

**TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA  
DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
Suharto Wijaya Putra  
NIM. 15601241156

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA  
DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

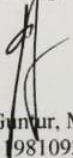
Disusun Oleh:

Suharto Wijaya Putra  
NIM. 15601241156

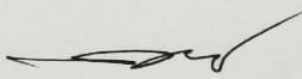
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, Juni 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Suharto Wijaya Putra  
NIM : 15601241156  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta

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, Juni 2019  
Yang Menyatakan,



Suharto Wijaya Putra  
NIM. 15601241156

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA  
DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Suharto Wijaya Putra  
NIM. 15601241156

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal Juli 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin, M.A. Ketua Penguji		15/7 2019
Ermawan Susanto, M.Pd. Sekretaris Penguji		15/7 2019
Joko Purwanto, M.Pd. Penguji Utama		12/7 2019

Yogyakarta, Juli 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Ermawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

1. Jika kamu menginginkan sesuatu, kamu akan menemukan caranya. Namun jika tak serius, kamu hanya akan mendapatkan alasannya (Jim Rohn)
2. Kegagalan terjadi karena kamu terlalu banyak berencana, tapi sedikit dalam berpikir.
3. Tragedi terbesar dalam kehidupan bukanlah sebuah kematian, tapi hidup tanpa tujuan. Karena itu, teruslah bermimpi untuk mengapai tujuan dan harapan itu.
4. Jadikanlah hidupmu lebih bermakna.

## **PERSEMBAHAN**

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

1. Kedua orang tua saya Sogimin & Sri Wahyuni yang sangat saya sayangi, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orangtua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian, bapak ibuku.
2. Untuk kakak saya Senen Wijaya Putra, Yulia Lestari, dan adekku Hamam Nasrullah, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayangku untuk kalian.

**TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA  
DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

Oleh:  
Suharto Wijaya Putra  
NIM. 15601241156

**ABSTRAK**

Adanya perbedaan dan persaingan pada siswa kelas khusus olahraga sehingga masih sering munculnya kecemasan dan kurangnya kepercayaan diri pada siswa Kelas Khusus Olahraga, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 18 orang, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori “sangat rendah” 5,56%, “rendah” 27,78%, “cukup” 38,89%, “tinggi” 22,22%, dan “sangat tinggi” 5,56%. (2) tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori “sangat rendah” 11,11%, “rendah” 11,11%, “cukup” 61,11%, “tinggi” 11,11%, dan “sangat tinggi” 5,56%.

Kata kunci: kecemasan, kepercayaan diri, cabang sepakbola,

## **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 Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta“ 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:

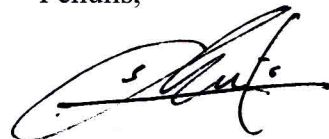
1. Bapak Dr. Komarudin, M.A., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Ermawan Susanto, M.Pd., Sekretaris dan Bapak Joko Purwanto, M.Pd., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., 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.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Yogyakarta, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Guru dan Peserta didik SMA Negeri 4 Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.



8. Untuk sahabat saya Adi Irawan dan Yogi Tri Prasetyo orang yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, orang yang selalu mensupport saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.
9. Untuk teman teman seperjuangan dari organisasi mahasiswa daerah "*Mandau In Jogjakarta*" yang selalu membantu saya untuk selalu berkembang lebih baik lagi.
10. Untuk teman teman "*One Aunty*" yang selalu mendukung dan mendoakan saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Untuk Putri Elena, Hanna Yessy Pricilia, Yolanda Volyna yang selalu mendoakan dan mendukung saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
12. Semua teman-teman PJKR-D 2015 yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.
13. Untuk Juliyana Rahmawati yang selalu membantu dan memberikan semangat baik jasmani dan rohani.

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

Yogyakarta, Juni 2019  
Penulis,



Suharto Wijaya Putra  
NIM. 15601241156

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	10
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	11
1. Psikologi dalam Olahraga .....	11
2. Hakikat Kecemasan.....	13
3. Hakikat Kepercayaan Diri .....	27
4. Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta.....	33
5. Karakteristik Peserta Didik SMA .....	38
B. Penelitian yang Relevan.....	40
C. Kerangka Berpikir .....	42
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	45
D. Definisi Operasional Variabel.....	46
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	46
F. Teknik Analisis Data .....	49
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	50
1. Tingkat Kecemasan.....	50

2. Kepercayaan Diri .....	56
B. Pembahasan .....	64
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	68
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	70
B. Implikasi .....	70
C. Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gejala Kecemasan Secara Fisik .....	20

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket.....	47
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan .....	47
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri .....	48
Tabel 4. Norma Penilaian .....	49
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kecemasan Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta.....	50
Tabel 6. Norma Penilaian Kecemasan Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta.....	51
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik ....	52
Tabel 8. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik.....	52
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif .....	53
Tabel 10. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif .....	53
Tabel 11. Deskriptif Statistik Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik ....	54
Tabel 12. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik .....	54
Tabel 13. Deskriptif Statistik Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif .....	55
Tabel 14. Norma Penilaian Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif .....	56
Tabel 15. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta .....	56
Tabel 16. Norma Penilaian Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta .....	57
Tabel 17. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Keyakinan pada Kemampuan Diri .....	58
Tabel 18. Norma Penilaian Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Keyakinan pada Kemampuan Diri .....	58

Tabel 19.	Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Optimisme.....	59
Tabel 20.	Norma Penilaian Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Optimisme.....	59
Tabel 21.	Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Objektif.....	60
Tabel 22.	Norma Penilaian Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Objektif.....	61
Tabel 23.	Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Konsekuen.....	61
Tabel 24.	Norma Penilaian Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Konsekuen.....	62
Tabel 25.	Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Rasional dan Realistis.....	63
Tabel 26.	Norma Penilaian Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Rasional dan Realistis.....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan TAS .....	76
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	77
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	78
Lampiran 4. Data Penelitian.....	82
Lampiran 5. Deskriptif Statistik Kecemasan.....	84
Lampiran 6. Deskriptif Statistik Keyakinan Diri.....	87
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	90

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk melaksanakan proses pembelajaran pada peserta didik dan masyarakat dalam rangka membangun watak dan peradaban manusia yang bermatabat. Ciri-ciri manusia yang beradab dan bermatabat adalah manusia-manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, bersikap jujur, adil, bertanggung jawab, demokratis, menegakkan prinsip-prinsip kemanusiaan, menghargai sesama, santun dan tenggang rasa, toleransi dan mengembangkan kebersamaan dalam keberagaman, membangun kedisiplinan, serta kemandirian. Oleh karena itu, proses dan isi pembelajaran hendaknya dirancang secara cermat sesuai dengan tujuan pendidikan (Rukiyati, 2008: 222-223).

Keberhasilan di bidang pendidikan sangat ditentukan dalam proses pembelajaran melalui komunikasi yang terjalin antara manusia yaitu orang yang belajar disebut peserta didik dan orang yang mengajar disebut guru. Sekolah perlu merancang program agar dapat tercapai keinginan tersebut. Program kegiatan dengan peserta didik merupakan objek utama dalam upaya pencapaian tujuan pendidikan pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Program tersebut juga sebagai wadah untuk menampung serta mengembangkan bakat dan minat peserta didik.

Saat ini banyak sekolah yang mulai mengedepankan kemampuan, bakat, dan keterampilan untuk menggali potensi-potensi terpendam seperti apa yang



telah dijelaskan di atas. Bidang pendidikan juga mengambil bagian sebagai upaya untuk menggali potensi tersebut, misalnya dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bahkan kini telah terdapat kelas khusus olahraga.

Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan kelas yang secara khusus bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Kelas ini pada umumnya sebagai kelas yang menampung peserta didik yang memiliki bakat istimewa khususnya dalam bidang olahraga. Peserta didik kelas khusus olahraga selalu melatih dan melaksanakan program-program latihan cabang olahraga yang digelutinya misalnya peserta didik yang spesifikasinya pada cabang sepakbola, maka peserta didik tersebut akan lebih mengedepankan cabang olahraga itu, demikian juga cabang olahraga yang lain.

Sumaryanto menyatakan dalam acara presentasi pelaksanaan Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang dikutip dari Sumaryana (2015: 26), menjelaskan bahwa kelas khusus olahraga adalah kelas khusus yang memiliki peserta didik dengan bakat istimewa di bidang olahraga. Peserta didik mendapat layanan khusus dalam mengembangkan bakat istimewanya, dengan demikian peserta didik kelas khusus olahraga memiliki percepatan dalam hal pencapaian prestasi olahraga sesuai dengan bakat dan jenis olahraga yang ditekuninya.

SMA Negeri 4 Yogyakarta sebagai sekolah negeri dan menerapkan kurikulum 2013 dituntut untuk meningkatkan mutu, baik mutu akademis maupun non akademis. Direktorat PSLB (2010: 5) menjelaskan tujuan diselenggarakan pendidikan Kelas Khusus Olahraga adalah:

1. Memberikan kesempatan kepada peserta didik bakat olahraga untuk mengikuti program pendidikan sesuai dengan kebakatan yang dimiliki.
2. Memenuhi hak asasi peserta didik bakatolahraga sesuai kebutuhan pendidikan bagi dirinya.
3. Meningkatkan efisiensi dan efektivitas proses pembelajaran bagi peserta didik bakat olahraga.
4. Membentuk manusia berkualitas yang memiliki kecerdasan spiritual, emosional, sosial, dan intelektual, serta memiliki potensi istimewa bidang olahraga.
5. Mempersiapkan peserta didik mengikuti pendidikan lebih lanjutdalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Sebuah prestasi yang diharapkan bagi peserta didik adalah mampu bersaing dan mencapai nilai terbaik, sehingga mampu menempati ranking teratas di kelas maupun di sekolahnya. Hal lain yang dapat dibanggakan oleh peserta didik selain mencapai predikat terbaik pada prestasi akademik adalah mampu mencapai hasil yang tak kalah membanggakan bagi peserta didik, orang tua peserta didik, dan tentunya pihak sekolah melalui prestasi non akademik, yaitu melalui olahraga. Situasi seperti ini yang seharusnya memotivasi peserta didik dan pihak sekolah sebagai pelaksana pendidikan untuk meningkatkan atau memperhatikan jalannya program Kelas Khusus Olahraga di sekolah. Program kelas khusus olahraga ini diharapkan melahirkan bibit-bibit muda yang berbakat dan berprestasi dalam bidang olahraga.

