

**TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG OLAHRAGA  
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 SEYEGAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh:  
**Harry Kusuma Silaban**  
NIM. 17601241059

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

**TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG OLAHRAGA  
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 SEYEGAN**

**Oleh:**

Harry Kusuma Silaban

NIM. 17601241059

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan.

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan adalah survei melalui teknik pengambilan data tes. Instrumen berupa tes pilihan ganda terdiri atas: (1) motorik, (2) afektif, (3) somatik, dan (4) kognitif, (5) keyakinan pada kemampuan diri, (6) optimisme (7) objektif, (8) konsekuen, (9) rasional dan realistis. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif persentase. Populasi penelitian merupakan seluruh peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan sejumlah 47 peserta didik sebagai sampel.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan disimpulkan bahwa tingkat kecemasan terhadap peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan masuk dalam kategori Sangat Tinggi dengan persentase 8,51 %, kategori Tinggi dengan persentase 14,89 %, kategori Sedang dengan persentase 57,45%, kategori Rendah dengan persentase 12,76 %, dan kategori Sangat Rendah dengan persentase 6,38 %. Sedangkan untuk kepercayaan diri kategori Sangat Tinggi dengan persentase 6,38 %, kategori Tinggi dengan persentase 14,89 %, kategori Sedang dengan persentase 57,45 %, kategori Rendah dengan persentase 12,76 %, kategori Sangat Rendah dengan persentase 6,38 %. Hasil tersebut diartikan sebagian besar tingkat kecemasan dan percaya diri terhadap peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan berkategori Sedang.

Kata kunci: tingkat kecemasan, percaya diri, peserta didik KKO, sepakbola

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS KHUSUS OLAAHRAGA CABANG OLAAHRAGA  
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 SEYEGAN**

Disusun Oleh:

Harry Kusuma Silaban  
NIM. 17601241059

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes  
NIP. 196107311990011001

Yogyakarta, 26 Januari 2021  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing.



Dr. Komarudin, M.A.  
NIP. 19740928 200312 1 002


## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Harry Kusuma Silaban  
NIM : 17601241059  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Tingkat Kecemasan dan Percaya Diri Peserta Didik  
Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga  
Sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 25 Januari 2021  
Yang Menyatakan,



Harry Kusuma Silaban  
NIM. 17601241059

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG OLAHRAGA  
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 SEYEGAN

Disusun Oleh:

Harry Kusuma Silaban  
NIM. 17601241059

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 4 Februari 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin, M.A Ketua Penguji/Pembimbing		9/2/2021
Dr. Yudanto, M.Pd. Sekretaris Penguji		9/2/2021
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO Penguji		9/2/2021

Yogyakarta, 9 Februari 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes  
NIP. 19820815 200501 1 002

## **MOTTO**

1. Bahwa hidup harus bermanfaat dan menebar kebaikan pada siapapun (Penulis)
2. Apabila sesuatu yang kau senangi tidak terjadi maka senangilah apa yang terjadi  
(Ali Bin Abu Thalib)
3. Berjalan tak seperti rencana adalah jalan yang sudah biasa, jalan satu-satunya  
jalani sebaik kau bisa (Fstvlst)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, Bapak Lesman Silaban dan Ibu Sukarti yang senantiasa mendoakan, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya.
2. Almamater tercinta Universitas Negeri Yogyakarta.

## **KATA PENGANTAR**

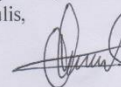
Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kecemasan dan Percaya Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Komarudin, M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd. dan Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO Sekertaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Joko Purwanto, M.Pd., Pembimbing Akademik yang selalu membimbing selama masa perkuliahan.
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. plt. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Kepala Sekolah di SMA Negeri 1 Seyegan Kabupaten Sleman yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf di SMA Negeri 1 Seyegan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Sahabat dan orang terkasih yang selalu bersabar, mendukung, berdoa dan mau meluangkan waktunya untuk menemani dan ikut serta dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Terimakasih banyak, karena sudah menemaniku berjuang hingga saat ini.
10. Teman-teman UKM sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah menjadi teman berlatihku dan berbagi ilmu, Terima Kasih atas dukungan, bantuan, dan persahabatannya
11. Teman-teman seperjuangan PJKR B Angkatan 2017. Terimakasih untuk pengalaman yang diberikan, banyak pelajaran hidup yang dapat diambil hikamahnya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 25 Januari 2021  
Penulis,



Harry Kusuma Silaban  
NIM. 17601241059

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat Kecemasan.....	8
2. Kepercayaan Diri .....	16
3. Hakikat Sepakbola.....	21
4. Kelas Khusus Olahraga (KKO) .....	23
5. Karakteristik Peserta Didik SMA .....	26
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berfikir.....	30

D. Pertanyaan Penelitian.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
D. Definisi Operasional Variabel .....	33
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	34
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	38
G. Teknik Analisis Data.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Hasil Penelitian .....	42
B. Pembahasan .....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	61
B. Implikasi .....	61
C. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan .....	43
Gambar 2. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Motorik .....	44
Gambar 3. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Afektif .....	46
Gambar 4. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Somatik.....	47
Gambar 5. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Kognitif .....	48
Gambar 6. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Percaya Diri .....	50
Gambar 7. Indikator Keyakinan pada Kemampuan Diri .....	51
Gambar 8. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Optimisme .....	53
Gambar 9. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Objektif.....	54
Gambar 10. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Konsekuen .....	56
Gambar 11. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Rasional dan realistis.....	57

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skor Alternatif Jawaban Pertanyaan .....	35
Tabel 2. Kisi-Kisi Tingkat Kecemasan .....	37
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri.....	38
Tabel 4. Norma Penilaian.....	41
Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan.....	42
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan .....	42
Tabel 7. Deskripsi Statistik Indikator Motorik.....	44
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Motorik .....	44
Tabel 9. Deskripsi Statistik Penelitian Indikator Afektif.....	45
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Afektif .....	45
Tabel 11. Deskripsi Statistik Penelitian Indikator Somatik .....	46
Tabel 12. Deskripsi hasil penelitian indikator somatik.....	47
Tabel 13. Deskripsi Statistik Penelitian Indikator Kognitif .....	48
Tabel 14. Deskripsi hasil penelitian Indikator Kognitif.....	48
Tabel 15. Deskripsi Statistik Penelitian Tingkat Percaya Diri .....	49
Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Percaya Diri .....	49
Tabel 17. Deskripsi Statistik Penelitian Indikator Keyakinan pada Kemampuan Diri.....	51
Tabel 18. Deskripsi Hasil penelitian Indikator Keyakinan pada Kemampuan Diri.....	51
Tabel 19. Deskripsi Statistik Penelitian Indikator Optimisme .....	52

Tabel 20. Deskripsi Hasil penelitian Indikator Optimisme .....	52
Tabel 21. Statistik penelitian Indikator Objektif .....	53
Tabel 22. Deskripsi Hasil penelitian Indikator Objektif .....	54
Tabel 23. Statistik penelitian Indikator Konsekuen.....	55
Tabel 24. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Konsekuen .....	55
Tabel 25. Statistik penelitian Indikator Rasional dan realistis .....	56
Tabel 26. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Rasional dan Realistis .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu bimbingan .....	67
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	68
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	69
Lampiran 4. Data Statistik Penelitian .....	70
Lampiran 5. Skor penelitian .....	77
Lampiran 6. Validitas dan Reabilitas.....	81
Lampiran 7. Instrumen Penelitian.....	85
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	92

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan dunia olahraga sekarang ini semakin berkembang pesat seiring dengan berjalannya waktu dari hari ke hari terus mengalami peningkatan. Olahraga saat ini banyak diminati oleh kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua. Selain itu olahraga yang dulunya hanya digemari oleh laki-laki kini seorang perempuan juga ikut berpartisipasi dalam berbagai macam olahraga. Hal tersebut sudah menjadi salah satu kebutuhan dari setiap manusia dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat melakukan kegiatan olahraga, sebab dengan melakukan olahraga dapat membuat tubuh manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani ataupun rohani setiap individu.

Olahraga kini telah menjadi satu dengan dunia pendidikan, hal ini dapat dilihat dengan adanya program Kelas Khusus Olahraga (KKO) yang sekarang ini sudah banyak diadakan baik di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Program ini dilakukan sebagai wadah untuk menampung serta mengembangkan bakat dan minat dari setiap peserta didik yang memiliki kemampuan dalam bidang olahraga. Dimana Kelas Khusus Olahraga (KKO) ini merupakan kelas yang terdiri dari berbagai macam cabang olahraga serta kemampuan yang berbeda-beda dari setiap individu. Sementara itu Kelas Khusus Olahraga (KKO) dijadikan sebagai pencapaian prestasi dari cabang olahraga masing-masing.

Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan kelas dimana peserta didiknya harus menguasai pembelajaran secara normal serta harus meningkatkan skill individunya. Apalagi saat ada event-event yang mewakili sekolah ataupun dari club masing-masing (luar sekolah), peserta didik harus pandai dalam mengatur waktu agar semua dapat berjalan dengan baik. Adapun event yang diikuti oleh peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dalam tingkat SMA adalah PORDA, POPDA, POPWIL, POPNAS dan event-event lainnya. Peserta didik KKO banyak menorehkan prestasi-prestasi gemilang dalam beberapa cabang olahraga dari masing-masing peserta didik.

Tujuan dari adanya Kelas Khusus Olahraga (KKO) adalah pihak sekolah berusaha untuk memupuk bakat dan minat peserta didik untuk mengembangkan kelebihan dari masing-masing individu melalui kelas khusus olahraga, dimana dapat diharapkan untuk membawa nama baik sekolah melalui kejuaraan-kejuaraan yang didapatkan oleh peserta didik baik ditingkat sekolah maupun tingkat kejuaraan lainnya. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat baik laki-laki ataupun perempuan dan juga terdapat disekolah Kelas Khusus Olahraga (KKO) adalah olahraga sepakbola.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, dimana dilakukan dengan saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Salah satu cara dalam melakukan permainan ini yaitu dengan cara menyepak atau menendang bola yang diperebutkan oleh beberapa pemain dalam suatu lapangan pertandingan. Seluruh pemain harus menggunakan kaki dalam melakukan permainan dan tidak boleh menggunakan tangan, kecuali penjaga

gawang (kiper) yang diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya. Pada permainan sepakbola ini yang nantinya dinyatakan sebagai pemenang, apabila dalam waktu bermain sebuah tim mampu menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dan mampu mencetak gol dengan sebanyak-banyaknya selama pertandingan berlangsung.

Tujuan utama dari permainan sepakbola ialah mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya tanpa kemasukan gol dari tim lawan. Selain itu sepakbola juga dapat menjaga kesegaran jasmani serta dapat menciptakan prestasi-prestasi gemilang yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Akan tetapi untuk mencapai prestasi yang tinggi terdapat salah satu aspek yang tidak bisa diabaikan yaitu faktor psikologis. Seorang pelatih kebanyakan hanya mengutamakan fisik dan keterampilannya saja, tanpa melihat aspek mental yang dialami oleh peserta didik, sehingga mengakibatkan kurang optimalnya penampilan peserta didik dalam suatu permainan sepakbola. Menurut Juriana (dalam Raynadi, dkk 2016:150) performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga teknik yang dikuasainya juga berkurang. Kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan performa peserta didik saat bermain sepakbola.

Kecemasan adalah perasaan yang sering muncul dalam diri seseorang ketika mengikuti atau menghadapi suatu pertandingan. Kecemasan dapat menimbulkan beberapa tanda-tanda seperti rasa khawatir, takut dan gugup. Menurut Komarudin (2015: 102) kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak

berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) harus mampu mengetahui pentingnya tingkat kecemasan, semua itu dilakukan agar dapat mengetahui serta mengontrol rasa cemas yang muncul dalam diri seseorang. Peserta didik sering mengikuti pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan dalam tingkat SMA atau pertandingan yang berasal dari luar sekolah, maka peserta didik harus mampu mengetahui tingkat-tingkat kecemasan tersebut dan juga harus memiliki rasa percaya diri.

Rasa percaya diri merupakan aspek yang paling penting yang harus dimiliki oleh seorang peserta didik, karena dari berbagai aktifitas baik di dalam sekolah ataupun diluar sekolah pasti akan melibatkan sikap percaya diri seperti saat berdiskusi, bertanya bila ada kesulitan, serta mengutarakan pendapat-pendapat yang dimiliki oleh seseorang. Percaya diri dapat dikatakan sebagai kondisi mental atau psikologi seseorang yang memberi keyakinan pada diri sendiri untuk melakukan suatu tindakan. Oleh karena itu untuk peserta didik yang berada dalam bidang olahraga harus memiliki rasa percaya diri yang kuat agar mampu melakukan serta mengikuti pertandingan-pertandingan dalam bidang olahraga dengan baik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, selain itu peserta didik yang memiliki rasa percaya diri akan lebih termotivasi untuk mencapai sebuah prestasi.

Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan terdapat beberapa permasalahan yang muncul seperti rasa khawatir jika performanya tidak optimal, merasakan ketakutan serta gugup saat akan melakukan permainan

sepakbola, serta memiliki rasa kurang percaya diri. Seperti yang dikemukakan oleh Weinberg dan Gould (dalam Mylsidayu, 2015:43) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Hal tersebut terjadi pada saat peserta didik cabang olahraga sepakbola mengikuti pertandingan, karena peserta didik KKO harus menunjukkan performa terbaiknya dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan permasalahan tersebut yang sudah dipaparkan di atas perlu diketahui apa yang menjadi penyebab peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang olahraga sepakbola mengalami kecemasan dan kurangnya percaya diri. Oleh karena itu perlu dilakukan penyelidikan yang lebih mendalam mengenai tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan .

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan-permasalahan dalam bermain sepakbola sebagai berikut:

1. Terdapat kendala psikologis khususnya kecemasan dan percaya diri yang dialami oleh peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola.
2. Pentingnya pemahaman peserta didik tentang peran psikologis khususnya kecemasan dan percaya diri dalam menunjang prestasi peserta didik.
3. Belum diketahui Tingkat Kecemasan dan Percaya Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan .

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian dari identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah ini agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini difokuskan hanya pada: “Tingkat Kecemasan dan Percaya Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola Di SMA Negeri 1 Seyegan”.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. “Seberapa Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola Di SMA Negeri 1 Seyegan”.
2. “Seberapa Tingkat Percaya Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola Di SMA Negeri 1 Seyegan”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah diapaprkkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk

1. “Mengetahui tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan”.
2. “Mengetahui tingkat percaya diri peserta didik Kelas Khusus Olahrag cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan”.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian baik secara teoritis maupun praktis. Kedua manfaat tersebut dapat diuraikan, sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu gambaran dalam melakukan penelitian mengenai tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola.
  - b. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan khusus bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang sejenis mengenai tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi sekolah, penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan agar mengetahui tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola.
  - b. Bagi guru penjas, penelitian ini dapat dijadikan acuan guru pada saat membuka penerimaan peserta didik tahun ajaran berikutnya agar peserta didik KKO lebih baik.
  - c. Bagi guru penjas, penelitian ini dapat dijadikan dokumentasi untuk mengetahui psikologis peserta didik untuk meningkatkan prestasi akademik.
  - d. Bagi peserta didik, penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan pengetahuan mengenai tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Kecemasan**

###### **a. Pengertian kecemasan**

Menurut Levitt (dalam Husdarta, 2011: 73) kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik. Kecemasan adalah pengalaman yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran seperti perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang (M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati, 2014: 141). Kecemasan yang timbul dalam pertandingan dapat menyebabkan seseorang memiliki emosi yang tidak dapat terkontrol sehingga dapat mengancam dirinya sendiri, hal ini dapat menimbulkan penampilan yang kurang maksimal.

