

TINGKAT KECEMASAN ATLET *AEROMODELLING* KELAS *FREE FLIGHT* SETELAH MENGALAMI CEDERA BAHU MENJELANG PERTANDINGAN DI IST AKPRIND *FLYING CONTEST* (IFC) TAHUN 2016

E-JOURNAL



Oleh
Mira Hayu Nindyowati
NIM 12603141015

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

LEMBAR PENGESAHAN

ARTIKEL E-JOURNAL dengan judul:

**“TINGKAT KECEMASAN ATLET *AEROMODELLING* KELAS
FREE FLIGHT SETELAH MENGALAMI CEDERA BAHU
MENJELANG PERTANDINGAN DI IST AKPRIND *FLYING*
CONTEST (IFC) TAHUN 2016”**

NAMA : Mira Hayu Nindyowati

NIM : 12603141015

PRODI : IKOR

Telah diperiksa dinyatakan layak, dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 April 2016

Dosen Pembimbing



Bambang Priyonoadi, M.Kes
NIP. 19590528 198502 1 001

Reviewer



Dr. Or. Ali Satya Graha, M.Kes
NIP. 19750416 200312 1 002

Mahasiswa



Mira Hayu Nindyowati
NIM 12603141015

TINGKAT KECEMASAN ATLET *AEROMODELLING* KELAS *FREE FLIGHT* SETELAH MENGALAMI CEDERA BAHU MENJELANG PERTANDINGAN DI IST AKPRIND *FLYING CONTEST* (IFC) TAHUN 2016

LEVEL OF ANXIETY OF AEROMODELLING ATHLETES IN THE FREE FLIGHT CLASS AFTER SUFFERING A SHOULDER INJURY BEFORE THE MATCH AT 2016 IST AKPRIND FLYING CONTEST (IFC)

Oleh: Mira Hayu Nindyowati, PKR, FIK UNY, mirahayu04@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) Tahun 2016. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *aeromodelling* yang mengikuti IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) Tahun 2016 dan sampel diambil secara *purposive sampling*, berjumlah 33 atlet. Instrumen yang digunakan adalah angket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 berada pada kategori “rendah” sebesar 30,30% (10 atlet), “tinggi” sebesar 27,27% (9 atlet), “sedang” sebesar 24,24% (8 atlet), “sangat rendah” sebesar 9,09% (3 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 9,09% (1 atlet). Sedangkan hasil penelitian tingkat kecemasan untuk tiap faktor adalah sebagai berikut: (1) Faktor kognitif: kategori “tinggi” sebesar 39,39% (13 atlet), “rendah” sebesar 30,30% (10 atlet), “sedang” sebesar 21,21% (7 atlet), “sangat rendah” sebesar 9,09% (3 atlet). (2) Faktor somatik: kategori “rendah” sebesar 39,39% (13 atlet), “sedang” sebesar 33,33% (11 atlet), “tinggi” sebesar 21,21% (7 atlet), sangat tinggi” sebesar 9,09% (3 atlet). Simpulan dari hasil data penelitian ini rata-rata tingkat kecemasan pada kategori “sedang”.

Kata Kunci: *kecemasan, atlet aeromodelling kelas free flight, setelah cedera bahu*