Melihat dari tujuan Kelas Khusus Olahraga (KKO) maka jelas bahwa diharapkan pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat peserta didik agar mempunyai kesempatan untuk berkembang melalui kelas khusus olahraga agar dapat membawa nama baik sekolah melalui kejuaraan-kejuaraan tingkat sekolah maupun kejuaraan besar lainnya. Guru olahraga dan kepala sekolah selaku pemegang kebijakan sudah seharusnya memiliki tanggung jawab bersama,

agar program Kelas Khusus Olahraga (KKO) mendapat perhatian dari peserta didik.

Dibukanya kelas khusus olahraga ini merupakan sebuah rancangan untuk mempersiapkan para peserta didik agar memiliki jati diri bangsa yang kokoh dan mempunyai kemampuan bersaing pada tingkat nasional maupun internasional. Sekolah mengharapkan kelas khusus olahraga ini dapat menjadi ujung tombak dalam rangka mewujudkan kualitas pendidikan nasional serta mengembangkan dan mempersiapkan lulusan Negeri 4 Yogyakarta yang berprestasi sehingga mampu menjunjung harkat dan martabat bangsa. Melalui kelas khusus olahraga dan didukung dengan tenaga pendidik serta fasilitas yang memadai diharapkan SMA Negeri 4 Yogyakarta menjadi sekolah unggulan yang berbasis olahraga dengan lulusan yang mampu berperan aktif dalam masyarakat, trampil, dan mandiri.

Pelaksanaan program kelas khusus olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki beberapa cabang olahraga antara lain adalah sepakbola, bola voli, sepak takraw, taekwondo, atletik, pencak silat, karate, dan bulutangkis. Jadwal pembinaan cabang olahraga adalah hari Selasa, Jum'at, dan Rabu sore. Khusus cabang olahraga sepakbola mendapat tambahan hari Jum'at sore dimulai pukul 15.00 WIB. Program tersebut dimulai sejak pukul 06.00 - 08.00 WIB di lapangan masing-masing cabang olahraga. Peserta didik diberi waktu untuk pulang setelah mengikuti pembinaan, namun pada jam pelajaran ketiga yaitu pukul 08.30 WIB peserta didik harus sudah berada di sekolah untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar seperti biasa. Tetapi pada kenyataannya setelah dilakukan observasi

dengan pengamatan dan wawancara dengan guru pendamping peserta didik KKO tersebut masih banyak yang datang terlambat, sehingga kegiatan pembelajaran akan terganggu. Ketika program latihan dilakukan banyak peserta didik yang bersemangat. Perbedaan yang nampak saat pembelajaran di kelas peserta didik KKO sangat antusias mengikuti pelajaran, namun terdapat pula peserta didik yang melakukan aktivitas lain, sehingga dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar seperti bercanda dengan teman dan bermalas-malasan untuk memperhatikan pelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa peserta didik di antaranya memiliki motivasi karena ingin menjadi atlet yang profesional, ingin meningkatkan pengetahuan olahraga yang ditekuni, bahkan ada karena dorongan orang tua dan teman-teman. Selain itu terdapat pula peserta didik yang memilih kelas khusus olahraga karena pelatih pada cabang olahraganya, akan tetapi terdapat juga karena paksaan orang tua, sehingga saat mengikuti kegiatan peserta didik merasa kurang bersemangat dan hanya untuk besenang-senang saja. Peserta didik KKO yakin bahwa memiliki bakat istimewa dalam dirinya khususnya dalam bidang olahraga dan peserta didik tersebut ingin mengembangkan bakat tersebut melalui kelas khusus olahraga.

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh peserta didik dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif,

kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi peserta didik olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa percaya diri bagi peserta didik harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri peserta didik. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya peserta didik untuk mencapai prestasi. Peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri berarti peserta didik tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal.

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh peserta didik dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kecemasan dan kepercayaan diri. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Kecemasan akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunkan koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006: 64).

Husdarta (2011: 41) menyatakan bahwa kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum atlet tersebut merasa cemas. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah keringat dingin, telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi, namun jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu. *Skill* individu atau kelompok yang sebelumnya baik atau di atas rata-rata tidak akan keluar dalam sebuah pertandingan jika atlet tersebut mengalami kecemasan dan tidak bisa mengontrol kondisi emosinya. Hal itu dapat berakibat hasil yang diharapkan tidak sesuai yang diinginkan, seperti kalah atau gagal dalam sebuah pertandingan (Sudrajat, 2001: 37).

Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi peserta didik olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa

percaya diri bagi peserta didik harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri peserta didik. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya peserta didik untuk mencapai prestasi. Peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri berarti peserta didik tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal.

Sebagai peserta didik pada umumnya, peserta didik khusus kelas olahraga selain mampu meraih prestasi tertinggi dalam bidang olahraga juga dituntut untuk memiliki nilai akademik yang tinggi pula. Namun pada kenyataannya terdapat beberapa peserta didik yang mengantuk, merasa malas, dan merasa lelah saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas. Berdasarkan masalah di atas, yang berjudul berjudul “Tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pembinaan kecabangan pada Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang belum berjalan secara optimal karena masih banyak hambatan dalam pelaksanaannya.
2. Peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta saat menghadapi pertandingan menunjukkan perilaku gelisah seperti mondar-mandir di pinggir lapangan, menurunnya performa fisik, tegang, hilang konsentrasi dan sering buang air kecil.

3. Peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta, dirinya mengatakan bahwa masih sering mengalami kecemasan saat akan maupun sedang bertanding.
4. Rendahnya kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta.
5. Belum diketahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

### **C. Batasan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dan segala keterbatasannya, maka penelitian ini dibatasi pada tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta?
2. Seberapa tinggi tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta.



2. Tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

#### **F. Manfaat penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini akan mengungkap tentang kecemasan dan keyakinan diri. Dengan diungkapkannya variabel tersebut akan sangat berguna sebagai referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dalam kajian tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini akan mengungkap tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta, secara praktis akan bermanfaat untuk:

- a. FIK UNY, sebagai bahan informasi atau masukan dalam rangka mengambil kebijakan untuk perbaikan kurikulum yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan.
- b. Kepala Sekolah, untuk memberi dukungan akan terselenggaranya olahraga yang lebih berkualitas khususnya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Psikologi dalam Olahraga**

Psikologi diartikan sebagai sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal (Husdarta, 2011: 2). Perilaku gerak manusia yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan. Husdarta (2011: 2) menyatakan bahwa “Faktor psikis berupa struktur dan fungsi-fungsi kepribadian seperti motivasi, emosi, percaya diri, disiplin, kecemasan, ketegangan, pembinaan kelompok, interaksi sosial, dan lain-lain”. Memainkan peranan yang amat penting dalam mendulang prestasi olahraga. Memahami kepentingan ini dalam olahraga, sejak puluhan tahun yang lalu telah mendorong banyak pihak untuk merintis dibukanya gerbang kajian khusus untuk dipelajari dan diterapkan yakni psikologi olahraga. Psikologi dapat dimanfaatkan untuk membantu mencetak atlet-atlet berprestasi dan dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga psikologi diamalkan untuk membantu pencapaian prestasi belajar yang optimal. Weinberg & Gould (2007: 250) berpendapat bahwa:

*psychological skill training (PST) refers to systematic and consistent practise of mental psychologycal skill for the purpose of enhancing performance, increasing enjoyment, or archieving greater sport and physical activity self-satisfaction.*

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan keterampilan psikologi juga berarti sistematisasi dan konsistensi atlet terhadap mental yang

dimiliki untuk menunjang performa, meningkatkan kenyamanan dalam bertanding dan memberikan rasa percaya diri dalam setiap pertandingan. Kemampuan atlet bisa meningkat dalam diri dengan adanya psikologis yang baik. Psikologis yang siap setiap pertandingan dan berpikir positif dalam menghadapi lawan membuat emosi, mental, dan rasa percaya diri serta konsentrasi tetap terjaga.

Husdarta (2011: 15) menyatakan bahwa manfaat psikologi olahraga bagi guru dan pelatih olahraga adalah sebagai berikut:

- a. memahami gejala-gejala psikologis yang muncul pada siswa atau atlet (seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain),
- b. mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologis tersebut yang dianggap dapat mempengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi siswa atau atlet,
- c. pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologis tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan masalah-masalah aplikatif dalam usaha pembinaan siswa atau atlet, misalnya pembinaan percaya diri, disiplin, kelompok, dan lain-lain,
- d. sejumlah teori dan penelitian dalam psikologi olahraga dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk melakukan kaji banding dan kemungkinan aplikasi dalam praktek pembelajaran atau pelatihan.

Faktor psikis banyak diremehkan oleh seorang atlet atau bahkan pelatih. Lhaksana (2011: 34), menyatakan bahwa “faktor ini justru kunci dari keberhasilan tim. Pemain harus mempunyai psikis yang stabil. Maksudnya ialah pemain harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan pada pengurus”. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan

kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan.

## **2. Hakikat Kecemasan**

### **a. Definisi Kecemasan**

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres. Cashmore (dalam Mahakharisma, 2014: 8) menjelaskan bahwa kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan samar, tetapi terus menerus merasa prihatin dan kekuatan. 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).

Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2011: 73) menyatakan “Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik.” Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Adapun Gunarsa (2008: 147) menambahkan kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Atkinson (1993: 212) menyatakan bahwa kecemasan emosi adalah yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang terkadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda dalam kecemasan, orang dapat menggunakan tenaga emosional dari pada yang mereka sadari. Hal senada Setyobroto (1993: 110) menyatakan rasa cemas adalah suatu perasaan subjektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologis.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang menimbulkan tekanan emosi yang dialami oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja saat menghadapi suatu keadaan yang penting, misalnya menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas muncul dalam diri atlet disebabkan oleh faktor intrinsik maupun ekstrinsik, sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet saat menghadapi pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran asumsi seperti membayangkan musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan kecemasan yang berlebihan.

#### **b. Jenis Kecemasan**

Jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan. Wiramiharja (Haruman, 2013: 23) mengungkapkan beberapa jenis gangguan kecemasan yang dijelaskan sebagai berikut:

- 1) *Panic disorder* yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa. *Agrofobia* yaitu suatu

keadaan dimana seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepas diri.

- 2) *Phobia* lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak realistis.
- 3) *Obsesive-compulsive* yaitu suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.
- 4) Gangguan kecemasan yang tergeneralisasikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang eksematik dan kronis dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*.

Husdarta (2011: 80) menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*).

