

**PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET  
ANGKAT BESI PAPUA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Olahraga*



**Oleh**

**SALOMINA BERTA KENTAI  
20170911014038**

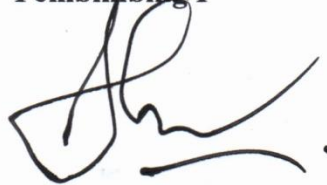
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS CENDERAWASIH  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET ANGKAT BESI PAPUA”** yang disusun oleh SALOMINA BERTA KENTAL, NIM 20170911014038

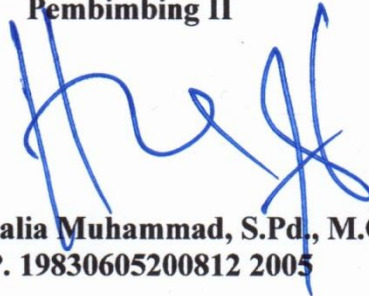
Telah disetujui oleh Tim Pembimbing

**Pembimbing I**



**Prof. Dr. Sutoro, M.Kes**  
**NIP. 196003311988031002**

**Pembimbing II**



**Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or**  
**NIP. 19830605200812 2005**

Telah dinyatakan memenuhi syarat

Pada tanggal, 24 Oktober 2023

**Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan**

**Evi Sinaga, S.Gz., MPH**  
**NIP. 19910425 201404 2 001**

## LEMBAR PENGESAHAN

### PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET ANGKAT BESI PAPUA

#### SKRIPSI

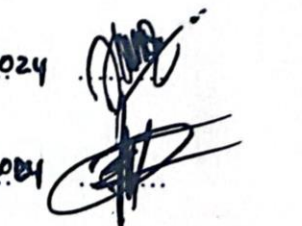
Oleh

**SALOMINA BERTA KENTAI**

**20170911014038**

Telah dipertahankan di depan penguji  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
pada tanggal, 24 Oktober 2023

#### Dewan Penguji

| Nama                                                         | Jabatan            | Tanggal   | Tanda Tangan                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Prof. Dr. Sutoro, M.Kes<br>NIP. 196003311988031002           | Ketua Penguji      | 13/2/2024 |   |
| Junalia Muhammad, S.Pd, M.Or<br>NIP. 19830605200812 2005     | Sekretaris Penguji | 7/2/2024  |  |
| Friska S G Sinaga, S.Si., M.Or<br>NIP. 19870228 201803 2 001 | Penguji I          | .....     | .....                                                                                 |
| Evi Sinaga, S.Gs., MPH<br>NIP. 197805182003121001            | Penguji II         | 7/2/2024  |  |
| Ibrahim, S.Or., M.Or<br>NIP. 199105072019031015              | Penguji III        | 12/2/2024 |  |

Jayapura, 24 Oktober 2023

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Uncen



  
**Prof. Dr. Tri Setyo Guntoro, M.Kes**  
NIP. 19631107 199103 1 000

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulisatau yang di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang telah tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Jayapura, 25 Oktober 2023

Yang menyatakan,



Salomina Berta Kentai  
NIM : 20170911014038

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Pengorbanan dan kesabaran adalah awal dari setiap langkah hidup yang penuh dengan tantangan dalam menggapai kesuksesan yang penuh dengan kebahagiaan”

(Hamsia Nukuhaly)

### **PERSEMBAHAN**

1. Untuk Bapa dan Mama Tercinta
2. Untuk Kakak & Adikku Tercinta
3. Untuk Sahabat-sahabat Seperjuanganku
4. Untuk Almamater-ku Yang Kubanggakan, Program Studi Ilmu Keolahragaan

UNIVERSITAS CENDERAWASIH.

## **ABSTRAK**

**SALOMINA BERTA KENTAI. 20170911014038.** Profil Tingkat Kecemasan Atlet Angkat Besi Papua.

Salah satu faktor yang mempengaruhi atlet dalam mencapai prestasi adalah aspek mental yang kurang dikuasai oleh atlet. Sehingga dalam pertandingan atlet belum bisa mengatasi kendala-kendala untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stress pada dirinya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet angkat besi Papua yang dapat mempengaruhi penampilan atlet. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kecemasan pada atlet. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Angkat Besi Papua dengan sampel yang berjumlah 16 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner.

Dari hasil penelitian ini diperoleh Atlet angkat besi Papua Kota Jayapura yang mempunyai kecemasan sedang berjumlah 7 atlet (47%), atlet angkat besi Papua yang mempunyai kecemasan tinggi berjumlah 4 atlet (25%), sedangkan atlet angkat besi Papua yang mempunyai kecemasan sangat tinggi berjumlah 1 atlet (6%). Rendah berjumlah 4 atlet (25%), dan sangat rendah adalah tidak ada 0 (0%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan bahwa Atlet Angkat Besi Papua yang mempunyai tingkat Kecemasan yaitu berkategori sedang, pada atlet dalam mengikuti pertandingan.

***Kata Kunci :*** Kecemasan, Atlet Angkat Besi, Papua

## **ABSTRACT**

**SALOMINA BERTA KENTAI. 20170911014038.** Anxiety Level Profile of Papuan Weightlifting Athletes.

One of the factors that influences athletes in achieving achievements is the mental aspect that athletes lack control over. So that in competitions athletes cannot overcome obstacles to reduce their levels of anxiety and stress.

The aim of this research is to determine the anxiety level of Papuan weightlifters which can influence the athlete's performance. The variable in this research is a single variable, namely the level of anxiety in the athlete. This research is a descriptive research. The population in this study were Papuan Weightlifting Athletes with a sample of 16 athletes. The instrument used in this research was a questionnaire.

