

# LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1. Skala Kecemasan Sebelum Uji Coba

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Petunjuk untuk mengerjakan :

1. Isilah identitas diri anda sebelum mengerjakan
2. Bacalah pernyataan dengan seksama
3. Berilah tanda (√) pada jawaban yang menurut anda sesuai dengan diri anda. Ada lima alternative jawaban yang dapat anda pilih :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Hanya membayangkan pertandingan membuat saya yakin pasti menang.					
2	Setiap kali mengikuti pertandingan, pikiran tentang lawan seperti apa yang saya hadapi terus menghantui					
3	Berpapasan dengan lawan membuat pikiran saya menjadi kacau					
4	Melihat musuh di arena mebuat saya semakin bersemangat					
5	Saat bersalaman dengan lawan, tubuh saya tiba-tiba gemetar					
6	Saya senang mengikuti pertandingan					
7	Saya resah pada waktu pemanggilan nama di pertandingan					
8	Saat mengikuti pertandingan saya yakin semua akan baik-baik saja					
9	Saya pesimis akan memenangkan pertandingan					
10	Apapun yang terjadi dipertandingan, sudah menjadi resiko bagi saya					
11	Saya menjadi pendiam menjelang pertandingan					
12	Saya merasa tenang dalam mengikuti pertandingan					

**Lampiran 2. Skala Kecemasan**

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
13	Saya khawatir akan mengalami kekalahan					
14	Saya berharap tidak terjadi hal fatal saat pertandingan					
15	Saya membayangkan pertandingan sama seperti latihan					
16	Membayangkan pertandingan nanti membuat kepala berasa akan pecah					
17	Saya menjadi lebih bersemangat saat menjelang pertandingan					
18	Saat memasuki arena pertandingan, tiba-tiba semua seperti berputar-putar					
19	Saya merasa bebas pikiran setelah bertemu dengan lawan dipertandingan					
20	Saya merasa pusing dan ingin pingsan saat akan bertanding					
21	Saya tidak mengalami gangguan pencernaan, meskipun memikirkan pertandingan mendatang					
22	Meskipun ada perubahan pola makan menjelang pertandingan, tidak berpengaruh dalam gangguan pencernaan saya					
23	Membayangkan musuh saya di pertandingan membuat nafsu makan saya menurun					
24	Saya melakukan pemanasan agar tidak terjadi gangguan saat bertanding					
25	Menjelang pertandingan, perut saya mules					
26	Saya merasa lebih bersemangat saat bertanding dan tidak terjadi gangguan apapun					
27	Saya ingin muntah saat akan memasuki arena pertandingan					
28	Saya pikir, mengikuti latihan membuat saya lebih bugar					
29	Hanya memikirkan pertandingan mendatang, membuat tubuh saya berkeringat dingin					
30	Membayangkan lawan dalam pertandingan nanti, membuat saya semakin berkeringat					
31	Setiap hari saya melakukan latihan kecil untuk membakar lemak di tubuh					
32	Menjelang pertandingan, saya berlatih dengan keras					
33	Keringat semakin bercucuran saat memasuki arena pertandingan					

**Lampiran 3. Skala Kecemasan**

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
34	Saya merasa, tangan saya tidak berkeringat saat akan bertanding					
35	Saya berfikir, mengikuti pertandingan membuat saya bersemangat					
36	Saya membayangkan lawan seperti apa yang akan saya hadapi membuat keringat panas dingin					
37	Saat pertandingan, tidak ada perubahan frekuensi buang air kecil					
38	Saya cenderung buang air kecil saat mendekati pertandingan					
39	Meskipun saya merasa tegang, tidak ada masalah dalam frekuensi buang air kecil					
40	Saya gugup, akibatnya saya sering buang air kecil					

*TERIMA KASIH*

#### Lampiran 4. Uji Coba Skala Cedera

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Petunjuk untuk mengerjakan :

1. Isilah identitas diri anda sebelum mengerjakan
2. Bacalah pernyataan dengan seksama
3. Berilah tanda (√) pada jawaban yang menurut anda sesuai dengan diri anda. Ada 2 alternative jawaban yang dapat anda pilih yakni YA dan TIDAK

