

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI, KECEMASAN, DAN KOHESIVITAS
PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 2 NGAGLIK
SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Oleh:
Andhika Bagus Panuntun
14601241149

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

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI, KECEMASAN, DAN KOHESIVITAS
PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 2 NGAGLIK
SLEMAN YOGYAKARTA**

Oleh:

Andhika Bagus Panuntun

NIM. 14601241149

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh tuntutan prestasi akademik dan non akademik yang tinggi dari sekolah dan orang tua pada peserta didik KKO cabang sepak bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri, kecemasan, dan kohesivitas peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepak bola di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta, pada tanggal 30 April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik KKO cabang sepak bola. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan *Purposive Sampling* dengan sampel 21 peserta didik kelas X dan XI. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kepercayaan diri, kecemasan dan kohesivitas. Instrumen dalam penelitian ini adalah angket dan data di analisis dengan teknik analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri pada kategori tinggi sebesar 38,10%, selanjutnya pada kategori cukup sebesar 33,33%, pada kategori rendah sebesar 23,81%, dan pada kategori sangat rendah sebesar 4,76%. Tingkat kecemasan pada kategori tinggi sebesar 38,10%, pada kategori cukup sebesar 33,33%, pada kategori rendah sebesar 19,05%, dan pada kategori sangat rendah sebesar 9,52%. Tingkat kohesivitas pada kategori sangat tinggi sebesar 9,52%, pada kategori tinggi sebesar 19,05%, pada kategori cukup sebesar 42,86%, pada kategori rendah sebesar 19,05%, dan pada kategori sangat rendah sebesar 9,52%.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Kecemasan, Kohesivitas, SMA N 2 Ngaglik

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andhika Bagus Panuntun
NIM : 14601241149
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kepercayaan Diri, Kecemasan, Dan Kohesivitas
Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di
SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman 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, 2 Juni 2019

Yang Menyatakan,



Andhika Bagus Panuntun

NIM. 14601241149



Scanned with
CamScanner

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul
**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI KECEMASAN DAN KOHESIVITAS
CABANG SEPAK BOLA PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS
OLAHRAGA DI SMA NEGERI 2 NGAGLIK**

Disusun oleh:

Andhika Bagus Panuntun
NIM. 14601241149

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

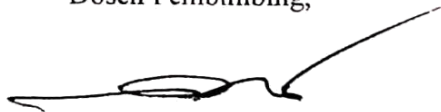
Yogyakarta, 2 Juli 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Guritur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 0001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Komarudin, M.A.
NIP. 197409282003121002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi


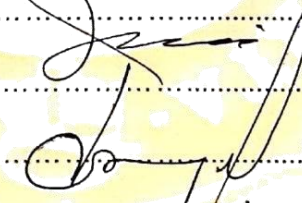
TINGKAT KECEMASAN, KEPERCAYAAN DIRI DAN KOHESIVITAS PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 2 NGAGLIK SLEMAN YOGAKARTA

Disusun oleh:

Andhika Bagus Panuntun
NIM. 14601241149


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 26 Juli 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin, M.A. Ketua Penguji/ Pembimbing		19/8 2019
Drs. Joko Purwanto, M. Pd. Sekretaris		16/8 - 2019
Dr. Dimiyati, M.Si. Penguji I		

Yogyakarta, Agustus 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

HALAMAN MOTTO

Setiap hal yang kita lakukan harus diniatkan untuk beribadah kepada Allah (Cak Nun).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada orang tua saya tercinta yaitu Bapak Sudiarto dan Ibu Rifni Aini yang selalu memanjatkan doa, memberikan dorongan dan motivasi. Untuk Singgih Prasetyo dan Damar Bayu Aji yang selalu memberikan bantuan tanpa pamrih dan memberikan dukungan serta motivasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran 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 Kepercayaan Diri, Kecemasan Dan Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepak Bola Di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta “ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas dan sarana prasarana hingga proses studi dapat berjalan baik dan lancar.
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 Dr. Komarudin, M.A Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Kepala SMA 2 Ngaglik, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Seluruh peserta didik kelas X dan XI di SMK Karya Rini yang telah meluangkan waktu dan membantu kelancaran penelitian ini.
7. Teman-teman PJKR D 2014 yang selalu memberikan semangat, saran, dan motivasi.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 2 Juli 2018
Yang Menyatakan,



Penulis



Scanned with
CamScanner

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Kepercayaan Diri	10
2. Hakikat Kecemasan	15
3. Hakikat Kohesivitas	26
4. Kelas Khusus Olahraga	33
5. Karakteristik Peserta Didik SMA	38
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berfikir	41
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Sampel Penelitian	43
D. Definisi Operasional Variabel	44
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	45
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	
A. Hasil Penelitian	49
1. Kepercayaan Diri	49
2. Kecemasan	51
3. Kohesivitas	52
B. Pembahasan	54

1. Kepercayaan Diri	54
2. Kecemasan	55
3. Kohesivitas	56
C. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi Penelitian	59
C. Saran-saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Sampel Responden Kelas X dan XI	44
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket	45
Tabel 3. Kisi-kisi Kepercayaan Diri	46
Tabel 4. Kisi-kisi Kecemasan	46
Tabel 5. Kisi-kisi Kohesivitas	46
Tabel 6. Norma Penilaian	48
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri	49
Tabel 8. Norma Penilaian Kepercayaan Diri	50
Tabel 9. Persentase Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor	50
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kecemasan	51
Tabel 11. Norma Penilaian Kecemasan	51
Tabel 12. Persentase Kecemasan Diri Berdasarkan Faktor	52
Tabel 13. Deskriptif Statistik Kohesivitas	52
Tabel 14. Norma Penilaian Kohesivitas	53
Tabel 15. Persentase Kohesivitas Berdasarkan Faktor	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Gejala Kecemasan Secara Fisik	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	66
Lampiran 3. Angket Penelitian	67
Lampiran 4. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri	73
Lampiran 5. Deskriptif Statistik Kecemasan	77
Lampiran 6. Deskriptif Statistik Kohesivitas	80
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian	83
Lampiran 8. Dokumentasi.....	86

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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.

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 dapat berkembang lebih baik. Melalui Kelas Khusus Olahraga (KKO) peserta didik diharapkan 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.