From the results of this research, it was found that Papuan weightlifters from Jayapura City who had moderate anxiety were 7 athletes (47%), Papuan weightlifters who had high anxiety were 4 athletes (25%), while Papuan weightlifters who had very high anxiety were 1 athlete (6%). Low was 4 athletes (25%), and very low was none (0%). Based on the results of this research, it is interpreted that Papuan Weightlifting Athletes have a moderate level of Anxiety in athletes taking part in competitions.

**Keywords :** *Anxiety, Weightlifting Athletes, Papua*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya Panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat dan Rahmat-Nyalah sehingga saya dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul ‘TINGGAT KECEMASAN ATLET ANGKAT BESI PAPUA’ tepat pada waktunya, sehingga saya dapat melanjutkan ke skripsi saya nantinya.

Skripsi ini saya buat dengan kemampuan saya dan saya mendapatkan bantuan dari Lmenyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, saya telah menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata ini, berguna bagi pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari campur tangan pihak yang jelas memberikan masukan dan saran, oleh sebab itu kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih pada :

1. Dr. Oscar. O. Wambrau, SE., M. Sc., Agr selaku Rektor Universitas Cenderawasih.
2. Prof. Dr. Tri Setyo Guntoro, M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih.
3. Friska S G Sinaga, S.Si., M.Or, Ketua Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih.
4. Prof. Dr. Sutoro, M.Kes. Dosen Pembimbing 1 yang selalu memberi masukan, perbaikan, dan motivasi untuk Menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or. Dosen Pembimbing 2 yang selalu memberi masukan, perbaikan, dan motivasi untuk Menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Friska S G Sinaga, S. Si., M. Or Evi Sinaga, S. Gs., MPH Ibrahim, S. Or., M. Or Bapak dan ibu selaku dosen penguji.

7. Bapak /Ibu dosen dan staf di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih yang telah member banyak ilmu dan membantu saya selama dalam perkuliahan.
8. Teman-teman Mahasiswa FIK Angkatan 2017 yang telah banyak memberikan saran dalam melengkapi penyusunan Skripsi ini.
9. Pengurus, Pelatih Angkat Besi Papua yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk membantu dan menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam Skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari, bahwa Skripsi ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Untuk itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan Skripsi ini.

Jayapura, 25 Oktober 2023

Penulis,

## DAFTAR ISI

|                                                    |      |
|----------------------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                            | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                            | iii  |
| LEMBAR PERNYATAAN .....                            | iv   |
| ABSTRAK .....                                      | vi   |
| ABSTRACT .....                                     | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                               | viii |
| DAFTAR ISI.....                                    | x    |
| DAFTAR TABEL.....                                  | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                                | xiii |
| BAB I    PENDAHULUAN .....                         | 1    |
| A. Latar Belakang.....                             | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....                      | 6    |
| C. Batasan Masalah .....                           | 7    |
| D. Rumusan Masalah .....                           | 7    |
| E. Tujuan Penelitian.....                          | 7    |
| F. Definisi Operasional .....                      | 8    |
| G. Manfaat Penelitian.....                         | 9    |
| BAB II    KAJIAN PUSTAKA.....                      | 10   |
| A. Pengertian Profil .....                         | 10   |
| B. Hakikat Kecemasan .....                         | 10   |
| 1. Definisi Kecemasan .....                        | 10   |
| 2. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan.....   | 11   |
| 3. Jenis-jenis Kecemasan .....                     | 18   |
| 4. Sumber Kecemasan ( <i>Anxiety</i> ) .....       | 19   |
| 5. Kecemasan .....                                 | 22   |
| 6. Tingkat Kecemasan.....                          | 25   |
| 7. Proses Terjadinya Kecemasan .....               | 26   |
| 8. Gangguan Kecemasan.....                         | 27   |
| 9. Hubungan Tingkat kecemasan .....                | 28   |
| 10. Ciri-ciri Atlet Yang Mengalami Kecemasan ..... | 29   |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 11. Cara Mengatasi Kecemasan .....                        | 31 |
| C. Penelitian Relevan .....                               | 46 |
| D. Kerangka Pikir .....                                   | 47 |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                            | 49 |
| A. Jenis Penelitian .....                                 | 49 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                      | 49 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian.....                    | 49 |
| D. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian ..... | 50 |
| E. Teknik Analisis Data .....                             | 53 |
| BAB IV HASIL DAN PENELITIAN.....                          | 55 |
| A. Hasil Penelitian.....                                  | 55 |
| B. Pembahasan .....                                       | 58 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....                           | 60 |
| A. Kesimpulan.....                                        | 60 |
| B. Saran .....                                            | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                      | 62 |
| Lampiran I.....                                           | 64 |
| Lampiran II.....                                          | 65 |
| SK Penguji .....                                          | 65 |
| Lampiran III .....                                        | 68 |
| Lampiran IV .....                                         | 71 |
| Lampiran V .....                                          | 74 |
| Lampiran VI.....                                          | 77 |
| Lampiran VII.....                                         | 78 |
| Lampiran VIII .....                                       | 79 |
| Lampiran IX .....                                         | 80 |
| Lampiran X Dokumentasi .....                              | 81 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Klasifikasi Tingkat Kecemasan .....                               | 53 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Jenis Kelamin .....                                 | 55 |
| Tabel 4.2 Karakteristik Usia .....                                          | 55 |
| Tabel 4.3 Hasil Analisis Range, Mean, Standar Deviasi pada Faktor Kecemasan | 56 |
| Tabel 4.4 Deskripsi Hasil Analisis Faktor Kecemasan .....                   | 56 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 4.1 Diagram Faktor Kecemasan Atlet Angkat Besi Papua 2023 ..... | 57 |
|------------------------------------------------------------------------|----|