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya pernah mengalami luka karena cakaran saat pertandingan		
2.	Setelah pertandingan saya baik-baik saja		
3.	Saat pertandingan saya pernah terkena injakan lawan		
4.	Saya hanya merasa kelelah saat selesai latihan		
5.	Kuku pada jari tangan saya berdarah pada saat menyerang lawan		
6.	Saya mudah untuk menghindari serangan lawan yang membuat saya terbanting		
7.	Saya mengalami kecedit pada bagian kaki saat bertanding		
8.	Saya hanya mengalami luka kecil saat terkena tendangan		
9.	Saya mudah terkilir di pergelangan kaki		
10.	Karena terlalu tegang saat bertanding saya mengalami kelelahan di menit terakhir		
11.	Saya sering mengalami hilang kendali saat bertemu lawan yang tangguh		
12.	Saya pernah tiba-tiba terjatuh karena syok dengan serangan lawan		
13.	Saat memasuki arena pertandingan, saya mengalami nyeri bagian kaki		
14.	Pada saat pertandingan saya hampir belum pernah mengalami nyeri bagian punggung		
15.	Nyeri yang saya rasakan membuat sulit beraktivitas		
16.	Saya tidak pernah kram karena sebelum bertanding melakukan pemanasan		
17.	Saat melakukan tendangan kaki saya terasa nyeri		
18.	Setiap pertandingan saya hanya mendapat pukulan		

**Lampiran 5. Uji coba skala cedera**

No	Pernyataan	Ya	Tidak
19.	Mengikuti sebuah pertandingan membuat tubuh saya menjadi banyak bengkak		
20.	Sebelum bertanding saya selalu melakukan pemanasan		
21.	Saya pernah mengalami kesalahan teknik dan membuat kaki saya terkena ankle		
22.	Karena hati-hati dalam melakukan serangan saya dapat menghindari tendangan lawan		
23.	Saya pernah memperoleh luka hingga bengkak bagian sudut bibir		
24.	Saat kaki terkilir, saya tidak pernah mengalami pembengkakan		
25.	Saya pernah memperoleh memar bagian betis saat di arena pertandingan		
26.	Saya semakin bersemangat saat memperoleh tendangan keras dari lawan		
27.	Saya pernah memperoleh bengkak pada punggung dari bantingan lawan		
28.	Saya memiliki cara supaya lawan sulit menyerang saya		
29.	Saya pernah mengalami memar hingga membiru bagian perut		
30.	Selama mengikuti pertandingan saya tidak mengalami luka berat		
31.	Saat mengikuti pertandingan, tangan saya pernah bengkok		
32.	Dalam sebuah pertandingan, mendapatkan luka menjadi hal yang biasa		
33.	Saya pernah keseleo bagian bahu saat melakukan bantingan terhadap lawan		
34.	pertandingan saya mudah menangkis pukulan lwan yang berakibat fatal Dalam		
35.	Retak pada pergelangan tangan saat pertama mengikuti tanding		
36.	Saya mudah untuk menghindari serangan yang berakibat fatal		
37.	Pernah mengalami patah kaki saat mengikuti pertandingan		
38.	Saya beruntung mudah menghindari sebuah bantingan dari lawan		
39.	Saya pernah membuat pergelangan kaki retak karena melakukan tendangan		
40.	Luka kecil tidak menghambat saya untuk mengikuti pertandingan		

**Lampiran 6. Skala Kecemasan Pasca Uji Coba****Nama :**

Umur :

Jenis Kelamin :

Petunjuk untuk mengerjakan :

1. Isilah identitas diri anda sebelum mengerjakan
2. Bacalah pernyataan dengan seksama
3. Berilah tanda (√) pada jawaban yang menurut anda sesuai dengan diri anda. Ada lima alternative jawaban yang dapat anda pilih :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya senang mengikuti pertandingan					
2.	Saya pesimis akan memenangkan pertandingan					
3.	Saya menjadi pendiam menjelang pertandingan					
4.	Saya membayangkan pertandingan sama seperti latihan					
5.	Membayangkan pertandingan nanti membuat kepala berasa akan pecah					
6.	Saya menjadi lebih bersemangat saat menjelang pertandingan					
7.	Saat memasuki arena pertandingan, tiba-tiba semua seperti berputar-putar					
8.	Saya merasa bebas pikiran setelah bertemu dengan lawan dipertandingan					
9.	Saya merasa pusing dan ingin pingsan saat akan bertanding					
10.	Saya tidak mengalami gangguan pencernaan, meskipun memikirkan pertandingan mendatang					

