

**TINGKAT KECEMASAN ATLET CRICKET KOTA BEKASI JELANG
PERTANDINGAN PORPROV XV JAWA BARAT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



NADILLA DWI KUSUMA FEBIYANI

41182191230149

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi

Judul:

TINGKAT KECEMASAN ATLET CRICKET KOTA BEKASI JELANG
PERTANDINGAN PORPROV XV JAWA BARAT

Oleh:

NADILLA DWI KUSUMA FEBIYANI

41182191230149

Telah disetujui oleh:

Pembimbing:



Dr. Hasan Basri, M.Pd

Bekasi, 29 Juni 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotu Haqiyah, S.Pd., M.Pd

NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**TINGKAT KECEMASAN ATLET CRICKET KOTA BEKASI JELANG
PERTANDINGAN PORPROV XV JAWA BARAT**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

NADILLA DWI KUSUMA FEBIYANI
41182191230149

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :
Pada tanggal 29 Juni 2026
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
Penguji I : Dr. Yunita Lasma, M.Pd
Penguji II : Dr. Elly Diana Mamesah., M.Pd
Penguji III : Muflikhul Fajri, M.Pd



Bekasi, 29 Juni 2026
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK : 45101022012015

Lampiran 4 SK Pembimbing


UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Cut Meutia no 83 Bekasi 17113
 Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808831 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0265/UNISMA FKIP/KD/X/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Memperhatikan : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
 2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Hasan Basri, S.Pd., M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Nama Mahasiswa : Nadilla Dwi Kusuma Febiyani
 NPM : 41182191230149
 Judul Penelitian Skripsi : *Tingkat Kecemasan Atlet Cricket Kota Bekasi Jelang Pertandingan Porprov XV Jawa Barat*

Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap T.A 2025/2026**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
 Tanggal, 28 Oktober 2025

Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Tembusan :
 1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip

Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Nahla Aul Kurnia Reliyani
 NPM : 41182191270149
 Program Studi : Pgk
 Judul : Tinjauan Keragaman Alat Cakra Kota Bekasi (Mau)
Pertandingan Pelajar XV Jawa Barat
 Pembimbing : Dr. Hana Banti, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	13 Oktober 2025	Pengajuan judul	
2	17 Oktober 2025	Revisi judul	
3	21 Oktober 2025	Acc judul	
4	1 November 2025	Bimbingan Bab 1, 2, 3	
5	8 Desember 2025	Revisi Kuesioner Penelitian	
6	15 Desember 2025	Bimbingan dan Acc Bab 1, 2, 3	
7	16 Desember 2025	Kuesioner Penelitian ACC	
8	22 Desember 2025	Tanda tangan Form 1 Sempro	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	6 July 2026	Bimbingan bab 4-5	/
10	6 July 2026	Bimbingan Penelitian	/
11	19 July 2026	Bimbingan Penelitian / revisi 4-5	/
12	10 July 2026	Bimbingan hasil kurator Penelitian / Bimbingan Bab 4-5	/
13	13 July 2026	Bimbingan / TTD Form 2	/
14	14 July 2026	Bimbingan Skripsi Bab 4-5	/
15	15 July 2026	Bimbingan / acc Bab 4-5	/

Bekasi, 15 July 2026
Mengetahui Ka. Prodi. Penjasokesrek


Arif Nurhikmah Haryanti

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadilla Dwi Kusuma Febiyani
Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191230149
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Tingkat Kecemasan Atlet Cricket Kota Bekasi Jelang Pertandingan PORPROV XV Jawa Barat" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan hasil plagiarisme, penjiplakan, atau pengambilan karya ilmiah milik orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Seluruh data, informasi, teori, pendapat, maupun hasil penelitian yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini telah dicantumkan sumbernya sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah yang berlaku. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiarisme atau terdapat ketidaksesuaian antara fakta dengan pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi, termasuk pembatalan gelar akademik yang telah saya peroleh apabila diperlukan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun, serta dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab untuk menjunjung tinggi integritas akademik.

Bekasi, 29 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Nadilla Dwi Kusuma Febiyani

NPM. 41182191230149

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Tidak Ada Proses Yang Mudah Untuk Mencapai Sebuah Keberhasilan. Setiap Langkah, Air Mata, Rasa Lelah, Dan Doa Yang Dipanjatkan Hari Ini Akan Menjadi Cerita Indah Di Masa Depan. Percaya Bahwa Usaha Yang Dilakukan Dengan Sungguh-Sungguh Dan Disertai Doa Tidak Akan Pernah Mengkhianati Hasil.”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilahirabbil'alamini, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, kesehatan, kekuatan, serta kemudahan yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Kaliani dan Ibu Ruhayati, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa yang tiada henti, dukungan, pengorbanan, serta motivasi dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas segala perjuangan, cinta, dan kepercayaan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini.
2. Bapak Dr. Hasan Basri, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, kritik, dan saran yang sangat bermanfaat selama proses penyusunan skripsi hingga selesai.
3. Alfian Noer Rohma, yang selalu memberikan doa, perhatian, dukungan, semangat, dan motivasi kepada penulis. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita serta selalu menemani penulis dalam setiap proses penyusunan skripsi ini.
4. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Angkatan 2022, yang telah menjadi teman seperjuangan selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dukungan, serta kenangan yang telah dilalui bersama hingga penyelesaian skripsi ini.