Abstract

This research had an intention to find out how high the level of anxiety of the aeromodelling athletes in the free flight class after suffering a shoulder injury right before the match at 2016 IST AKPRIND Flying Contest (IFC). The research method was using survey with the data collection technique was using a questionnaire. The research population was the aeromodelling athletes who joined 2016 IST AKPRIND Flying Contest (IFC) and the sample was taken by purposive sampling, were 33 athletes met the requirements. The research instrument was a questionnaire. The data were analyzed by using descriptive quantitative analysis as outlined in percentage form. Based on the results of the study, it could be concluded that the level of anxiety of the aeromodelling athletes in the free flight class after suffering a shoulder injury right before the competition at 2016 IST AKPRIND Flying Contest (IFC) was in various categories as follows: in the category of "low" was at 30.30% (10 athletes), in the category of "high" was at 27.27% (9 athletes), in the category of "medium" at 24.24% (8 athletes), in the category of "very low" at 9.09% (3 athletes), and in the category of "very high" at 9.09% (1 athlete). While the research results for the level of anxiety for several factors were as follows: (1) Cognitive factors: in the category of "high" it was at 39.39% (13 athletes), in the category of "low" it was at 30.30% (10 athletes), in the category of "medium" it was at 21.21% (7 athletes), in the category of "very low" it was at 9.09% (3 athletes). (2) Somatic factors: in the category of "low" it was 39.39% (13 athletes), in the category of "medium" it was at 33.33% (11 athletes), in the category of "high" it was at 21.21% (7 athletes), in the category of “very high” it was at 9.09% (3 athletes). The conclusions from the results of research data showed that the average level of anxiety was in the category of "medium".

Keywords: *anxiety, aeromodelling athletes in the free flight class, after suffering a shoulder injury*

Pendahuluan

Aeromodelling merupakan salah satu cabang olahraga dirgantara yang tergabung dalam Persatuan Olahraga Dirgantara (PORDIRGA) di bawah naungan Federasi *Aero Sport* Indonesia (FASI). Olahraga *aeromodelling* ini mulai di kenal di masyarakat luas, banyaknya pecinta olahraga *aeromodelling* akhirnya mendirikan *club-club* di Indonesia. Olahraga *aeromodelling* ini bisa dimainkan dari orang tua, dewasa, muda, maupun anak-anak, dan tak hanya kaum pria kaum wanita juga penggemar olahraga ini. Olahraga *aeromodelling* ini tidak hanya untuk menyalurkan hobi atau untuk *fun* (bersenang-senang), olahraga *aeromodelling* juga sebagai sarana menimba dan memperdalam ilmu pengetahuan, dan sebagai sarana pencapaian prestasi olahraga kedirgantaraan. Misalnya melalui olahraga ini seseorang dapat belajar tentang cara membuat pesawat, dan juga dapat memperoleh prestasi karena olahraga ini sudah dipertandingkan di tingkat nasional.

Salah satu kejuaraan resmi atau yang tercantum dalam kalender resmi PORDIRGA *Aeromodelling* PB FASI yaitu Liga *Free Flight* IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) di Yogyakarta. Kejuaraan IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) Tahun 2016 dipertandingkan di Lanud Gading Wonosari, Gunung Kidul, Yogyakarta pada tanggal 10-13 Maret 2016.

Olahraga *aeromodelling* merupakan olahraga yang menantang fisik dan mental serta membawa risiko cedera. Cedera pada olahraga *aeromodelling* bisa terjadi disebabkan oleh berbagai hal, di antaranya kurangnya pemanasan sebelum latihan maupun pertandingan, melempar pesawat yang berulang-ulang dan berlebihan, serta latihan yang melebihi kapasitas tubuh (*overtraining*). Cedera olahraga dapat disebabkan oleh faktor dari dalam maupun faktor dari luar, hal tersebut diungkap oleh Wisnu Hatuman (2013:

95). Cedera olahraga di antaranya disebabkan oleh benturan pada saat latihan maupun pertandingan, kelemahan otot, *overuse* atau sarana prasarana yang kurang baik seperti kondisi lapangan yang memprihatinkan, bergelombang, berbatu, serta angin kencang.