**Lampiran 7. Skala Kecemasan Pasca Uji Coba**

11.	Meskipun ada perubahan pola makan menjelang pertandingan, tidak berpengaruh dalam gangguan pencernaan saya					
12.	Membayangkan musuh saya di pertandingan membuat nafsu makan saya menurun					
13.	Membayangkan musuh saya di pertandingan membuat nafsu makan saya menurun					
14.	Saya melakukan pemanasan agar tidak terjadi gangguan saat bertanding					
15.	Menjelang pertandingan, perut saya mules					
16.	Saya merasa lebih bersemangat saat bertanding dan tidak terjadi gangguan apapun					
17.	Saya ingin muntah saat akan memasuki arena pertandingan					
18.	Hanya memikirkan pertandingan mendatang, membuat tubuh saya berkeringat dingin					
19.	Setiap hari saya melakukan latihan kecil untuk membakar lemak di tubuh					
20.	Menjelang pertandingan, saya berlatih dengan keras					
21.	Keringat semakin bercucuran saat memasuki arena pertandingan					
22.	Saya merasa, tangan saya tidak berkeringat saat akan bertanding					
23.	Saya berfikir, mengikuti pertandingan membuat saya bersemangat					
24.	Saya membayangkan lawan seperti apa yang akan saya hadapi membuat keringat panas dingin					
25.	Saat pertandingan, tidak ada perubahan frekuensi buang air kecil					
26.	Saya cenderung buang air kecil saat mendekati pertandingan					
27.	Meskipun saya merasa tegang, tidak ada masalah dalam frekuensi buang air kecil					
28.	Saya gugup, akibatnya saya sering buang air kecil					



**Lampiran 8.** Skala pasca uji coba cedera

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Petunjuk untuk mengerjakan :

1. Isilah identitas diri anda sebelum mengerjakan
2. Bacalah pernyataan dengan seksama
3. Berilah tanda (√) pada jawaban yang menurut anda sesuai dengan diri anda. Ada 2 alternative jawaban yang dapat anda pilih yakni YA dan TIDAK

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saat pertandingan saya pernah terkena injakan lawan		
2.	Saya hanya merasa kelelah saat selesai latihan		
3.	Kuku pada jari tangan saya berdarah pada saat menyerang lawan		
4.	Saya mudah untuk menghindari serangan lawan yang membuat saya terbanting		
5.	Saya mengalami kecedit pada bagian kaki saat bertanding		
5.	Saya hanya mengalami luka kecil saat terkena tendangan		
6.	Saya mudah terkilir di pergelangan kaki		
7.	Karena terlalu tegang saat bertanding saya mengalami kelelahan di menit terakhir		
8.	Saya sering mengalami hilang kendali saat bertemu lawan yang tangguh		
9.	Saya pernah tiba-tiba terjatuh karena syok dengan serangan lawan		
10.	Saat memasuki arena pertandingan, saya mengalami nyeri bagian kaki		
11.	Pada saat pertandingan saya hampir belum pernah mengalami nyeri bagian punggung		
12.	Nyeri yang saya rasakan membuat sulit beraktivitas		
13.	Saya tidak pernah kram karena sebelum bertanding melakukan pemanasan		
14.	Setiap pertandingan saya hanya mendapat pukulan ringan		

**Lampiran 9. Skala Cedera Pasca Uji Coba**

15.	Mengikuti sebuah pertandingan membuat tubuh saya menjadi banyak bengkak		
16.	Sebelum bertanding saya selalu melakukan pemanasan		
17.	Karena hati-hati dalam melakukan serangan saya dapat menghindari tendangan lawan		
18.	Saya pernah memperoleh luka hingga bengkak bagian sudut bibir		
19.	Saat kaki terkilir, saya tidak pernah mengalami pembengkakan		
20.	Saya pernah memperoleh memar bagian betis saat di arena pertandingan		
21.	Saya semakin bersemangat saat memperoleh tendangan keras dari lawan		
22.	Saya memiliki cara supaya lawan sulit menyerang saya		
23.	Saya pernah mengalami memar hingga membiru bagian perut		
24.	Selama mengikuti pertandingan saya tidak mengalami luka berat		
25.	Saat mengikuti pertandingan, tangan saya pernah bengkok		
26.	Saya mudah untuk menghindari serangan yang berakibat fatal		
27.	Pernah mengalami patah kaki saat pertandingan		
28.	Saya pernah membuat pergelangan kaki retak karena melakukan tendangan		
29.	Luka kecil tidak menghambat saya untuk mengikuti pertandingan		

