

**TINGKAT KECEMASAN ATLET BULUTANGKIS KLUB P.B
PRIMA PERKASA SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN**

SKRIPSI

**oleh :
RORO SEPRIATI
223010214007**



**UNIVERSITAS PALANGKA RAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN DAN SEKOLAH DASAR
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
2026**

**TINGKAT KECEMASAN ATLET BULUTANGKIS KLUB P.B PRIMA
PERKASA SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
Memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:
RORO SEPRIATI
223010214007

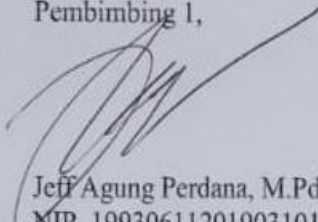
**UNIVERSITAS PALANGKARAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN PENDIDIKAN DASAR
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Roro Sepriati
NIM : 223010214007
JUDUL : Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Klub
P.B Prima Perkasa Sebelum Menghadapi
Pertandingan.

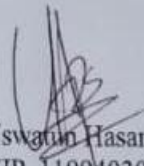
Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Diujikan Di Hadapan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.

Pembimbing 1,



Jeff Agung Perdana, M.Pd.
NIP. 199306112019031014
Tanggal :

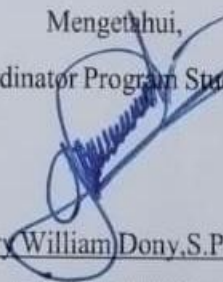
Pembimbing 2,



Uswatun Hasanah P.S, M.Kes.
NIP. 1199403042022032011
Tanggal :

Mengetahui,

Koordinator Program Studi PJKR,



Garry William Dony, S.Pd., M.Or

NIP. 198804152022031006

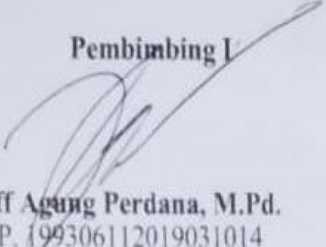
Tanggal :

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Roro Sepriati
Nim : 223010214007
Program Studi : PJKR
Jurusan : IKORDIKDAS
Judul : Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Klub P.B Prima Perkasa Sebelum Menghadapi Pertandingan.

Menyetujui:

Pembimbing I

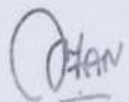

Jeff Agung Perdana, M.Pd.
NIP. 199306112019031014
Tanggal:

Pembimbing II

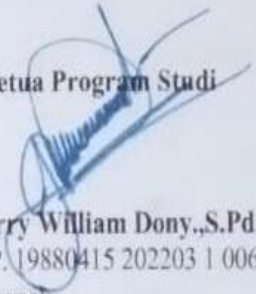

Uswatun Hasanah P .S.,S.KM., M.Kes.
NIP. 1994030420220321001
Tanggal:

Mengetahui:

Ketua Jurusan


Cahaya Afriani Napitupulu, M.Psi., Psi
NIP. 19870417 201012 2 002
Tanggal:

Ketua Program Studi


Garry William Dony., S.Pd., M.Or.
NIP. 19880415 202203 1 006
Tanggal:

Mengesahkan :

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya



Dr. Rinto Alexandro, S.E., MM
NIP. 19760827 200801 1 013
Tanggal:

LEMBAR PERSETUJUAN

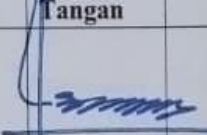
TINGKAT KECEMASAN ATLET BULUTANGKIS KLUB P.B PRIMA PERKASA SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN

OLEH

RORO SEPRIATI
NIM 223010214007

Dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	Keterangan
Prof. Dr. U.Z Mikdar, M.Pd NIP. 19610315 198710 1 001			Ketua
Jeff Agung Perdana, M.Pd. NIP. 199306112019031014			Anggota
Uswatun Hasanah P .S.,S.KM., M.Kes. NIP.1994030420220321001			Anggota

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Roro Sepriati
Nim : 223010214007
Jurusan/Program Studi : IKORDIKDAS/PJKR
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Klub P.B Prima Perkasa Sebelum Menghadapi Pertandingan. Yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan bukan Plagiasi baik Sebagian atau seluruhnya

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik Sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, Rabu, 22 Juli 2024
Yang membuat Pernyataan


Roro Sepriati

ABSTRAK

Roro Sepriati, 2026: Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Klub P.B Prima Perkasa Sebelum Menghadapi Pertandingan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Ilmu Pendidikan Dasar, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Universitas Palangaka Raya. Dosen Pembimbing: (1) Jeff Agung Perdana, M.Pd. (2) Uswatun Hasanah P .S.,S.KM., M.Kes.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Atlet, Bulutangkis, sebelum Pertandingan