Satiadarma (2000: 11) menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*), dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain, sehingga sulit dipisahkan. Spielberger (dalam Gunarsa, 2008: 74) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu:

1) *State Anxiety*

*State anxiety* adalah suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul, serta diikuti perubahan fisiologi tertentu. Munculnya kecemasan antara lain ditandai gerakan-gerakan pada bibir, sering mengusap keringat pada telapak tangan, atau pernapasan yang terlihat tinggi. *State anxiety* merupakan keadaan objektif ketika seseorang mempersepsikan rangsangan-rangsangan lingkungan, dalam hal ini pertandingan, sebagai sesuatu yang memang menimbulkan ketegangan atau kecemasan.

## 2) *Trait Anxiety*

*Trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempresepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Spielberger (dalam Gunarsa, 2008: 74) merumuskan *trait anxiety* sebagai berikut: Jika seorang atlet pada dasarnya memiliki *trait anxiety*, maka manifestasinya kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikis. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik.

Komarudin (2015: 13) menyatakan bahwa kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang rasakan. Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: khawatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keraguraguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

Davidson & Schewartz (Setyobroto, 2002: 34) menyatakan bahwa kecemasan kompetitif dasar dibagi menjadi dua yaitu:

1) Kecemasan Kompetitif Dasar (*competitive trait anxiety*)

Silva & Weinberg (Setyobroto, 2002: 34) bahwa kecemasan kompetitif dasar merupakan kecenderungan untuk mempersepsikan situasi kompetisi sebagai mengancam dan melakukan respons terhadap situasi tersebut dengan reaksi meningkatkan kecemasan sesaatnya memiliki perbedaan kecenderungan dalam mempersepsikan kompetisi sebagai suatu ancaman.

2) Kecemasan Kompetitif Sesaat (*competitive state anxiety*)

Spielberger (Setyobroto, 2002: 35) bahwa kecemasan yang ditimbulkan oleh suatu kompetisi olahraga yang dirasakan atlet sebelum suatu pertandingan dimulai. Kecemasan sesaat dibedakan berdasarkan dua komponennya yaitu :

a) Kecemasan Kognitif Sesaat (*cognitive state anxiety*)

Kecemasan kognitif sesaat merupakan komponen mental dari kecemasan sesaat yang diakibatkan oleh adanya ketakutan terhadap penilaian negatif terhadap diri sendiri dan tindakan mengancam harga diri (Endler dalam Cox, 2002: 57).

b) Kecemasan Somatik Sesaat (*somatic state anxiety*)

Kecemasan somatik sesaat merupakan komponen fisiologis dan afeksi dari kecemasan sesaat yang langsung berhubungan dengan kesiagaan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, jenis kecemasan dalam penelitian ini menggunakan teori dari Komarudin (2015: 13), yaitu kecemasan somatik dan kecemasan kognitif.



### c. Gejala Kecemasan

Seorang atlet yang mengalami kecemasan berlebih dalam pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya akan berkurang. Komarudin (2015: 102) menyatakan bahwa indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. “Gejala-gejala kecemasan secara *fisik* di antaranya: (a) adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (b) terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, (c) terjadi perubahan irama pernapasan, (d) terjadinya kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang; sedangkan gejala secara *psikis* yaitu: (a) gangguan perhatian dan konsentrasi; (b) perubahan emosi; (c) menurunnya rasa percaya diri; (d) timbul obsesi; (e) tidak ada motivasi”.

Gunarsa (2008: 65-66) menyatakan bahwa kecemasan atlet dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Perwujudan dari ketegangan dan kecemasan pada komponen fisik dan mental sebagai berikut:

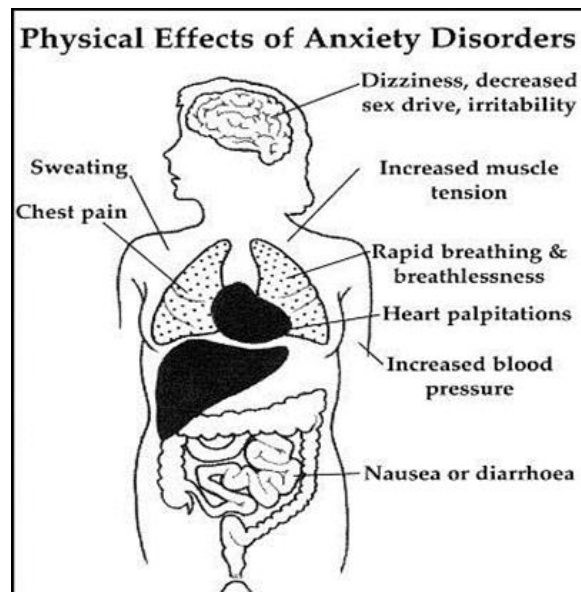
- 1) Pengaruh pada kondisi keanfaalan
  - a) Denyut jantung meningkat, Atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih cepat.
  - b) Telapak tangan berkeringat.
  - c) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus pada atlet.
  - d) Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, baik yang menimbulkan luka pada lambung maupun sifatnya seperti mual-mual ingin muntah.

- e) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada pundak dan leher merupakan ciri yang banyak ditemui pada penderita stres dan tegang saat menghadapi pertandingan.
- 2) Pengaruh pada aspek psikis
  - a) Atlet menjadi gelisah.
  - b) Gejala emosi naik turun, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya reaksi emosinya menjadi hilang.
  - c) Konsentrasi terhambat, kemampuan berpikir atlet menjadi terganggu dan kacau.
  - d) Keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

Jika seorang atlet berada dalam kondisi keanfalan dan psikis seperti tersebut di atas, tentu penampilannya pun akan ikut terganggu. Gangguan yang dialami atlet adalah:

- 1) Irama permainan sulit dikendalikan.
- 2) Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
- 3) Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Misalnya, sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot-otot.
- 4) Pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang, atlet akan cepat merasa lela.
- 5) Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.
- 6) Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesah-gesah dan tidak sesuai apa yang seharusnya dilakukan.
- 7) Penampilan saat bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran.

Berikut ini gambar mengenai gejala-gejala kecemasan secara fisik.



**Gambar 1. Gejala Kecemasan Secara Fisik**  
**Sumber: ([www.colourbreathing.com](http://www.colourbreathing.com))**

Keterangan gambar:

Efek fisik dari gangguan kecemasan sebagai berikut:

- 1) *Sweating*: berkeringat
- 2) *Chest pain*: dada terasa sakit
- 3) *Dizziness, dereased sex drive, irritability*: pusing, dorongan seks yang menurun, sifat cepat marah
- 4) *Increase muscle tension*: ketegangan otot meningkat
- 5) *Rapid breathing & breathlessness*: Napas cepat & sesak napas
- 6) *Heart palpitations*: Jantung berdebar
- 7) *Increase blood pressure*: tekanan darah meningkat
- 8) *Nausea or darrhoea*: perut mual atau diare

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala-gejala kecemasan sering dialami oleh atlet khususnya setelah mengalami cedera. Atlet akan merasa gelisah karena merasa takut tidak bisa memberikan yang terbaik dalam pertandingan, detak jantung semakin kencang ketika melihat penonton, bahkan sampai sering buang air besar maupun air kecil.

#### **d. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kecemasan**

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang dapat mengakibatkan kecemasan, akan tetapi, kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet yang menanggapinya. Husdarta (2011: 81) menyatakan bahwa ada lima faktor penyebab kecemasan antara lain:

- 1) Takut kalau gagal dalam pertandingan.  
Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- 2) Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya.  
Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- 3) Takut akan akibat sosial atas kualitas prestasi.  
Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat, dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.
- 4) Takut terhadap agresi fisik baik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri.
- 5) Takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pecemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan, dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2011: 81).

Gunarsa (2008: 67) menyatakan bahwa seorang atlet biasanya takut sebelum menghadapi pertandingan, takut gagal memenuhi harapan pelatih, teman, dan keluarga. Walaupun ada kemungkinan takut mengalami cedera atau mungkin takut oleh perasaan diasingkan, diejek dan lain bila gagal dalam suatu pertandingan. Seorang atlet yang terlalu cemas menghadapi suatu pertandingan adalah atlet yang tidak mampu mengatasi permasalahannya dengan baik. Atlet tersebut secara psikologis sudah kalah sebelum bertanding, namun kecemasan yang dialami atlet tidak selamanya mengganggu atau merugikan dalam keadaan tertentu kecemasan dapat memberi nilai lebih bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Berdasarkan beberapa pendapat Harsono (2015: 248) dan Gunarsa (2008: 67) mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- 1) Berasal dari dalam diri atlet
  - a) Moral

Harsono (2015: 248) menyatakan bahwa “moral atlet merupakan suatu sikap yang mampu menatap segala kesulitan, perubahan, frustrasi, kegagalan, dan gangguan-gangguan emosional dalam menghadapi pertandingan dengan penuh kesabaran dan rasa percaya diri.” Moral yang tinggi terlihat dalam kemampuan yang keras, kemantapan niat untuk menang dan tidak cepat menyerah, meskipun atlet menghadapi kegagalan maupun keberhasilan dalam suatu pertandingan. Atlet yang mengeluh, emosi labil, pura-pura sakit, menyalahkan orang lain, konsentrasi

menurun dan lain sebagainya merupakan contoh moral yang kurang baik dan merupakan pertanda atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan.

b) Pengalaman bertanding

Perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Seorang atlet yang kurang bahkan belum pernah bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya tinggi sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam pertandingan. Begitu pula atlet yang sudah terbiasa bertanding dapat mengalami kecemasan walaupun relatif kecil karena sudah pernah mengalami dan dapat menguasainya.” Atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan akan mengalami kesulitan dalam menghadapi gangguan yang timbul dalam pertandingan, pengorbanan yang dituntut untuk mencapai suatu kemenangan, tekanan-tekanan yang dihadapi, pahitnya suatu kelelahan, dan nikmatnya suatu kemenangan merupakan keseluruhan hal yang belum pernah merasakan pengalaman bertanding.

c) Adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi

Dicemooh atau dimarahi adalah sumber dari dalam diri atlet. Dampaknya akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tertahan sehingga menjadi suatu yang menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilan pelaksanaan pertandingan. Perasaan takut dimarahi oleh pelatih apabila gagal dalam suatu pertandingan, membuat seorang atlet menjadi tertekan. Atlet tersebut tidak dapat mengembangkan kemampuannya dikarenakan adanya pikiran-pikiran kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

d) Adanya pikiran puas diri

Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadarinya telah tertanam kecemasan. Atlet dituntut oleh dirinya sendiri untuk mewujudkan satu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Harapan yang terlalu tinggi padahal tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya membuat atlet tidak waspada akan situasi dan kondisi yang ada di lapangan, atlet menjadi lengah, tingkat konsentrasinya menjadi menurun dan lain sebagainya.