SMA Negeri 2 Ngaglik sebagai sekolah negeri dan menerapkan kurikulum 2013 dituntut untuk meningkatkan mutu, baik mutu akademis maupun non akademis. 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 (KKO) ini dapat menjadi ujung tombak dalam rangka mewujudkan kualitas pendidikan nasional serta mengembangkan dan mempersiapkan lulusan SMA Negeri 2 Ngaglik yang berprestasi sehingga mampu menjunjung harkat dan martabat bangsa. Melalui

Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan didukung dengan tenaga pendidik serta fasilitas yang memadai diharapkan SMA Negeri 2 Ngaglik menjadi sekolah unggulan yang berbasis olahraga dengan lulusan yang mampu berperan aktif dalam masyarakat, trampil, dan mandiri.

Pelaksanaan program Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Ngaglik 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.

Salah satu tujuan dibukanya Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA N 2 Ngaglik adalah untuk mengoptimalkan bakat dan minat peserta didik di bidang non akademik. Agar prestasi peserta didik dapat maksimal, perlu adanya peningkatan kondisi mental salah satunya 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. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak peserta didik 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.

Husdarta (2011: 41) menyatakan bahwa kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang peserta didik. 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 peserta didik 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 peserta didik 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.

Selain kepercayaan diri dan kecemasan, kohesivitas merupakan salah satu aspek mental yang harus ditingkatkan. Kohesivitas dalam sebuah tim sepak bola sangat diperlukan, karena kohesivitas sendiri merupakan kekuatan interaksi dari anggota suatu kelompok. Mangkuprawiro (2009) menyatakan bahwa “kekompakan (*cohesiveness*) adalah tingkat solidaritas dan perasaan positif yang ada dalam diri seseorang terhadap kelompoknya.”. Jika dalam sebuah tim tidak ada interaksi atau kekompakan maka dapat mempengaruhi performa peserta didik. Kohesivitas ditunjukkan dalam bentuk keramahtamahan antar anggota kelompok, mereka biasanya senang untuk bersama-sama. Masing-masing anggota merasa bebas untuk mengemukakan pendapat dan sarannya. Anggota kelompok biasanya juga antusias terhadap apa yang ia kerjakan dan mau mengorbankan kepentingan pribadi demi kepentingan kelompoknya. Merasa rela menerima tanggung jawab atas aktivitas yang dilakukan untuk memenuhi kewajibannya. Semua itu menunjukkan adanya kesatuan, keeratan, dan saling menarik dari anggota kelompok.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa peserta didik di antaranya karena ingin menjadi atlet yang profesional dan ingin meningkatkan pengetahuan olahraga yang ditekuni. Akan tetapi masih banyak peserta didik yang memilih Kelas Khusus Olahraga (KKO) karena adanya paksaan dari orang tua atau pelatih sehingga mempengaruhi kepercayaan diri peserta didik dalam mengikuti aktivitas di Kelas Khusus Olahraga (KKO). Kepercayaan diri yang semakin menurun akan mempengaruhi tingkat kecemasan sehingga kohesivitas atau interaksi peserta didik satu dan yang lainnya mengalami hambatan. Hal ini bila dibiarkan terus menerus akan mempengaruhi prestasi peserta didik.

SMA Negeri 2 Ngaglik belum mengukur tingkat kepercayaan diri, kecemasan, dan kohesivitas peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) khususnya pada cabang sepak bola secara lebih mendalam. Oleh karena itu diperlukan penelitian yang bertujuan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri, kecemasan, dan kohesivitas. Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kepercayaan Diri, Kecemasan Dan Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepak Bola Di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Peserta didik memilih Kelas Khusus Olahraga (KKO) karena adanya paksaan dari orang tua.
2. SMA Negeri 2 Ngaglik belum mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) khususnya pada cabang sepak bola secara lebih mendalam.
3. SMA Negeri 2 Ngaglik belum mengetahui tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) khususnya pada cabang sepak bola secara lebih mendalam.
4. SMA Negeri 2 Ngaglik belum mengetahui tingkat kohesivitas peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) khususnya pada cabang sepak bola secara lebih mendalam.

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dan segala keterbatasannya, maka penelitian ini dibatasi pada Tingkat Kepercayaan Diri, Kecemasan Dan Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepak Bola Di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

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

1. Seberapa tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta?
2. Seberapa tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta?
3. Seberapa tingkat kohesivitas peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta.
2. Tingkat kecemasan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta.
3. Tingkat kohesivitas peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman 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 keyakinan diri, kecemasan, dan kohesivitas. Dengan diungkapkannya variabel tersebut akan sangat berguna sebagai referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dalam kajian bidang Tingkat Kepercayaan Diri, Kecemasan Dan Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus

Olahraga Cabang Sepak Bola Di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini akan mengungkap Tingkat Kepercayaan Diri, Kecemasan Dan Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepak Bola Di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta, secara praktis akan bermanfaat untuk:

- a. Bagi Sekolah, untuk memberi masukan khususnya untuk Kelas Khusus Olahraga agar prestasi peserta didik dapat maksimal.
- b. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai aspek psikologi yang mempengaruhi prestasi peserta didik serta menambah pengalaman untuk menjadi bekal apabila menjadi pendidik di masa yang akan datang.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. 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 memiliki tekad 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 merintangi 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.

2. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres. Cashmore (2002) (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. Wisnu Haruman dalam Nindyowati dan Priyonoadi (2016 : 69-84) 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 eksekutif 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. Charles Spielberger (1966) (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 (1966) 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: takut, 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 keraguran saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

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

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

Silva & Weinberg (Setyobroto, 2002) bahwa kecemasan kompetitif dasar merupakan kecenderungan untuk mempresepsikan 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) 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).

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”.

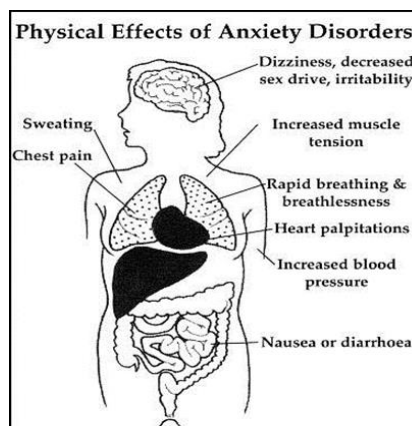
Gunarsa (2008: 65-66) menyatakan bahwa kecemasan atlet dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Perwujudan dari ketegangan dan kecemasan pada komponen fisik dan mental sebagai berikut:

- 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 uang 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) Gejolak emosi naik turun, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya reaksi emosinya menjadi hilang.
 - c) Konsentrasi terhambat, kemampuan berpikir atlet menjadi terganngu 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)

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 lawan tandingannya

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), 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) Kegegalan 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 Kohesivitas

a. Definisi Kohesivitas

Kohesivitas yang tinggi sangat diperlukan oleh atlet. Definisi kohesivitas menurut Purwodarminto (2002: 47) yakni “berasal dari kata kohesif yang memiliki makna melekat satu dengan yang lain, padu, berlekatan”. Pendapat lain, Walgito (2003: 92) kohesi dalam tim olahraga mencerminkan rasa kesatuan anggota tim untuk tetap terikat atau menyatu atau tetap tinggal dalam tim dan mencegahnya

meninggalkan tim. Kohesivitas tim atau kohesi tim seperti dipaparkan Cox (2002: 71) yaitu *“A dynamic process that is reflected in the tendency of a group to remain united in the pursuit of its goals and objectives.* Kohesi kelompok mencerminkan rasa kesatuan anggota kelompok untuk tetap terikat/menyatu atau tetap tinggal dalam kelompok, dan mencegahnya meninggalkan kelompok (Husdarta, 2011).

