

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	31
Tabel 3. 2 Uji coba instrument penelitian valid/gugur	34
Tabel 3. 3 instrument penelitian valid.....	34
Tabel 3. 4 Skala Guttman.....	38
Tabel 4. 1 hasil uji reliabilitas	41
Tabel 4. 2 hasil penelitian	42
Tabel 4. 3 Kategori tingkat kecemasan faktor fisiologi.....	43
Tabel 4. 4 Kategori tingkat kecemasan faktor Psikologi	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerak teknik awalan (sumber: IAAF Level 1, 2000: 109).....	24
Gambar 2. 2 Gerak teknik tolakan (sumber: IAAF Level 1, 2000: 110)	25
Gambar 2. 3 Gerak teknik melayang (sumber: 2000:111).....	26
Gambar 2. 4 Gerak teknik mendarat (sumber: 2000: 112).....	27
Gambar 2. 5 Gerak Keseluruhan (IAAF level I, 2000:107).....	28
Gambar 4. 1 perhitungan uji valid	41
Gambar 4. 2 hasil penelitian.....	42
Gambar 4. 3 Indikator berkeringat dingin	45
Gambar 4. 4 indikator detak jantung menjadi cepat dan dada terasa sesak	45
Gambar 4. 5 indikator terasa gemetar, lemas dan susah berbicara (gugup).....	46
Gambar 4. 6 kepala pusing dan gangguan pencernaan	46
Gambar 4. 7 otot-otot menjadi kaku	47
Gambar 4. 8 tidur tidak nyeyak	47
Gambar 4. 9 indikator gejala emosi naik turun	49
Gambar 4. 10 indikator tidak bisa konsentrasi	49
Gambar 4. 11 indikatot tidak percaya diri.....	50