Lampiran 10. Skala Kecemasan Sebelum Uji Coba

Tabel Data Induk Skala Kecemasan

no. Subje	Item																																								X			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
1	1	3	4	3	1	2	0	0	4	0	3	1	1	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	106
2	2	3	3	1	1	4	0	1	3	1	4	1	1	0	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	113
3	1	4	4	1	1	3	0	1	3	1	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105
4	1	4	4	1	0	3	1	1	4	1	3	1	0	0	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	3	3	2	4	4	108	
5	3	4	3	1	1	4	0	4	0	3	2	1	1	0	0	0	3	4	0	4	0	4	0	1	4	3	1	0	4	0	3	4	0	0	4	3	0	1	3	3	2	1	3	76
6	1	1	3	3	1	1	1	1	1	4	3	0	1	1	4	3	0	3	0	3	3	1	2	4	1	3	3	2	3	0	3	1	1	0	2	4	0	2	3	0	2	1	73	
7	3	2	3	1	1	3	1	0	3	1	4	1	0	1	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	109	
8	1	1	1	3	4	1	3	4	3	4	3	1	4	0	1	3	3	3	3	3	4	1	0	3	1	1	3	2	3	3	1	1	4	2	0	1	4	1	3	3	1	85		
9	3	3	3	3	2	3	3	0	4	4	3	1	2	0	1	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	1	1	1	3	3	3	4	0	4	1	93	
10	3	3	2	3	1	3	3	1	1	2	1	3	3	1	0	3	1	4	3	1	3	2	3	3	1	4	0	4	1	4	0	0	3	4	1	1	4	2	1	4	2	1	4	87
11	4	4	4	2	0	1	1	3	1	1	1	2	2	3	4	1	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	0	4	0	1	1	1	1	0	1	3	3	3	1	3	3	1	3	72
12	1	3	3	1	1	2	1	1	3	3	4	4	3	0	1	0	4	1	4	1	1	1	1	1	4	3	4	1	1	3	3	1	1	3	3	0	4	0	3	0	3	0	81	
13	4	3	3	2	3	1	3	3	1	0	0	1	1	1	1	4	0	4	1	1	3	3	2	2	1	1	4	1	4	1	1	2	0	3	3	3	3	1	3	1	3	79		
14	3	4	4	3	1	2	1	0	2	1	2	1	0	1	0	4	0	3	0	1	3	3	2	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	63	
15	1	1	2	1	1	0	0	3	3	2	0	0	0	4	3	1	3	1	3	3	0	3	3	3	0	4	4	1	1	1	3	0	4	3	0	4	3	0	4	3	0	4	3	78
16	2	3	3	1	3	0	1	3	1	4	3	0	0	1	1	1	0	4	1	1	0	3	0	2	4	1	1	3	4	1	3	0	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	69
17	0	3	3	3	4	4	4	1	2	4	4	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	4	0	4	0	3	0	3	1	4	3	1	0	4	1	4	1	3	1	3	1	3	4	100
18	3	3	4	3	1	1	3	1	2	1	1	1	0	1	1	3	1	3	3	2	3	3	1	1	3	0	4	1	3	3	3	3	1	0	4	2	2	3	4	4	4	86		
19	4	3	3	2	3	1	3	1	1	3	0	0	1	0	0	3	1	1	3	1	3	4	0	4	4	1	3	0	3	3	1	1	4	4	1	3	0	3	4	0	80			
20	1	1	2	3	1	0	1	4	4	3	4	3	0	1	3	3	0	3	1	3	3	3	1	4	3	0	4	1	3	4	1	3	4	1	3	0	1	1	1	1	3	0	1	85
21	4	3	3	3	2	3	4	0	0	1	3	4	1	0	1	3	1	4	1	1	2	3	0	3	3	1	3	0	4	3	0	1	1	1	1	3	0	1	1	4	0	76		
22	1	1	0	3	1	0	0	3	1	0	3	4	1	3	4	1	3	3	0	1	4	3	3	0	3	0	3	3	3	4	1	0	4	1	0	4	1	1	0	3	0	70		