Cohesiveness atau kohesivitas dapat diartikan sebagai bekerja sama secara teratur dan rapi, bersatu padu dalam menghadapi suatu pekerjaan yang biasanya ditandai adanya saling ketergantungan. Gross & Martin (1951) (dalam Husdarta, 2011) mengemukakan kohesi merupakan kebalikan dari definisi sebelumnya: *“cohesiveness* dipandang sebagai sesuatu penolakan terhadap kekuatan yang akan mengganggu/mengacaukan kelompok atau tim. Kohesi merupakan proses dinamis yang direfleksikan dalam kecenderungan kelompok untuk tetap bersama dan menyatu dalam mencapai tujuan. Dalam definisi tersebut, ada dua aspek yang perlu digarisbawahi: pertama, dinamis merupakan sebuah pengakuan terhadap cara anggota kelompok secara individu yang merasakan orang lain dan kelompok beserta tujuannya yang berubah-ubah sepanjang waktu. Umumnya semakin lama tinggal bersama dalam kelompok, semakin kuat pertalian yang terjalin. Tetapi *cohesiveness* tidak statis, ia berkembang dan menurun sedikit-sedikit, kemudian memperbaharui diri kembali dan meningkat lagi, dan menurun kembali sedikit-sedikit. Pola ini berulang-ulang sepanjang arah keberadaan kelompok. Kedua, tujuan kelompok, tujuan ini sangat kompleks dan beragam, sehingga kohesi mempunyai banyak dimensi.

Gruber & Gray (Moran, 2004) yang mengembangkan *Team Cohesion Questionnaire* (TCQ) yang terdiri dari 6 (enam) indikator yang menjelaskan faktor dalam kohesivitas yakni *task cohesion* dan *social cohesion*. Faktor *task cohesion* terdiri dari tiga indikator, yaitu: (1) kepuasan prestasi tim; (2) kepuasan penampilan individual; dan (3) kohesi tugas, sedangkan yang termasuk faktor *social cohesion* terdiri dari (1) nilai sebagai anggota tim; (2) hasrat untuk mendapat pengakuan dan (3) afiliasi kohesi.

Konsep kohesivitas menurut pendapat para ahli dapat disimpulkan sebagai totalitas kekuatan yang mengikat anggota kelompok satu sama lain untuk tetap tinggal dalam sebuah kelompok sebagai suatu keseluruhan yang didukung dengan adanya daya tarik anggota kelompok, kapasitas kinerja yang ditunjukkan untuk mencapai kesatuan kelompok, perasaan kebersamaan dan intensitas emosional terhadap kelompok. Kohesivitas merupakan satu kesatuan yang terbentuk dari beberapa anggota yang menginginkan dan memiliki tujuan yang sama dalam melakukan berbagai kegiatan, bersatu padu dan ditandai dengan adanya saling ketergantungan.

b. Kohesivitas Kelompok

Kekompakan tim/kelompok diartikan sebagai kekuatan sosial yang muncul untuk mempertahankan daya tarik diantaranya anggota kelompoknya dan melawan kelompok-kelompok yang dianggap mengganggu itu berarti salah satu yang menyebabkan timbulnya kekompakan tim ialah adanya kepaahaman antar anggotanya dan saling bahu membahu untuk mempertahankan anggotanya dari

perlawanan kelompok lain. Husdarta (2011) menyatakan ada lima hal yang bisa menjadi bahan latihan kekompakan dalam sebuah tim, yaitu:

- 1) Komunikasi, meliputi kelancaran komunikasi, tepat dan akurat menyampaikan informasi, dan saling terbuka
- 2) Respek satu sama lain, meliputi memahami kebutuhan dan mendengarkan pendapat pihak lain, memberikan feedback konstruktif serta memberi apresiasi.
- 3) Kesiapan menerima tantangan, kegigihan dan ketekunan dalam bekerja.
- 4) Kerja sama, meliputi kemampuan memahami pentingnya komitmen, kepercayaan, penyelesaian masalah bersama, kejelasan tujuan, memberi dukungan dan motivasi, serta mengakui kesuksesan.
- 5) Kepemimpinan, baik memimpin orang lain, tim, maupun memimpin diri sendiri.

Kekompakan ditandai dengan kuatnya hubungan antar anggota tim yang saling merasakan adanya ketergantungan dalam urutan tugas, ketergantungan hasil yang ingin dicapai dan komitmen yang tinggi sebagai bagian dari sebuah tim. Hausenblas (1998) dalam buku *“The Social Psychology of Exercise and Sport”* mengusulkan kerangka konseptual dari kekompakan tim dalam olahraga yang menyangkut beberapa faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan kekompakan tim dan hasil yang didapatkan dari kekompakan tim. Dalam menumbuhkan kohesivitas kelompok ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1) Saling menghormati dan meningkatkan rasa toleransi, baik antara sesama atlet maupun antara atlet dengan pelatih.
- 2) Menciptakan pola hubungan komunikasi yang efektif baik antara sesama atlet maupun antara atlet dengan pelatih.
- 3) Menumbuhkan rasa sebagai anggota yang berarti bagi kelompok, dengan jalan memberikan pengakuan dan penghargaan terhadap upaya keras dan pengorbanan yang diberikan atlet dan pelatih, serta dukungan moral dari sesama atlet termasuk oleh pelatih.
- 4) Menumbuhkan keyakinan, kesediaan dan komitmen yang tinggi untuk menerima dan berupaya mencapai tujuan bersama.

- 5) Perlakuan yang bijak dan adil bagi setiap atlet, serta memperoleh kesempatan yang sama untuk mengembangkan minat dan bakat secara optimal.