2) Berasal dari luar diri atlet

a) Penonton

Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya. Atlet seolah-olah mengikuti apa kata penonton dan bagaimana seorang atlet bermain sehingga menurunkan kepercayaan dirinya. Akan tetapi dalam diri hal-hal tertentu kehadiran penonton dapat menjadi hal positif misalnya atlet menjadi lebih semangat karena adanya yang mendukung dalam menghadapi suatu pertandingan.

b) Peran pelatih

Sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah seorang atlet takut cedera kembali kambuh, dan gemetar saat bertanding sehingga tidak dapat mengendalikan pesawatnya dan tidak dapat melempar sesuai yang diharapkan. Begitu pula dengan ketidakhadiran pelatih dalam pertandingan akan mengurangi penampilan atlet, hal ini disebabkan

karena atlet merasa tidak ada yang memberi dorongan atau dukungan pada saat yang diperlukan. Selain itu apabila terjadi hubungan yang tidak serasi antara atlet dan pelatih, atlet tidak dapat berkomunikasi dengan baik dengan pelatih, tidak ada keterbukaan mengenai gangguan-gangguan mental yang dialaminya dan hal itu akan menjadi beban seorang atlet.

c) Saingan-saingan bukan lawanandingannya

Lawan tanding yang dihadapi merupakan pemain berprestasi akan menimbulkan kecemasan. Atlet yang mengetahui lawan yang dihadapinya adalah pemain nasional atau lebih unggul dari dirinya, maka hati kecil seorang atlet tersebut telah timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang.

d) Pengaruh lingkungan keluarga

Keluarga merupakan wadah pembentuk pribadi anggota keluarga. Apabila lingkungan keluarga sangat menekankan kepada atlet untuk harus menjadi juara, atlet menjadi tertekan. Atlet tidak yakin akan kemampuannya sehingga atlet tersebut membayangkan bagaimana kalau dirinya gagal, sehingga tidak dapat memenuhi harapan keluarganya, hal ini akan menurunkan penampilan atletnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

e) Cuaca dan sarana prasarana

Keadaan yang diakibatkan oleh panasnya cuaca atau ruangan akan mengakibatkan kecemasan. Cuaca panas yang tinggi akan mengganggu beberapa fungsi tubuh sehingga atlet merasa lelah dan tidak nyaman serta mengalami rasa pusing, sakit kepala, mual dan mengantuk. Kondisi ini disebut sebagai kelelahan oleh panas (*heat exhaustion*). Lapangan yang bergelombang, angin yang bertiup



kencang atau peralatan yang tidak memadai membuat atlet tidak maksimal dalam mengeluarkan kemampuannya.

Sudarwati (dalam Nindyowati, 2016: 35), menyatakan bahwa sumber-sumber kecemasan terbagi menjadi 12 komponen, yaitu:

- 1) Keluhan Somatis  
Keluhan somatis terjadi akibat dari meningkatnya aktivitas fisiologis yang berkaitan erat dengan situasi yang menimbulkan stres seperti situasi pertandingan atau kompetisi.
- 2) Takut gagal  
Perasaan takut gagal terjadi jika atlet dievaluasi secara subjektif yang kemudian menjadi suatu persepsi, kemungkinan gagal dalam usaha untuk meraih prestasi menimbulkan rasa cemas.
- 3) Merasa tidak komplet atau tidak lengkap  
Perasaan tidak komplet(lengkap) ditandai oleh persepsi atlet tentang dirinya yang negatif seperti ketidakpuasan tentang pribadi yang kemudian menimbulkan perasaan lemah, lelah, dan tidak mampu untuk berkonsentrasi.
- 4) Kehilangan kendali  
Kehilangan kendali merupakan persepsi atlet akan ketidakmampuannya mengendalikan sesuatu yang sedang terjadi.
- 5) Rasa bersalah  
Rasa bersalah muncul berkaitan dengan moralitas dan agresi.
- 6) Cita-cita yang tinggi  
Cita-cita yang tidak rasional, harapan yang muluk-muluk, dan keterlibatan ego yang besar menyebabkan timbulnya kecemasan.
- 7) Diperhatikan orang lain  
Perhatian orang lain bisa menimbulkan kepuasan yang cocok dengan hasrat pamer, dengan demikian dapat meningkatkan semangat juang, tetapi perhatian juga dapat menimbulkan kegelisahan.
- 8) Kegelisahan yang berlebihan  
Kegelisahan yang berlebihan dan tidak beralasan dapat menimbulkan gejala psikologis, misalnya keringat yang berlebihan, pusing, pucat, dan keinginan buang air kecil meningkat.
- 9) Kegagalan dari pertandingan yang lalu  
Pengalaman gagal pada pertandingan terdahulu dapat meningkatkan kegelisahan atlet dalam menghadapi pertandingan yang akan dihadapi.
- 10) Cedera  
Cedera yang pernah dialami atlet menimbulkan kegelisahan, apalagi cedera yang berulang-ulang dialami oleh atlet.
- 11) Usia  
Tingkat kecemasan sesaat sebelum mengikuti kompetisi semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia.

12) Jenis kelamin

Pada umumnya atlet wanita secara konsisten lebih menunjukkan kecemasan dalam situasi kompetitif dibandingkan dengan atlet pria pada umumnya.

Penyebab lainnya seorang atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan antara lain: faktor instrinsik (moral, pengalaman bertanding, pikiran negative, pikiran puas diri) dan faktor ekstrinsik (peran pelatih, lawan, penonton, wasit, sarana dan prasarana, cuaca, dan pengaruh lingkungan keluarga).

### **3. Hakikat Kepercayaan Diri**

#### **a. Pengertian Kepercayaan Diri**

Mengarah pada keyakinan individu pada dirinya sendiri untuk mampu mencapai keberhasilan. Semakin tinggi tingkat keyakinan seseorang, maka individu akan semakin termotivasi untuk berprestasi. Komarudin (2015: 37) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun. Serupa dengan pendapat Satiadarma (2000: 46) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri atlet dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja olah raga. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga.

Satiadarma (2000: 49) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan

syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh aspek objektif yang berkaitan dengan aspek motivasi berprestasi yaitu *Feed back*/melakukan evaluasi pada diri individu suatu penilaian terhadap diri sendiri sangat penting dilihat dari Individu yang memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai *feed back* atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Ia menganggap *feed back* sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja dimasa mendatang (evaluasi).

Ghufron & Risnawati (2011: 35), berpendapat “kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”. Hal senada diungkapkan Cox (2002: 28-31) bahwa kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan (Angelis, 2005: 5). Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memilikitekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Lie (2004: 4) mendefinisikan percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Dengan percaya diri, seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan

menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Weinberg dan Gould (Satiadarma, 2000: 245) menjelaskan; “rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu berfikir optimis untuk berprestasi, disamping itu atlet mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap pertandingan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran.

#### **b. Manfaat Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak. Komarudin (2013: 72), menyatakan bahwa “kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan “*emotional security*”. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula

*emotional security*. Rasa percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet”.

Weinberg dan Gould (Satiadarma, 2000: 245-246) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu atlet, yaitu:

- 1) Emosi. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan, ia dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
- 2) Konsentrasi. Dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintang rencana tindakannya.
- 3) Sasaran. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. Sedangkan mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran perilakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga ia juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
- 4) Usaha. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya. Ia cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah semangat dan menghentikan usahanya ditengah jalan ketika menemui suatu kesulitan tertentu.
- 5) Strategi. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Ia akan mencoba berbagai strategi dan berani mengambil resiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.
- 6) Momentum. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri yang tinggi, usaha individu menjadi terbatas, peluang yang dikembangkannya juga menjadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.

Itu semua sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Rosenthal, Jacobson, Horn, dan Lox (Satiadarma, 2000) menyatakan “harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri atau *self fulfilling phrophesy*)”. Bandura (Satiadarma, 2000) menyatakan adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*).

### **c. Faktor-faktor Kepercayaan Diri**

Centi (dalam Ghufroon & Risnawati, 2011: 37) menyatakan kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

#### 1) Faktor Internal

- a) Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.
- b) Harga Diri. Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu

lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

- c) Kondisi Fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Menurut Anthony, mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.
  - d) Pengalaman hidup. Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.
- 2) Faktor eksternal
- a) Pendidikan. Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa di bawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.
  - b) Pekerjaan. Menurut Kusuma bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang

diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

- c) Lingkungan. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang.

#### **4. Kelas Khusus Olahraga di SMA 4 Yogyakarta**

##### **a. Pengertian Kelas Khusus Olahraga (KKO)**

Pada hakekatnya Kelas Olahraga menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat (6) adalah kelas khusus yang disediakan dalam satuan pendidikan untuk menampung para peserta didik yang berbakat dalam bidang olahraga tertentu. Kelas Khusus Olahraga adalah sama dengan Kelas Reguler atau Kelas Umum dari segi beban belajar akademis, perbedaannya terletak pada pembinaan minat dan bakat. 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 (Kemendiknas, 2010). Pendapat lain tentang Kelas Khusus Olahraga (KKO) menurut Sumaryana (2015: 26) menjelaskan bahwa kelas khusus olahraga adalah kelas khusus yang memiliki peserta didik dengan bakat istimewa di bidang olahraga. Peserta didik mendapat layanan khusus dalam mengembangkan bakat istimewanya, dengan demikian



peserta didik kelas khusus olahraga memiliki percepatan dalam hal pencapaian prestasi olahraga sesuai dengan bakat dan jenis olahraga yang ditekuninya.

Kelas khusus olahraga adalah kelas yang dibuat untuk peserta didik yang memiliki potensi istimewa olahraga dalam satuan pendidikan reguler pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Program tersebut didirikan oleh pemerintah dengan mengandung maksud dan tujuan: a) sebagai wadah pembinaan olahragawan pelajar yang potensial untuk prestasi di tingkat nasional maupun internasional, b) membina olahragawan yang memiliki dedikasi tinggi untuk mengharumkan nama bangsa dan negara, c) membina prestasi akademik olahragawan pelajar guna mendukung jaminan masa depan (Kep. Dirjen Diknaspora Depdikbud). 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 menumbuhkembangkan 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”.