23	1	3	3	1	3	0	1	3	3	3	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	3	87	
24	3	3	1	2	1	4	3	1	4	3	4	3	4	1	0	4	0	3	0	3	2	3	0	3	0	3	0	3	1	4	3	4	3	0	1	3	1	1	4	1	3	90		
25	3	4	3	3	3	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	3	0	4	2	4	3	2	1	4	1	4	1	4	1	2	1	4	2	3	4	0	3	1	3	1	4	81		
26	1	1	0	1	1	0	1	3	4	2	1	2	1	0	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	4	3	2	1	0	3	3	1	3	1	4	0	69			
27	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	0	3	1	1	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	113			
28	1	4	3	2	1	3	0	3	1	3	0	1	0	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	4	108		
29	1	3	3	1	1	4	1	1	3	1	4	0	1	1	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	0	4	3	4	4	111		
30	3	4	2	3	1	4	1	1	3	1	4	0	2	1	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	0	4	3	3	3	4	3	3	4	112		
31	1	4	3	1	1	4	1	2	4	1	3	1	1	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	0	4	3	0	1	3	3	3	1	4	0	3	2	104	
32	3	0	2	4	0	0	2	1	3	1	2	0	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	4	2	3	4	2	4	4	3	3	1	98				
33	1	3	3	1	0	4	1	3	4	2	3	1	1	4	3	3	0	3	0	3	4	3	4	4	3	2	4	2	3	4	1	0	3	3	3	3	1	4	1	3	98			
34	2	1	0	3	2	3	3	3	1	1	0	3	1	3	1	1	1	2	0	1	1	1	4	3	2	0	2	3	0	1	3	4	0	3	3	1	1	1	2	70				
35	4	2	1	4	2	4	3	1	3	0	1	2	3	4	1	0	2	1	1	1	2	0	0	1	1	2	0	0	1	2	0	3	3	4	3	0	1	3	3	1	3	72		
36	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	3	0	1	1	4	3	0	3	3	1	2	4	1	3	2	3	2	3	0	3	1	1	0	2	4	0	2	3	0	2	1	70		
37	3	2	3	1	1	3	1	0	3	1	4	1	0	1	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	109		
38	1	1	1	3	4	1	3	4	3	4	3	1	4	0	1	0	3	3	3	3	3	1	0	3	1	1	3	2	3	3	1	1	4	2	0	1	4	1	1	3	1	82		
39	3	3	3	3	2	3	3	0	2	4	3	1	2	0	1	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	2	1	1	3	3	4	1	1	3	3	3	4	0	4	1	91			
40	3	3	2	3	1	3	3	1	1	2	1	3	3	4	0	3	1	4	3	1	4	3	2	3	3	1	4	0	4	1	4	0	3	4	1	1	4	2	1	4	90			
41	4	4	4	4	2	0	1	1	3	1	1	1	2	1	3	4	1	3	1	1	3	1	3	1	1	1	1	0	4	0	1	1	1	1	0	1	3	3	1	3	71			
42	1	3	3	1	1	1	2	1	3	0	4	4	3	0	1	0	4	1	4	1	1	1	1	1	4	3	4	1	1	3	3	3	1	1	3	0	4	0	3	0	78			
43	4	3	3	2	3	1	3	3	1	0	0	1	1	1	1	4	0	4	1	1	3	3	2	1	1	4	1	4	1	1	1	2	0	3	3	3	3	1	3	80				
44	3	4	4	3	1	0	2	1	1	2	1	0	1	2	0	4	0	3	0	3	0	1	3	3	2	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	64			
45	1	1	2	1	1	0	0	3	3	2	0	0	0	4	3	2	1	3	1	3	3	3	0	3	3	3	0	4																