Seiring berkembangnya dinamika kelompok pada tahun 2006 seorang peneliti yang bernama Forsyth mengungkapkan bahwa kohesivitas terdiri dari *cohesion is attraction, cohesion is unity, cohesion as teamwork*. Kemudian konsep kohesivitas ini dikembangkan lagi oleh Forsyth (2006) dalam *Group Dynamics* menjadi empat komponen di antaranya adalah:

- 1) *Social cohesion*
Kekuatan sosial yang mendorong individu untuk membentuk suatu kelompok.
- 2) *Task cohesion*
Merupakan kapasitas kinerja kelompok yang sukses sebagai unit koordinat dan sebagai bagian dari kelompok. Kekuatan kelompok yang berfokus pada tugas akan bergantung pada kerjasama yang diperlihatkan oleh setiap anggota kelompok.
- 3) *Perceive cohesion*
Merupakan penguraian hubungan dalam sebuah kelompok, perasaan kebersamaan dan kesatuan kelompok. Setiap anggota kelompok memandang sebuah anggota kelompok sebagai suatu keseluruhan.
- 4) *Emotional cohesion*. Merupakan intensitas afektif dalam sebuah kelompok, dan sering dideskripsikan sebagai perasaan kebersamaan, semangat kebersamaan dan perasaan afektif yang positif.

Dapat disimpulkan kohesivitas kelompok muncul karena antar anggotanya mempunyai paham yang sama dan saling bahu membahu mempertahankan kelompoknya dari ancaman kelompok lain yang mengganggu. Mempunyai pemimpin yang baik, dapat berkerjasama dan berkomunikasi dalam menyelesaikan konflik di dalam ataupun diluar kelompok serta saling terbuka satu sama lain.

c. Faktor-faktor yang Berkontribusi terhadap Kohesivitas Kelompok

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terbentuknya kekompakan tim menurut Carron et.al., (Husdarta, 2011) ialah faktor individu, faktor tim, faktor kepemimpinan dan faktor lingkungan. Sedangkan yang menjadi goalnya ialah meliputi individu (sasaran utamanya tingkah laku) dan tim (kestabilan tim). Di bawah ini dijelaskan mengenai faktor-faktor tersebut:

1) Faktor Individu

Faktor individu menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya kekompakan tim. Setiap anggota tim mempunyai kemampuan, sifat perilaku, keinginan, masalah dan tugas yang berbeda beda. Interaksi ini menimbulkan terjadinya sebuah dinamika tim dan grup sendiri. Sering dalam tim terjadi perbedaan pendapat, perselisihan bahkan pertengkaran antar anggota. Tentunya hal ini dapat memberi pengaruh negatif terhadap tim yang dapat mempengaruhi prestasi tim sendiri. Oleh karena itu diperlukan kebersamaan, saling pengertian dan kerjasama dalam tim agar terjadi iklim positif di dalam tubuh tim yang dapat menunjang prestasi. Faktor individu mencerminkan adanya kekuatan dari masing-masing anggota tim untuk mencapai tujuan bersama dan memotivasinya untuk berhasil mencapai tujuan tersebut. Motivasi merupakan salah satu kunci agar atlet atau tim olahraga dapat berprestasi maksimal. Sedangkan kekompakan dapat menjadi salah satu pendorong motivasi menjadi lebih besar. Motivasi juga menyangkut masalah ketertarikan atlet sebagai tim terhadap kehidupan tim, seperti dorongan menyatu dalam tim, semangat untuk mencapai tujuan bersama, orientasi terhadap tim, dorongan untuk memenuhi kebutuhan dalam tim, dan kerjasama dalam tim. Semuanya itu akan berdampak pada kepuasan dari seluruh anggota tim.

2) Faktor Tim

Setiap tim memiliki sebuah struktur atau susunan tertentu yang disesuaikan dengan tugas dan kewajibannya atau sesuai dengan posisinya. Agar dalam sebuah grup individu dapat menjadi sebuah tim yang efektif penting untuk membentuk struktur yang memiliki karakter. Ada dua hal yang harus diperhatikan, yakni:

- a) Peran Kelompok Sebuah peran diberikan kepada anggota tim disesuaikan dengan posisinya di dalam grup. Sebagai contoh, seperti seorang pelatih yang bertugas untuk melatih, membuat program latihan, dan berhubungan dengan ofisial sekolah dan menjadi contoh yang baik. Dalam peran kelompok ada beberapa peran yang bisa menjadikan kekompakan tim diantaranya ialah peran formal melawan informal, kejelasan peran, penerimaan peran, konflik peran.
- b) Norma Kelompok Norma adalah level penampilan, pola perilaku, atau keyakinan. Di dalam tim olahraga norma mungkin meliputi latihan perilaku, pakaian, potongan rambut, interaksi antara pemain pendatang baru dengan pemain veteran atau siapa yang memegang control saat situasi kritis. Dalam norma kelompok ada beberapa poin yang bisa menjadikan kekompakan tim diantaranya ialah norma untuk produktivitas, norma positif, modifikasi norma

tim. Faktor tim termasuk variabel psikologis yang beroperasi pada tingkat kelompok, seperti norma kelompok dan keberhasilan kolektif. Ini berkaitan dengan faktor-faktor pribadi seperti tugas *self-efficacy*.

3) Faktor Kepemimpinan

Kepemimpinan dalam tim terlihat dalam gaya-gaya kepemimpinan yang dilakukan oleh pelatih (salah satunya) dalam tim, filosofis pemimpin, pengambilan keputusan, pembagian tugas, dan wewenang dalam tim. Kepemimpinan dalam tim sebagian besar atau seringkali dipegang oleh seorang pelatih atau manajer dan kapten tim sendiri. Gaya kepemimpinan berpengaruh dalam dinamika tim karena dapat menimbulkan reaksi yang beraneka ragam dalam tubuh tim atau setiap anggotanya. Faktor kepemimpinan dapat mempengaruhi kekompakan langsung maupun tidak langsung dan memiliki potensi untuk mempengaruhi kekompakan kelompok. Dalam hal ini, yang menjadi pemimpin (pelatih, kapten, manajer) mempunyai tanggung jawab yang besar untuk memotivasi anggotanya atau atletnya sehingga mereka bisa dan merasa mampu mengemban tugasnya dengan baik. Pemimpin yang efektif adalah seseorang yang dapat menjadikan anggotanya merasa kebutuhannya dapat terpenuhi, dan dirinya sendiri merasa anggotanya dapat memenuhi kebutuhannya. Efektivitas pemimpin pada dasarnya dipengaruhi oleh tiga faktor yang kompleks, yaitu:

a) Faktor individu pemimpin

Faktor ini menyangkut kepada kualitas individual pemimpin yang berpengaruh langsung terhadap efektivitas pemimpin seperti usia dan pengalaman; kompetensi teknis; dan gaya yang digunakan dalam memimpin.

