saya selalu bermain maksimal, meskipun lawan merupakan tim yang besar dan tangguh.	1	2	3	4
42.	Saya selalu dapat melakukan pergerakan yang baik untuk mengantisipasi lawan.	1	2	3	4
43.	Target tinggi manajer tim hanya membuat saya tegang saat pertandingan.	1	2	3	4

*“Harap periksa kembali untuk memastikan tidak ada nomor yang terlewatkan”*

*~Terima kasih ~*

2. Skala Penelitian

**SKALA BAGIAN 1**

**Petunjuk :**

Silahkan lingkari[O] pada pilihan jawaban sesuai apa yang dialami atau dirasakan Saudara. Pilihlah skala 1 sampai 4, [1] jika, **Sangat Tidak Sesuai**, [2] jika, **Tidak Sesuai** , [3] jika , **Sesuai** dan [4] jika, **Sangat Sesuai**.

NO.	PERNYATAAN	KONDISI SAYA			
		1	2	3	4
1.	Semalam saya kesulitan tidur, karena hari ini ada pertandingan.	1			
2.	Kaki saya terasa berat saat menghadapi pertandingan.	1	2	3	4
3.	Saya merasa putus asa ketika sedang mengejar ketertinggalan gol dalam pertandingan.	1	2	3	4
4.	Saya berkeringat dingin menjelang pertandingan hari ini.	1	2	3	4
5.	Saya khawatir tidak akan mampu berkonsentrasi penuh saat pertandingan.	1	2	3	4
6.	Saya gemetar saat menjelang pertandingan.	1	2	3	4
7.	Saya merasa ragu dapat menjalani pertandingan dengan baik.	1	2	3	4
8.	Saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan ketika bertanding.	1	2	3	4
9.	Saya mengalami ketegangan otot(kram) saat pertandingan.	1	2	3	4
10.	Saya lebih sering berjalan mondar-mandir menjelang pertandingan.	1	2	3	4
11.	Saya sering menggaruk-garuk kepala sebelum pertandingan.	1	2	3	4
12.	Badan saya terasa lesu saat menghadapi pertandingan.	1	2	3	4
13.	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.	1	2	3	4
14.	Otot-otot saya mulai terasa sakit saat menghadapi pertandingan.	1	2	3	4
15.	Pernafasan saya menjadi tidak teratur ketika menghadapi pertandingan	1	2	3	4
16.	Jantung saya berdebar keras menjelang pertandingan	1	2	3	4

“ Harap periksa kembali untuk memastikan tidak ada nomor yang terlewatkan ”

~Terima kasih dan bisa dilanjutkan ke bagian 2 ~

## SKALA BAGIAN 2

### Petunjuk :

Silahkan lingkari [O] pada pilihan jawaban sesuai apa yang dialami atau dirasakan Saudara. Pilihlah skala 1 sampai 4, [1] jika, **Sangat Tidak Sesuai**, [2] jika, **Tidak Sesuai**, [3] jika, **Sesuai** dan [4] jika, **Sangat Sesuai**.

NO.	PERNYATAAN	KONDISI SAYA			
1.	Saya tahu kapan harus bermain cepat, dan kapan harus mengatur tempo dalam pertandingan.	1	2	3	4
2.	Saya dapat mengontrol gerakan dengan baik saat bertanding.	1	2	3	4
3.	Saya dapat melakukan pergerakan dalam pertandingan dengan mudah.	1	2	3	4
4.	Saya melakukan refleks yang baik dalam mengantisipasi gerakan lawan.	1	2	3	4
5.	Saya berpikir bisa memenangkan pertandingan siapapun lawannya.	1	2	3	4
6.	Saya yakin dapat mengimbangi tim lawan dengan baik, meskipun tim lawan lebih besar dan tangguh.	1	2	3	4
7.	Saya merasa fisik dan psikis/mental berjalan bersinergi ketika pertandingan.	1	2	3	4
8.	Saya merasa langsung bisa terlibat penuh gairah dalam pertandingan.	1	2	3	4
9.	Saya merasak dapat menggunakan kemampuan dengan baik dalam pertandingan.	1	2	3	4
10.	Saya merasa apa yang sudah dilakukan ketika pertandingan telah sesuai dan tepat.	1	2	3	4
11.	Saya dapat bermain dengan santai dan lepas dalam pertandingan.	1	2	3	4
12.	Saya bergerak terburu-buru saat bertanding karena merasa tegang.	1	2	3	4
13.	Saya merasa dapat menggiring, dan mengoper bola dengan mudah sesuai yang saya inginkan.	1	2	3	4
14.	Saya selalu yakin bisa memenangkan pertandingan.	1	2	3	4
15.	Saya merasa selalu dapat mengeluarkan kemampuan terbaik saat menghadapi tim manapun.	1	2	3	4