Weinberg dan Gould (dalam Mylsidayu, 2015:43) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2015: 102). Kecemasan ini dapat dialami oleh siapapun itu dan dapat terjadi dimana saja. Salah satu munculnya kecemasan yang sering terjadi ketika seseorang akan melakukan pertandingan, peserta didik yang memiliki jam terbang kurang akan merasakan hal tersebut

dengan munculnya perasaan khawatir dan gugup. Selain itu peserta didik dalam melakukan pertandingan jika memiliki lawan yang bagus akan memiliki perasaan yang negatif dimana takut kalah dan takut melakukan kesalahan yang fatal. Peserta didik juga terkadang juga merasakan *stress* sebelum melakukan pertandingan. Secara umum terdapat tiga istilah yang kerap kali tumpangtindih dalam mengartikannya, yaitu *arousal*, *anxiety* (kecemasan) dan *stress*. Dengan hal tersebut maka akan dijelaskan istilah tersebut antara lain:

- 1) *Arousal* adalah aktivasi fisiologi dan psikologi secara umum yang bervariasi dari tidur nyenyak sampai kesenangan yang sangat intens (Jarvis dalam Apriyanto dkk, 2017:166). *Arousal* dibagi menjadi dua yaitu *arousal* tinggi dan rendah. *Arousal* yang tinggi dapat dikatakan ketika seseorang berada dalam kondisi marah, sedih dan senang, sedangkan *arousal* yang rendah dapat dikatakan ketika seseorang berada dalam kondisi melamun, tidur dan bersantai.
- 2) *Anxiety* (kecemasan) adalah kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, khawatir dan takut dan diikuti oleh aktivasi atau *arousal* dalam tubuh (Jarvis dalam Apriyanto dkk, 2017:167). *Arousal* merupakan salah satu kondisi yang terdapat dalam kecemasan. Dalam hal tersebut kecemasan merupakan sesuatu yang melibatkan perilaku dan emosi yang cenderung negatif pada dirinya.
- 3) *Stress* adalah proses dimana seorang individu merasa menerima tekanan dan meresponnya dengan serangkaian perubahan-perubahan fisik dan psikis termasuk meningkatnya *arousal* dan merasakan cemas (Apriyanto dkk, 2017:167). *Arousal* dan *anxiety* dapat berada pada kondisi *stress*, karena *stress* mempunyai dimensi yang lebih luas dibandingkan kedua istilah tersebut. Jika

kondisi *stress* terjadi terlalu lama dan dalam kondisi emosi yang tinggal, maka akan berbahaya untuk dirinya.

Menurut Singgih D. Gunarsa (2008:74) sifat kecemasan adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Seorang atlet pada dasarnya memiliki sifat kecemasan maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk dapat bernampilan baik. Berikut tipe kepribadian pencemas antara lain: cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang, was-was/khawatir, kurang percaya diri, gugup/demam panggung, sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain, tidak mudah mengalah atau 'ngotot', gerakan sering serba salah, tidak tenang dan gelisah, sering mengeluh, khawatir berlebihan terhadap penyakit, mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah kecil (dramatisasi), sering bimbang dan ragu dalam mengambil keputusan, sering histeris saat emosi (Dadang Hawari, 2001: 65-66).

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang sudah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan atau keadaan emosi yang ditandai dengan rasa gugup, cemas, tegang, khawatir, *stress*, dan takut dalam menghadapi sesuatu. Perasaan tersebut muncul dalam diri peserta didik yang dapat disebabkan dari faktor luar ataupun dari dalam diri peserta didik, hal tersebut terjadi ketika peserta didik akan menghadapi suatu pertandingan ataupun saat pertandingan itu berlangsung. Dengan begitu perasaan tersebut dapat menghambat serta mempengaruhi penampilan peserta didik, sehingga membuat performa peserta didik tidak maksimal.

## **b. Gejala Kecemasan**

Gejala kecemasan merupakan beberapa hal yang muncul ketika seorang individu melakukan sesuatu dimana berupa gejala fisik maupun mental. Menurut Kholil (2010:103) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain:

- 1) Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- 2) Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *exited* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable* akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
- 3) Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* ( delusi yang dikejar-kejar).
- 4) Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan sering kali menderita darah tinggi
- 5) Muncul ketegangan dan kekuatan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Gejala-gejala kecemasan memang cukup mudah dikenali dengan munculnya tanda-tanda pada diri seseorang. Seperti yang di kemukakan oleh Wicaksono (2013: 27) bahwa gejala kecemasan ada bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Sedangkan Menurut Dacey (dalam Wicaksono, 2013: 29), gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, antara lain:

- 1) Komponen psikologis, berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- 2) Komponen fisiologis, berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala Respiratori (pernafasan), gejala Gastrointestinal (pencernaan), gejala Urogenital (perkemihan dan kelamin).
- 3) Komponen sosial, sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Berdasarkan gejala-gejala yang sudah dipaparkan di atas, maka Apta Mylsidayu (2015: 48) juga mengemukakan bahwa gejala kecemasan adalah:

- 1) Individu cenderung terus menerus merasa khawatir terhadap keadaan yang buruk, yang menimpa dirinya atau orang lain yang dikenalnya dengan baik.
- 2) Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
- 3) Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas ataupun setelah berolahraga, jantung dan nadi berdetak cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, mual, muntah, dan diare.
- 4) Mengeluh sakit pada persendian, otot menjadi kaku, merasa cepat kelelahan, tidak bisa dalam keadaan tenang, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah atau anggota tubuh yang berlebihan.

James tangkudung dan apta Mylsidayu (2017:53-54) lebih spesifik membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi 2 yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya:

- 1) Gejala *cognitive anxiety*, meliputi: Individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
- 2) Gejala *somatic anxiety*, meliputi: Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus menerus

Berdasarkan mengenai uraian beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala kecemasan terdapat macam-macam bentuk serta kimpleksitasnya. Akan tetapi hal tersebut cukup mudah untuk dikenali seperti munculnya perasaan yang tiba-tiba merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, merasa takut, emosi tidak stabil, dan ketegangan yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat. Selain itu kecemasan juga dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu komponen psikologis,

komponen fisiologis serta komponen sosial. Komponen tersebut dapat terjadi secara sadar atau tidak sadar dan juga dapat terlihat secara sosial atau sikap yang berupa tingkah laku.

### **c. Faktor Penyebab Kecemasan**

Kecemasan dapat muncul dari berbagai macam penyebabnya ketika seseorang akan menghadapi suatu pertandingan. Faktor-faktor kecemasan pada seorang peserta didik sangat bervariasi, menurut Husdarta, (2014:80) kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh factor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga. Selain itu Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufron dan Risnawati, 2014: 143) juga mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, terdiri dari tiga sumber antara lain:

- 1) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- 2) Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Menurut Adler dan Rodman (dalam Ghufron dan Risnawati 2014: 145) menyatakan bahwa penyebab kecemasan terdiri dari dua faktor, yaitu:

- 1) Pengalaman Negatif pada Masa Lalu Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi

pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan.

- 2) Pikiran yang Tidak Rasional Kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Berdasarkan definisi para ahli mengenai penyebab kecemasan dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor penyebab kecemasan dapat muncul sebelum seseorang menghadapi pertandingan yang disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor dimana seseorang cenderung pencemas dan kurang pengalaman bertanding, sehingga takut gagal dalam melakukan pertandingan. Sedangkan faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari lawan, penonton, teman, pelatih, dan tempat pertandingan. Kecemasan terdiri dari tiga sumber penyebabnya yaitu kekhawatiran, emosionalitas serta gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas. Selain faktor intrinsik dan ekstrinsik terdapat faktor yang lainnya juga yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Pengalaman negatif pada masa lalu adalah perasaan dimana seseorang pernah mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan, sedangkan pikiran yang tidak rasional adalah pikiran yang timbul karena seseorang merasa takut dalam melakukan sesuatu aktivitas atau dalam pertandingan.

#### **d. Hubungan Kecemasan dengan Olahraga**

Selman Cutuk (2017:1) Selain kapasitas fisik banyak atlet top; terungkap bahwa dimensi psikologis tidak bisa diabaikan untuk meningkatkan prestasi. ketika diperhitungkan bahwa psikologi memiliki banyak kompetensi seperti motivasi, fokus, penetapan tujuan, dan manajemen kecemasan. Dampak dari ketegangan

terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelentukan, dan koordinasi.

Kepercayaan diri sangat berhubungan dengan konsistensi emosi positif, seperti kegembiraan dan kebahagiaan, sedangkan kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan, keraguan dan depresi. Pengertian secara umum, dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Francesco Perrotta, bahwa olahraga secara rutin dapat mengurangi stress dan kecemasan. (Francesco Perrotta, 2010:1). Lane dalam Komaruddin (2017:72), menyatakan bahwa orang yang mengalami kecemasan tingkat tinggi tanpa dibarengi rasa percaya diri mungkin akan mengalami penurunan performa. Selanjutnya menurut Harsono (2017:130) salah satu faktor yang bisa mempengaruhi peak performance atlet adalah yang berhubungan dengan keadaan atlet, yaitu kecemasan (anxiety) bertanding; takut cedera, takut sah, takut kalah, dsb.

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat mempengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet.

## **2. Kepercayaan Diri**

### **a. Pengertian**

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus di hadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran

seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai (Barbara, 2010:10).

Kepercayaan diri adalah kepercayaan seseorang kepada kemampuan yang ada dalam kehidupannya. Kepercayaan diri juga sebagai keyakinan akan kemampuan diri dalam kehidupan seseorang dalam menerima kenyataan, sehingga dapat mengembangkan kesadaran diri berfikir positif dan mandiri. Adapun kepercayaan diri pada seseorang dapat dilihat pada aspek kemandirian, optimis, tidak mementingkan diri sendiridan toleran, yakin akan kemampuan diri sendiri, memiliki ambisi yang wajar dan tahan menghadapi cobaan (Walgito, B, 2000: 15).

Percaya diri adalah suatu keyakinan terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Hakim,, 2005:6). Menurut Utama (2011: 5) melalui bermain anak terlatih dan terbiasa dengan menghadapi berbagai tantangan baik dari dalam dirinya seperti rasa takut, cemas, keberanian, minat, motivasi, rasa lelah, malas atau dari luar dirinya seperti lawan/teman bermain dalam hal Teknik, taktik, fisik maupun psikis, penonton, situasi atau keadaan area permainan yang bervariasi sehingga anak-anak mampu menyesuaikan diri yang berdampak kepada rasa percaya diri yang tinggi. Oleh sebab itu seseorang yang memiliki pengalaman lebih dapat memiliki rasa percaya diri yang tinggi, berbeda dengan orang yang belum memiliki pengalaman.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kepastiannya serta mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuan yang diharapkannya.

#### **b. Faktor- faktor Penghambat Percaya Diri**

Menurut Syaifullah (2012: 110) beberapa faktor penghambat percaya diri yang sering timbul pada diri seseorang akibatnya menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupannya. Diantaranya:

##### 1) Takut

Hampir seluruh manusia terjangkit oleh penyakit yang bernama ketakutan. Ia mendatangi satu persatu manusia tanpa permisi dan komporomi. Yang muda atau yang tua, yang sukses atau yang gagal dan yang mempunyai kecerdasan intelektual atau yang tidak sama sekali, terjangkit penyakit tersebut. Ketakutan yang menjangkit setiap orang tersebut memang menjadi sesuatu yang berbahaya, ketika seseorang mengalami ketakutan, ia tidak bisa berbuat apa-apa, yang bisa dilakukannya hanyalah mendramatisirnya dengan berlebihan. Dan ia pun berada pada posisi terpuruk dan bisa jadi depresi.

##### 2) Cemas

Kecemasan bersemayam dalam setiap jiwa manusia. Disadari atau tidak, kecemasan selalu hadir dalam hidup ketika seseorang berinteraksi dengan dirinya maupun orang lain. Hanya saja kadar kecemasan berbeda-beda. Kecemasan

merupakan suatu penyakit yang berbahaya, ia akan selalu membawa diri seseorang pada posisi yang tidak baik. Beberapa psikolog terkenal berbeda-beda dalam mendefinisikannya. Kecemasan adalah keberadaan seseorang pada posisi tidak menyenangkan, biasanya ditandai oleh perasaan- perasaan subjektif seperti ketegangan dan kekhawatiran, yang menyebabkan perubahan detak jantung tidak normal dan pernapasan yang tidak stabil.

### 3) Negative thinking

*No empowerment is so effective as self-empowerment. In this world, the optimists have it, not because they are always right, but because they are positive. Even when wrong, they are positive, and that is the way of achievement.* Tidak ada kekuatan yang paling efektif dibandingkan kekuatan dari dalam diri. Di dunia ini, hanya orang-orang optimis yang mempunyai kekuatan besar. Bahkan ketika segalanya berjalan keliru, mereka tetap positif dan itulah jalan menuju prestasi. Inilah arti dari kata yang diucapkan oleh David Landes. Kata-kata tersebut secara tidak langsung menunjukkan secara jelas bahwa manusia mempunyai kekuatan dahsyat yang ada dalam dirinya.

Kekuatan tersebut bisa berupa keyakinan, semangat dan jiwa yang besar yang cenderung berpikir positif. Tetapi kekuatan-kekuatan tersebut tidak hanya bisa menjadi suatu potensi dan kompetensi, kekuatan-kekuatan tersebut juga bisa menjadi kelemahan bagi seseorang yang tidak mampu mengendalikan kekuatan tersebut. Karena seseorang menjadi penguasa penuh atas dirinya. Ketika dirinya lemah dalam mengontrol kekuatan tersebut, maka kekuatan itu sekaligus akan menjadi kelemahan.