5. Seluruh pelatih, atlet Cricket Kota Bekasi, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, kesempatan, dan dukungan selama proses penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Almamater tercinta, Universitas Islam 45 Bekasi, khususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, yang telah menjadi tempat penulis menimba ilmu, pengalaman, dan mengembangkan kemampuan selama masa studi.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet Cricket Kota Bekasi menjelang pertandingan PORPROV XV Jawa Barat. Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet dalam menghadapi pertandingan sehingga perlu diketahui tingkatnya sebagai bahan evaluasi dalam pembinaan prestasi olahraga. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Cricket Kota Bekasi yang akan mengikuti Porprov XV Jawa Barat sebanyak 30 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan angket tingkat kecemasan yang disusun berdasarkan indikator kecemasan dan menggunakan skala Likert. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), standar deviasi, serta distribusi frekuensi dan persentase untuk mengetahui kategori tingkat kecemasan atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet Cricket Kota Bekasi menjelang pertandingan Porprov XV Jawa Barat berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih mampu mengendalikan rasa cemas yang muncul menjelang pertandingan, meskipun terdapat beberapa atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan memerlukan perhatian khusus dari pelatih maupun tim pendukung. Tingkat kecemasan yang berada pada kategori sedang diharapkan dapat dikelola melalui program latihan mental, peningkatan rasa percaya diri, serta dukungan psikologis agar performa atlet saat pertandingan dapat lebih optimal. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kecemasan atlet Cricket Kota Bekasi menjelang Porprov XV Jawa Barat berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, pelatih diharapkan tidak hanya mempersiapkan aspek fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga memberikan perhatian terhadap aspek psikologis atlet melalui latihan mental yang terprogram sehingga kesiapan atlet dalam menghadapi pertandingan dapat meningkat.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Atlet Cricket, Psikologi Olahraga, PORPROV XV Jawa Barat.

ABSTRACT

This study aimed to determine the anxiety level of Bekasi City cricket athletes prior to the XV West Java Provincial Sports Week (PORPROV). Anxiety is one of the psychological factors that may affect athletes' performance before and during competition; therefore, identifying athletes' anxiety levels is essential for evaluating and improving sports achievement development programs. This research employed a quantitative descriptive method using a survey approach. The population consisted of all Bekasi City cricket athletes who were preparing to participate in the XV West Java PORPROV, totaling 30 athletes. Since the population was relatively small, the study applied a total sampling technique, in which all members of the population were included as research participants. Data were collected using an anxiety questionnaire developed based on anxiety indicators and measured with a Likert scale. The collected data were analyzed using descriptive statistics, including minimum score, maximum score, mean, standard deviation, frequency distribution, and percentage to determine the athletes' anxiety categories. The findings indicated that the anxiety level of Bekasi City cricket athletes prior to the XV West Java PORPROV competition was generally categorized as moderate. This result suggests that most athletes were able to manage the anxiety experienced before competition, although several athletes demonstrated a high level of anxiety that required special attention from coaches and support staff. Moderate anxiety is expected to be effectively managed through mental training programs, confidence-building activities, and psychological support to optimize athletes' performance during competition. In conclusion, the overall anxiety level of Bekasi City cricket athletes prior to the XV West Java PORPROV competition was categorized as moderate. Therefore, coaches are encouraged not only to focus on athletes' physical, technical, and tactical preparation but also to pay greater attention to psychological readiness by implementing structured mental training programs to improve athletes' competitive performance.

Keywords: Anxiety Level, Cricket Athletes, Sports Psychology, West Java PORPROV XV.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirahim

Puji Syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunianya yang telah diberikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "TINGKAT KECEMASAN ATLET CRICKET KOTA BEKASI JELANG PERTANDINGAN PORPROV XV JAWA BARAT " penyusunan skripsi ini Adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Dr. Hasan Basri, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, kritik, serta saran yang sangat berharga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta staf Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pelayanan akademik selama penulis menempuh pendidikan.
6. Kedua orang tua tercinta, Bapak Kaliani dan Ibu Ruhayati, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, motivasi, dan semangat tanpa henti. Terima kasih atas segala perjuangan, cinta, dan kepercayaan yang diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan ini.

7. Kepada Alfian Noer Rohma, yang selalu memberikan dukungan, semangat, doa, perhatian, serta menjadi penyemangat dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menemani penulis dalam suka maupun duka hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Teman-teman seperjuangan, khususnya mahasiswa Angkatan 2022, yang telah memberikan bantuan, kerja sama, semangat, serta kebersamaan selama masa perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi referensi yang berguna bagi para pembaca, khususnya bagi mahasiswa, peneliti selanjutnya, dan pihak-pihak yang berkepentingan dalam bidang Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi..

Bekasi, 29 Juni 2026



DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
SURAT KETERANGAN BIMBINGAN.....	iv
FREKUENSI BIMBINGAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	vii
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kajian Pustaka	10
1. Indeks Massa Tubuh.....	10
2. Kebugaran Jasmani	13
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	33
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	36
A. Metode Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian	38
D. Definisi Operasional.....	38
E. Desain dan Instrumen Penelitian	40
F. Prosedur Analisis Data.....	52

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan	72
1. Statistik Deskriptif IMT	54
2. Distribusi Kategori IMT.....	56
3. Statistik Dekskriptif Kebugaran Jasmani	58
4. Distribusi Kategori Kebugaran Jasmani.....	60
5. Hand Eye Cordination Test.....	62
6. Sit Up	64
7. Standing Broad Jump	66
8. T - Test	68
9. Bleep Test.....	70
B. Pembahasan	72
BAB V PENUTUP	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	87