b) Faktor pengikut

Faktor ini menyangkut kualitas perilaku kepemimpinan yang baik memerlukan pemahaman tentang para pengikutnya atau orang-orang yang dipimpin. Dapat diyakini bahwa kepribadian, sifat, watak, dan perilaku pengikut mempunyai pengaruh yang besar terhadap efektivitas pemimpin. Beberapa sifat pengikut yang penting untuk dipertimbangkan adalah kebutuhan berafiliasi, kebutuhan mencapai sesuatu, mengharapkan hadiah (*reward*), kebutuhan untuk tidak tergantung pada orang lain, penerimaan pada otoritas dan toleransi terhadap kemenduaan (*ambiguity*). Adanya hubungan antara sifat pengikut dengan efektivitas pemimpin secara parsial dapat terbukti dari fakta-fakta bahwa tipe sifat tertentu dari pengikut akan merespon dengan baik atau sebaliknya merespon dengan buruk terhadap gaya kepemimpinan tertentu yang diterapkan pemimpin.

c) Faktor kondisi lingkungan.

Faktor ini terdapat pada saat pelaksanaan tugas dan akan berpengaruh terhadap efektif atau tidaknya pemimpin. Beberapa faktor lingkungan yang dapat berpengaruh adalah sifat tugas, derajat ketertekanan (*stress*), kejelasan peran, ukuran kelompok, kendala waktu, dan ketergantungan tugas. Ketiga faktor tersebut, saling berinteraksi dalam proses berlangsungnya aktivitas masing-masing faktor, memberikan warna tersendiri dan ikut andil dalam hal menjadikan efektif atau tidaknya kepemimpinan. Apabila faktor-faktor itu dapat berada pada kondisi yang saling mendukung, maka akan terjadilah kepemimpinan yang benar-benar efektif.

4) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan merupakan faktor terakhir yang mendukung terjadinya kekompakan tim. Dalam faktor lingkungan situasi kedekatan diri (fisik) di kehidupan sehari-hari dapat menjadikan antar individu semakin dekat. Dengan seringnya seseorang menghabiskan waktu bersama-sama maka itu akan lebih cenderung kompak. Penelitian telah menunjukkan bahwa tim menghabiskan lebih banyak waktu bersamasama di kamp pelatihan lebih cenderung menjadi sangat kompak (Hagger & Nikos, 2005).

4. Kelas Khusus Olahraga

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 penyiangan 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 menumbuhkan 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

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak. Masa peralihan yang terjadi bukan berarti terputus dari masa sebelumnya. Namun, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas di masa selanjutnya. Pola perilaku yang baru dari seorang individu, dipengaruhi oleh pola perilaku yang ditinggalkannya. Masa remaja berperan sebagai masa periode perubahan, masa usia bermasalah, masa mencari identitas atau jati diri, masa usia yang menimbulkan ketakutan, masa ambang kedewasaan, dan masa yang tidak realistik.

Pada masa remaja minat dan bakat berkembang sesuai dengan jenis kelamin, intelegensi, lingkungan hidup, dan kesempatan untuk mengembangkan minat dan bakat tersebut. Begitu pula dengan minat dan bakat anak SMA terhadap pendidikan jasmani. Minat dan bakat mereka terhadap pendidikan jasmani dapat dikembangkan melalui pendekatan pembelajaran sehingga anak merasa tertarik dan tertantang untuk mengeksplorasi apa yang dimilikinya melalui proses pembelajaran yang terencana, terprogram, dan tersusun secara sistematis.

Menurut Depdikbud (1996:1) yang dikutip oleh Husen Masruri (2005), karakteristik anak SMA dijelaskan sebagai berikut:

1) Keadaan Perasaan dan Emosi

Kestabilan emosinya meningkat, namun sesekali masih nampak luapan emosinya. Mereka sudah tidak mudah dipengaruhi oleh propaganda dan ataupun rayuan.

2) Keadaan Mental

Kemampuan berpikir sudah lebih sempurna, kritis, dapat menguasai perasaannya, dan dapat berpikir abstrak.

3) Keadaan Kemauan

Kemauan telah terarah sesuai dengan cita-cita dan kemampuannya. Kemampuan dalam arti meliputi berbagai aspek antara kecerdasan, kondisi ekonomi, tingkat sosial, penampilan, keluwesan, dan sebagainya.

4) Keadaan Moral

Moralnya sudah pada tingkat post konvensional atau penilaian moral yang prinsip mereka melakukan tingkah laku moral yang dikemukakan untuk tanggung jawab batin sendiri.

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) diharapkan dapat memupuk kegemaran dan bakat peserta didik agar dapat berkembang lebih baik. Melalui Kelas Khusus Olahraga (KKO) peserta didik diharapkan dapat berprestasi melalui kejuaraan-kejuaraan tingkat sekolah maupun kejuaraan besar lainnya. Agar prestasi peserta didik dapat maksimal, perlu adanya peningkatan kondisi mental seperti kepercayaan diri dan kohesivitas. Selain kepercayaan diri dan kohesivitas, salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi.

Pertandingan sepak bola bukan hanya soal sebelas pemain lawan sebelas pemain di lapangan. Menariknya suatu pertandingan sepak bola juga dipengaruhi oleh adanya 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. Kurangnya kepercayaan diri juga akan berdampak pada tingkat kecemasan serta membuat kohesivitas antar pemain menjadi terganggu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri, kecemasan, dan kohesivitas peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang sepak bola di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta. Peningkatan kepercayaan diri dan kohesivitas, serta kematangan tingkat emosi diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mencapai prestasi maksimal.