### **c. Aspek Percaya Diri**

Kepercayaan diri memiliki lima aspek yang terdandung didalamnya antara lain:

- 1) Ambisi, ambisi merupakan dorongan untuk mencapai hasil yang diperlihatkan kepada orang lain. Orang yang percaya diri cenderung memiliki ambisi yang tinggi. Mereka selalu berpikiran positif dan berkeyakinan bahwa mereka mampu untuk melakukan sesuatu.
- 2) Mandiri, individu yang mandiri adalah individu yang tidak tergantung pada individu lain karena mereka merasa mampu untuk menyelesaikan segala tugasnya, tahan terhadap tekanan.
- 3) Optimis, individu yang optimis akan selalu berpikiran positif, selalu beranggapan bahwa ia akan berhasil, yakin dan dapat menggunakan kemampuan dan kekuatannya secara efektif, serta terbuka.
- 4) Tidak mementingkan diri sendiri, sikap percaya diri tidak hanya mementingkan kebutuhan pribadi akan tetapi selalu peduli orang lain.
- 5) Toleransi, sikap toleransi selalu mau menerima pendapat dan perilaku orang lain yang berbeda dengan dirinya. Banyak orang beranggapan bahwa kepercayaan diri itu dapat dilihat dari itu dapat dilihat bagaimana mereka berinteraksi dengan orang asing, berperilaku menonjol dan senang untuk menjadi pusat perhatian.

Namun semua itu adalah sebagian kecil dari sikap seseorang yang memiliki cukup kepercayaan diri, akan tetapi hal yang paling penting adalah bagaimana kepercayaan diri itu dapat membuat anda mencapai sesuatu yang anda inginkan. Sebab banyak orang yang tidak menonjolkan kepercayaan dirinya, tidak menarik

perhatian orang lain bagi dirinya sendiri tetapi mampu menaklukkan segala tantangan hidup dan pada akhirnya mendapatkan apa yang mereka inginkan.

### **3. Hakikat Sepakbola**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer dan banyak penggemarnya, baik di Indonesia ataupun di luar negeri. Perkembangan persepakbolaan dunia pada dasawarsa sekarang ini sangat mengagumkan baik dari segi kualitas teknik, taktik, dan kemampuan fisik para pemainnya (Santoso, 2011: 71). Menurut Wiyasa (2013: 53) mendefinisikan permainan sepakbola adalah permainan yang telah merakyat di Indonesia dan digemari oleh masyarakat baik dari usia dini, dewasa bahkan usia tua.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua tim yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010:3). Sedangkan menurut Sucipto, dkk., 2000: 7) mendefinisikan bahwa sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya.

Sepakbola adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim yang saling berhadapan dengan jumlah 11 pemain, dimana dalam melakukan permainan seorang pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, akan tetapi untuk kipper boleh menggunakan seluruh anggota tubuh tanpa terkecuali. Menurut Joseph A. Luxbacher (2012: 2) menyatakan bahwa pertandingan

sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Sedangkan menurut Sulistiyono (2009: 32) permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain masing-masing regu sebanyak 11 orang termasuk penjaga gawang.

Sepakbola juga memiliki tujuan yaitu dengan memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan. Menurut Siaga (2015: 1) Permainan sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan, satu regu dinyatakan menang apabila dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan. Sedangkan Menurut Istofian & Amiq (2016:106) permainan sepakbola bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola, untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan: fisik, teknik, dan konsep yang baik sehingga latihan menjadi terarah dan teratur.

Permainan sepakbola pada saat pertandingan dimana nantinya dapat dikatakan sebagai pemenang apabila tim tersebut dapat mencetak gol ke gawang lawan tanpa kemasukan dari tim lawan. Permainan sepakbola dimainkan 2 babak, dengan lama waktu bertanding 45 menit serta waktu istirahat 15 menit. Jika pertandingan tersebut adalah bertanding yang bersifat penentu maka akan ada tambahan waktu 2 babak dengan masing-masing babak selama 15 menit. Setelah waktu tambahan tidak membuahkan hasil dan skor masih tetap sama, maka akan ada tendangan penalti untuk menentukan tim mana yang akan menjadi pemenang.

Pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik harus memiliki teknik yang baik dan benar. Teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Jika seorang pemain dapat mengaplikasikan teknik tersebut dalam suatu pertandingan maka pertandingan dapat berjalan dengan lancar dan teratur. Akan tetapi selain teknik yang baik seorang pemain juga harus mempunyai mental yang baik juga, karena hal tersebut dapat mempengaruhi performa saat bertanding.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah salah satu permainan yang dimainkan secara beregu dengan dua tim yang saling berhadapan. Permainan sepakbola dimainkan selama 2x45 menit dengan masing-masing tim berjumlah 11 pemain. Tujuan dari permainan sepakbola yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang agar tidak kemasukan oleh tim lawan.

#### **4. Kelas Khusus Olahraga (KKO)**

Kelas khusus olahraga (KKO) merupakan kelas khusus untuk peserta didik yang memiliki bakat serta kemampuan yang menonjol dalam bidang olahraga. Kelas Khusus Olahraga adalah kelas khusus yang mendapat beban tambahan pembinaan minat dan bakat di bidang olahraga selama 10 s.d 16 jam pelajaran dalam seminggu dalam (Kemdiknas, 2010). Kelas khusus olahraga (KKO) merupakan kelas yang memiliki perbedaan dari kelas regular, dimana kelas khusus olahraga ini selain menguasai bakat dalam bidang olahraga juga harus menguasai

pembelajaran pada umumnya. Menurut Direktorat PSLB (2010: 7), menyatakan bahwa kelas khusus adalah kelas khusus yang dibuat secara khusus untuk melayani kelompok peserta didik yang memiliki potensi bakat istimewa (BI) olahraga dalam satuan pendidikan reguler pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Sumaryana (2015: 26) juga menjelaskan bahwa kelas khusus olahraga adalah kelas khusus yang memiliki peserta didik dengan bakat istimewa di bidang olahraga. Peserta didik kelas khusus olahraga dapat dikatakan istimewa karena harus menyeimbangkan antara mata pelajaran dan olahraga, keduanya harus berjalan secara bersamaan akan tetap seimbang.

Terbentuknya kebijakan tentang penyelenggaraan Kelas Khusus Olahraga (KKO) sejalan dengan undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 25 khususnya ayat 6 yang berbunyi: “untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”. Berdasarkan kebijakan tersebut, maka peserta didik yang memiliki bakat dan potensi dalam bidang olahraga berkesempatan untuk mengembangkannya melalui program kelas khusus olahraga (KKO), sesuai dengan tujuan dari pembelajaran tetap harus mengutamakan kegiatan akademis sekolah dan diimbangi dengan kegiatan olahraga.

Sekolahan dalam mengadakan program kelas khusus olahraga (KKO) pasti memiliki tujuan yang ingin dicapai. Dalam UU No. 3 Tahun 2005 tentang 24endid keolahragaan nasional, maka progam Kelas Khusus Olahraga bukan hanya sekedar

“Olahraga Pendidikan” yaitu pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, pendidikan, dan kebugaran jasmani, namun merupakan “Olahraga Prestasi” yakni olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Kelas Khusus Olahraga (KKO) juga memiliki tujuan seperti yang dikemukakan oleh Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah (2010) tertuang tujuan dari kelas olahraga adalah:

- a) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga.
- b) Meningkatkan mutu akademis dan prestasi olahraga.
- c) Meningkatkan kemampuan berkopetensi secara seportif.
- d) Meningkatkan kemampuan sekolah dalam pembinaan dan pengembangan kegiatan olahraga.
- e) Meningkatkan jasmani dan rohani.
- f) Meningkatkan mutu pendidikan sebagai bagian dari pembangunan karakter.

Pembinaan dan pengembangan untuk seorang atlet tidak selalu dilaksanakan didalam klub, akan tetapi bisa juga dilaksanakan melalui sekolah dengan mengadakan Kelas Khusus Olahraga (KKO). Pengertian dari klub yaitu bukanlah satu-satunya penyelenggara program kegiatan olahraga, namun hal tersebut juga bisa dilakukan melalui sekolah untuk membina dan mengembangkan peserta didik agar prestasinya semakin meningkat. Seperti yang ada dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang keolahragaan Nasional pasal 25 ayat (6) yang

berbunyi “Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di pendidikan, pada setiap jalur dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”. Dengan demikian maka sekolahan juga merupakan tempat untuk membina dan mengembangkan olahragawan dengan baik.

Berdasarkan dari beberapa pendapat yang sudah dipaparkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan kelas yang digunakan untuk membina dan mengembangkan bakat serta minat peserta didik yang memiliki kemampuan lebih dalam bidang olahraga, dimana diharapkan dapat mengharumkan nama baik sekolah dengan meraih prestasi-prestasi yang gumilang baik di dalam lingkup sekolah ataupun luar sekolah.

## **5. Karakteristik Peserta Didik SMA**

Peserta didik SMA termasuk dalam golongan usia remaja dimana usia tersebut akan terjadi masa peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Menurut Sunardi (2009: 27) Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Sedangkan menurut Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh (2005: 42-45) menyatakan bahwa masa remaja masih diperinci lagi atas beberapa masa, yaitu: (a) masa remaja awal atau masa praremaja, (b) masa remaja madya atau bisa disebut masa remaja, dan (c) masa remaja akhir. Hal tersebut akan dipaparkan lebih jelas yaitu:

### **a. Masa Pra-Remaja**

Masa ini ditandai oleh sifat-sifat. Beberapa gejala yang bisa dianggap gejala pada mereka ialah antara lain tidak tenang, kurang suka bekerja,

kurang suka bergerak, lekas lemah. Sifat-sifat itu dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun prestasimental.
- 2) Negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dari masyarakat, maupun bentuk agresif terhadap masyarakat.

b. Masa Remaja

Pada masa ini remaja mengalami goncangan batin, sebab dia tidak mau lagi menggunakan sikap dan pedoman hidup kanak-kanaknya, tetapi belum mempunyai pedoman yang baru.

c. Masa Remaja Akhir

Pada dasarnya sudah dapat menentukan pendirian hidupnya dan masuk dalam masa dewasa awal.

Deswita (2006:192), mengungkapkan bahwa masa remaja menunjukkan sifat-sifat masa transisi atau peralihan dengan jelas, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memilih status kanak-kanak. Fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir (Desmita, 2009: 190). Kemudian Desmita (2009: 36) juga mengemukakan mengenai beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier sudah lebih jelas”.

Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Perkembangan tersebut dapat ditandai dengan ciri-ciri yang dikemukakan oleh Dewi (2012: 5) yaitu menyatakan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”. Masa remaja merupakan masa dimana peserta didik memiliki gejala diri yang memiliki emosi tidak stabil.

Berdasarkan beberapa penjelasan yang sudah dipaparkan oleh para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan remaja terjadi pada umur 12-18 tahun dimana memiliki ciri-ciri pada perkembangan fisik dan psikologi. Peserta didik pada masa remaja ini cenderung memiliki emosi yang tidak stabil yang dialami oleh peserta didik SMA.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah lebih dahulu dilakukan. Penelitian tersebut digunakan untuk memperkuat serta mempertegas mengenai kajian teori yang sudah ada, dimana akan digunakan sebagai acuan atau pedoman dalam melakukan penelitian ini. Penelitian yang relevan diantaranya adalah:

1. Penelitian dari Nyak Amir (2012) dengan judul “Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga”. Mempunyai tujuan untuk mengembangkan alat ukur yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik yang digunakan adalah skala Adaptasi dari Smith, Smoll, & Schutz (1990) yaitu skala kecemasan olahraga

(Sport Anxiety Scale, SAS) Subjek dalam penelitian ini adalah 406 atlet sepakbola pemula di Banda Aceh . Metode yang digunakan ada 2, yaitu : Adaptasi instrumen, dan pengumpulan butir baru bahwa melalui aitem pool dan screening of aitem pool (Q-short). Hasil dari penelitian ini adalah terdapat empat faktor yang berupa 22 butir pertanyaan yang dapat digunakan untuk skala kecemasan.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Diki Firmansyah (2019) yang berjudul “Tingkat Kecemasan, Kohesivitas dan Kepercayaan Diri pada peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang sepakbola di SMA Negeri Playen Gunung Kidul”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat Kecemasan, Kohesivitas dan Kepercayaan Diri pada peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang sepakbola di SMA Negeri Playen Gunung Kidul. Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Playen. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul berjumlah 29 orang siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Tingkat Kecemasan berada pada kategori 10,34% Sangat Rendah, 20,68% Rendah, 41,37% Sedang, 20,68% Tinggi dan 6,89% Sangat Tinggi (2) Tingkat Kohesivitas berada pada kategori 0% Sangat Rendah, 17,24% Rendah, 51,72% Sedang, 20,68% Tinggi dan 10,34% Sangat Tinggi dan (3) Tingkat

Kepercayaan Diri berada pada kategori 65,51% Sangat Rendah, 20,68% Rendah, 13,79% Sedang, 0% Tinggi, dan 0% Sangat Tinggi.

### **C. Kerangka Berfikir**

Seorang peserta didik memiliki tingkat perasaan yang berbeda-beda, apalagi pada saat akan menghadapi suatu permainan atau pertandingan. Peserta didik Kelas Khusus Olahraga KKO harus mampu menghadapi atau mengontrol perasaan tersebut, karena peserta didik KKO merupakan kelas dimana tempat orang-orang yang memiliki bakat lebih dari peserta didik kelas reguler. Oleh karena itu peserta didik KKO pasti akan memiliki tingkat kecemasan dan percaya diri yang berbeda-beda, dimana rasa cemas dan rasa percaya diri peserta didik akan naik dan turun. Hal ini disebabkan karena kurangnya keyakinan dan kepercayaan terhadap peserta didik dalam menghadapi pertandingan. Rasa cemas tersebut dapat muncul sebelum pertandingan berlangsung yang disebabkan oleh lawan, penonton, serta pengaruh lingkungan sekitar.

Peserta didik sebelum menghadapi pertandingan sering melebih-lebihkan kemampuan lawan dan membayangkan hal-hal yang dapat membuat peserta didik merasa cemas serta tidak percaya diri, walaupun sebenarnya peserta didik itu memiliki kemampuan yang lebih baik. Dengan demikian perasaan tersebut dapat menghambat peserta didik dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki dalam bermain sepakbola. Rasa cemas tersebut dapat menimbulkan beberapa tanda-tanda seperti rasa khawatir, takut dan gugup. Peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) harus mampu mengetahui pentingnya tingkat kecemasan dan percaya diri, semua itu dilakukan agar dapat mengetahui serta mengontrol rasa cemas dan rasa

percaya diri yang muncul dalam diri seseorang. Peserta didik sering mengikuti pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan dalam tingkat SMA atau pertandingan yang berasal dari luar sekolah, maka peserta didik harus mampu mengetahui tingkat-tingkat kecemasan dan percaya diri tersebut untuk menjadi lebih baik.

Berdasarkan hal tersebut maka akan menindaklanjuti permasalahan pada peserta didik Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Seyegan untuk mengetahui seberapa tingkat kecemasan dan percaya diri yang peserta didik yang mereka miliki. Penulis akan menetapkan peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola sebagai responden dimana akan diberikan beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan kecemasan dan percaya diri dalam . Hasil tersebut nantinya akan dijadikan sebagai sumber data penelitian yang dilakukan.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan dari penjelasan mengenai kajian teori dan kerangka berfikir yang sudah dipaparkan di atas, maka dapat ditarik pertanyaan penelitian ini yaitu: “Seberapa Tingkat Kecemasan dan Percaya Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola Di SMA Negeri 1 Seyegan”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan. Menurut Sukmadinata (2012:72) menyatakan bahwa penelitian deskriptif ditujukan untuk bisa mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik yang bersifat alamiah maupun rekayasa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei yang menggunakan berupa tes pilihan ganda. Tes tersebut digunakan untuk mengukur seberapa tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Deskripsi Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Seyegan, yang beralamatkan: Tegal Gentan, Margoagung, Kecamatan Seyegan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55561.