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri atlet bulutangkis Klub P.B Prima Perkasa sebelum menghadapi pertandingan berdasarkan Multidimensional Anxiety Theory yang dikemukakan oleh Martens et al. (1990). Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek sebanyak delapan atlet yang dipersiapkan mengikuti Kejuaraan Bulutangkis Bupati Cup II. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet mengalami kecemasan pada kategori sedang. Pada aspek kecemasan kognitif, atlet masih menunjukkan kekhawatiran terhadap kemungkinan gagal, melakukan kesalahan, dan tidak mampu mencapai target pertandingan. Pada aspek kecemasan somatik, atlet mengalami peningkatan detak jantung, ketegangan otot, rasa gugup, dan ketidaknyamanan fisik menjelang pertandingan, namun gejala tersebut masih dapat dikendalikan. Sementara itu, pada aspek kepercayaan diri, sebagian besar atlet memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, tujuan bertanding yang jelas, serta motivasi yang tinggi sehingga tetap siap menghadapi pertandingan.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami atlet masih berada pada tingkat yang wajar dan belum mengganggu kesiapan bertanding secara signifikan. Kepercayaan diri yang dimiliki atlet berperan dalam membantu mengendalikan kecemasan kognitif dan somatik sehingga mereka tetap mampu mempersiapkan diri secara optimal sebelum menghadapi pertandingan.

ABSTRACT

Roro Sepriati, 2026: Anxiety Levels of Badminton Athletes from the P.B. Prima Perkasa Club Before a Match, Faculty of Teacher Training and Education, Department of Elementary Education, Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Palangka Raya University. Supervisors: (1) Jeff Agung Perdana, M.Pd. (2) Uswatun Hasanah P.S., S.KM., M.Kes.

Keywords: *Anxiety Level, Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety, Self-Confidence, Badminton Athletes*

This study aims to describe the cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence of badminton athletes from the P.B. Prima Perkasa Club prior to a match, based on the Multidimensional Anxiety Theory proposed by Martens et al. (1990). A descriptive qualitative approach was employed, involving eight athletes preparing for the Regent's Cup II (Bupati Cup II) Badminton Championship. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman model, which encompasses data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was established through technique triangulation.

The results indicate that the athletes experienced anxiety at a moderate level. Regarding cognitive anxiety, the athletes exhibited concerns about potential failure, making errors, and failing to meet match targets. In terms of somatic anxiety, the athletes experienced increased heart rates, muscle tension, nervousness, and physical discomfort leading up to the match; however, these symptoms remained manageable. Meanwhile, regarding self-confidence, most athletes possessed belief in their own abilities, clear match objectives, and high motivation, ensuring they remained ready for the competition.

Based on these findings, it can be concluded that the anxiety experienced by the athletes remained within a reasonable range and did not significantly impair their match readiness. The athletes' self-confidence played a role in helping to manage cognitive and somatic anxiety, enabling them to prepare optimally before the match.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpah berkat karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi dengan judul **”Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Klub P.B Prima Perkasa Sebelum Menghadapi Pertandingan”**. Tugas akhir skripsi ini merupakan salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Palangka Raya. Penulis menyadari tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, tugas akhir ini tidak akan terselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Garry William Dony, S.Pd., M.Or Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
2. Bapak Jeff Agung Perdana, M.Pd.. selaku dosen pembimbing 1.
3. Ibu Uswatun Hasanah P .S., S.KM., M.Kes. selaku dosen pembimbing 2.
4. Untuk ayahanda dan ibunda tercinta, Terima kasih telah menjadi orang tua yang hebat penuh tanggung jawab. Terimakasih atas setiap tetes keringat, air mata, dan doa yang tulus sehingga penulis dapat meraih gelar sarjana.
5. Untuk kedua kakakku terimakasih Terimakasih atas setiap semangat dan perjuangan yang memotivasi penulis untuk menyelesaikan pendidikan.
6. Untuk seluruh keluarga besarku, Terima kasih atas dukungan, semangat, dan doa yang selalu kalian berikan. Kehadiran kalian selalu menjadi penyemangat di kala lelah dan penat. Terima kasih telah menjadi pendengar yang baik dan sumber tawa yang tak pernah habis.
7. Rekan-rekan, yang telah berbagi pengalaman, ide, dan semangat dalam menyelesaikan tugas ini.
8. Teman-teman, yang telah menjadi sumber inspirasi dan semangat dalam menyelesaikan tugas ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Fokus Penelitian	6
1.4. Pembatasan Masalah	6
1.5. Manfaat penelitian.....	7
1.6. Definisi Istilah.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Teori-teori yang Relevan.....	10
2.2 Penelitian yang Relevan	20
2.3 Kerangka Berpikir.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1. Pendekatan, Jenis, dan Metode Penelitian	25
3.2. Lokasi dan Subjek Penelitian	25
3.3. Prosedur Pengumpulan Data	26
3.4. Teknik Analisis Data.....	31
3.5. Pemeriksaan Keabsahan Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1. Gambaran Umum Lokasi	33
4.2. Deskripsi Hasil Penelitian	33
4.3 Kesimpulan Hasil Penelitian	45
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	48