Berlandaskan kebijakan tersebut maka siswa yang mempunyai potensi dalam kegiatan olahraga berkesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga di sekolah melalui program kelas khusus olahraga (KKO), dengan tetap berpegang teguh pada tujuan pembelajaran sekolah dan tetap mengutamakan kegiatan akademis sekolah. Siswa yang masuk kelas khusus olahraga juga dapat disebut sebagai siswa atlet. Siswa atlet ini merupakan sebutan bagi seorang individu yang

berstatus sebagai pelajar secara penuh dan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dengan ikut serta dalam pertandingan olahraga. Kelas khusus olahraga ini pada dasarnya sama dengan kelas reguler, hanya saja jalur masuknya yang berbeda karena kelas khusus olahraga dibuka sebagai bentuk kebijakan sekolah untuk memfasilitasi dan mendidik siswa yang berpotensi dalam bidang olahraga agar dapat memaksimalkan prestasinya dengan tidak mengabaikan atau menomorduakan prestasi akademis. Namun pada kenyataannya siswa atlet di kelas khusus olahraga mempunyai tingkat prestasi akademik yang rendah dibandingkan siswa reguler.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diketahui bahwa kelas olahraga merupakan suatu model pembinaan olahraga bagi siswa di sekolah yang sama dengan Kelas Reguler/Kelas Umum dari segi beban belajar akademis, perbedaannya terletak pada pembinaan minat dan bakat dan mendapat beban tambahan pembinaan minat dan bakat di bidang olahraga selama 10 s.d 16 jam pelajaran dalam seminggu dalam bentuk ko-kurikuler bagi peserta didik yang memiliki bakat istimewa di bidang olahraga. Layanan khusus pengembangan bakat istimewa di bidang olahraga diberikan secara khusus dan proporsional sesuai dengan minat dan bakat istimewa yang dimiliki oleh peserta didik. Dengan model ini, tugas siswa dari anggota kelas olahraga yang paling utama adalah mengikuti proses pembinaan olahraga, tetapi dengan tidak meninggalkan kewajiban mereka dalam bidang akademiknya.

## **b. Tujuan Kelas Khusus Olahraga (KKO)**

Suatu program dipastikan mempunyai suatu tujuan yang ingin dicapai, tak terkecuali program kelas olahraga. Dalam Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah (2010) tertuang tujuan dari kelas olahraga adalah:

- 1) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga.
- 2) Meningkatkan mutu akademis dan prestasi olahraga.
- 3) Meningkatkan kemampuan berkepetensi secara seportif.
- 4) Meningkatkan kemampuan sekolah dalam pembinaan dan pengembangan kegiatan olahraga.
- 5) Meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani.
- 6) Meningkatkan mutu pendidikan sebagai bagian dari pembangunan karakter.

Pembinaan bagi siswa yang memiliki bakat minat serta prestasi di bidang olahraga ini dilakukan melalui program pembinaan Kelas Khusus Olahraga (KKO). Program ini diarahkan untuk penyaringan bibit unggul dan pembentukan siswa agar menjadi atlet yang berprestasi. UU No. 34 tahun 2006 menjelaskan secara terperinci tujuan dari pembinaan KKO sebagai berikut:

- 1) Mendapatkan peserta didik yang berhasil mencapai prestasi puncak di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, estetika dan atau olahraga, pada tingkat satuan pendidikan, kabupaten/kota, provinsi, nasional dan internasional,
- 2) Memotivasi sebanyak mungkin peserta didik pada umumnya untuk juga ikut bersaing mencapai prestasi optimal sesuai dengan potensi dan kekuatan masing-masing, sehingga pembinaan tersebut tidak hanya sekedar mampu menghasilkan peserta didik dengan prestasi puncak, tetapi juga dengan meningkatkan prestasi rata-rata peserta didik, dan,
- 3) Mengembangkan budaya masyarakat yang apresiatif terhadap prestasi di bidang pendidikan.

Kelas Khusus Olahraga tidak hanya sekedar menyalurkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga, namun juga mendorong siswa untuk berprestasi di bidang olahraga. Seperti halnya tercantum dalam UU No. 3 Tahun 2005 tentang

sistem keolahragaan nasional, maka program 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, kesehatan, 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. Olahraga Prestasi inilah yang dijadikan sebagai landasan filosofis dalam penyelenggaraan program Kelas Khusus Olahraga. Sebagaimana hakekat dari olahraga prestasi, dalam hal ini yang dibina dan dikembangkan adalah olahragawan yaitu siswa Kelas Khusus Olahraga.

Pembinaan dan pengembangan tersebut tidak selalu dilaksanakan melalui klub atau sanggar olahraga, namun juga bisa melalui sekolah. Maksud dari pengertian ini adalah bahwa klub atau sanggar bukanlah satu-satunya penyelenggara program kegiatan pembinaan dan pengembangan, namun pembinaan dan pengembangan juga bisa dilakukan melalui sekolah. Dengan demikian, bahwa sekolah juga merupakan tempat untuk membina dan mengembangkan olahragawan, sesuai dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 25 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”.

Sasaran program Kelas Khusus Olahraga sebagaimana hakekat dari olahraga prestasi adalah siswa dari lulusan SD dan sederajatnya yang memiliki bakat dan minat dalam bidang olahraga. Hal ini juga menjadi salah satu perbedaan antara Kelas Khusus Olahraga dengan kelas umum dimana kelas khusus memang harus mempunyai bakat olahraga, atau siswa yang memiliki prestasi di bidang olahraga. Meskipun demikian, perekrutan siswa tetap harus mempertimbangkan aspek akademik dimana nilai minimal harus tetap dipenuhi. Dengan kata lain, program Kelas Khusus Olahraga merupakan sistem yang teratur, tertata, dan ditawarkan sebagai program “Pembinaan Prestasi”. Asumsinya adalah untuk mencapai jenjang prestasi tinggi di perlukan sistem pembibitan yang bagus., tanpa pembibitan yang tersistem dengan baik maka tahap pencapaian prestasi tidak akan tercapai dengan baik. Sistem pembibitan yang baik adalah sistem yang mampu memberikan pondasi yang kuat untuk menuju tahap selanjutnya yaitu spesialisasi yang selanjutnya secara berkelanjutan dibina menjadi prestasi tingkat tinggi.

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

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja

awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa “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”. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2009: 36) 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 relatif sudah lebih jelas”. Dewi (2012: 5) menambahkan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang

diungkapkan oleh Desmita (2009: 190-192) “secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”. 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”. Jahja (2011: 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Feriyanto (2012) yang berjudul “Motivasi Siswa Memilih Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 1 Seyegan”. Penelitian ini ditalarbelakangi oleh adanya perbedaan motivasi siswa untuk

memilih Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 1 Seyegan. Adanya perbedaan motivasi juga berpengaruh terhadap kemampuan siswa untuk menjalani aktivitas sehari-harinya terutama saat kegiatan belajar mengajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi siswa memilih Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA N 1 Seyegan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan angket penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI yang masih aktif dalam mengikuti pembinaan pada Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMA Negeri 1 Seyegan yaitu sebanyak 69 siswa. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa memilih Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 1 Seyegan dalam kategori sangat tinggi 5,80%, tinggi 26,09%, sedang 36,23%, rendah 24,63%, dan sangat rendah 7,25%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Imam Agus Faisal (2017) yang berjudul “Motivasi Siswa Memilih Kelas Khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di SMA Negeri 4 Yogyakarta”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketertarikan siswa untuk menjadi siswa kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) yang memiliki jam berlatih olahraga tambahan, dibanding siswa reguler. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi motivasi siswa dalam memilih kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode



survei, teknik pengambilan datanya dengan menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 70 siswa. Data yang terkumpul dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dengan persentase. Uji Validitas instrumen menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan hasil butir soal yang valid berjumlah 35 butir dari 43 pernyataan. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebesar 0,970 sehingga instrument tersebut reliabel. Hasil penelitian menunjukkan motivasi siswa memilih kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di SMA Negeri 4 Yogyakarta memiliki persentase yaitu sangat tinggi 8,57% (6 siswa), kategori tinggi 18,57% 13 (siswa), kategori sedang 44,29% (31 siswa), kategori rendah 25,71% (18 siswa) dan kategori sangat rendah 2,86% (2 siswa).

### **C. Kerangka Berpikir**

Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan kelas yang secara khusus bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Kelas ini pada umumnya sebagai kelas yang menampung peserta didik yang memiliki bakat istimewa khususnya dalam bidang olahraga. Peserta didik kelas khusus olahraga selalu melatih dan melaksanakan program-program latihan cabang olahraga yang digelutinya misalnya peserta didik yang spesifikasinya pada cabang sepakbola, maka peserta didik tersebut akan lebih mengedepankan cabang olahraga itu, demikian juga cabang olahraga yang lain.

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh peserta didik dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kecemasan dan kepercayaan

diri. Pertandingan sepakbola bukan hanya soal sebelas pemain lawan sebelas pemain di lapangan tetapi masih ada pemain yang mempengaruhi menariknya suatu pertandingan sepakbola yaitu penonton yang bisa menyemangati atau bisa membuat pemain merasa tertekan secara psikis. Seringkali para pemain merasa pesimis atau kurang percaya diri saat bertandang ke kandang (stadion) lawan. Rasa kurang percaya diri, rasa takut, ragu serta fokus menurun biasanya timbul karena penonton atau suporter lawan yang telah memadati stadion untuk mendukung tim kebanggaannya. Sebaliknya jika suatu tim sedang berlaga di kandangnya sendiri maka biasanya akan timbul perasaan semangat bertanding, merasa percaya diri dan fokus akan meningkat. Hal tersebut dapat memicu para pemain mengalami tekanan psikis. Tekanan psikis itu dapat muncul sebelum bertanding, pada saat bertanding serta bahkan terjadi ketika sesudah bertanding. Tekanan psikis yang muncul sebelum bertanding biasanya dirasakan oleh sebagian pemain berupa rasa takut terhadap lawan yang akan dihadapi, gugup terhadap teriakan-teriakan penonton, dan merasa cemas dengan hasil pertandingan yang dicapai. Hal tersebut seringkali berdampak pada kondisi tubuh pemain seperti ingin buang air kecil atau besar sebelum bertanding, keringat dingin yang tiba-tiba keluar dari tubuh dan lain sebagainya.

Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur, atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan mengakibatkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan dan penampilan dalam pertandingan. Kecemasan emosi adalah yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti

kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang terkadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda dalam kecemasan, orang dapat menggunakan tenaga emosional dari pada yang mereka sadari.

Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi peserta didik olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa percaya diri bagi peserta didik harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi dalam diri peserta didik.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2007: 147), penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik profil psikologi atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

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

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 4 Yogyakarta, yang beralamat di Jalan Magelang, Karangwaru, Tegalrejo, Karangwaru, Kec. Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55241. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019.