16.	Saya merasa kesulitan untuk mengatur pergerakan sesuai dengan kebutuhan tim dalam pertandingan.	1	2	3	4
17.	Saya hanya mengeluarkan segenap kemampuan saya di pertandingan yang saya penting.	1	2	3	4
18.	Saya banyak melakukan gerakan yang sia-sia untuk mengantisipasi serangan lawan.	1	2	3	4
19.	Saya merasa melakukan banyak kesalahan dalam pertandingan seperti passing, pelanggaran, dan menyia-nyiakan peluang.	1	2	3	4
20.	Saya terbebani dengan permasalahan yang sedang saya alami, sehingga banyak melakukan kesalahan saat bertanding.	1	2	3	4
21.	Saya melakukan kesalahan-kesalahan mendasar seperti <i>passing</i> , karena kurang tenang.	1	2	3	4
22.	Saya melakukan semua pergerakan dengan efektif, sehingga waktu terasa berjalan lambat.	1	2	3	4
23.	Saya merasa dapat menendang bola dengan mudah sesuai yang saya inginkan.	1	2	3	4
24.	Saya selalu bermain maksimal, meskipun lawan merupakan tim yang besar dan tangguh.	1	2	3	4
25.	Saya selalu dapat melakukan pergerakan yang baik untuk mengantisipasi lawan.	1	2	3	4

*“Harap periksa kembali untuk memastikan tidak ada nomor yang terlewatkan”*

*~Terima kasih ~*

# **TABULASI DATA UJI COBA**



**Tabulasi Data Peak Performance**

Subyek	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22
1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	
2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	3
3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3
4	2	1	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3
5	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	1	4	3	4	4	3
6	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3
7	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2
8	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2
10	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2	2	2	2	4	4	3	3	3
11	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3
12	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3
13	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	2	1
14	3	1	3	3	2	2	2	4	4	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3
15	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3
16	2	1	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	3	4	3	3	4
17	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3
18	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	2	3	3
19	3	1	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	1	4	3	3	2
20	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
21	2	2	3	3	2	3	4	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2
22	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
23	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3

Subyek	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22
24	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2
26	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2
27	3	2	2	2	3	2	1	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	3	3	3	4	3
28	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3
29	3	1	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	3	3
30	1	1	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2
31	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
32	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3
33	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3
34	4	1	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3
35	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3
36	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2
37	3	1	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3
38	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3
39	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
40	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3
41	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	4	4	2	2	3
42	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	4

Subyek	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	S31	S32	S33	S34	S35	S36	S37	S38	S39	S40	S41	S42	S43
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3
2	3	4	2	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	1
3	1	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	2	3	2	1	3	2	4
4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3
5	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3
6	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2
7	2	3	2	3	4	4	3	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	1
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
9	3	4	3	2	3	2	4	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	1
10	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2
11	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
12	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
13	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	4	3

Subyek	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	S31	S32	S33	S34	S35	S36	S37	S38	S39	S40	S41	S42	S43
14	3	1	3	3	2	2	2	4	4	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3
15	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2
16	2	1	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	3	4	3	3	4
17	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3
18	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	2	3
19	3	1	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	1	4	3	3
20	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
21	2	2	3	3	2	3	4	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2
22	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
23	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2
24	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
25	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2
26	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3
27	3	2	2	2	3	2	1	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	3	3	3	4
28	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3
29	3	1	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	3
30	1	1	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3
31	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
32	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4
33	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3
34	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3
35	3	3	3	4	2	3	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2
36	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
37	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2
38	1	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3
39	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
40	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4
41	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3
42	3	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3

## Tabulasi Data Kecemasan

Subyek	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22
1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	4	1	3	3	3	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2
4	2	3	1	4	2	3	1	3	1	4	3	2	1	3	1	1	2	1	2	1	2	3
5	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2
6	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2
7	4	3	1	1	1	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	2
8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	1	1	3	3	3	2	1	2	1	1	2	1	4	1	2	2	1	1	1	2	2	2
10	2	3	1	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
11	1	3	1	4	2	3	1	2	2	2	2	4	2	2	3	1	1	1	2	3	2	2
12	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
13	3	1	1	4	2	2	4	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	1	2	2
14	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
15	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2
16	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	2	2	4	3	2
17	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2
18	1	2	1	3	1	2	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	2
19	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1
20	2	2	3	1	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2
21	2	3	3	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3
22	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2
23	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2
24	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	1	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2
25	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	4	1	1	2	2	3	2	3	3
26	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	3	3	2	3	2
27	3	3	1	2	3	1	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2
28	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2
29	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	3	3	2	4	4	4	1	3	1	3	1	1
30	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	4	3	1	1	1	2	1	1	1	4	2	4