##### **2. Deskripsi Waktu Penelitian**

Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan pada 4 Januari sampai dengan 9 Januari.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan dari objek atau subjek penelitian yang terdiri dari benda yang nyata, peristiwa serta gejala yang merupakan sumber data dan memberikan batasan atau ruang lingkup dalam melakukan penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015: 117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang olahraga sepakbola yang berjumlah 47 peserta didik.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015: 118). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang ada yaitu seluruh peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan sejumlah 47 peserta didik.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan. Menurut Arikunto (2013: 169) variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah kecemasan dan percaya diri peserta didik dalam cabang olahraga sepakbola. Hal tersebut dapat terjadi karena pengalaman subyektif yang

tidak menyenangkan mengenai rasa kekhawatiran atau ketegangan yang dialami oleh peserta didik. Kecemasan dan percaya diri itu meliputi perasaan khawatir, takut serta gugup dalam pengambilan keputusan dalam bermain sepakbola. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan angket yang harus dijawab oleh peserta didik KKO secara singkat dengan satuan ukuran pernyataan positif: sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup berupa pilihan ganda (*multiple choice*). Angket tertutup ini digunakan agar penelitian yang dilakukan lebih praktis, karena dengan keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian. Sehingga dengan menggunakan angket ini peserta didik tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan dalam angket tersebut. Dengan begitu akan lebih praktis dan menghemat waktu dalam melakukan penelitian.

### **2. Instrumen Penelitian**

Menurut Arikunto (2010: 203) penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrument angket atau kuisisioner yang digunakan untuk mendapatkan data dari peserta didik atau responden penelitian. Arikunto (2006: 168), menyatakan bahwa 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. Dengan begitu dengan menggunakan angket dapat dipergunakan untuk mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data, agar hasil penelitian terhadap peserta didik dapat sesuai yang dirasakan atau dialami. Angket yang akan digunakan adalah angket tertutup berupa pulihan ganda (*multiple choice*). Alternatif jawaban dalam angket ini dinilai dari sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju dengan skor 5,4, 3, 2, 1. Hal tersebut dapat dituliskan dengan tabel seperti berikut ini:

**Tabel 1. Skor Alternatif Jawaban Pertanyaan**

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Penyusunan angket membutuhkan beberapa agar hasil yang didapatkan dapat maksimal. Menurut Hadi (1991:7-9), ada tiga yang harus diperhatikan dalam penyusunan, hal-hal tersebut meliputi:

a. Mendefinisikan Konstrak

Langkah pertama ini merupakan untuk membatasi variabel yang akan diteliti. Konstrak merupakan tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik yang didefinisikan sebagai suatu pandangan atau tanggapan individu terhadap suatu objek akibat adanya stimulus dari luar. Sedangkan konstrak dalam penelitian ini

adalah tentang tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan .

b. Menyelidiki Faktor

Menyelidiki faktor merupakan konstrak dari variabel dimana akan dijabarkan menjadi beberapa faktor-faktor yang dapat diukur. Dalam penelitian ini faktor yang dapat diukur adalah tingkat kecemasan dan percaya diri terhadap peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan dengan melalui faktor, afektif, kognitif, somatik, motorik, keyakinan pada kemampuan diri, optimisme, objektif, konsekuen, rasional dan realistik.

c. Menyusun Butir Pertanyaan

Langkah dalam butir-butir pertanyaan harus berdasarkan faktor dalam konstrak item pertanyaan dan sesuai dengan penjabaran dari isi faktor. Dari beberapa faktor-faktor tersebut, kemudian akan disusun beberapa item soal yang dapat memberikan gambaran keadaan faktor tersebut. Setiap butir pertanyaan akan mengacu pada tujuan jasmani, sehingga keseluruhan dari butir soal atau pertanyaan akan mencakup komponen secara lengkap. Penjabaran dari beberapa butir soal mengenai angket yang akan dipakai dalam penelitian ini akan dijabarkan sebagai berikut:

1) Kecemasan

Kisi-kisi instrumen kecemasan diadopsi dari penelitian Nyak Amir (2012) yang berjudul “Pengembangan Alat ukur Kecemasan Olahraga”. Metode pengembangan alat ukur ini dilakukan dengan dua kegiatan, yaitu: adaptasi instrumen, dan pengumpulan butir baru melalui item pool dan screening of item

pool (Q-sort). Selanjutnya alat ukur ini diujicobakan melalui dua tahap, yakni uji coba tahap pertama dilakukan pada 406 atlet klub sepakbola pemula, dan uji coba tahap kedua dilakukan pada 1000 atlet klub sepakbola Provinsi Aceh. Data dianalisis melalui pembuktian validitas dan estimasi reliabilitas, bahwa keempat faktor memiliki koefisien reliabilitas antara 0,531 sampai dengan 0,856, yang dikategorikan cukup baik sampai baik. berdasarkan hasil pengolahan menunjukkan bahwa validitas berada pada kategori baik , dan reliabilitas skala kecemasan pada kategori cukup Adapun estimasi reliabilitas dengan menggunakan formula Alpha Cronbach menunjukkan, bahwa keempat faktor memiliki koefisien reliabilitas dengan alpha antara antara 0,631 sampai dengan 0,823. Oleh sebab itu, instrumen tersebut dinilai dapat memberikan hasil yang dapat dipercaya (andal), untuk selanjutnya melalui proses analisis faktor. dan skala kecemasan olahraga yang terdiri atas 4 faktor dan 22 butir pernyataan ini dapat dipakai untuk mengukur kecemasan olahraga.. Kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-Kisi Tingkat Kecemasan**

Variabel	Faktor	Butir
Tingkat Kecemasan siswa Kelas Khusus Olahraga cabor sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan	Motorik	1,2,3,4,5,6,7,8,9
	Afektif	10,11,12
	Somatik	13,14,15,16,17,18,19
	Kognitif	20,21,22
Jumlah		22

(Sumber: Nyak Amir, 2012)

## 2) Percaya Diri

Instrumen keyakinan diri diadopsi dari penelitian Dyah Ardhini (2012) yang berjudul “hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri dengan prestasi belajar siswa kelas olahraga SMP 4 Purbalingga”. Instrumen tersebut telah divalidasi oleh dosen ahli yaitu Dr, Komarudin, M.A, dan telah dilakukan uji coba instrumen untuk mengetahui validilitas dan reabilitas instrument dari penelitian yang dilakukan tersebut.

Sedangkan untuk selanjutnya analisis faktor dan skala percaya diri yang terdiri atas 4 faktor dan 41 butir pernyataan ini dapat dipakai untuk mengukur percaya diri Kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

**Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri**

Variabel	Faktor	Butir	
		Positif	Negatif
Tingkat percaya diri siswa sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Seyegan	Keyakinan pada kemampuan diri	1, 2, 3, 5, 7, 8	4, 6, 9
	Optimisme	11, 13, 14, 15, 17	10, 12, 16
	Objektif	18, 19, 22, 24	20, 21, 23, 25
	Konsekuen	28, 31, 32, 33	26, 27, 29, 30
	Rasional dan realistis	34, 38, 40, 41	35, 36, 37, 39

(Sumber: Dyah Ardhini, 2012)

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Angket yang sudah disusun sebelum digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, akan di uji cobakan terlebih dahulu. Hal itu dilakukan untuk mendapatkan hasil agar instrumen yang digunakan benar-benar valid dan reliabel, berikut ini penjelasannya:

## 1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen dilakukan sebelum angket diberikan kepada peserta didik atau responden yang sebenarnya. Tujuan dari uji validitas instrumen adalah untuk menggambarkan apakah instrumen penelitian yang sudah dibuat itu valid atau belum untuk dipakai dalam melakukan penelitian. Menurut Sugiyono (2010:173) valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Uji validitas instrument dicari dengan menggunakan analisis dari setiap butir pertanyaan atau soal yang diberikan kepada peserta didik. Dengan diperoleh indeks validitas setiap butir dapat diketahui butir pertanyaan manakah yang memenuhi syarat dan yang tidak memenuhi syarat. Teknik yang digunakan untuk mengukur validitas instrument adalah teknik *korelasi product moment* dengan taraf signifikan 5% atau 0.05.

$$r_{XY} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

$r_{XY}$  : Angka Indeks Korelasi „r“ Product moment

N : jumlah subjek uji coba

$\sum X$  : jumlah X skor (skor butir)

$\sum Y$  : jumlah Y (skor faktor)

$\sum XY$  : jumlah perkalian antara skor X dan skor Y

Sumber: (Sudijono, 2012:206)

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen sudah cukup untuk dapat digunakan sebagai alat dalam mengumpulkan data dan apakah sudah

dapat dipercaya kebenarannya. Menurut Arikunto (2010:221) menyatakan bahwa reliabilitas adalah suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dapat menggunakan teknik *Alpha Cronbanch*. Menurut Arikunto (2010) rumus *Alpha Cronbanch* adalah sebagai berikut:

$$r_{tt} = \frac{n}{(n-1)} \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{tt}$  = reliabilitas instrumen

$n$  = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_t$  = jumlah varians butir

$\sigma_t$  = varians total

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara untuk mengolah data dalam penelitian yang sudah dilakukan untuk mendapatkan sebuah kesimpulan dari penelitian tersebut. Berdasarkan dari tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan, maka analisis data yang digunakan yaitu teknik statistik deskriptif dengan presentase. Menurut Sugiyono (2007: 221) statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Menurut Sudijono (2012:43) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = persentase

f = frekuensi yang sedang dicari

N = jumlah total frekuensi

(Sudijono, 2012:43)

Hasil dari analisis data menggunakan skor baku (T skor) dengan menjadi 5 kategori yang meliputi: sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Menurut Anas Sudijono (2010: 175) berikut penilaian 5 kategori tersebut antara lain:

**Tabel 4. Norma Penilaian**

Interval	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

X = total

Jawaban responden M = mean

SD = standar deviasi

(Sumber: Anas Sudijono, 2010: 175)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Tingkat kecemasan

Hasil penelitian tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan, dalam penelitian ini diukur dengan 22 butir pernyataan. Hasil deskripsi statistik data tingkat kecemasan tersaji dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan**

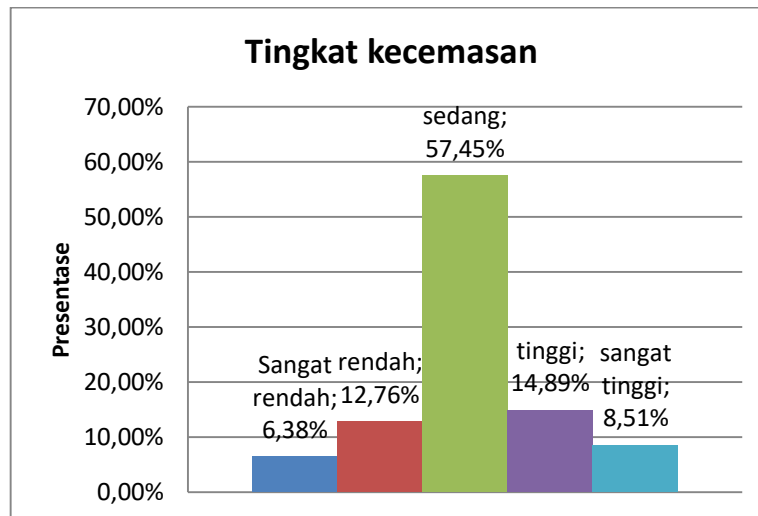
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	50,74
<i>Median</i>	50
<i>Mode</i>	50
<i>Std. Deviation</i>	9,22
<i>Minimum</i>	22
<i>Maximum</i>	75

Berdasarkan hasil statistik deskripsi tersebut diperoleh hasil penelitian tingkat kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA negeri 1 Seyegan dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X > 64,30$	Sangat Tinggi	4	8,51
$55,08 < X \leq 64,30$	Tinggi	7	14,89
$45,86 < X \leq 55,08$	Sedang	27	57,45
$36,64 < X \leq 45,86$	Rendah	6	12,76
$X < 36,64$	Sangat rendah	3	6,38
<b>Jumlah</b>		<b>47</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan**

Berdasarkan tabel di atas bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan sebagian besar masuk dalam kategori Sedang dengan persentase 57,45%, kategori Tinggi dengan persentase 14,89 %, kategori Rendah dengan persentase 12,76 %, kategori Sangat Tinggi dengan persentase 8,51 %, dan kategori Sangat rendah dengan persentase 6,38 %. Hasil tersebut diartikan tingkat kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan sebagian besar berkategori Sedang.

### **1. Indikator Motorik**

Hasil penelitian Indikator Motorik pada tingkat kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan , dalam penelitian ini diukur dengan 9 butir pernyataan. Deskripsi statistik data penelitian indikator motorik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7. Deskripsi Statistik Indikator Motorik**

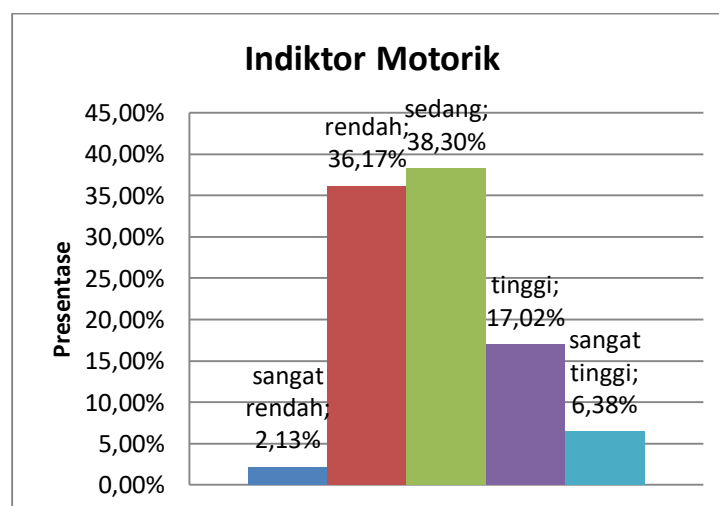
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	20,17
<i>Median</i>	20
<i>Mode</i>	18
<i>Std. Deviation</i>	4,33
<i>Minimum</i>	9
<i>Maximum</i>	34

Tabel distribusi hasil penelitian indikator motorik dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Motorik**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X > 26,67$	Sangat Tinggi	3	6,38
$22,33 < X \leq 26,67$	Tinggi	8	17,02
$18,01 < X \leq 22,33$	Sedang	18	38,30
$13,67 < X \leq 18,01$	Rendah	17	36,17
$X < 13,67$	Sangat rendah	1	2,13
<b>Jumlah</b>		<b>47</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Motorik**

Berdasarkan tabel di atas bahwa indikator motorik sebagian besar masuk dalam kategori sedang dengan persentase 38,30 %, kategori rendah dengan

persentase 36,17 %, kategori tinggi dengan persentase 17,02 %, kategori sangat tinggi dengan persentase 6,38 %, dan kategori sangat rendah dengan persentase 2,13 %.