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

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 18 peserta didik. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 76). Sugiyono (2007: 35) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Definisi operasionalnya yaitu:

1. Kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis diri atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik yang diukur menggunakan angket.
2. Kecemasan yaitu kekhawatiran dan ketakutan atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta terhadap sesuatu ketika akan menghadapi pertandingan, yang diukur menggunakan angket.

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

##### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2006: 89), menyatakan bahwa instrumen 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 atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. 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. Dalam angket ini disediakan lima alternatif jawaban, yaitu dapat dilihat pada tabel sebagai berikut;

**Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket**

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

Instrumen kecemasan diadopsi dari jurnal 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. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validitas berada pada kategori baik, dan reliabilitas skala kecemasan pada kategori cukup, dan skala kecemasan olahraga yang terdiri atas 4 faktor dan 22 butir pernyataan ini dapat dipakai untuk mengukur kecemasan olahraga. Instrumen tersebut memiliki validitas yang tinggi dan koefisien reliabilitas antara 0,631 sampai dengan 0,823. Kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan**

Variabel	Indikator	Nomor Butir
Kecemasan atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta	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
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>

(Sumber: Nyak Amir, 2012)

Instrumen keyakinan diri diadopsi dari penelitian Dyah Ardhini (2012) yang berjudul “Hubungan motivasi berprestasi dan keyakinan diri dengan prestasi belajar siswa kelas olahraga SMP Negeri 4 Purbalingga”. Instrumen tersebut telah divalidasi oleh dosen ahli yaitu Bapak Dr. Komarudin, M.A, dan telah dilakukan proses uji coba instrumen untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen tersebut. Kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

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

Variabel	Indikator	Butir	
		Positif	Negatif
Kepercayaan diri atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta	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
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	

(Sumber: Dyah Ardhini, 2012)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta.
- b. Peneliti menentukan jumlah atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan instrumen tes kepada responden.

- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Azwar (2016: 163) menjelaskan untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Penilaian**

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

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

*M* : nilai rata-rata (*mean*)

*X* : skor

*S* : *standar deviasi*



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Hasil analisis data sebagai berikut:

#### 1. Tingkat Kecemasan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 48,00, skor tertinggi (*maksimum*) 82,00, rerata (*mean*) 67,94, nilai tengah (*median*) 68,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 63,00, *standar deviasi* (SD) 8,15. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	67.94
<i>Median</i>	68.00
<i>Mode</i>	63.00 <sup>a</sup>
<i>Std, Deviation</i>	8.45
<i>Minimum</i>	48.00
<i>Maximum</i>	82.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$80,62 < X$	Sangat Tinggi	1	5.56%
2	$72,17 < X \leq 80,62$	Tinggi	4	22.22%
3	$63,72 < X \leq 72,17$	Cukup	7	38.89%
4	$55,27 < X \leq 63,72$	Rendah	5	27.78%
5	$X \leq 55,27$	Sangat Rendah	1	5.56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori “sangat rendah” 5,56%, “rendah” 27.78%, “cukup” 38.89%, “tinggi” 22.22%, dan “sangat tinggi” 5.56%.

Rincian mengenai tingkat kecemasan berdasarkan faktor motorik, afketif, somatik, dan kognitif sebagai berikut:

a. Faktor Motorik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor motorik didapat skor terendah (*minimum*) 19,00, skor tertinggi (*maksimum*) 33,00, rerata (*mean*) 27,61, nilai tengah (*median*) 28,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 28,00, *standar deviasi* (SD) 3,55. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	27.61
<i>Median</i>	28.00
<i>Mode</i>	28.00
<i>Std. Deviation</i>	3.55
<i>Minimum</i>	19.00
<i>Maximum</i>	33.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor motorik disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor Motorik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$32,94 < X$	Sangat Tinggi	2	11.11%
2	$29,39 < X \leq 32,94$	Tinggi	3	16.67%
3	$25,84 < X \leq 29,39$	Cukup	8	44.44%
4	$22,89 < X \leq 25,84$	Rendah	4	22.22%
5	$X \leq 22,89$	Sangat Rendah	1	5.56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor motorik pada kategori “sangat rendah” 5,56%, “rendah” 22,22%, “cukup” 44,44%, “tinggi” 16,67%, dan “sangat tinggi” 11,11%.

b. Faktor Afektif

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor afektif didapat skor terendah (*minimum*) 7,00, skor tertinggi

(maksimum) 12,00, rerata (*mean*) 9,56, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, standar deviasi (SD) 1,62. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	9.56
<i>Median</i>	9.00
<i>Mode</i>	8.00
<i>Std. Deviation</i>	1.62
<i>Minimum</i>	7.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor afektif disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor Afektif**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$11,99 < X$	Sangat Tinggi	3	16.67%
2	$10,37 < X \leq 11,99$	Tinggi	3	16.67%
3	$8,75 < X \leq 10,37$	Cukup	6	33.33%
4	$7,13 < X \leq 8,75$	Rendah	5	27.78%
5	$X \leq 7,13$	Sangat Rendah	1	5.56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 10 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor afektif pada kategori “sangat rendah” 5,56%, “rendah” 27,78%, “cukup” 33,33%, “tinggi” 16,67%, dan “sangat tinggi” 16,67%.

c. Faktor Somatik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor somatik didapat skor terendah (*minimum*) 15,00, skor tertinggi (*maksimum*) 27,00, rerata (*mean*) 21,61, nilai tengah (*median*) 21,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 20,00, *standar deviasi* (SD) 2,64. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	21.61
<i>Median</i>	21.00
<i>Mode</i>	20.00
<i>Std. Deviation</i>	2.64
<i>Minimum</i>	15.00
<i>Maximum</i>	27.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor somatik disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor Somatik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$25,57 < X$	Sangat Tinggi	1	5.56%
2	$22,97 < X \leq 25,57$	Tinggi	4	22.22%
3	$20,29 < X \leq 22,97$	Cukup	7	38.89%
4	$17,65 < X \leq 20,29$	Rendah	5	27.78%
5	$X \leq 17,65$	Sangat Rendah	1	5.56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 12 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor somatik pada kategori “sangat rendah” 5,56%, “rendah” 27,78%, “cukup” 38,89%, “tinggi” 22,22%, dan “sangat tinggi” 5,56%.

d. Faktor Kognitif

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor kognitif didapat skor terendah (*minimum*) 7,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 9,17, nilai tengah (*median*) 8,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 1,89. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	9.17
<i>Median</i>	8.50
<i>Mode</i>	8.00
<i>Std. Deviation</i>	1.89
<i>Minimum</i>	7.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor kognitif disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor Kognitif**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$12,01 < X$	Sangat Tinggi	0	0.00%
2	$10,12 < X \leq 12,01$	Tinggi	6	33.33%
3	$8,23 < X \leq 10,12$	Cukup	3	16.67%
4	$6,34 < X \leq 8,23$	Rendah	9	50.00%
5	$X \leq 6,34$	Sangat Rendah	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 14 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor kognitif pada kategori “sangat rendah” 0,00%, “rendah” 50,00%, “cukup” 16,67%, “tinggi” 33,33%, dan “sangat tinggi” 0,00%.

## 2. Tingkat Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 105,00, skor terbaik (*maksimum*) 156,00, rerata (*mean*) 127,89, nilai tengah (*median*) 125,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 123,00, *standar deviasi* (SD) 13,16. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	127.89
<i>Median</i>	125.50
<i>Mode</i>	123.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	13.16
<i>Minimum</i>	105.00
<i>Maximum</i>	156.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$147,63 < X$	Sangat Tinggi	1	5.56%
2	$143,47 < X \leq 147,63$	Tinggi	2	11.11%
3	$121,31 < X \leq 143,47$	Cukup	11	61.11%
4	$108,15 < X \leq 121,31$	Rendah	2	11.11%
5	$X \leq 108,15$	Sangat Rendah	2	11.11%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 16 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori “sangat rendah” 11,11%, “rendah” 11,11%, “cukup” 61,11%, “tinggi” 11,11%, dan “sangat tinggi” 5,56%.

Rincian mengenai tingkat kepercayaan diri berdasarkan faktor keyakinan pada kemampuan diri, optimisme, objektif, konsekuen, dan rasional dan realistik sebagai berikut:

a. Faktor Keyakinan pada Kemampuan Diri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor keyakinan pada kemampuan diri didapat skor terendah (*minimum*) 20,00, skor tertinggi (*maksimum*) 34,00, rerata (*mean*) 28,67, nilai tengah (*median*) 30,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 26,00, standar deviasi (SD) 4,46. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:



**Tabel 17. Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Keyakinan pada Kemampuan Diri**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	28.67
<i>Median</i>	30.00
<i>Mode</i>	26.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	4.46
<i>Minimum</i>	20.00
<i>Maximum</i>	34.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor keyakinan pada kemampuan diri disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Keyakinan pada Kemampuan Diri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$35,56 < X$	Sangat Tinggi	0	0.00%
2	$30,90 < X \leq 35,56$	Tinggi	8	44.44%
3	$26,44 < X \leq 30,90$	Cukup	3	16.67%
4	$21,98 < X \leq 26,44$	Rendah	5	27.78%
5	$X \leq 21,98$	Sangat Rendah	2	11.11%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 18 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor keyakinan pada kemampuan diri pada kategori “sangat rendah” 11,11%, “rendah” 27,78%, “cukup” 16,67%, “tinggi” 44,44%, dan “sangat tinggi” 0,00%.

b. Faktor Optimisme

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor optimisme didapat skor terendah (*minimum*) 18,00, skor tertinggi (*maksimum*) 31,00, rerata (*mean*) 26,22, nilai tengah (*median*) 25,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 30,00, *standar deviasi* (SD) 3,72. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19. Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Optimisme**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	26.22
<i>Median</i>	25.50
<i>Mode</i>	30.00
<i>Std, Deviation</i>	3.72
<i>Minimum</i>	18.00
<i>Maximum</i>	31.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor optimisme disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 20. Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Optimisme**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$31,80 < X$	Sangat Tinggi	0	0.00%
2	$28,08 < X \leq 31,80$	Tinggi	7	38.89%
3	$24,36 < X \leq 28,08$	Cukup	5	27.78%
4	$20,64 < X \leq 24,36$	Rendah	5	27.78%
5	$X \leq 20,64$	Sangat Rendah	1	5.56%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan tabel 20 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor optimisme pada kategori “sangat rendah” 5,56%, “rendah” 27,78%, “cukup” 27,78%, “tinggi” 38,89%, dan “sangat tinggi” 0,00%.