Penelitian ini dibuat berdasarkan permasalahan yang ada di Kelas Khusus Olahraga (KKO) khususnya pada cabang sepak bola. Permasalahannya yaitu belum diketahuinya tingkat kepercayaan diri, kecemasan, dan kohesivitas peserta didik

Kelas Khusus Olahraga (KKO) khususnya pada cabang sepak bola secara lebih mendalam.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) khususnya cabang sepak bola agar dapat mengevaluasi diri. Penelitian ini merupakan salah satu langkah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri, kecemasan, dan kohesivitas yang dapat mempengaruhi prestasi peserta didik.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain 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 tinggi tingkat kepercayaan diri, kecemasan, dan kohesivitas peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepak bola Di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta. Adapun pelaksanaannya yaitu pada hari Selasa, tanggal 30 April 2019 bertempat di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta. Penelitian ini bertempat di ruang kelas masing-masing. Penelitian ini dilaksanakan mulai pukul 08.30-10.00 WIB.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas khusus Olahraga cabang sepak bola di SMA Negeri 2 Ngaglik. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan *Purpose Sampling* dengan sampel 21 peserta didik kelas X dan XI. 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.

Tabel 1. Jumlah Sampel Responden Kelas X dan XI

Nomor	Kelas	Jumlah Siswa
1.	X	11
2.	XI	8
Jumlah		21

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah baik tingkat kepercayaan diri kecemasan dan kohesivitas cabang sepak bola peserta didik Kelas Khusus Olahraga Di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta. Definisi operasionalnya yaitu:

1. Kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis diri atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik yang diukur menggunakan angket.
2. Kecemasan yaitu satu kesatuan yang terbentuk dari atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta dalam mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan atlet dalam bertindak, yang diukur menggunakan angket.
3. Kohesivitas yaitu satu kesatuan yang terbentuk dari atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta yang menginginkan dan memiliki tujuan yang sama dalam melakukan berbagai kegiatan, memiliki waktu yang sama untuk bersama-sama dalam sebuah kegiatan yang terbagi dalam empat faktor, yaitu (1) Ketertarikan individu pada tim secara sosial, (2) Ketertarikan individu pada tim secara tugas, (3) Keterpaduan tim secara sosial, (4) Keterpaduan tim secara tugas dan diukur menggunakan angket.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen

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. Angket dalam penelitian ini 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 empat alternatif jawaban, yaitu dapat dilihat pada tabel sebagai berikut;

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

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

Kisi-kisi instrumen diadopsi dari penelitian Feriyanto (2016) yang berjudul “Motivasi Siswa Memilih Kelas Olahraga (KKO) Di SMA NEGERI 1 SEYEGAN”. 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 Kepercayaan Diri

Variabel	Indikator	Nomor Soal		Jumlah
		(+)	(-)	
Kepercayaan Diri	Keyakinan pada kemampuan diri	1, 2, 3, 5, 7, 8	4, 6, 9	9
	Optimisme	11, 13, 14, 15, 17	10, 12, 16	8
	Objektif	18, 19, 22, 24	20, 21, 23, 25	8
	Konsekuensi	28, 31, 32, 33	26, 27, 29, 30	8
	Rasional dan Realistis	34, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45	35, 36, 37, 39	12
Jumlah				45

Tabel. 4 Kisi-kisi Kecemasan

Variabel	Indikator	Nomor Soal		Jumlah
		(+)	(-)	
Kecemasan	Motorik	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9	4	9
	Afektif	10, 11, 12		3
	Somatik	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19		7
	Kognitif	20, 21, 22		3
Jumlah				22

Tabel. 5 Kisi-kisi Kohesivitas

Variabel	Indikator	Nomor Soal		Jumlah
		(+)	(-)	
Kohesivitas	Ketertarikan individu pada tim secara sosial	2, 5, 7, 9, 10, 11	1, 3, 4, 6, 8	11
	Ketertarikan individu pada tim secara tugas	14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22	12, 13, 17	11
	Keterpaduan tim secara sosial	23, 25, 26, 27, 29, 31, 32, 33	24, 28, 30	11
	Keterpaduan tim secara tugas	36, 40, 41, 45	34, 35, 37, 38, 39, 42, 43, 44	12
Jumlah				45

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 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta.
- b. Peneliti menentukan jumlah atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan instrumen tes kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil atas pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

E. Teknik Analisis Data

Teknis analisis data adalah suatu cara yang dipakai untuk mengolah data yang telah dikumpulkan untuk mendapat suatu kesimpulan. Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dirumuskan di muka yaitu untuk mengetahui motivasi siswa dalam memilih kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman, analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase, menurut Anas Sudijono (2006: 43), dengan rumus sebagai berikut:

$$P = f/N \times 100\%$$

Keterangan :

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N= jumlah subyek

P= angka persentase

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian

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

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

SD : *standar deviasi*

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang tingkat kepercayaan diri kecemasan dan kohesivitas cabang sepak bola peserta didik Kelas Khusus Olahraga Di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta. Dalam penelitian ini dibatasi pada kepercayaan diri, kecemasan, dan kohesivitas. Hasil analisis data sebagai berikut:

1. Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang kepercayaan diri atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 126, skor terbaik (*maksimum*) 172, rerata (*mean*) 157,81, nilai tengah (*median*) 160, nilai yang sering muncul (*mode*) 164, *standar deviasi* (SD) 13,89. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri

Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	157,81
<i>Median</i>	160
<i>Mode</i>	164
<i>Std, Deviation</i>	13,89
<i>Minimum</i>	126
<i>Maximum</i>	172

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kepercayaan diri atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Kepercayaan Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$178,65 < X$	Sangat Tinggi	0	0.00%
2	$164,76 < X \leq 178,65$	Tinggi	8	38.10 %
3	$150,87 < X \leq 164,76$	Cukup	7	33.33%
4	$136,98 < X \leq 150,87$	Rendah	5	23.81%
5	$X \leq 136,98$	Sangat Rendah	1	4.76%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,76% (1 peserta didik), “rendah” sebesar 23,81% (5 peserta didik), “cukup” sebesar 33,33% (7 peserta didik), “tinggi” sebesar 38,10% (8 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 135,58, dalam kategori “cukup”.

Rincian mengenai kepercayaan diri atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Persentase Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor

Faktor	Skor	%
Keyakinan pada kemampuan diri	735	22,18%
Optimisme	614	18,53%
Objektif	486	14,67%
Konsekuensi	625	18,86%
Rasional dan Realistis	854	25,77%

Berdasarkan tabel 9 di atas menunjukkan bahwa persentase kepercayaan diri atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor keyakinan pada kemampuan diri dengan persentase sebesar 22,18%, optimisme dengan persentase sebesar 18,53%, objektif dengan persentase sebesar 14,67%, konsekuensi dengan persentase sebesar 18,86%, serta rasional dan realistis dengan persentase sebesar 25,77%.