## 2. Indikator Afektif

Hasil penelitian Indikator Afektif pada tingkat kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan, dalam penelitian ini diukur dengan 3 butir pernyataan. Deskripsi statistik data Indikator Afektif dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 9. Deskripsi Statistik Penelitian Indikator Afektif**

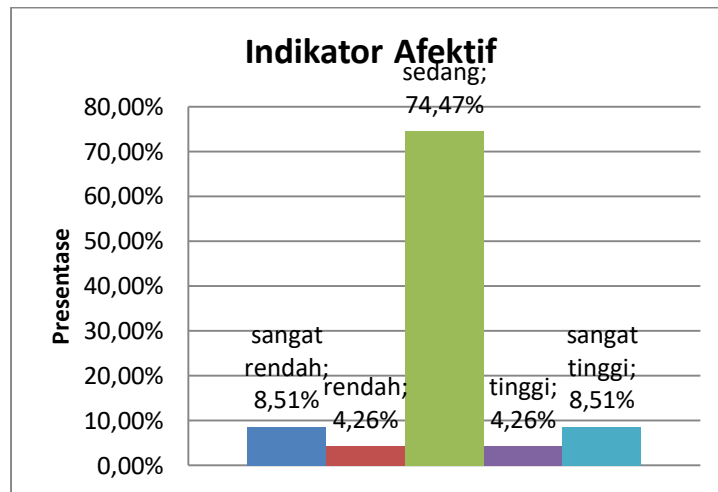
<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
<i>Mean</i>	6,46
<i>Median</i>	6
<i>Mode</i>	6
<i>Std. Deviation</i>	1,32
<i>Minimum</i>	3
<i>Maximum</i>	10

Tabel distribusi hasil penelitian Indikator Afektif dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Afektif**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persen (%)</b>
$X > 8,42$	Sangat Tinggi	4	8,51
$7,11 < X \leq 8,42$	Tinggi	2	4,26
$5,80 < X \leq 7,11$	Sedang	35	74,47
$4,49 < X \leq 5,80$	Rendah	2	4,26
$X < 4,49$	Sangat rendah	4	8,51
<b>Jumlah</b>		<b>47</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 3. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Afektif**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator afektif sebagian besar masuk dalam kategori Sedang dengan persentase 74,37 %, kategori sangat rendah dengan persentase 8,51 %, kategori sangat tinggi dengan persentase 8,51 %, kategori tinggi dengan persentase 4,26 %, dan kategori kurang dengan persentase 4,26 %.

### 3. Indikator Somatik

Hasil penelitian indikator somatik pada tingkat kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA negeri 1 seyegan , dalam penelitian ini diukur dengan 7 butir pernyataan. Deskripsi statistik indikator somatik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 11. Deskripsi Statistik Penelitian Indikator Somatik**

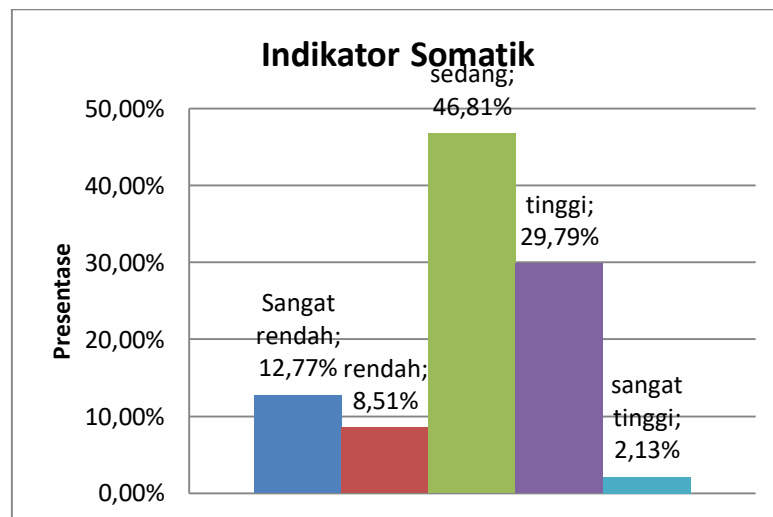
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	15,02
<i>Median</i>	15
<i>Mode</i>	14
<i>Std. Deviation</i>	3,65
<i>Minimum</i>	7
<i>Maximum</i>	28

Tabel distribusi hasil penelitian indikator somatik dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskripsi hasil penelitian indikator somatik**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X > 20,49$	Sangat Tinggi	1	2,13
$16,84 < X \leq 20,49$	Tinggi	14	29,79
$13,19 < X \leq 16.84$	Sedang	22	46,81
$9,54 < X \leq 13,19$	Rendah	4	8,51
$X < 9,54$	Sangat rendah	6	12,77
<b>Jumlah</b>		<b>47</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 4. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Somatik**

Berdasarkan tabel di atas hasil pada indikator somatik sebagian besar masuk dalam kategori Sedang dengan persentase 46,81 %, kategori Tinggi dengan persentase 29,79%, kategori sangat Rendah dengan persentase 12,77 %, kategori rendah dengan persentase 8,51 %, dan kategori sangat tinggi dengan persentase 2,31%.

#### **4. Indikator Kognitif**

Hasil penelitian indikator kognitif pada tingkat kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA negeri 1 seyegan, dalam

penelitian ini diukur dengan 3 butir pernyataan. Deskripsi statistik data indikator kognitif dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 13. Deskripsi Statistik Penelitian Indikator Kognitif**

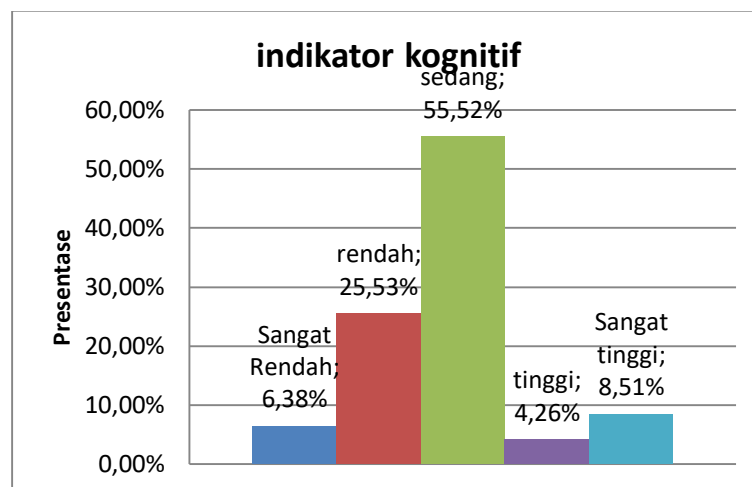
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	9,08
<i>Median</i>	9
<i>Mode</i>	10
<i>Std. Deviation</i>	1,85
<i>Minimum</i>	3
<i>Maximum</i>	13

Tabel distribusi hasil penelitian indikator kognitif dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskripsi hasil penelitian Indikator Kognitif**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X > 11,85$	Sangat Tinggi	4	8,51
$10,05 < X \leq 11,85$	Tinggi	2	4,26
$8,15 < X \leq 10,05$	Sedang	26	55,32
$6,31 < X \leq 8,15$	Rendah	12	25,53
$X < 6,31$	Sangat rendah	3	6,38
<b>Jumlah</b>		<b>47</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 5. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Kognitif**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator kognitif sebagian besar masuk dalam kategori Sedang dengan persentase 55,52 %, kategori rendah dengan persentase 25,53 %, kategori sangat tinggi dengan persentase 8,51 %, kategori Sangat rendah dengan persentase 6,38 %, dan kategori tinggi dengan persentase 4,26 %.

## 2. Percaya diri

Hasil penelitian tingkat percaya diri peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA negeri 1 seyegan, dalam penelitian ini diukur dengan 41 butir pernyataan. Hasil penelitian deskriptif statistik variabel percaya diri dapat disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 15. Deskripsi Statistik Penelitian Tingkat Percaya Diri**

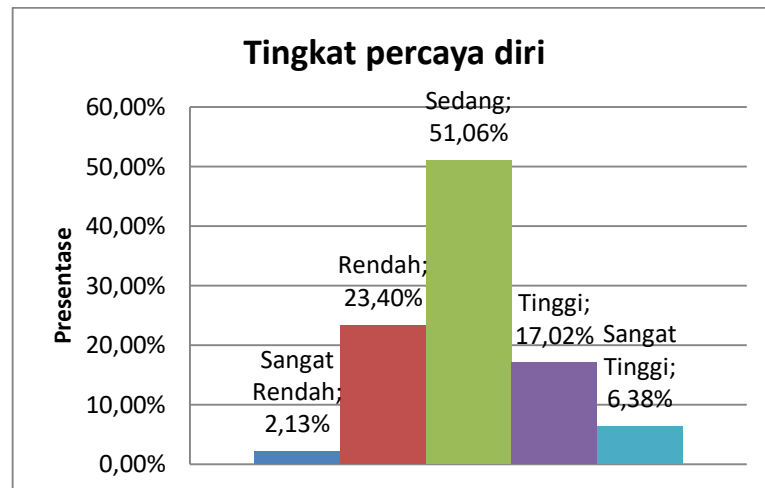
<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
<i>Mean</i>	139,85
<i>Median</i>	139
<i>Mode</i>	134
<i>Std. Deviation</i>	9,76
<i>Minimum</i>	113
<i>Maximum</i>	171

Tabel distribusi hasil penelitian tingkat percaya diri peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA negeri 1 seyegan, dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Percaya Diri**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persen (%)</b>
$X > 170,58$	Sangat Tinggi	3	6,38
$159,17 < X \leq 170,58$	Tinggi	8	17,02
$147,76 < X \leq 159,17$	Sedang	24	51,06
$136,35 < X \leq 147,76$	Rendah	11	23,40
$X < 136,35$	Sangat rendah	1	2,13
<b>Jumlah</b>		<b>47</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 6. Diagram Batang Hasil Penelitian Tingkat Percaya Diri**

Berdasarkan tabel di atas bahwa tingkat percaya diri terhadap peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA negeri 1 seyegan sebagian besar masuk dalam kategori Sedang dengan persentase 51,06 %, kategori Rendah dengan persentase 23,40 %, kategori Tinggi dengan persentase 17,02 %, kategori Sangat Tinggi dengan persentase 6,38 %, dan kategori Sangat rendah dengan persentase 2,12 %. Hasil tersebut diartikan tingkat percaya diri peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA negeri 1 seyegan sebagian besar berkategori Sedang.

#### **a. Indikator Keyakinan Pada Kemampuan Diri**

Hasil penelitian indikator Keyakinan pada kemampuan diri dalam penelitian ini diukur dengan 9 butir pernyataan. Deskripsi statistik data indikator Keyakinan pada kemampuan diri secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 17. Deskripsi Statistik Penelitian Indikator Keyakinan pada Kemampuan Diri**

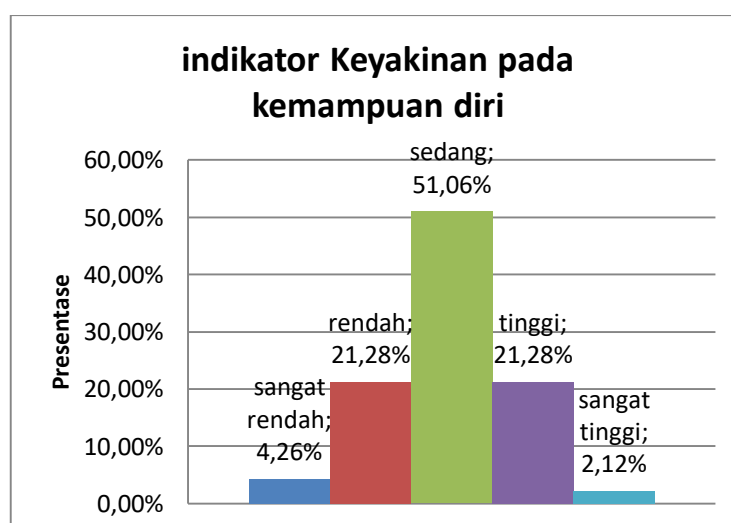
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	32,15
<i>Median</i>	32
<i>Mode</i>	32
<i>Std. Deviation</i>	3,06
<i>Minimum</i>	19
<i>Maximum</i>	41

Tabel distribusi hasil penelitian indikator Keyakinan pada kemampuan diri dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 18. Deskripsi Hasil penelitian Indikator Keyakinan pada Kemampuan Diri**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X > 36,74$	Sangat Tinggi	1	2,12
$33,68 < X \leq 36,74$	Tinggi	10	21,28
$30,62 < X \leq 33,68$	Sedang	24	51,06
$27,56 < X \leq 30,62$	Rendah	10	21,28
$X < 27,56$	Sangat rendah	2	4,26
<b>Jumlah</b>		<b>47</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 7. Indikator Keyakinan pada Kemampuan Diri**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil pada indikator Keyakinan pada kemampuan diri sebagian besar masuk dalam kategori Sedang dengan persentase 52,06%, kategori Tinggi dengan persentase 21,28 %, kategori Rendah dengan persentase 21,28 %, kategori Sangat rendah dengan persentase 4,26 %, dan kategori Sangat tinggi dengan persentase 2,12 %.

#### b. Indikator Optimisme

Hasil penelitian pada indikator optimisme dalam penelitian ini diukur dengan 8 butir pernyataan. Deskripsi statistik data tingkat Indikator Optimisme tersaji dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 19. Deskripsi Statistik Penelitian Indikator Optimisme**

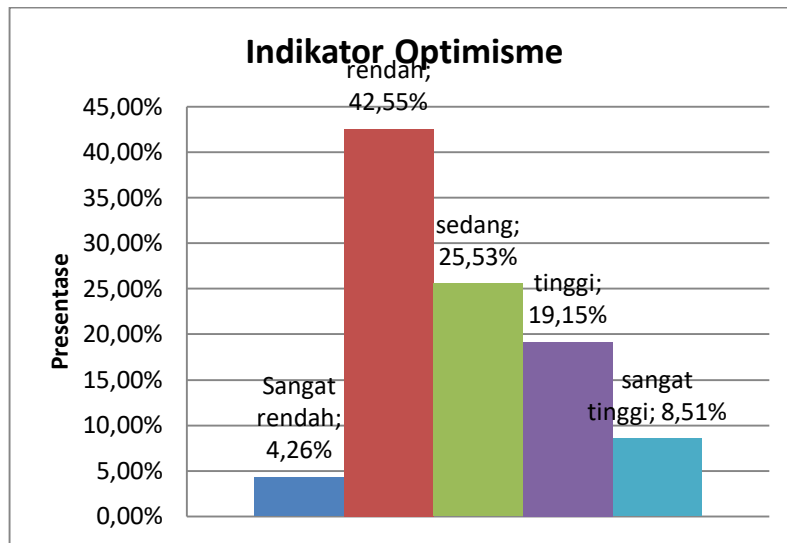
<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
<i>Mean</i>	26,49
<i>Median</i>	26
<i>Mode</i>	25
<i>Std. Deviation</i>	2,92
<i>Minimum</i>	22
<i>Maximum</i>	35

Tabel distribusi hasil penelitian indikator optimisme dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 20. Deskripsi Hasil penelitian Indikator Optimisme**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persen (%)</b>
$X > 30,87$	Sangat Tinggi	4	8,51
$27,95 < X \leq 30,87$	Tinggi	9	19,15
$25,03 < X \leq 27,95$	Sedang	12	25,53
$22,11 < X \leq 25,03$	Rendah	20	42,55
$X < 22,11$	Sangat rendah	2	4,26
<b>Jumlah</b>		<b>47</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 8. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Optimisme**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil Indikator Optimisme sebagian besar masuk dalam kategori rendah dengan persentase 42,55 %, kategori sedang dengan persentase 25,53 %, kategori tinggi dengan persentase 19,15 %, kategori Sangat Tinggi dengan persentase 8,51 %, dan kategori Sangat rendah dengan persentase 4,26 %.