Bagi sebagian orang cedera merupakan kejadian yang sangat menakutkan karena menimbulkan rasa sakit, rasa nyeri, selain itu menimbulkan rasa trauma yang sulit dilupakan. Atlet *aeromodelling* pada umumnya mempersepsikan cedera sebagai bentuk yang mengancam fisik dan berbahaya, serta memiliki respon yang berbeda-beda. Heil (1993: 34) mengungkapkan ketika atlet mengalami cedera sikap yang dikembangkan adalah *diestress*, *denial*, *determined coping*. *Diestress* berhubungan dengan respon emosional yang muncul seperti rasa kaget, cemas, marah, depresi, rasa bersalah, menarik diri, rasa malu, serta perasaan tidak berdaya. *Denial* berhubungan dengan tidak percaya akan kegagalan yang diterima sehingga mengarah untuk menolak keparahan cedera yang dialami. *Determined coping* merupakan fase permintaan kondisi cedera dan memahami dampak jangka panjang pendek terhadap karir olahraga atlet. Banyak aspek yang terkena dampak setelah seorang atlet mengalami cedera di antaranya aspek fisik, emosi, mental, dan aspek perilaku atlet yang bersangkutan. Apabila dilihat dari aspek emosi, respon atlet terhadap cedera adalah kecemasan, marah, frustrasi, dan sebagainya. Kecemasan pada atlet yang memiliki riwayat cedera berbeda dengan atlet tanpa riwayat cedera.

Rasa cemas pada atlet dengan riwayat cedera berkembang karena mempersiapkan diri menghadapi tekanan dari pertandingan, atletpun harus mempersiapkan secara psikologis kesiapan fisiknya dalam menghadapi pertandingan. Ketika cedera maka atlet akan mengalami perubahan fisiologis

seperti penegangan otot-otot, perubahan psikologis seperti perkembangan rasa cemas hingga depresi.

Kecemasan pada atlet *aeromodelling* bersumber dari dalam maupun dari luar Singgih D. Gunarsa (2008: 67-68) menyatakan sumber kecemasan berasal dari dalam diri atlet, yaitu rasa percaya diri yang berlebih, pikiran negatif, pikiran mudah puas, penampilan yang tidak sesuai harapan, sedangkan yang bersumber dari luar yaitu rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media masa, lawan yang bukan tandingan, kehadiran dan ketidakhadiran pelatih, sarana dan prasarana, serta cuaca. Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan disebabkan oleh bayangan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir dialami semua atlet *aeromodelling*. Hal ini karena olahraga *aeromodelling*, merupakan olahraga *outdoor* yang dipertandingkan dari pagi hingga sore, sehingga membuat para atlet lelah seharian dan mencemaskan hasil akhir pertandingan yang sama atau berbeda dengan tim lain. Penonton dan atlet *aeromodelling* tim lain pun sering berteriak-teriak untuk mengecoh lawannya saat menerbangkan dan mengendalikan pesawat sehingga membuat atlet bingung, kesal dan tidak percaya diri dalam menerbangkan pesawatnya. Oleh karena itu jarang sekali atlet memiliki rasa percaya diri dalam pertandingan, terlebih atlet yang sudah pernah mengalami cedera.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan pada Liga *Free Flight* Polban di Landasan Udara Sulaiman Bandung pada tanggal 19-22 November 2015 diketahui bahwa: (1) atlet sering tidak percaya diri dalam melempar dan mengendalikan pesawatnya karena pernah mengalami cedera

dan takut cedera pada bahu kembali kambuh saat pertandingan, (2) terlalu mendapat tekanan dari penonton atau tim lain yang membuat atlet merasa tertekan dan cemas, (3) kecemasan sering muncul saat sebelum bertanding. Dari hasil pengamatan tersebut maka peneliti ingin lebih dalam lagi mengamati dan meneliti tentang “Tingkat Kecemasan Atlet *Aeromodelling* Kelas *Free Flight* Setelah Mengalami Cedera Bahu Menjelang Pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) Tahun 2016”.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Metode yang digunakan adalah survei teknik pengumpulan data menggunakan angket.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *aeromodelling* yang mengikuti IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) 5 Tahun 2016 yang berjumlah 190 atlet. Teknik *sampling* dalam penelitian yaitu dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) atlet *aeromodelling* yang mengikuti IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) Tahun 2016, (2) kelas *free flight*, (3) pernah mengalami cedera bahu. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 33 atlet.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 102-103), angket tertutup adalah angket

yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban. Dosen validasi ahli/*expert judgement* yaitu Bapak Komaruddin, M.A. Validitas angket sebesar 0,796 dan reliabilitas sebesar 0,755.