BAB V KESIMPULA DAN SARAN	52
5.1. Kesimpulan	52
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	56
Lampiran	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Yang Relevan.....	20
Tabel 2 pedoman observasi.....	28
Tabel 3 kisi-kisi wawancara.....	29
Tabel 4 jadwal kegiatan	31
Tabel 5 informan.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 foto wawancara atlet.....	64
Gambar 2 foto kejuaraan diraih atlet.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Pedoman Observasi	58
Lampiran 1.2 Pedoman Wawancara Atlet	59
Lampiran 1.3 Validasi Instrumen.....	61
Lampiran 1.4 Dokumentasi Wawancara atlet	64
Lampiran 1.5 Data Informan.....	65
Lampiran 1.6 surat keterangan telah melaksanakan obeservasi/penelitian	66
Lampiran 1.7 Hasil Pertandingan.....	67

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasya, A., Jalil, R., Saman, aman, Kahar, I., & Hakim, N. (2023). Pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran ibu PKK. *Jurnal Porkes*, 6(2), 712–723.
- Arifah, N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PADA FASE PERSIAPAN. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 25.
- Azis, A. (2024). Pelatihan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis di Desa Pandan Wangi Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 48–56.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Burhan, Z., Herlina, H., & Ripai, A. S. M. (2024). PROGRAM COACHING CLINIC DALAM MENINGKATKAN KUALITAS PEMAIN MUDA BULU TANGKIS DI DESA AIK MUAL. *Devote : Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(4), 228–235.
- Gucciardi, D. F. (2022). Mental Toughness in Sport: Theory and Practice.
- Jones, G., Meijen, C., McCarthy, P., & Sheffield, D. (2021–2024) tentang interpretasi kecemasan dan performa atlet
- Kahar, I., Riswanto, H. A., Jalil, R., Ahmad, Husain, S., Firansyah, A., & Jufri, M. R. A. (2022). Pengenalan Teknik Dasar dan Aturan Bermain Bulutangkis pada Anak Usia 10 dan 12 Tahun di Desa Murante Kabupaten Luwu. *Abdimas Langkanae*, 2(2), 207–215.
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69.
- Lazarus, R. S. (digunakan luas dalam penelitian psikologi olahraga modern mengenai appraisal dan stres kompetitif).
- Liloi, D. K., Murtono, T., & Purwanto, D. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Prapopnas Zona V Tahun 2022 Cabang Olahraga Bulutangkis. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 36–43.
- Permana, D. A., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 4.
- Piara Septiya Ariyanti, Pudjijuniarto Pudjijuniarto, Joesoef Roepajadi, & Made Pramono. (2024). Tingkat Kecemasan Atlet Hasics Swimming Club Dalam Mengikuti Perlombaan Renang Antar Pelajar di Surabaya Tahun 2024. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 24–35.
- Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Kusnandar, K. (2020). Kecemasan Pada Atlet Cabang Olahraga Bela Diri (Nomor Tarung). *Physical Activity Journal*, 2(1), 56.

- Putra, I. S., Haksasi, B. S., & Indarwati, Y. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet Menjelang Kejuaraan Bulutangkis di PB Mentari Semarang. *Emphaty Cons - Journal of Guidance and Counseling*, 3(2), 21.
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396–403.
- Riyanto, R. (t.t.). SURVEI TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) SISWA DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN SEPAKBOLA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN LALAN KABUPATEN MUSI BANYUASIN. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2).
- Rizal, R. M. (2022). Sport Business Management Analysis: Pengaruh Strategi Bisnis Terhadap Revenue (Pemasukan) Klub Olahraga. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 3(2), 270–276. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v3i2.84>
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respects*, 2(1), 32.
- Ruben Cornelius, S. (2022). PENGARUH ANXIETY TERHADAP PRESTASI ATLET BULUTANGKIS PELITA JAYA LAMONGAN. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2).
- Setyo, B. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan*. Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan Dan R&D*.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 1 (2022).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (8th Edition).
- Yusnita, D. K. W. (2024). Peningkatan Performa Teknik Atlet Junior Panjat Tebing Menggunakan Meso Periodisasi Latihan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(12), 744–750.