### c. Indikator Objektif

Hasil penelitian Indikator Objektif dalam penelitian ini diukur dengan 8 butir pernyataan. Deskripsi statistik data Indikator Objektif tersaji dalam tabel berikut:

**Tabel 21. Statistik penelitian Indikator Objektif**

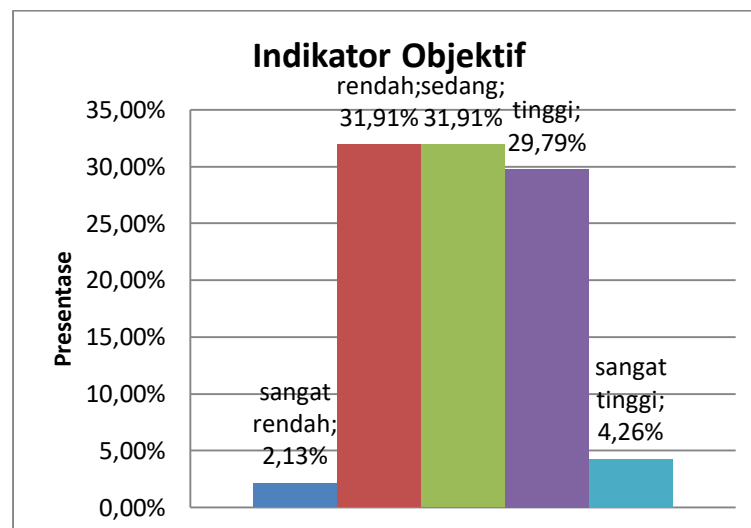
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	29,34
<i>Median</i>	29
<i>Mode</i>	27
<i>Std. Deviation</i>	3,19
<i>Minimum</i>	22
<i>Maximum</i>	38

Tabel distribusi hasil penelitian Indikator Objektif dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 22. Deskripsi Hasil penelitian Indikator Objektif**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X > 34,15$	Sangat Tinggi	2	4,26
$30,93 < X \leq 34,15$	Tinggi	14	29,79
$27,74 < X \leq 30,93$	Sedang	15	31,91
$24,55 < X \leq 27,74$	Rendah	15	31,91
$X < 24,55$	Sangat rendah	1	2,13
<b>Jumlah</b>		<b>47</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 9. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Objektif**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil Indikator Objektif sebagian besar masuk dalam kategori Sedang dengan persentase 31,91 %, kategori rendah dengan persentase 31,91 %, kategori tinggi dengan persentase 29,79 %, kategori Sangat Tinggi dengan persentase 4,26 %, dan kategori Sangat rendah dengan persentase 2,13 %.

#### d. Indikator Konsekuen

Hasil penelitian Indikator Konsekuen dalam penelitian ini diukur dengan 8 butir pernyataan. Deskripsi statistik data Indikator Konsekuen tersaji dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 23. Statistik penelitian Indikator Konsekuen**

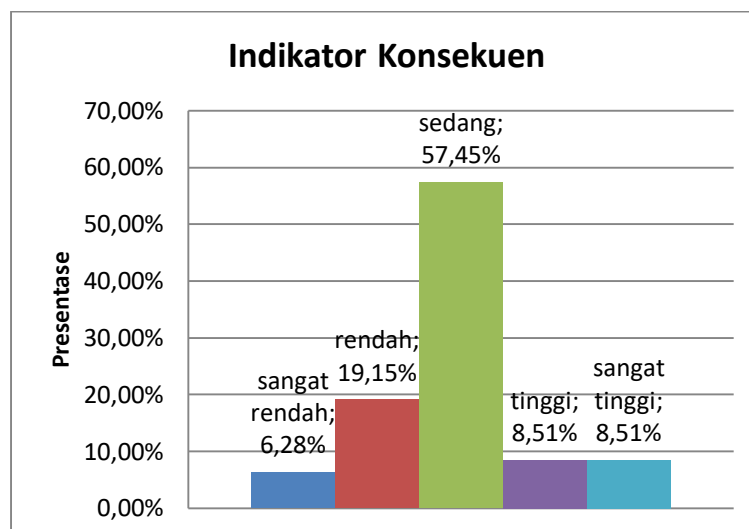
<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
<i>Mean</i>	24,96
<i>Median</i>	25
<i>Mode</i>	25
<i>Std. Deviation</i>	3,26
<i>Minimum</i>	15
<i>Maximum</i>	34

Tabel distribusi Indikator Konsekuen dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 24. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Konsekuen**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persen (%)</b>
$X > 29,82$	Sangat Tinggi	4	8,51
$26,57 < X \leq 29,82$	Tinggi	4	8,51
$23,32 < X \leq 26,57$	Sedang	27	57,45
$20,07 < X \leq 23,32$	Rendah	9	19,15
$X < 20,07$	Sangat rendah	3	6,38
<b>Jumlah</b>		<b>47</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 10. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Konsekuen**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil Indikator Konsekuen sebagian besar masuk dalam kategori Sedang dengan persentase 57,45%, kategori rendah dengan persentase 19,15 %, kategori tinggi dengan persentase 8,51 %, kategori Sangat Tinggi dengan persentase 8,51 %, dan kategori Sangat rendah dengan persentase 6,28 %.

**e. Indikator Rasional dan realistik**

Hasil penelitian Indikator Rasional dan realistik dalam penelitian ini diukur dengan 8 butir pernyataan. Deskripsi statistik data Indikator Rasional dan realistik tersaji dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 25. Statistik penelitian Indikator Rasional dan realistik**

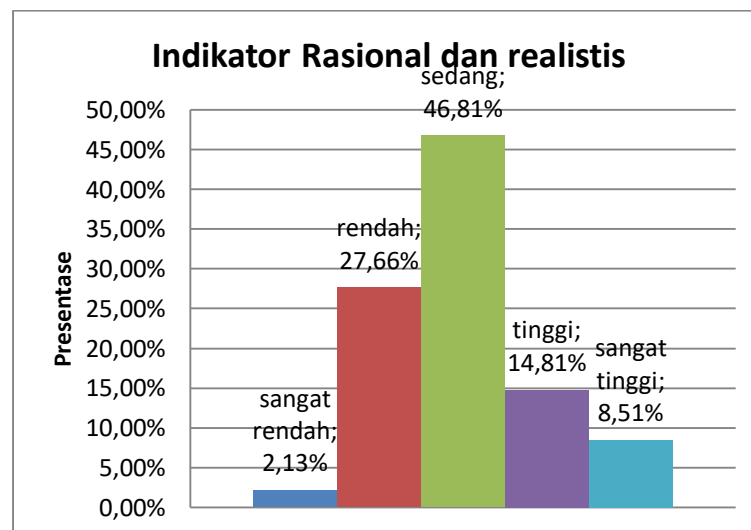
<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
<i>Mean</i>	26,91
<i>Median</i>	27
<i>Mode</i>	26
<i>Std. Deviation</i>	2,71
<i>Minimum</i>	22
<i>Maximum</i>	36

Tabel distribusi hasil penelitian Indikator Rasional dan realistik dalam bermain sepakbola dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 26. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Rasional dan Realistis**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X > 30,97$	Sangat Tinggi	4	8,51
$28,26 < X \leq 30,97$	Tinggi	7	14,89
$25,55 < X \leq 28,26$	Sedang	22	46,81
$22,84 < X \leq 25,55$	Rendah	13	27,66
$X < 22,84$	Sangat rendah	1	2,13
<b>Jumlah</b>		<b>47</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 11. Diagram Batang Hasil Penelitian Indikator Rasional dan realistik**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil Indikator Rasional dan realistik sebagian besar masuk dalam kategori Sedang dengan persentase 46,81%, kategori rendah dengan persentase 27,66 %, kategori tinggi dengan persentase 14,81 %, kategori Sangat Tinggi dengan persentase 8,51 %, dan kategori Sangat rendah dengan persentase 2,31 %.

## **B. Pembahasan**

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang dimainkan secara beregu dengan dua tim yang saling berhadapan. Permainan sepakbola dimainkan selama 2x45 menit dengan masing-masing tim berjumlah 11 pemain. Dalam pertandingan sepak bola selain faktor fisik, seorang pemain membutuhkan dukungan secara psikologis. Kondisi psikologis ini berkaitan dengan mental dari para pemain saat bertanding. Psikologis yang kurang baik jelas akan mempengaruhi performa pemain saat bertanding, seperti kurang fokus, mudah lelah, terjadi kesalahan-kesalahan dalam bermain. Kondisi psikologis ini dapat dipengaruhi oleh kecemasan dan juga rasa percaya diri pemain. Selman Cutuk (2017:1) Selain kapasitas fisik banyak atlet top; terungkap bahwa dimensi psikologis tidak bisa diabaikan untuk meningkatkan prestasi. ketika diperhitungkan bahwa psikologi memiliki banyak kompetensi seperti motivasi, fokus, penetapan tujuan, dan manajemen kecemasan.

### **1. Tingkat kecemasan**

Kecemasan merupakan suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologi, kecemasan ini bisa dikatakan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran seperti perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Hal ini juga dialami oleh seorang pemain sepak bola dalam menghadapi pertandingan atau saat bermain sepak bola. Jika seorang pemain mempunyai rasa cemas yang tinggi tentu saja akan berpengaruh pada hasil permainannya. Kecemasan yang timbul dalam pertandingan dapat menyebabkan seseorang memiliki emosi yang tidak dapat terkontrol sehingga

dapat mengancam dirinya sendiri, hal ini dapat menimbulkan penampilan yang rendah maksimal.

Hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan dalam sebagian besar berkategori Sedang dengan persentase 57,45 %. Hasil tersebut menunjukkan jika peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan masih menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang. Hal ini dikarenakan secara psikologis mereka masih merasa mempunyai beban saat bertanding. Beban ini bisa disebabkan karena kemampuan motorik mereka yang belum sepenuhnya baik, secara afektif, *somatic* dan juga kognitif.

Sesuai dengan pendapat Lane dalam Komaruddin (2017:72), menyatakan bahwa orang yang mengalami kecemasan tingkat tinggi tanpa dibarengi rasa percaya diri mungkin akan mengalami penurunan performa. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta memengaruhi penampilan atau prestasi. Hal ini tentu saja menjadi referensi seorang pelatih untuk memberikan latihan mental kepada peserta didik kelas khusus olahraga (KKO) cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan.

## **2. Percaya diri**

Sedangkan Percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang

telah ditetapkan. Rasa percaya diri ini merupakan kebalikan dari kecemasan, jika kecemasan seseorang menurun maka percaya dirinya akan meningkat, begitu juga sebaliknya.

Hasil penelitian diperoleh tingkat percaya diri terhadap peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA negeri 1 seyegan sebagian besar masuk dalam kategori Sedang dengan persentase 51,06 %. Hasil ini menunjukkan jika rasa keyakinan pemain saat bermain juga masih belum tinggi. Percaya diri ini dapat dipengaruhi oleh optimisme, keyakinan pada diri sendiri, konsekuen, berfikir objektif dan rasional.

Dengan kepercayaan diri akan menjadi kekuatan bagi pemain untuk dapat bermaian dengan sebaik-baiknya, hal tersebut dikarenakan secara psikologis menjadi motivasi peserta didik untuk bermaian sepakbola. Sesuai dengan pernyataan Hakim Hakim, (2005:6) Orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pemain yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan memiliki kemampuan untuk megembangkan diri dengan mengenal kemampuan dalam dirinya, mereka juga mampiu untuk menjalin hubungan bai dengan orang-orang dalam satu tim, dapat menghargai orang lain, dan mempu memandang diri sendiri secara positif atau negative dengan mengenal kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya. Meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya Tinggi yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kepastiannya serta mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuan yang diharapkannya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan dapat dideskripsikan bahwa:

1. Tingkat kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola masuk dalam kategori Sangat Tinggi dengan persentase 8,51 %, kategori Tinggi dengan persentase 14,89 %, kategori Sedang dengan persentase 57,45%, kategori Rendah dengan persentase 12,76 %, dan kategori Sangat Rendah dengan persentase 6,38 %.
2. Tingkat percaya diri peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola masuk dalam kategori Sangat Tinggi dengan presentase 6,38 %, kategori Tinggi dengan presentase 17,02 %, kategori Sedang dengan presentase 51,06 %, kategori Rendah 23,40 %, kategori Sangat Rendah 2,13 %.

Hasil tersebut diartikan sebagian besar tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan berkategori Sedang.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan pengolahan data tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas peserta didik memiliki kecemasan percaya diri yang sedang atau cukup. Dari hasil penelitian yang sudah diketahui:

1. Guru atau tenaga pengajar untuk tetap meningkatkan kepercayaan diri peserta didik agar dapat menguasai permainan, meningkatkan kualitas dan kreatifitas dalam bermain sepakbola yang sudah berjalan di SMA Negeri 1 Seyegan.
2. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan untunk mengurangi rasa cemas dan meningkatkan percaya diri

### **C. Saran**

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

1. Bagi guru pendidikan jasmani sebelum mengajar perlu memperhatikan tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Seyegan. Jika sudah diketahui maka guru akan lebih mudah menentukan materi maupun metode-metode mengajar yang dilakukan sehingga pembelajaran dapat berjalan lebih baik dan peserta didik dapat mengikutinya dengan senang tanpa adanya unsur kecemasan.
2. Bagi peserta didik yang mengalami kecemasan dalam bermain sepakbola hendaknya menambah pengalaman atau jam bertanding di luar sekolah sehingga dapat mendapatkan pengalaman dalam penguasaan bermain sepakbola, serta untuk meningkatkan rasa percaya diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu dan Munawar Sholeh. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Renika Cipta.
- Amiq, F. & Istofian, S.R. (2016). Model Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 tahun. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*,1, 106.
- Apriyanto, T. dkk. (2017). *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Surabaya: PT Edukasi Pratama Madani (EduTama).
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Deswita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Direktorat PSLB. (2010). *Pedoman penyelenggaraan pendidikan khusus siswa bakat istimewa (bi) olahraga*. Jakarta: Dikti.
- Ghufron, M.N. & Risnawati, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrumen angket, tes dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: UNY.
- Kemendiknas. (2010). *Panduan pelaksanaan program kelas olahraga SMP negeri dan swasta tahun 2010*. Jakarta: Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.