Subyek	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22
31	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
32	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2
33	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2
34	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3
35	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
36	2	1	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2
37	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	3	2	
38	1	3	2	2	4	1	1	1	2	3	4	1	1	2	1	4	1	1	2	3	3	4
39	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
40	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
41	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
42	2	3	3	3	2	2	1	3	1	3	3	2	1	2	1	2	2	2	3	1	2	3

# TABULASI DATA PENELITIAN



## Tabulasi Data *Peak Performance*

Subyek	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	2	1	2	2	2	1	4	4	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	
5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
6	3	3	2	3	4	4	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	
7	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	
8	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	1	2	2	
10	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	1	2	2	4	3	2	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	
12	3	3	2	2	4	1	3	2	3	2	1	3	4	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	
13	3	4	3	2	1	3	2	2	4	4	2	3	2	4	4	3	4	1	1	1	2	1	2	4	
14	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	4	3	
15	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	
16	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	1	2	1	3	3	3	4	
17	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	
18	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	2	3	4	
19	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	1	4	3	3	2	1	2	2	1	2	3	3	3	
20	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
21	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	
22	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
23	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	
24	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	
26	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	1	4	
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	
28	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	4	4	
29	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	
30	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	
31	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	
32	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	

Subyek	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25
34	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	4	4	4	4	4	2	3	2	3
35	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3
36	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3
37	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3
38	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2
39	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	2	4	2	4	1	2	1	2
40	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
41	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	1	1
42	4	4	2	4	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
44	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	3	4	4	2	2	4	2	1	3	3	1
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
46	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	4	4
47	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3
48	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	2	4	4	4
49	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2
50	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3
51	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3
52	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3
53	3	2	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
54	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2
55	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
56	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	1	4	3	3	3	2	2	2	4	4
57	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
58	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	4
59	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	2	3	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3
60	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2
61	3	2	3	3	1	3	1	4	3	3	3	1	1	1	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2
62	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3
63	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2
64	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3
65	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3

## Tabulasi Data Kecemasan

Subyek	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16
1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	2	4	1	2	1	3	1	1	4	1	1	1	1	2	1
3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3	1	2	2	2	3
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
6	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2
7	1	2	4	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1
8	1	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3
9	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
10	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3
11	1	1	1	1	4	2	2	3	1	3	1	1	2	1	2	3
12	3	2	3	4	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	2	3
13	3	2	4	1	2	1	2	3	2	3	2	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2
15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	1	4	1	4	2	4	3	2	4	3	3	2	2	2	3	2
17	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
19	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1
20	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
21	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
23	2	1	1	2	3	1	2	1	3	1	1	2	1	3	2	3
24	1	2	1	1	3	1	2	1	3	1	2	2	1	1	3	3
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
27	1	2	1	1	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	3	3
28	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	3	4	3
29	2	1	1	1	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	1	3
30	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	3	2
31	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3
32	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
33	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2



# **HASIL RELIABILITAS ALAT UKUR**



## 1. Hasil Analisis Uji Reliabilitas Skala *Peak Performance*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,850	43

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	120,4762	104,012	,142	,850
2	121,2381	106,527	-,046	,854
3	120,0476	100,046	,515	,843
4	120,4286	100,787	,470	,844
5	120,4286	101,080	,443	,844
6	120,3333	99,789	,565	,842
7	119,9524	98,339	,460	,843
8	119,8810	97,815	,548	,841
9	120,0238	100,463	,403	,845
10	120,4286	103,422	,210	,849
11	120,4524	102,546	,278	,847
12	120,1667	99,362	,479	,843
13	119,5476	102,156	,298	,847
14	120,1190	97,181	,581	,840
15	120,4048	105,222	,072	,851
16	120,5238	101,085	,456	,844
17	120,3810	101,949	,248	,848
18	120,1667	105,264	,032	,854
19	120,1667	104,045	,155	,850
20	120,1905	102,597	,350	,846
21	120,4286	104,544	,096	,852
22	120,3810	106,534	-,045	,853
23	120,4762	98,792	,489	,842
24	120,3095	99,438	,524	,842
25	120,3095	105,634	,044	,851
26	119,9286	100,751	,373	,845
27	120,0238	99,243	,468	,843
28	120,1667	100,191	,516	,843
29	120,2381	102,235	,297	,847
30	120,2857	98,404	,371	,846
31	120,3095	103,146	,190	,850
32	120,4286	101,470	,407	,845
33	120,2857	100,941	,445	,844