# Lampiran 11. Skala Cedera Sebelum Uji Coba

## Tabel Data Induk Skala Cedera

No Sby	No Aitem																																								X									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40										
1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	13				
2	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	24			
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40		
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	36		
5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35		
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40			
7	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35		
8	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37		
9	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	18		
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37		
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	
12	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38		
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	
14	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	37	
15	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36	
16	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	
17	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	
18	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	34	
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	36	
21	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	
22	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
23	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	20
24	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
25	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21		
28	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2		
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35		
30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3		
31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32		
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	
34	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	
35	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23	
36	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	
38	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	36	
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	
40	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1																																								











### Lampiran 16. Perhitungan Reliabilitas Skala Kecemasan

Perhitungan Reliabilitas Skala Kecemasan

Perhitungan Formula Analisis Varians Hyot:

Adapun rumus Formula Hyot akan di sajikan sebagai berikut:

$$Se^2 = \frac{\sum i^2 - (\sum x^2)/k - (\sum y^2)/n + (\sum i)^2/nk}{(n-1)(k-1)}$$

$$Se^2 = \frac{12003 - (268851) / 28 - (5429659) / 60 + (3781)^2 / (60)(28)}{(60-1)(28-1)}$$

$$Se^2 = \frac{12003 - 9602 - 9137 + 8993,314881}{(59)(27)}$$

$$Se^2 = \frac{2257,543452}{1593}$$

$$Se^2 = 1,417$$

$$Ss^2 = \frac{(\sum x^2)/k - (\sum i)^2/nk}{(n-1)}$$

$$Ss^2 = \frac{268851/ 28 - (3781)^2 / (60)(28)}{60-1}$$

$$Ss^2 = \frac{608,5065476}{59}$$

Sehingga koefisien Reabilitas adalah :

$$R_{xx1} = 1 - Se^2 / Ss^2$$

$$R_{xx1} = 1 - (1,417) / 10,31$$

$$R_{xx1} = 0,863$$

### Lampiran 17. Perhitungan Korelasi Reliabilitas Skala Cedera

Perhitungan Korelasi reliabilitas skala cedera

Perhitungan formula analisis kuder ricahard 20

- Korelasi cedera berat

$$KR - 20 = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\varepsilon p(1-p)}{Sx^2} \right]$$

$$KR - 20 = \left[ \frac{16}{16-1} \right] \left[ 1 - \frac{35961}{9,45} \right]$$

$$= (1,025) (2,5961)$$

$$= 2,723$$

- Korelasi cedera sedang

$$KR - 20 = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\varepsilon p(1-p)}{Sx^2} \right]$$

$$KR - 20 = \left[ \frac{8}{8-1} \right] \left[ 1 - \frac{1,8571}{3,85} \right]$$

$$= (1,025) (0,239)$$

$$= 0,272$$

- Korelasi cedera ringan

$$KR - 20 = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\varepsilon p(1-p)}{Sx^2} \right]$$

$$KR - 20 = \left[ \frac{5}{5-1} \right] \left[ 1 - \frac{1,2192}{2,56} \right]$$

$$= (1,025) (0,2192)$$

$$= 0,273$$

- Korelasi cedera keseluruhan

$$KR - 20 = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\varepsilon p(1-p)}{Sx^2} \right]$$

$$KR - 20 = \left[ \frac{29}{29-1} \right] \left[ 1 - \frac{5,985}{86,209} \right]$$