Faktor-faktor yang dapat mengidentifikasi kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) Tahun 2016, yaitu faktor kognitif dan faktor somatik. Jenis kecemasan dalam penelitian ini menggunakan teori dari Komarudin (2015: 13).

Teknik Analisis Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2006: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD > X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (*Mean*)

X : Skor

SD : *Standar Deviasi*

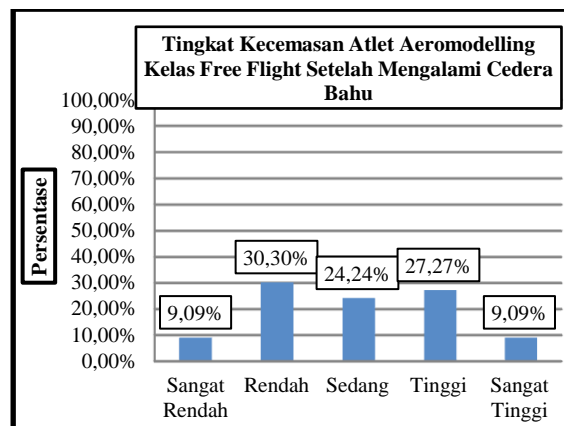
Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 49 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu faktor kognitif dan somatik.

Data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 didapat skor terendah (*minimum*) 66,0, skor tertinggi (*maksimum*) 163,0, rerata (*mean*) 115,97, nilai tengah (*median*) 118,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 88,0, *standar deviasi* (SD) 30,29.

Tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



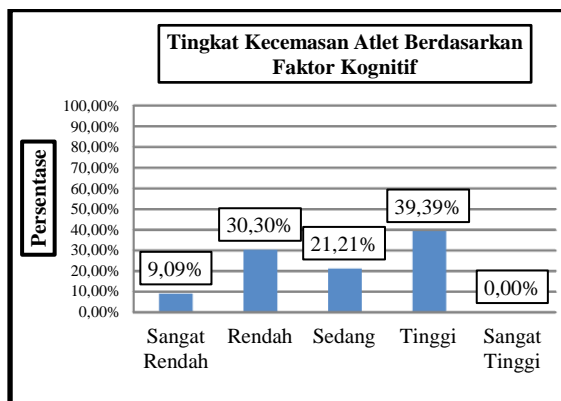
Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet *Aeromodelling* Kelas *Free Flight* Setelah Mengalami Cedera Bahu Menjelang Pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 berada pada kategori “rendah” sebesar 30,30% (10 atlet), “tinggi” sebesar 27,27% (9 atlet), “sedang” sebesar 24,24% (8 atlet), “sangat rendah” sebesar 9,09% (3 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 9,09% (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata masuk dalam kategori sedang.

1. Faktor Kognitif

Tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 berdasarkan faktor kognitif didapat skor terendah (*minimum*) 33,0, skor tertinggi (*maksimum*) 84,0, rerata (*mean*) 61,64, nilai tengah (*median*) 59,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 46,0, *standar deviasi* (SD) 16,79.

Tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 berdasarkan faktor kognitif dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



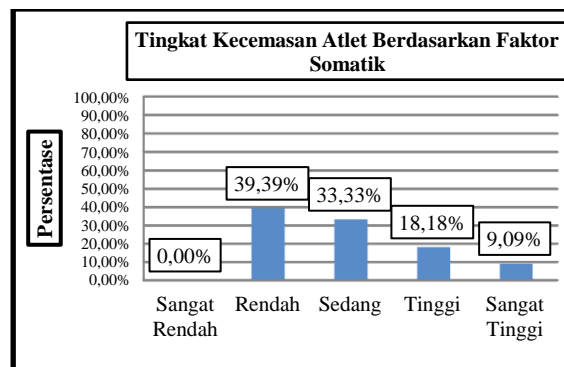
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet Berdasarkan Faktor Kognitif

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 berdasarkan faktor kognitif berada pada kategori “tinggi” sebesar 39,39% (13 atlet), “rendah” sebesar 30,30% (10 atlet), “sedang” sebesar 21,21% (7 atlet), “sangat rendah” sebesar 9,09% (3 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, faktor kognitif dalam kategori “sedang”.