34	120,1190	101,864	,449	,845
35	120,3095	105,048	,062	,852
36	120,4524	100,303	,435	,844
37	120,4762	101,768	,339	,846
38	120,2619	103,320	,268	,848
39	120,3095	99,438	,490	,843
40	120,5476	103,327	,189	,850
41	120,0952	99,796	,410	,844
42	120,3095	99,682	,471	,843
43	120,1905	107,670	-,115	,860

## 2. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,801	22

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM 1	41,76	48,283	,170	,803
ITEM 2	41,36	48,869	,133	,804
ITEM 3	41,79	44,026	,545	,782
ITEM 4	41,50	48,402	,125	,807
ITEM 5	41,55	45,181	,428	,789
ITEM 6	41,81	46,109	,397	,791
ITEM 7	41,86	45,833	,371	,792
ITEM 8	41,48	46,646	,388	,792
ITEM 9	41,86	45,296	,467	,787
ITEM 10	41,43	44,983	,453	,787
ITEM 11	41,33	48,325	,162	,803
ITEM 12	41,55	44,400	,554	,782
ITEM 13	42,00	47,512	,344	,794
ITEM 14	41,33	44,959	,417	,789
ITEM 15	42,02	46,853	,339	,794
ITEM 16	41,81	46,695	,336	,794
ITEM 17	41,98	45,195	,532	,784
ITEM 18	42,05	47,364	,355	,794
ITEM 19	41,62	46,925	,367	,793
ITEM 20	41,48	47,182	,228	,801
ITEM 21	41,43	46,592	,437	,790
ITEM 22	41,52	47,816	,249	,798

# HASIL ANALISI DATA



## 1. Hasil Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kecemasan	65	16	45	29.55	6.858
performance	65	54	97	73.18	7.475
Valid N (listwise)	65				

Statistics

	performance	kecemasan
N	Valid	65
	Missing	0
Mean		29.55
Median	73.00	30.00
Mode	72	34
Sum	4757	1921

Performance

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	54	1	1.5	1.5
	59	1	1.5	3.1
	60	1	1.5	4.6
	61	1	1.5	6.2
	62	1	1.5	7.7
	64	2	3.1	10.8
	65	2	3.1	13.8
	66	2	3.1	16.9
	68	4	6.2	23.1
	69	4	6.2	29.2
	70	3	4.6	33.8
	71	2	3.1	36.9
	72	7	10.8	47.7
	73	5	7.7	55.4
	74	5	7.7	63.1
	75	4	6.2	69.2
	76	3	4.6	73.8
	77	1	1.5	75.4
	78	3	4.6	80.0
	79	2	3.1	83.1

80	1	1.5	1.5	84.6
81	1	1.5	1.5	86.2
83	2	3.1	3.1	89.2
84	1	1.5	1.5	90.8
85	4	6.2	6.2	96.9
87	1	1.5	1.5	98.5
97	1	1.5	1.5	100.0
Total	65	100.0	100.0	

**Kecemasan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	1.5	1.5	1.5
	17	2	3.1	3.1	4.6
	18	3	4.6	4.6	9.2
	19	1	1.5	1.5	10.8
	20	2	3.1	3.1	13.8
	22	2	3.1	3.1	16.9
	23	1	1.5	1.5	18.5
	24	1	1.5	1.5	20.0
	25	3	4.6	4.6	24.6
	26	3	4.6	4.6	29.2
	27	4	6.2	6.2	35.4
	28	6	9.2	9.2	44.6
	29	2	3.1	3.1	47.7
	30	2	3.1	3.1	50.8
	31	4	6.2	6.2	56.9
	32	6	9.2	9.2	66.2
	33	4	6.2	6.2	72.3
	34	8	12.3	12.3	84.6
	35	3	4.6	4.6	89.2
	39	1	1.5	1.5	90.8
	40	2	3.1	3.1	93.8
	42	1	1.5	1.5	95.4
	44	1	1.5	1.5	96.9
	45	2	3.1	3.1	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

## 2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	performance	Kecemasan
N	65	65
Normal Parameters <sup>a,b</sup>		
Mean	73.18	29.55
Std. Deviation	7.475	6.858
Most Extreme Differences		
Absolute	.096	.106
Positive	.096	.106
Negative	-.075	-.076
Test Statistic		
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 <sup>c,d</sup>	.068 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

## 3. Hasil Uji Linieritas

Kecemasan-Peak Performance

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	2544.368	23	110.625	4.397	.000
	Linearity	1721.931	1	1721.931	68.449	.000
	Deviation from Linearity	822.437	22	37.384	1.486	.134
Within Groups		1031.417	41	25.157		
Total		3575.785	64			

## 4. Hasil Uji Hipotesis

### a. Uji Korelasi Antar Variabel

		Correlations	
		performance	Kecemasan
performance	Pearson Correlation	1	-.694 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	65	65
kecemasan	Pearson Correlation	-.694 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	65	65

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).