$$= (1,025) (1-0,694)$$

Lampiran 18. Data Induk Penelitian Skala Kecemasan

Data Induk Penelitian Skala Kecemasan

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	1	3	1	3	3	75	5625	
2	3	3	3	1	3	1	2	1	3	4	4	1	3	1	4	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	0	1	3	63	3969
3	3	1	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	4	3	2	0	3	3	1	3	3	73	5329		
4	2	1	3	3	2	2	3	0	4	2	4	2	4	2	3	2	0	2	3	1	3	3	1	1	3	1	1	59	3481		
5	4	0	0	3	4	2	4	0	4	4	4	4	3	3	4	2	1	4	3	4	4	4	2	0	2	2	2	75	5625		
6	3	1	3	3	3	3	2	1	3	2	4	3	3	3	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	66	4356		
7	4	0	4	4	4	4	0	0	4	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	0	0	0	4	4	0	4	0	4	76	5776	
8	3	1	3	3	3	4	2	1	3	3	4	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3	1	3	1	3	0	1	67	4489		
9	2	3	2	3	3	1	1	3	4	3	4	3	4	2	3	1	1	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	72	5184		
10	3	3	1	3	3	1	3	1	4	3	3	1	4	1	2	1	2	3	3	3	1	3	0	3	3	1	4	66	4356		
11	3	1	1	3	3	1	1	1	3	2	3	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	1	1	2	3	2	2	58	3364		
12	2	1	2	1	2	4	0	0	3	0	2	2	3	1	4	4	1	3	3	1	2	4	0	4	3	1	1	56	3136		
13	3	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	4	3	3	1	1	4	3	2	2	2	3	2	1	1	1	65	4225		
14	3	1	4	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	1	1	73	5329		
15	2	1	1	3	2	2	0	2	3	2	2	3	2	2	3	0	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	52	2704		
16	3	1	2	3	3	3	3	1	4	3	4	2	3	3	2	1	0	3	3	3	3	2	3	1	2	1	2	67	4489		
17	3	1	3	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	3	0	2	3	68	4624		
18	3	0	2	3	3	2	2	1	3	4	3	3	4	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	65	4225		
19	3	2	4	3	3	4	1	2	3	2	4	2	4	4	4	1	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	74	5476		
20	4	0	2	2	4	0	3	1	2	2	3	2	3	4	1	1	3	2	1	0	1	3	3	3	3	1	3	60	3600		
21	4	0	1	1	1	1	0	0	4	4	4	1	1	4	0	1	0	1	4	3	0	4	1	0	1	1	1	44	1936		
22	4	1	3	4	4	4	3	0	4	4	4	3	3	4	3	3	1	3	4	4	3	3	0	3	0	0	0	78	6084		
23	1	1	3	3	3	1	4	1	3	3	3	3	3	2	4	2	1	3	3	2	1	3	0	1	3	0	1	61	3721		
24	3	1	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	61	3721		
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	3	3	4	104	10816		
26	2	0	4	2	4	0	2	0	4	4	3	2	4	3	1	3	0	2	4	3	2	1	4	2	2	1	2	61	3721		
27	4	0	4	4	4	4	3	0	4	4	4	1	4	4	3	4	0	4	4	3	4	4	4	0	3	1	1	83	6889		
28	4	0	4	4	4	3	1	1	0	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	0	2	2	2	1	1	3	2	72	5184		
29	4	1	3	3	4	2	2	2	4	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	1	3	2	1	75	5625		
30	3	1	2	3	3	2	1	1	3	2	3	2	3	4	1	3	1	3	3	1	1	3	2	2	3	1	3	63	3969		
31	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83	6889		
32	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	1	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	69	4761		
33	4	0	2	3	3	1	2	3	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	3	2	2	4	2	2	2	2	69	4761		
34	3	0	3	2	4	4	3	0	4	2	4	1	4	2	3	2	0	3	3	3	3	2	4	1	3	3	4	73	5329		
35	2	2	1	3	4	2	0	2	4	2	4	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	65	4225		
36	1	1	3	2	1	2	4	2	4	2	4	2	3	0	1	2	2	4	0	3	2	3	2	0	4	1	2	60	3600		
37	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	1	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	64	4096		
38	3	1	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	4	69	4761		
39	3	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	1	4	2	2	92	8464		
40	3	1	2	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	64	4096		
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	3	4	104	10816		
42	3	3	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	1	4	2	2	92	8464		
43	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	1	3	1	3	75	5625		
44	3	0	3	2	4	4	3	0	4	2	4	1	4	2	3	2	0	3	3	3	2	4	1	3	3	3	4	73	5329		
45	4	0	4	4	4	4	0	0	4	4	4	4	4	4	0	4	0	4	4	0	0	4	4	0	4	0	4	76	5776		
46	3	0	3	2	4	4	3	0	4	2	4	1	4	2	3	2	0	3	3	3	3	2	4	1	3	3	3	73	5329		
47	4	1	3	3	4	2	2	2	4	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	1	3	2	1	75	5625		
48	3	2	4	3	3	4	1	2	3	2	4	2	4	4	4	1	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	74	5476		
49	4	4	3	4	4	4	3	0	4	4	4	4	3	4	3	3	1	3	4	4	3	3	2	3	2	3	0	83	6889		
50	4	0	0	3	4	2	4	0	4	4	4	4	3	3	4	2	1	4	3	4	4	4	4	2	1	2	2	76	5776		
51	3	1	3	3	3	3	2	1	3	2	4	3	3	3	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	66	4356		
52	3	3	3	3	1	1	2	1	3	4	4	1	3	1	4	1	3	3	3	3	3	1	3	0	1	3	0	63	3969		
53	2	3	2	3	3	1	1	3	4	3	4	3	4	2	3	1	1	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	72	5184		
54	3	2	4	4	4	2	1	3	4	4	4	2	4	3	1	2	3	3	3	2	2	2	1	3	1	1	3	74	5476		
55	3	1	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3	1	3	3	0	1	3	70	4900		
56	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	1	1	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	75	5625		
57	3	2	3	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	0	2	3	71	5041		
58	3	1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86	7396		
59	3	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	4	3	3	1	1	4	3	2	2	2	1	1	0	1	1	65	4225		
60	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	105	11235		
61	3	3	3	4	4	3	3	0	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	1	3	3	3	2	4	87	7569	
62	4	2	4	4	4	3	2	0	3	2	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	84	7056		
63	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	1	3	3	1	3	3	1	1	81	6561		