2. Faktor Somatik

Tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 berdasarkan faktor somatik didapat skor terendah (*minimum*) 33,0, skor tertinggi (*maksimum*) 80,0, rerata (*mean*) 54,33, nilai tengah (*median*) 57,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 59,0, *standar deviasi* (SD) 14,32.

Tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang Pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 berdasarkan faktor somatik dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet Berdasarkan Faktor Somatik

Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang Pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 berdasarkan faktor somatik berada pada kategori “rendah” sebesar 39,39% (13 atlet), “sedang” sebesar 33,33% (11 atlet), “tinggi” sebesar 21,21% (7 atlet), “sangat tinggi” sebesar 9,09% (3 atlet), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, faktor somatik dalam kategori “sedang”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang Pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 yang berdasarkan hasil analisis keseluruhan faktor kecemasan, faktor kognitif dan somatik. Hasil analisis data keseluruhan penelitian dari faktor kecemasan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 berada pada kategori “rendah” sebesar 30,30% (10 atlet), “tinggi” sebesar 27,27% (9 atlet), “sedang” sebesar 24,24% (8 atlet), “sangat rendah” sebesar 9,09% (3 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 9,09% (1 atlet). Seperti yang diungkapkan pada hasil penelitian Febiaji (2014: vii) bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola faktor dari luar sangat tinggi.

Kecemasan akan mempengaruhi atlet *aeromodelling*, salah satunya adalah faktor kognitif. Hasil analisis data dari penelitian tingkat kecemasan berupa faktor kognitif yang dilakukan dalam penelitian ini didapat yaitu kategori “tinggi” sebesar 39,39% (13 atlet),

“rendah” sebesar 30,30% (10 atlet), “sedang” sebesar 21,21% (7 atlet), “sangat rendah” sebesar 9,09% (3 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 atlet). Hasil analisis rata-rata data di atas menunjukkan kategori sedang 61,64. Penelitian ini diperkuat oleh Febiaji (2013: vii) dari faktor instrinsik pada pemain sepakbola dikategorikan sedang sekitar 21,94%. Dikarenakan tingkat kecemasan timbul pikiran cemas, seperti kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu (Komarudin, 2015: 13). Kecemasan kognitif yang muncul bersama dengan kecemasan somatik dapat dilihat hasil analisis data penelitian ini yaitu pada somatik kategori “rendah” sebesar 39,39% (13 atlet), “sedang” sebesar 33,33% (11 atlet), “tinggi” sebesar 21,21% (7 atlet), “sangat tinggi” sebesar 9,09% (3 atlet), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet). Penelitian ini diperkuat oleh Febiaji (2013: vii) dari faktor instrinsik 78,06%. Dikarenakan kecemasan somatik merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan, tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Simpulan dari hasil data yang dirata-rata tingkat kecemasan dari faktor kognitif dan somatik pada kategori “sedang”.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa: (1) tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 berada pada kategori sedang, (2) faktor kognitif atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu

menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 berada pada kategori “sedang”. (3) Pada faktor somatik atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 berada pada kategori “sedang”. Simpulan dari hasil data yang dirata-rata tingkat kecemasan dari faktor kognitif dan somatik pada kategori “sedang”.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan atlet *aeromodelling* kelas *free flight* setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND *Flying Contest* (IFC) tahun 2016 dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Febiaji. (2014). “Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XII Cabang Olahraga Sepak Bola Sebelum Menghadapi Pertandingan.” *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Heil, J. (1993). *Psychology of Sport Injury*. Illinois: Human Kinetic.

Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Singgih D. Gunarsa. (2008). *Psiokologis Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Wisnu Haruman. (2013). “Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Anggar Sebelum Menghadapi Pertandingan.” *Skripsi*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.