- Kholil Lur Rohman. (2010). *Kesehatan mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Luxbacher, J. A. (2004). *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nyak Amir. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, Tahun 16, Nomor 1, 2012.
- Raynadi, dkk. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Kalimantan Selatan: Universitas Lambung Mangkurat*.
- Santoso, N. (2011). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Ikut Mengembangkan Persepakbolaan Nasional. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 8/Nomor 1/April 2011.
- Siaga, T.A. (2015). Analisa Tingkat Keberhasilan dan Kegagalan Terjadinya Gol pada Pertandingan Sepakbola Final Liga Champions 2013 dan Final Liga Champions 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3, 248- 261.
- Sumaryana. (2015). *Perbedaan prestasi belajar siswa kelas khusus olahraga dengan siswa kelas reguler SMP Negeri 2 Tempel tahun ajaran 2014/2015*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. "Diktat". Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.






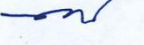


- Sukmadinata, N. S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sulistiyono. (2009). Mencegah Dan Mengurangi Kekerasan Sepakbola Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 6/Nomor 2/November 2009.
- Sunardi, J. (2009). Membentuk Kematangan Emosi Remaja Melalui Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 6/Nomor 2/November 2009
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 8/Nomor 1/April 2011.
- Wicaksono, A, F. (2013). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, ISBN: 978-979-16353-9-4.
- Wiyasa, K. N. (2013). Model Pembelajaran Permainan Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 9/Nomor 1/April 2013.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Kartu bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Harry Kusuma S.  
 NIM : 17601241059  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Dr. Komarudin, M.A.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	24 Oktober - 2020	Tela tulis diproses	
2	25 Oktober - 2020	Cari instrument kecerdasan	
3	26/10 - 2020	BAB I	
4	27/10 - 2020	BAB II	
5	28/10 - 2020	BAB III	
6	21/12 - 2020	Analisis Data Validasi & Reliabilitas Angket di cari	
7	22/01 - 2021	Analisis Abstrak Rumusan Masalah di bagian - Rumusan - penyempitan	 

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.kes.  
 NIP. 19610731 199001 1 001



## Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Peenelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : 457/UN34.16/PT.01.04/2020 28 Desember 2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

Yth . SMA NEGERI 1 SEYEGAN  
Tegal Gentan, Margoagung, Seyegan, Sleman, DIY

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Harry Kusuma Silaban  
NIM : 17601241059  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 SEYEGAN DALAM BERMAIN SEPAKBOLA  
Waktu Penelitian : Senin - Sabtu, 4 - 9 Januari 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
 Dr. Yodik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 of 1 28/12/2020, 9:49



#### Lampiran 4. Data Statistik Penelitian

Statistics			
		Tingkat Kecemasan	Percaya diri
N	Valid	47	47
	Missing	0	0
Mean		50,7447	139,8511
Median		50,0000	139,0000
Mode		50.00 <sup>a</sup>	134,00
Std. Deviation		9,22065	9,76680
Minimum		22,00	113,00
Maximum		75,00	171,00
Sum		2385,00	6573,00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown			

#### Frequency Table

##### Tingkat Kecemasan

	Freque ncy	Perce nt	Valid Perce nt	Cumula tive Percent
Valid 22.00	1	2,1	2,1	2,1
33.00	1	2,1	2,1	4,3
35.00	1	2,1	2,1	6,4
39.00	2	4,3	4,3	10,6
43.00	1	2,1	2,1	12,8
44.00	2	4,3	4,3	17,0
45.00	1	2,1	2,1	19,1
46.00	3	6,4	6,4	25,5
47.00	2	4,3	4,3	29,8
48.00	3	6,4	6,4	36,2
49.00	3	6,4	6,4	42,6
50.00	4	8,5	8,5	51,1
51.00	2	4,3	4,3	55,3
52.00	3	6,4	6,4	61,7
53.00	1	2,1	2,1	63,8
54.00	3	6,4	6,4	70,2
55.00	3	6,4	6,4	76,6
56.00	4	8,5	8,5	85,1

58.00	1	2,1	2,1	87,2
59.00	2	4,3	4,3	91,5
66.00	1	2,1	2,1	93,6
67.00	1	2,1	2,1	95,7
72.00	1	2,1	2,1	97,9
75.00	1	2,1	2,1	100,0
Total	47	100,0	100,0	

### Percaya diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	113.00	1	2,1	2,1	2,1
	127.00	1	2,1	2,1	4,3
	128.00	1	2,1	2,1	6,4
	129.00	2	4,3	4,3	10,6
	132.00	3	6,4	6,4	17,0
	134.00	5	10,6	10,6	27,7
	135.00	3	6,4	6,4	34,0
	136.00	3	6,4	6,4	40,4
	137.00	3	6,4	6,4	46,8
	139.00	3	6,4	6,4	53,2
	140.00	1	2,1	2,1	55,3
	141.00	4	8,5	8,5	63,8
	142.00	3	6,4	6,4	70,2
	143.00	2	4,3	4,3	74,5
	144.00	1	2,1	2,1	76,6
	146.00	3	6,4	6,4	83,0
	147.00	2	4,3	4,3	87,2
	149.00	2	4,3	4,3	91,5
	155.00	1	2,1	2,1	93,6
	160.00	1	2,1	2,1	95,7
	164.00	1	2,1	2,1	97,9
	171.00	1	2,1	2,1	100,0
Total		47	100,0	100,0	

TIAP INDIKATOR

Statistics					
		Motorik	Afektif	Somatik	Kognitif
N	Valid	47	47	47	47
	Missing	0	0	0	0
Mean		20,1702	6,4681	15,0213	9,0851
Median		20,0000	6,0000	15,0000	9,0000
Mode		18,00 <sup>a</sup>	6,00	14,00	10,00
Std. Deviation		4,33047	1,31630	3,65043	1,85132
Minimum		9,00	3,00	7,00	3,00
Maximum		34,00	10,00	28,00	13,00
Sum		948,00	304,00	706,00	427,00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown					

Frequency Table

Motorik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.00	1	2,1	2,1	2,1
	14.00	2	4,3	4,3	6,4
	15.00	3	6,4	6,4	12,8
	16.00	1	2,1	2,1	14,9
	17.00	4	8,5	8,5	23,4
	18.00	7	14,9	14,9	38,3
	19.00	4	8,5	8,5	46,8
	20.00	3	6,4	6,4	53,2
	21.00	7	14,9	14,9	68,1
	22.00	4	8,5	8,5	76,6
	23.00	4	8,5	8,5	85,1
	26.00	4	8,5	8,5	93,6
	27.00	1	2,1	2,1	95,7
	28.00	1	2,1	2,1	97,9
	34.00	1	2,1	2,1	100,0
	Total		47	100,0	100,0

### Afektif

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3.00	1	2,1	2,1	2,1
4.00	3	6,4	6,4	8,5
5.00	2	4,3	4,3	12,8
6.00	19	40,4	40,4	53,2
7.00	16	34,0	34,0	87,2
8.00	2	4,3	4,3	91,5
9.00	3	6,4	6,4	97,9
10.00	1	2,1	2,1	100,0
Total	47	100,0	100,0	

### Somatik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7.00	1	2,1	2,1	2,1
8.00	1	2,1	2,1	4,3
9.00	4	8,5	8,5	12,8
10.00	1	2,1	2,1	14,9
13.00	3	6,4	6,4	21,3
14.00	9	19,1	19,1	40,4
15.00	7	14,9	14,9	55,3
16.00	6	12,8	12,8	68,1
17.00	7	14,9	14,9	83,0
18.00	2	4,3	4,3	87,2
19.00	4	8,5	8,5	95,7
20.00	1	2,1	2,1	97,9
28.00	1	2,1	2,1	100,0
Total	47	100,0	100,0	

### Kognitif

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3.00	1	2,1	2,1	2,1
5.00	1	2,1	2,1	4,3
6.00	1	2,1	2,1	6,4
7.00	4	8,5	8,5	14,9
8.00	8	17,0	17,0	31,9
9.00	11	23,4	23,4	55,3

10.00	15	31,9	31,9	87,2
11.00	2	4,3	4,3	91,5
12.00	2	4,3	4,3	95,7
13.00	2	4,3	4,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

Statistics						
		Keyakinan pada kemampuan diri	Optimisme	Objektif	Konsekuen	Rasional dan realistis
N	Valid	47	47	47	47	47
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		32,1489	26,4894	29,3404	24,9574	26,9149
Median		32,0000	26,0000	29,0000	25,0000	27,0000
Mode		32,00	25,00	27,00	25,00	26,00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3,06437	2,92569	3,19835	3,25682	2,70932
Minimum		19,00	22,00	22,00	15,00	22,00
Maximum		41,00	35,00	38,00	34,00	36,00
Sum		1511,00	1245,00	1379,00	1173,00	1265,00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown						

### Frequency Table

Keyakinan pada kemampuan diri						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	19.00	1	2,1	2,1	2,1	
	28.00	1	2,1	2,1	4,3	
	29.00	2	4,3	4,3	8,5	
	30.00	7	14,9	14,9	23,4	
	31.00	5	10,6	10,6	34,0	
	32.00	11	23,4	23,4	57,4	
	33.00	8	17,0	17,0	74,5	
	34.00	5	10,6	10,6	85,1	
	35.00	4	8,5	8,5	93,6	
	36.00	1	2,1	2,1	95,7	
	38.00	1	2,1	2,1	97,9	
	41.00	1	2,1	2,1	100,0	
	Total		47	100,0	100,0	

### Optimisme

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.00	2	4,3	4,3	4,3
	23.00	3	6,4	6,4	10,6
	24.00	6	12,8	12,8	23,4
	25.00	11	23,4	23,4	46,8
	26.00	6	12,8	12,8	59,6
	27.00	6	12,8	12,8	72,3
	28.00	2	4,3	4,3	76,6
	29.00	3	6,4	6,4	83,0
	30.00	4	8,5	8,5	91,5
	31.00	1	2,1	2,1	93,6
	32.00	1	2,1	2,1	95,7
	34.00	1	2,1	2,1	97,9
	35.00	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

### Objektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.00	1	2,1	2,1	2,1
	25.00	3	6,4	6,4	8,5
	26.00	3	6,4	6,4	14,9
	27.00	9	19,1	19,1	34,0
	28.00	5	10,6	10,6	44,7
	29.00	6	12,8	12,8	57,4
	30.00	4	8,5	8,5	66,0
	31.00	2	4,3	4,3	70,2
	32.00	8	17,0	17,0	87,2
	33.00	2	4,3	4,3	91,5
	34.00	2	4,3	4,3	95,7
	37.00	1	2,1	2,1	97,9
	38.00	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

### Konsekuen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.00	1	2,1	2,1	2,1
	20.00	2	4,3	4,3	6,4
	21.00	3	6,4	6,4	12,8
	22.00	1	2,1	2,1	14,9
	23.00	5	10,6	10,6	25,5
	24.00	5	10,6	10,6	36,2
	25.00	14	29,8	29,8	66,0
	26.00	8	17,0	17,0	83,0
	27.00	2	4,3	4,3	87,2
	28.00	1	2,1	2,1	89,4
	29.00	1	2,1	2,1	91,5
	31.00	1	2,1	2,1	93,6
	32.00	2	4,3	4,3	97,9
	34.00	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

### Rasional dan realistik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.00	1	2,1	2,1	2,1
	23.00	3	6,4	6,4	8,5
	24.00	4	8,5	8,5	17,0
	25.00	6	12,8	12,8	29,8
	26.00	8	17,0	17,0	46,8
	27.00	8	17,0	17,0	63,8
	28.00	6	12,8	12,8	76,6
	29.00	6	12,8	12,8	89,4
	30.00	1	2,1	2,1	91,5
	31.00	1	2,1	2,1	93,6
	32.00	1	2,1	2,1	95,7
	33.00	1	2,1	2,1	97,9
	36.00	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

### Lampiran 5. Skor penelitian

Responden	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	Jumlah	
R 1		3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	4	2	2	2	3	2	2	5	4	3	55
R 2		3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	4	3	3	46
R 3		3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	2	3	5	3	3	67
R 4		2	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	33
R 5		2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	4	3	2	50
R 6		4	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	59
R 7		2	2	4	2	2	2	3	1	3	2	1	4	2	1	4	2	2	2	2	5	2	2	52
R 8		3	1	4	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	46
R 9		2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	2	52
R 10		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	44
R 11		3	5	4	5	2	3	1	2	1	2	2	5	2	5	1	1	4	2	1	2	2	1	56
R 12		3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	4	2	2	55
R 13		3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	56
R 14		2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	47
R 15		2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	5	1	1	35
R 16		4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	51
R 17		3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	56
R 18		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	5	2	3	50
R 19		3	2	4	1	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	5	3	3	54
R 20		2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	49
R 21		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
R 22		2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	44
R 23		2	2	4	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	5	2	2	39
R 24		3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	5	3	2	48
R 25		2	2	3	4	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	50
R 26		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	46
R 27		2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	4	4	1	39
R 28		2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	47
R 29		2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	1	3	3	3	3	2	2	1	2	5	5	3	55

R 30	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	5	3	2	54
R 31	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	58	
R 32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	48	
R 33	2	2	4	2	2	3	3	1	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	5	3	2	50	
R 34	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	49	
R 35	4	2	3	4	2	2	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	75	
R 36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	49	
R 37	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	5	2	2	51	
R 38	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	5	2	2	52	
R 39	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	5	3	2	54	
R 40	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	43	
R 41	4	3	2	4	1	2	1	3	3	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	5	2	48	
R 42	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	56	
R 43	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	4	3	1	1	2	3	2	1	5	3	2	49	
R 44	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	72	
R 45	2	2	2	1	2	3	1	4	2	1	1	4	1	2	1	2	2	1	1	5	3	2	45	
R 46	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	5	1	1	53	
R 47	4	2	3	5	3	3	2	1	3	3	1	4	3	3	4	3	2	3	2	5	4	3	66	