2. Kecemasan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang kecemasan atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 126, skor terbaik (*maksimum*) 172, rerata (*mean*) 157,81, nilai tengah (*median*) 160, nilai yang sering muncul (*mode*) 164, *standar deviasi* (SD) 13,89. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kecemasan

Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	46.90
<i>Median</i>	49
<i>Mode</i>	52
<i>Std, Deviation</i>	8.78
<i>Minimum</i>	30
<i>Maximum</i>	60

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kecemasan atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Kecemasan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$60,07 < X$	Sangat Tinggi	0	0.00%
2	$51,29 < X \leq 60,07$	Tinggi	8	38.10%
3	$42,51 < X \leq 51,29$	Cukup	7	33.33%
4	$33,73 < X \leq 42,51$	Rendah	4	19.05%
5	$X \leq 33,73$	Sangat Rendah	2	9.52%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan tabel 11 di atas menunjukkan bahwa kecemasan atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 9,52% (2 peserta didik), “rendah” sebesar 19,05% (4 peserta didik), “cukup” sebesar 33,33% (7 peserta didik), “tinggi” sebesar 38,10% (8 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 46,90, dalam kategori “cukup”.

Rincian mengenai kecemasan atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Persentase Kecemasan Berdasarkan Faktor

Faktor	Skor	%
Motorik	415	42,13%
Afektif	113	11,47%
Somatik	285	28,93%
Kognitif	172	17,46%

Berdasarkan tabel 12 di atas menunjukkan bahwa persentase kecemasan atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor motorik dengan persentase sebesar 42,13%, aspek afektif sebesar 11,47%, aspek somatik 28,93%, dan aspek kognitif sebesar 17,46%.

3. Kohesivitas

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang kohesivitas atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 132, skor terbaik (*maksimum*) 166, rerata (*mean*) 148,48, nilai tengah (*median*) 148, nilai yang sering muncul (*mode*) 139, *standar deviasi* (SD) 9,63. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Kohesivitas

Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	148.48
<i>Median</i>	148
<i>Mode</i>	139
<i>Std, Deviation</i>	9.63
<i>Minimum</i>	132
<i>Maximum</i>	166

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kohesivitas atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Kohesivitas

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$163,925 < X$	Sangat Tinggi	2	9.52%
2	$153,295 < X \leq 163,925$	Tinggi	4	19.05%

3	$143,665 < X \leq 153,295$	Cukup	9	42.86%
4	$134,035 < X \leq 143,665$	Rendah	4	19.05%
5	$X \leq 134,035$	Sangat Rendah	2	9.52%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan tabel 14 di atas menunjukkan bahwa kohesivitas atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 9,52% (2 peserta didik), “rendah” sebesar 19,05% (4 peserta didik), “cukup” sebesar 42,86% (9 peserta didik), “tinggi” sebesar 19,05% (4 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 9,52% (2 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 46,90, dalam kategori “cukup”.

Rincian mengenai kohesivitas atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Persentase Kohesivitas Berdasarkan Faktor

Faktor	Skor	%
Ketertarikan individu pada tim secara sosial	711	22,80%
Ketertarikan individu pada tim pada tugas	773	24,79%
Keterpaduan individu pada tim secara sosial	790	25,34%
Keterpaduan individu pada tim secara tugas	844	27,07%

Berdasarkan tabel 15 di atas menunjukkan bahwa persentase kohesivitas atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor ketertarikan individu pada tim secara sosial dengan persentase sebesar 22,80%, ketertarikan individu pada tim secara tugas dengan persentase sebesar 24,79%, keterpaduan individu pada tim secara sosial dengan persentase sebesar 25,34%, dan keterpaduan individu pada tim secara tugas dengan persentase sebesar 27,07%.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui psikologi atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta. Profil psikologi dalam penelitian ini dibatasi pada kepercayaan diri dan kecemasan. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta berada pada kategori paling tinggi yaitu pada kategori tinggi sebesar 38,10% atau 8 peserta didik, selanjutnya pada kategori cukup sebesar 33,33% atau 7 peserta didik, pada kategori rendah sebesar 23,81% atau 5 peserta didik, dan pada kategori sangat rendah sebesar 4,76% atau 1 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 (2013: 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, 2005: 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.

2. Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta berada pada kategori paling tinggi yaitu pada kategori tinggi sebesar 38,10% atau 8 peserta didik, selanjutnya pada kategori cukup sebesar 33,33% atau 7 peserta didik, pada kategori rendah sebesar 19,05% atau 4 peserta didik, dan pada kategori sangat rendah sebesar 9,52% atau 2 peserta didik. Dalam permainan

sepak bola faktor kecemasan dapat mempengaruhi kinerja seorang atlet. Kecemasan seorang atlet dapat terjadi sebelum maupun pada saat pertandingan berlangsung.

Kemampuan atlet saat bertanding dapat dioptimalkan bila seorang atlet dapat mengatur suasana hatinya dengan tepat, sehingga beban stres atau tingkat kecemasan tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya. Untuk itu, diperlukan pengendalian kecemasan pada setiap atlet agar dapat mengelola perasaan emosional selama pertandingan berlangsung. Dengan pengendalian kecemasan yang baik, individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif. Individu dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Individu yang tidak dapat menahan kendali atas kehidupan kecemasannya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugasnya dan memiliki pikiran yang jernih.

3. Kohesivitas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kohesivitas kohesivitas atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 9,52% (2 peserta didik), “rendah” sebesar 19,05% (4 peserta didik), “cukup” sebesar 42,86% (9 peserta didik), “tinggi” sebesar 19,05% (4 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 9,52% (2 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 46,90, dalam kategori “cukup”. Dalam olahraga, baik atlet, pelatih, *official*, maupun orang yang terlibat dalam olahraga semuanya saling berinteraksi, berhubungan, berkomunikasi dan bekerja sama karena dalam olahraga semua saling berhubungan dan membutuhkan serta saling mempengaruhi, meskipun olahraga yang dilakukan bersifat olahraga individu. Kekompakan dan kerjasama setiap orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga sangat penting. Bakat seorang pemain dapat memenangkan sebuah pertandingan tetapi kerjasama sebuah

tim akan dapat memenangkan sebuah kejuaraan (Mahakharisma, 2011). Dari pendapat tersebut menyebutkan bahwa kerjasama sangat penting dalam sebuah tim olahraga untuk mencapai prestasi puncak. Kemampuan yang tinggi yang dimiliki oleh setiap individu dalam sebuah tim tidak cukup untuk memenangkan setiap kejuaraan. Perlu adanya kekompakan, kerjasama dan kerja keras setiap anggota untuk memenangkan sebuah kejuaraan, (Mahakharisma, 2011). Kerjasama dalam tim menjadi sebuah kebutuhan dalam mewujudkan keberhasilan kerja. Kerjasama dalam tim akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerjasama tim