c. Faktor Objektif

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor objektif didapat skor terendah (*minimum*) 20,00, skor tertinggi (*maksimum*) 31,00, rerata (*mean*) 25,39, nilai tengah (*median*) 25,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 24,00, *standar deviasi* (SD) 3,15. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

**Tabel 21. Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Objektif**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	25.39
<i>Median</i>	25.00
<i>Mode</i>	24.00
<i>Std, Deviation</i>	3.15
<i>Minimum</i>	20.00
<i>Maximum</i>	31.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor objektif disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

**Tabel 22. Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Objektif**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$30,12 < X$	Sangat Tinggi	1	5.56%
2	$26,97 < X \leq 30,12$	Tinggi	4	22.22%
3	$23,82 < X \leq 26,97$	Cukup	9	50.00%
4	$20,67 < X \leq 23,82$	Rendah	3	16.67%
5	$X \leq 20,67$	Sangat Rendah	1	5.56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 22 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor objektif pada kategori “sangat rendah” 5,56%, “rendah” 16,67%, “cukup” 50,00%, “tinggi” 22,22%, dan “sangat tinggi” 5,56%.

d. Faktor Konsekuen

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor konsekuen didapat skor terendah (*minimum*) 17,00, skor tertinggi (*maksimum*) 31,00, rerata (*mean*) 23,94, nilai tengah (*median*) 23,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 24,00, *standar deviasi* (SD) 3,57. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

**Tabel 23. Deskriptif Statistik Tingkat kepercayaan diri Berdasarkan Faktor Konsekuen**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	23.94
<i>Median</i>	23.50
<i>Mode</i>	24.00
<i>Std, Deviation</i>	3.57
<i>Minimum</i>	17.00
<i>Maximum</i>	31.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor konsekuen disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

**Tabel 24. Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Konsekuen**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$29,30 < X$	Sangat Tinggi	2	11.11%
2	$25,73 < X \leq 29,30$	Tinggi	2	11.11%
3	$22,16 < X \leq 25,73$	Cukup	9	50.00%
4	$18,59 < X \leq 22,16$	Rendah	4	22.22%
5	$X \leq 18,59$	Sangat Rendah	1	5.56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 24 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor konsekuen pada kategori “sangat rendah” 5,56%, “rendah” 22,22%, “cukup” 50,00%, “tinggi” 11,11%, dan “sangat tinggi” 11,11%.

e. Faktor Rasional dan Realistis

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor rasional dan realistis didapat skor terendah (*minimum*) 17,00, skor tertinggi (*maksimum*) 30,00, rerata (*mean*) 23,67, nilai tengah (*median*) 23,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 23,00, *standar deviasi* (SD) 2,87. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 25 sebagai berikut:

**Tabel 25. Deskriptif Statistik Tingkat kepercayaan diri Berdasarkan Faktor Rasional dan Realistis**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	23.67
<i>Median</i>	23.00
<i>Mode</i>	23.00
<i>Std. Deviation</i>	2.87
<i>Minimum</i>	17.00
<i>Maximum</i>	30.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor rasional dan realistis disajikan pada tabel 26 sebagai berikut:

**Tabel 26. Norma Penilaian Tingkat kepercayaan diri Berdasarkan Faktor Rasional dan Realistis**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$27,98 < X$	Sangat Tinggi	2	11.11%
2	$25,11 < X \leq 27,98$	Tinggi	1	5.56%
3	$22,24 < X \leq 25,11$	Cukup	10	55.56%
4	$19,37 < X \leq 22,24$	Rendah	4	22.22%
5	$X \leq 19,37$	Sangat Rendah	1	5.56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 26 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor rasional dan realistis pada kategori “sangat rendah” 5,56%, “rendah” 22,22%, “cukup” 55,56%, “tinggi” 5,56%, dan “sangat tinggi” 11,11%.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Tingkat Kecemasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori cukup. Kategori paling tinggi yaitu pada kategori cukup sebesar 38,89% atau 7 peserta didik, selanjutnya pada kategori rendah sebesar 27,78% atau 5 peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih cukup merasa cemas. Kecemasan merupakan salah satu faktor non teknis yang sering kali mengganggu performa atlet futsal pada saat bertanding. Kecemasan dapat menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunkannya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2000: 63).

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan

yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh (Azam dalam Husdarta, 2011: 32) “Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negative oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah”. Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsic 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 faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2011: 80).

Pada kenyataannya, saat ini masih banyak atlet atau tim dengan kualitas fisik, teknik, dan taktik yang bagus, tapi masih belum bisa mengeluarkan kemampuan optimalnya di pertandingan karena tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet yang diakibatkan oleh faktor intrinsic dan ekstrinsik. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febiaji (2012) yang



menyatakan bahwa terdapat 21.94% faktor intrinsik dan 78.06% faktor ekstrinsik. Gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ada ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang (Adisti, 2010: 35). Kecemasan biasanya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, seperti pertandingan awal dan juga dalam menghadapi pertandingan.

## **2. Tingkat Kepercayaan Diri**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori cukup. Kategori paling tinggi yaitu pada kategori cukup sebesar 61,11% atau 11 peserta didik. Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi atlet olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa percaya diri bagi atlet harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri atlet. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal.

Komarudin (2015: 68) dalam bukunya menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet merupakan modal dasar yang sangat penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial. Percaya diri “self-confidence” merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Kurangnya percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi.

Kurangnya percaya diri seorang atlet merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, waktu mengalami kegagalan atlet sudah akan merasa kurang mampu atau kurang percaya atas kemampuannya, sehingga mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi akan mudah mengalami frustrasi. *Over confidence* atau percaya pada diri sendiri secara berlebihan, hal ini terjadi karena atlet menilai kemampuannya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki sebenarnya. Hal ini erat hubungannya dengan sifat kepribadian atlet yang bersangkutan.

Percaya diri yang tinggi adalah percaya diri yang optimal bukan kelebihan percaya diri karena jika yang dimiliki atlet kelebihan percaya diri yang akan timbul adalah emosional, dan rasa meremehkan kemampuan lawan sehingga dapat mengganggu permainan atlet (Setyobroto, 2002: 43-44). Sebagian besar atlet yang percaya bahwa kepercayaan diri akan membawa keberhasilan dalam melakukan aktivitas. Kepercayaan diri dapat dibangun melalui kerja keras, latihan dan

perencanaan yang baik. Atlet yang memiliki kepercayaan diri optimal akan maksimal dalam performa, karena tidak ada keraguan saat menghadapi pertandingan yang ada hanyalah kerja keras, semangat juang, dan tidak ada putus asa. Mencapai suatu prestasi yang maksimal, seorang pelatih hendaknya benar-benar memperhatikan aspek psikis setiap atlet, atlet harus dipandang sebagai individu, bukan sebagai satu kesatuan, hal ini sangat penting dilakukan, karena antara individu dengan individu lain sangatlah berbeda, dilihat dari gambaran kepribadian secara umum, potensi intelektual dan daya pikirnya yang dihubungkan dengan olahraga

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kerendahan. Beberapa kelemahan dan kerendahan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket.  
Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian angket.  
Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat dibagikan angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa:

1. Tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori “sangat rendah” 5,56%, “rendah” 27,78%, “cukup” 38,89%, “tinggi” 22,22%, dan “sangat tinggi” 5,56%.
2. Tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada kategori “sangat rendah” 11,11%, “rendah” 11,11%, “cukup” 61,11%, “tinggi” 11,11%, dan “sangat tinggi” 5,56%.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Guru dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk mengetahui cara mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta

supaya lebih meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi tingkat kecemasan.

### **C. Saran**

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta dengan menggunakan model lain.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, B. (2005). *Confidence-percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. (Terjemahan: Baty Subakti). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R.L. (1993). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. (terjemahan: Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya.
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology, (5th ed)* New York: The McGraw-Hill Company, Inc.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT 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.
- Dyah Ardhini. (2012). *Hubungan motivasi berprestasi dan keyakinan diri dengan prestasi belajar siswa kelas olahraga SMP Negeri 4 Purbalingga*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Febiaji. (2014). *Tingkat kecemasan atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepak bola sebelum menghadapi pertandingan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Feriyanto. (2012). *Motivasi siswa memilih kelas khusus olahraga (KKO) di SMA Negeri 1 Seyegan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi. Cetakan i*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologis olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.


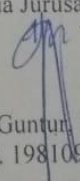
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Haruman. (2013). *Pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan atlet anggar sebelum menghadapi pertandingan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Imam Agus Faisal. (2017). *Motivasi siswa memilih kelas khusus bakat istimewa olahraga (bio) di SMA Negeri 4 Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Kemendiknas. (2010). *Panduan pelaksanaan program kelas olahraga SMP negeri dan swasta tahun 2010*. Jakarta: Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Lie, A. (2004). *1001 Cara menumbuhkan rasa percaya diri anak*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Mahakharisma, R. (2014). *Tingkat kecemasan dan stres atlet bulu tangkis menjelang kompetisi Pomnas XII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nindyowati, M.H. (2016). *Tingkat kecemasan atlet aeromodelling kelas free flight setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND Flying Contest (IFC) tahun 2016*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nyak Amir. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, Tahun 16, Nomor 1, 2012.
- Rukiyati. (2008). *Pendidikan pancasila*. Yogyakarta: UNY Press.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.





- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.
- Sudradjat, N. W. (2001). Kecemasan bertanding serta motif keberhasilan dan keterkaitannya dengan prestasi olahraga perorangan dalam pertandingan untuk kejuaraan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, No. 1, 7-13.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- 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.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Fourth edition: foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan TAS

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341
Nomor : 108/POR/III/2019 Lamp. : 1 bendel Hal : Pembimbing Proposal TAS	13 Maret 2019
Yth. Dr. Komarudin, M.A. Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :	
Nama : SUHARTO WIJAYA P. NIM : 15601241156 Judul Skripsi : KARAKTER PSIKOLOGI PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA	
Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.	
Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
	Ketua Jurusan POR,  Dr. Guntur, M.Pd. NIP. 19810926 200604 1 001.