**Lampiran 20. Perhitungan Analisis Regresi**  
**Perhitungan Analisis Regres**

No Sby	X	Y	$\Sigma XY$	$x^2$	$y^2$
1	28	75	2100	784	5625
2	25	63	1575	625	3969
3	21	73	1533	441	5329
4	25	59	1475	625	3481
5	20	75	1500	400	5625
6	26	66	1716	676	4356
7	25	76	1900	625	5776
8	23	67	1541	529	4489
9	25	72	1800	625	5184
10	23	66	1518	529	4356
11	22	58	1276	484	3364
12	22	56	1232	484	3136
13	14	65	910	196	4225
14	23	73	1679	529	5329
15	22	52	1144	484	2704
16	23	67	1541	529	4489
17	20	68	1360	400	4624
18	21	65	1365	441	4225
19	21	74	1554	441	5476
20	21	60	1260	441	3600
21	18	44	792	324	1936
22	19	78	1482	361	6084
23	15	61	915	225	3721
24	16	61	976	256	3721
25	15	104	1560	225	10816
26	20	61	1220	400	3721
27	21	83	1743	441	6889
28	17	72	1224	289	5184
29	21	75	1575	441	5625
30	13	63	819	169	3969
31	17	83	1411	289	6889
32	18	69	1242	324	4761
33	16	69	1104	256	4761
34	18	73	1314	324	5329
35	19	65	1235	361	4225
36	18	60	1080	324	3600
37	18	64	1152	324	4096
38	14	69	966	196	4761
39	13	92	1196	169	8464
40	18	64	1152	324	4096
41	19	104	1976	361	10816
42	18	92	1656	324	8464
43	16	75	1200	256	5625
44	11	73	803	121	5329
45	17	76	1292	289	5776
46	16	73	1168	256	5329
47	16	75	1200	256	5625
48	12	74	888	144	5476
49	17	83	1411	289	6889
50	16	76	1216	256	5776
51	15	66	990	225	4356
52	16	63	1008	256	3969
53	17	72	1224	289	5184
54	15	74	1110	225	5476
55	13	70	910	169	4900
56	11	75	825	121	5625
57	14	71	994	196	5041
58	16	86	1376	256	7396
59	13	65	845	169	4225
60	13	106	1378	169	11236
61	15	87	1305	225	7569
62	15	84	1260	225	7056
63	8	81	648	64	6561
64	12	80	960	144	6400
65	8	79	632	64	6241
66	13	63	819	169	3969
67	10	80	800	100	6400
68	9	79	711	81	6241
69	11	88	968	121	7744
70	13	71	923	169	5041
71	12	72	864	144	5184
72	13	76	988	169	5776
73	4	77	308	16	5929
74	5	86	430	25	7396
75	9	52	468	81	2704
total	1252	5444	89691	22734	404734