Responden	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.	41.	Jumlah		
R1	5	4	4	3	4	1	4	4	1	1	5	1	5	5	5	1	2	4	4	5	3	5	3	5	5	2	1	5	1	1	3	4	5	5	1	3	5	4	1	5	4	139		
R2	5	4	4	4	4	2	3	4	1	3	5	2	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	5	3	4	3	2	4	4	3	3	3	136		
R3	3	4	5	4	5	2	3	5	3	3	5	1	4	4	5	2	1	4	2	4	5	5	2	5	5	1	1	5	5	1	3	5	5	5	5	1	5	3	1	4	2	143		
R4	4	5	5	3	4	2	1	4	3	4	5	1	4	5	5	1	1	4	5	5	4	5	2	4	4	2	2	4	1	2	2	5	2	5	1	1	5	4	3	5	1	135		
R5	5	3	3	3	3	2	4	4	1	1	5	1	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	4	3	4	2	2	5	4	2	4	3	127		
R6	5	4	4	4	4	4	3	4	3	2	5	2	5	4	4	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	142
R7	5	5	5	2	5	1	4	5	2	3	5	1	5	3	5	3	3	4	5	3	5	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	147		
R8	5	4	4	2	4	1	4	4	1	1	5	1	4	4	5	2	1	4	3	4	4	2	2	4	4	2	3	4	2	2	4	4	4	4	2	2	3	5	2	4	2	128		
R9	5	3	3	3	4	1	4	4	2	3	5	2	4	5	5	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	3	4	2	2	4	5	3	5	4	141		
R10	4	4	5	3	5	2	4	4	1	2	5	1	4	4	4	2	3	5	4	4	4	5	2	4	4	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	3	4	2	4	3	137		
R11	3	1	1	1	1	1	2	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	1	1	5	1	2	4	4	4	1	1	1	2	1	1	5	3	5	3	2	2	1	1	3	5	113		
R12	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	1	5	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	4	2	2	4	3	2	4	4	129		
R13	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	3	3	132		
R14	5	5	5	4	5	4	4	4	2	2	4	2	5	2	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	4	3	5	2	139		
R15	5	5	4	4	5	1	4	4	1	2	5	1	4	5	5	3	2	4	5	4	4	5	2	4	4	1	1	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	5	4	2	4	2	142	
R16	5	3	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4	2	4	4	2	2	4	2	2	4	4	4	4	1	2	4	4	2	4	2	129		
R17	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	141		
R18	5	5	5	3	5	2	3	5	1	1	5	1	5	5	5	2	1	4	4	3	3	3	4	3	2	1	5	2	3	3	5	4	3	2	3	3	5	3	4	2	136			
R19	5	3	4	3	4	3	4	4	3	5	5	4	4	5	4	3	1	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	2	5	4	4	4	4	3	3	4	4	1	4	3	146			
R20	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	139		
R21	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	5	1	5	5	5	1	4	5	4	2	4	1	2	5	4	1	1	5	2	2	4	5	5	5	1	1	4	5	2	4	1	146		
R22	4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	4	1	4	4	4	2	3	4	2	4	3	3	2	4	4	2	2	4	3	3	3	4	4	4	2	3	5	4	3	4	2	134		
R23	5	5	5	4	4	1	4	3	1	1	5	1	4	4	5	1	2	4	4	4	3	4	2	4	4	2	2	4	2	2	3	4	4	5	2	2	4	5	4	4	4	137		
R24	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	5	2	5	5	5	3	2	4	4	4	4	3	3	5	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	5	3	4	3	147		
R25	5	5	4	4	4	2	4	4	1	2	5	1	5	5	5	2	2	3	4	4	3	3	2	4	4	2	1	4	2	2	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	135		
R26	5	4	4	3	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	2	134		
R27	5	4	5	2	4	2	4	5	2	3	5	2	5	5	5	3	2	3	4	4	5	3	3	5	3	3	5	3	3	5	5	4	4	3	2	4	5	5	5	3	155			
R28	4	3	4	3	4	2	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	137		
R29	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	2	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	2	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	171		

R 30	5	4	5	4	5	1	4	5	1	1	5	1	5	5	5	1	1	4	5	5	5	4	4	5	5	4	1	5	1	1	5	5	4	5	1	5	5	2	5	4	149		
R 31	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	132	
R 32	5	4	5	4	4	2	3	2	1	1	5	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	2	2	2	4	2	5	5	132
R 33	4	4	4	4	5	2	4	5	3	3	5	2	3	1	5	3	3	5	3	5	5	5	3	3	3	3	1	4	3	3	4	4	3	5	3	2	5	5	3	3	3	146	
R 34	5	3	4	3	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	5	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	3	4	4	4	4	2	2	4	5	3	3	3	136	
R 35	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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	164	
R 36	5	4	4	3	4	2	4	4	2	3	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	2	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	2	3	4	136	
R 37	5	4	4	2	4	5	4	4	2	2	5	1	5	4	5	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	3	134	
R 38	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	5	2	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	5	2	5	2	141	
R 39	4	3	5	3	4	2	4	4	2	3	3	2	5	4	4	2	3	2	4	2	3	4	3	5	5	2	2	2	4	3	3	3	4	3	2	3	5	4	3	4	3	135	
R 40	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	5	2	2	2	4	4	2	2	5	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	134
R 41	5	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	3	3	2	4	4	1	5	4	3	3	4	1	5	4	3	5	4	4	4	4	5	5	4	1	5	3	4	4	5	3	149	
R 42	3	4	4	4	4	3	3	3	4	5	4	1	3	3	4	3	1	4	4	3	4	4	2	4	4	3	2	4	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	2	3	3	134	
R 43	5	5	4	2	4	2	4	4	2	3	5	2	5	5	4	3	2	4	3	4	4	2	2	4	4	1	1	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	5	4	4	3	140	
R 44	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	1	4	2	5	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	2	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	141		
R 45	4	5	5	3	4	2	5	4	1	1	4	2	5	4	4	2	2	5	5	5	2	4	2	5	5	2	1	5	2	2	4	5	5	5	1	2	4	5	2	4	4	143	
R 46	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	5	1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	5	3	3	4	4	4	2	2	5	5	2	5	2	144		
R 47	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	4	3	2	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	5	3	3	4	5	5	4	4	160	

## Lampiran 6. Validitas dan Reabilitas

### UJI VALIDITAS KECEMASAN

#### Reliability

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	10	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	10	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics				
Cronbach's Alpha	N of Items			
,951	13			
Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00010	48,5000	39,389	,763	,948
VAR00011	48,6000	42,267	,874	,950
VAR00012	48,7000	42,011	,873	,946
VAR00013	48,6000	40,711	,902	,944
VAR00014	48,4000	38,711	,874	,953
VAR00015	49,3000	43,789	,814	,953
VAR00016	48,3000	42,011	,859	,953
VAR00017	48,7000	42,011	,873	,946
VAR00018	48,7000	37,344	,958	,941
VAR00019	48,6000	39,822	,773	,947
VAR00020	48,7000	42,011	,873	,946
VAR00021	48,7000	38,233	,858	,945

VAR00022	48,6000	40,711	,902	,944
----------	---------	--------	------	------

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	10	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,984	41

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	keterangan
VAR00001	159,9000	694,544	,841	,984	valid
VAR00002	160,3000	701,122	,917	,983	valid
VAR00003	160,2000	695,956	,949	,983	valid
VAR00004	160,2000	693,956	,859	,984	valid
VAR00005	160,3000	701,122	,917	,983	valid
VAR00006	160,4000	700,711	,866	,984	valid
VAR00007	160,2000	695,956	,949	,983	valid
VAR00008	159,9000	694,544	,841	,984	valid
VAR00009	160,0000	694,222	,776	,984	valid

VAR00010	160,3000	701,122	,917	,983	valid
VAR00011	160,2000	695,956	,949	,983	valid
VAR00012	160,2000	693,956	,859	,984	valid
VAR00013	160,3000	701,122	,917	,983	valid
VAR00014	160,3000	701,122	,917	,983	valid
VAR00015	160,7000	765,122	,803	,987	valid
VAR00016	160,2000	708,178	,867	,984	valid
VAR00017	160,4000	712,933	,784	,985	valid
VAR00018	160,1000	708,544	,805	,984	valid
VAR00019	160,1000	707,878	,820	,984	valid
VAR00020	160,0000	708,222	,683	,984	valid
VAR00021	160,1000	710,544	,672	,984	valid
VAR00022	159,9000	694,544	,841	,984	valid
VAR00023	160,3000	701,122	,917	,983	valid
VAR00024	160,1000	694,767	,909	,983	valid
VAR00025	160,1000	694,544	,801	,984	valid
VAR00026	160,2000	701,733	,812	,984	valid
VAR00027	160,3000	701,122	,917	,983	valid
VAR00028	160,2000	695,956	,949	,983	valid
VAR00029	160,1000	691,656	,858	,984	valid
VAR00030	160,2000	701,733	,812	,984	valid
VAR00031	160,3000	701,122	,917	,983	valid
VAR00032	160,2000	695,956	,949	,983	valid
VAR00033	159,9000	694,544	,841	,984	valid
VAR00034	160,6000	755,156	,772	,986	valid
VAR00035	159,9000	694,544	,841	,984	valid

VAR00036	160,3000	701,122	,917	,983	valid
VAR00037	160,2000	695,956	,949	,983	valid
VAR00038	160,2000	693,956	,859	,984	valid
VAR00039	160,3000	701,122	,917	,983	valid
VAR00040	160,2000	698,844	,880	,984	valid
VAR00041	160,2000	695,956	,949	,983	valid

## Lampiran 7. Instrumen Penelitian

Nama	:	
Sekolah	:	
Kelas	:	

Petunjuk :

Pernyataan-pernyataan berikut berkaitan dengan pendapat anda terhadap diri sendiri.

Bacalah baik-baik setiap pernyataan.

Pilihlah jawaban yang paling mendekati dengan kondisi diri anda sendiri. Berilah tanda centang (v) pada kolom yang sesuai.

Tidak ada jawaban “benar” atau ”salah”

Keterangan:

Sangat tidak setuju (STS); Tidak Setuju (TS); Ragu-ragu (R); Setuju (S);

Sangat Setuju (SS)

**Saya melihat diri saya sebagai orang ya**

kecemasan

No.	PERTANYAAN	STS	TS	R	S	SS
1.	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.					
2.	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.					
3.	Pikiran pikiran negative mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.					
4.	Saya suka tidur saat menghadapi pertandingan.					
5.	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.					
6.	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.					
7.	Sya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.					
8.	Saya sembrono saat pertandingan.					
9.	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.					
10.	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.					
11.	Saya cepat putus asa saat pertandingan,apabila berada dalam keadaan tertekan.					
12.	Saya selalu ingin buang air kecil saat pertandingan.					
13.	Saya mengalami ketegangan otot (kram) saat pertandingan.					
14.	Saya memiliki keraguan saat pertandingan.					
15.	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.					

<b>NO.</b>		<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
16.	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.					
17.	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.					
18.	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.					
19.	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan.					
20.	Saya sering minum air putih saat menghadapi pertandingan.					
21.	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.					
22.	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.					

Percaya diri

NO.		STS	TS	R	S	SS
1.	Saya yakin dapat mencapai apa yang dicita-citakan					
2.	Jika mengalami kesulitan, saya yakin mampu menyelesaikannya sendiri					
3.	Saya yakin dapat mengendalikan diri sendiri					
4.	Saya merasa usaha yang saya lakukan kurang optimal					
5.	Saya menghadapi masalah saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikannya					
6.	Saya kurang yakin dengan kemampuan diri saya					
7.	Saya yakin tugas yang diberikan dapat saya selesaikan tepat waktu					
8.	Saya merasa siap menghadapi ujian apapun					
9.	Saya merasa tidak mampu berprestasi seperti teman-teman					
10.	Saya merasa kemampuan saya lebih rendah dibanding orang lain					
11.	Saya yakin kehidupan di masa mendatang akan lebih baik dari kehidupan saya sekarang					
12.	Saya merasa tidak mampu menjalani hidup ini					

NO.		STS	TS	R	S	SS
13.	Saya yakin prestasi saya dapat mengungguli teman-teman saya					
14.	Saya tidak merasa takut ketika bertemu siapapun					
15.	Bila mengalami kegagalan, saya tidak menyerah untuk berusaha					
16.	Saya merasa kurang pantas menduduki jabatan penting dalam suatu kepanitian					
17.	Saya merasa tidak ada yang kurang pada diri saya					
18.	Kegagalan yang saya alami karena usaha saya kurang optimal					
19.	Saya menerima pekerjaan sejauh kemampuan saya					
20.	Saya mencari jalan keluar yang menguntungkan saya saat menghadapi masalah					
21.	Saya percaya dengan kebenaran saya sendiri					
22.	Saya gagal karena tidak menyelesaikan dengan baik apa yang seharusnya saya lakukan					
23.	Saya merasa kegagalan yang saya alami karena kurangnya dukungan orang lain					
24.	Saya dapat menerima kritikan dari orang lain					

NO.		STS	TS	R	S	SS
25.	Dapat menyelesaikan persoalan, saya mencari jalan keluar yang terbaik bagi diri saya sendiri bukan orang lain					
26.	Saya takut bisa mencapai yang saya lakukan					
27.	Saya tidak berani menghadapi masalah sendiri					
28.	Saya siap menanggung resiko bila apa yang saya kerjakan tidak terselesaikan					
29.	Jika saya melakukan kesalahan pada seseorang, saya enggan bertemu orang lain					
30.	Saya merasa penampilan saya kurang menarik					
31.	Saya menyelesaikan tugas meskipun saya sakit					
32.	Saya mau menanggung akibat dari perbuatan yang saya lakukan					
33.	Bila dalam suatu kegiatan saya dianggap melakukan kesalahan saya siap keluar					
34.	Jika mengalami kegagalan, saya tidak menyalahkan orang lain.					
35.	Saya sulit menerima pendapat orang lain walaupun pendapat itu benar					

NO.		STS	TS	R	S	SS
36.	Kegagalan saya karena fasilitas yang kurang mendukung					
37.	Saya akan melakukan apa saja untuk mencapai apa yang saya inginkan walau tidak didukung orang lain					
38.	Saya berpikir dahulu sebelum bertindak					
39.	Saya kurang bisa mengakui kekurangan saya					
40.	Saya tidak akan membela orang yang memang melakukan kesalahan					
41.	Dalam menyelesaikan masalah, saya kurang mempertimbangkan baik buruknya					

## Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

ANGKET TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP PESERTA

Pertanyaan Respons 17

### ANGKET TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SMA N 1 SEYEGAN DALAM BERMAIN SEPAKBOLA

A. Pengantar Angket Penelitian  
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan Saya Harry Kusuma Silaban PKR 2017 FIK UNY. Pada kesempatan ini saya memohon kesedian adik-adik peserta didik untuk meluangkan sedikit waktu dan informasi terkait dengan TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA DI SMA N 1 SEYEGAN. Hasil yang diperoleh akan digunakan sebagai data penelitian saya. Diharapkan adik-adik peserta didik mengisi instrumen ini sesuai dengan pemahaman. Atas partisipasi dan kesediannya, saya ucapkan terima kasih.

B. Petunjuk Pengisian Angket  
Pilihlah salah satu jawaban yang menurut anda tepat sesuai dengan situasi dan kondisi yang sebenarnya dengan cara memilih alternatif jawaban yang tersedia pada kolom jawaban dengan pilihan "Sangat Tidak Setuju", "Tidak Setuju", "Ragu-Ragu", "Setuju", "Sangat Setuju"

Kelas  
47 tanggapan