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

	<b>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b> <b>DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA</b> <b>SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA</b> Jln Magelang Karangwaru Lor Yogyakarta 55241 Telp. 513245 Fax : 0274-582286 Website : <a href="http://www.patbhe-jogja.sch.id">http://www.patbhe-jogja.sch.id</a> Email : <a href="mailto:info@patbhe-jogja.sch.id">info@patbhe-jogja.sch.id</a>
<b>KETERANGAN</b> Nomor : 070 / 0979	
Yang bertanda tangan di bawah ini saya :	
Nama	: JAKA TUMURUNA, M.Pd.
NIP	: 19670511 200003 1 007
Pangkat/ Golongan	: Pembina, Gol. IV/a
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMA Negeri 4 Yogyakarta
Dengan ini menerangkan bahwa :	
Nama	: Suharto Wijaya Putra
NIM	: 15601241156
Prodi / Jurusan	: PJKR
Fakultas	: FIK / UNY
Waktu	: 28 Maret 2019 - 31 April 2019
Lokasi / Obyek	: SMA Negeri 4 Yogyakarta
Telah Melakukan Penelitian dengan Judul : KARAKTER PSIKOLOGI PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA DI SMA N 4 YOGYAKARTA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA	
Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya	
 Yogyakarta, 17 Mei 2019 Kepala Sekolah Jaka Tumuruna, M.Pd. NIP. 19670511 200003 1 007	

### Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Nomor : Tanggal pengisian :  
Nama : Tanggal lahir :  
Sekolah : Usia :  
Kelas :

#### A. Pengantar

Angket ini bertujuan untuk mengetahui karakter psikologi peserta didik Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Karakter psikologi dalam penelitian ini dibatasi pada motivasi dan keyakinan diri. Besar sekali harapan atas kesedian anda sedikit melungkan waktu mengisi daftar pertanyaan di bawah ini. Tiap-tiap jawaban yang anda kembalikan merupakan bantuan yang sangat besar nilainya bagi peneliti ini.

Penelitian ini merupakan penelitian ilmiah, oleh karena itu semua jawaban yang anda sekalian berikan akan kami jaga kerahasiannya. Atas segala bantuan dan perhatian anda saya ucapkan terima kasih.

#### B. Petunjuk Mengisi Angket

Berilah tanda cek (√) pada salah satu kolom skor yang sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya, pada kolom disamping pertanyaan.

Keterangan:

SS : Jika anda Sangat Setuju dengan pertanyaan tersebut.

S : Jika anda Setuju dengan pertanyaan tersebut.

R : Jika anda Ragu-ragu dengan pertanyaan tersebut

TS : Jika anda Tidak Setuju dengan pertanyaan tersebut.

STS: Jika anda Sangat Tidak setuju dengan pertanyaan tersebut.

#### Contoh:

No	Pertanyaan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mempunyai keinginan besar untuk mengikuti pembelajaran PJOK	√				

**KECEMASAN**

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
<b>Motorik</b>						
1	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.					
2	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.					
3	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.					
4	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.					
5	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan.					
6	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.					
7	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.					
8	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.					
9	Saya mengalami ketegangan otot (kram) saat pertandingan.					
<b>Afektif</b>						
10	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan.					
11	Saya sembrono saat pertandingan.					
12	Saya memiliki keraguan saat pertandingan.					
<b>Somatik</b>						
13	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.					
14	Saya selalu ingin buang air kecil saat pertandingan.					
15	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.					
16	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.					
17	Saya sering minum air putih saat menghadapi pertandingan.					
18	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.					
19	Saya suka tidur saat menghadapi pertandingan.					
<b>Kognitif</b>						
20	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.					
21	Pikiran pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.					
22	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.					

## KEPERCAYAAN DIRI

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
	<b>Keyakinan pada kemampuan diri</b>					
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					
	<b>Optimisme</b>					
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					
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 kepanitiaan					
17.	Saya merasa tidak ada yang kurang pada diri saya					
	<b>Obyektif</b>					
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					

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
23.	Saya merasa kegagalan yang saya alami karena kurangnya dukungan orang lain					
24.	Saya dapat menerima kritikan dari orang lain					
25.	Dapat menyelesaikan persoalan, saya mencari jalan keluar yang terbaik bagi diri saya sendiri bukan orang lain					
	<b>Konsekuen</b>					
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					
	<b>Rasional dan realistis</b>					
34.	Jika mengalami kegagalan, saya tidak menyalahkan orang lain.					
35.	Saya sulit menerima pendapat orang lain walaupun pendapat itu benar					
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 4. Data Penelitian

**KECEMASAN**

No	Motorik									Afektif			Somatik						Kognitif			Σ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		22
<b>1</b>	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	63
<b>2</b>	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	65
<b>3</b>	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	77
<b>4</b>	3	2	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	68
<b>5</b>	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	71
<b>6</b>	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	61
<b>7</b>	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	73
<b>8</b>	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	62
<b>9</b>	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	68
<b>10</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	70
<b>11</b>	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	59
<b>12</b>	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	63
<b>13</b>	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
<b>14</b>	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	79
<b>15</b>	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	80
<b>16</b>	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	48
<b>17</b>	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	82
<b>18</b>	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	69



Lampiran 5. Deskriptif Statistik Kecemasan

**Statistics**

		Kecemasan	Motorik	Afektif	Somatik	Kognitif
N	Valid	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		67.94	27.61	9.56	21.61	9.17
Median		68.00	28.00	9.00	21.00	8.50
Mode		63.00 <sup>a</sup>	28.00	8.00	20.00	8.00
Std. Deviation		8.45	3.55	1.62	2.64	1.89
Minimum		48.00	19.00	7.00	15.00	7.00
Maximum		82.00	33.00	12.00	27.00	12.00
Sum		1223.00	497.00	172.00	389.00	165.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Kecemasan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	48	1	5.6	5.6	5.6	
	59	1	5.6	5.6	11.1	
	61	1	5.6	5.6	16.7	
	62	1	5.6	5.6	22.2	
	63	2	11.1	11.1	33.3	
	65	2	11.1	11.1	44.4	
	68	2	11.1	11.1	55.6	
	69	1	5.6	5.6	61.1	
	70	1	5.6	5.6	66.7	
	71	1	5.6	5.6	72.2	
	73	1	5.6	5.6	77.8	
	77	1	5.6	5.6	83.3	
	79	1	5.6	5.6	88.9	
	80	1	5.6	5.6	94.4	
	82	1	5.6	5.6	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	

**Motorik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 19	1	5.6	5.6	5.6
24	2	11.1	11.1	16.7
25	2	11.1	11.1	27.8
26	1	5.6	5.6	33.3
27	2	11.1	11.1	44.4
28	4	22.2	22.2	66.7
29	1	5.6	5.6	72.2
30	1	5.6	5.6	77.8
31	1	5.6	5.6	83.3
32	1	5.6	5.6	88.9
33	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

**Afektif**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7	1	5.6	5.6	5.6
8	5	27.8	27.8	33.3
9	4	22.2	22.2	55.6
10	2	11.1	11.1	66.7
11	3	16.7	16.7	83.3
12	3	16.7	16.7	100.0
Total	18	100.0	100.0	

**Somatik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15	1	5.6	5.6	5.6
20	5	27.8	27.8	33.3
21	4	22.2	22.2	55.6
22	3	16.7	16.7	72.2
23	1	5.6	5.6	77.8
24	1	5.6	5.6	83.3
25	2	11.1	11.1	94.4
27	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

**Kognitif**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	4	22.2	22.2	22.2
	8	5	27.8	27.8	50.0
	9	2	11.1	11.1	61.1
	10	1	5.6	5.6	66.7
	11	3	16.7	16.7	83.3
	12	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Lampiran 6. Deskriptif Statistik Keyakinan Diri

**Statistics**

	Keyakinan diri	Keyakinan pada kemampuan diri	Optimisme	Objektif	Konsekuen	Rasional dan realistik
N Valid	18	18	18	18	18	18
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	127.89	28.67	26.22	25.39	23.94	23.67
Median	125.50	30.00	25.50	25.00	23.50	23.00
Mode	123.00 <sup>a</sup>	26.00 <sup>a</sup>	30.00	24.00	24.00	23.00
Std. Deviation	13.16	4.46	3.72	3.15	3.57	2.87
Minimum	105.00	20.00	18.00	20.00	17.00	17.00
Maximum	156.00	34.00	31.00	31.00	31.00	30.00
Sum	2302.00	516.00	472.00	457.00	431.00	426.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Keyakinan diri**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 105	1	5.6	5.6	5.6
107	1	5.6	5.6	11.1
115	1	5.6	5.6	16.7
119	1	5.6	5.6	22.2
122	1	5.6	5.6	27.8
123	2	11.1	11.1	38.9
124	2	11.1	11.1	50.0
127	1	5.6	5.6	55.6
128	1	5.6	5.6	61.1
131	1	5.6	5.6	66.7
133	1	5.6	5.6	72.2
135	1	5.6	5.6	77.8
139	1	5.6	5.6	83.3
144	1	5.6	5.6	88.9
147	1	5.6	5.6	94.4
156	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

**Keyakinan pada kemampuan diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	2	11.1	11.1	11.1
	24	1	5.6	5.6	16.7
	26	4	22.2	22.2	38.9
	27	1	5.6	5.6	44.4
	30	2	11.1	11.1	55.6
	31	1	5.6	5.6	61.1
	32	2	11.1	11.1	72.2
	33	4	22.2	22.2	94.4
	34	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Optimisme**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	5.6	5.6	5.6
	21	1	5.6	5.6	11.1
	23	2	11.1	11.1	22.2
	24	2	11.1	11.1	33.3
	25	3	16.7	16.7	50.0
	26	1	5.6	5.6	55.6
	28	1	5.6	5.6	61.1
	29	1	5.6	5.6	66.7
	30	5	27.8	27.8	94.4
	31	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Objektif**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	5.6	5.6	5.6
	21	1	5.6	5.6	11.1
	22	1	5.6	5.6	16.7
	23	1	5.6	5.6	22.2
	24	4	22.2	22.2	44.4
	25	3	16.7	16.7	61.1
	26	2	11.1	11.1	72.2
	28	1	5.6	5.6	77.8
	29	1	5.6	5.6	83.3
	30	2	11.1	11.1	94.4
	31	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Konsekuensi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	5.6	5.6	5.6
	19	1	5.6	5.6	11.1
	22	3	16.7	16.7	27.8
	23	4	22.2	22.2	50.0
	24	5	27.8	27.8	77.8
	26	1	5.6	5.6	83.3
	29	1	5.6	5.6	88.9
	31	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Rasional dan realistik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	5.6	5.6	5.6
	22	4	22.2	22.2	27.8
	23	6	33.3	33.3	61.1
	24	3	16.7	16.7	77.8
	25	1	5.6	5.6	83.3
	27	1	5.6	5.6	88.9
	29	1	5.6	5.6	94.4
	30	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	



Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