Menurut Awaluddin (2013: 1) dalam tulisannya mengemukakan bahwa “Olahraga sepakbola adalah permainan yang menekankan kerjasama antar anggota tim yang terdiri atas penjaga gawang, *striker*, *defender*, *gelandang*”. Kerjasama yang dilakukan didukung oleh kemampuan individu dengan teknik berkualitas, taktik, strategi, dan mental bermain yang baik. Menurut Soedjono (1985: 16) dalam jurnal Mustopa (2015: 5) menyatakan bahwa “Pada dasarnya Sepakbola ialah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan”. Senada dengan yang dikemukakan oleh Alan Gibbon dan John Cartwright dalam jurnal Mustopa (2015: 5) bahwa “Sepakbola adalah suatu permainan *passing* dan *running* dari pola yang sukar diramalkan dan selalu berubah-ubah, menuntut kesadaran yang tinggi dari pemain-pemain dan menuntut suatu kemampuan untuk membuat keputusan yang cepat dan bertindak cepat tanpa menunda-nunda”.

Diperkuat oleh pendapat Komarudin (2013: 22) menyatakan bahwa “Kelompok yang sudah terorganisasi menunjukkan kelebihan“. Permainan sepakbola adalah permainan yang lebih mengutamakan permainan kerjasama. Lebih lanjut dijelaskan Awaluddin (2013: 1) bahwa “Tujuan dari bermain sepakbola bagi anggota tim dalam sebuah pertandingan adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke gawang lawan, dan menjaga agar gawang

sendiri tidak termasuk bola”. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kerja sama yang solid antar sesama anggota tim. Seorang pemain sepakbola harus memenuhi syarat yang baik sebagai individu maupun sebagai anggota tim”. Kohesivitas atau yang secara sederhana disebut dengan kekompakan sangatlah dibutuhkan dalam olahraga beregu salah satunya dalam sepakbola. Kekompakan menjadi hal pokok bagi sebuah tim untuk mencapai prestasi maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

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 penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan:

- 1). Tingkat kepercayaan diri peserta didik sepak bola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta pada kategori tinggi sebesar 38,10%, pada kategori cukup sebesar 33,33%, pada kategori rendah sebesar 23,81%, dan pada kategori sangat rendah sebesar 4,76%.
- 2). Tingkat kecemasan peserta didik sepak bola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta pada kategori tinggi sebesar 38,10%, pada kategori cukup sebesar 33,33%, pada kategori rendah sebesar 19,05%, dan pada kategori sangat rendah sebesar 9,52%.
- 3). Tingkat kohesivitas peserta didik sepak bola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta pada kategori sangat tinggi sebesar 9,52%, pada kategori tinggi sebesar 19,05%, pada kategori cukup sebesar 42,86%, pada kategori rendah sebesar 19,05%, dan pada kategori sangat rendah sebesar 9,52%.

B. Implikasi Penelitian

1. Baik buruknya faktor tingkat kepercayaan diri, kecemasan, dan kohesivitas tersebut seharusnya bisa menjadi tolok ukur dalam permainan sepak bola pada Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta.
2. Bagi sekolah harus peka terhadap situasi yang terjadi dalam kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan bagi peserta didik dalam bidang sepak bola terutama terkait faktor psikologi peserta didik.

3. Bagi peserta didik harus menjadi tolok ukur sehingga dapat memperbaiki diri kaitanya dengan karakter psikologi agar mempunyai kinerja yang baik dalam pertandingan.

C. Saran- Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang karakter psikologi peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang sepak bola di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagi sekolah, diharapkan agar sekolah lebih memperhatikan dan mengembangkan lagi karakter psikologi peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO), sehingga peserta didik merasa diperhatikan dari pihak sekolah dan semakin banyak atlet berbakat yang dapat dibina di sekolah.
2. Bagi guru olahraga, agar lebih kreatif didalam mengembangkan psikologi peserta didik agar peserta didik dapat bermain dengan maksimal.
3. Bagi peserta didik, berdasarkan penelitian ini diharapkan agar peserta didik lebih bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan guna mendapatkan hasil yang maksimal.
4. Bagi peneliti yang akan datang, hasil ini dapat dijadikan pembandingan untuk penelitian berikutnya dan hendaknya subjek penelitian yang digunakan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2006). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- 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.
- Awaluddin, Y.Z. (2013). Kontribusi keterampilan juggling kaki dan agility terhadap dribbling pada cabang olahraga sepakbola (Studi Pada UKM Sepakbola UPI Bandung). Diambil pada S_KOR_0609709_ chapter1.pdf. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2019 pukul 22.33 wib.
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology, (5th ed)* New York: The McGraw-Hill Company, Inc.
- Dedikbud. (1996). Model Pembelajaran Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta: PGSM.
- Direktorat PSLB. (2010). *Pedoman penyelenggaraan pendidikan khusus siswa bakat istimewa (bi) olahraga*. Jakarta: Dikti.
- Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah (2010)
- Faisal, I. A. (2017). *Motivasi Siswa Memilih Kelas Khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di SMA Negeri 4 Yogyakarta. 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.
- Forsyth, D. (2006). Group dynamic fifth edition. USA: Wadsworth Thomson Higher Education.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2011). *Teori-teori psikologi. Cetakan i*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia
- Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Hausenblas. (1998). *The social psychology of exercise and sport*. New York: Wilcox Press, Inc.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kemendiknas. (2010). *Panduan pelaksanaan program kelas olahraga SMP negeri dan swasta tahun 2010*. Jakarta: Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- _____. (2015). *Psikologi olahraga latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lie. (2004). *Coorporative Learning: Mempraktekkan Coorporative Learning di Ruang-Ruang Kelas*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Mahakharisma. (2014). "Tingkat Kecemasan Dan Stres Atlet Bulu Tangkis Menjelang Kompetisi Pomnas XII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta." Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mangkuprawiro, Tb. Sjafr. (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia Strategik*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Moran, A.P. (2004). *Sport and Excercise Psychology. A Critical Introduction*. London & New York: Routledge.
- Mustopa, I. (2015). Hubungan kohesivitas terhadap prestasi tim sepakbola pada pertandingan antar kelas SMP Negeri 11 Kotabumi. Bandar Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Diambil pada <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/8014/4943>. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2019 pukul 22.33 wib.
- 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
- Nindyowati, M. H dan Priyonoadi B. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Aeromodelling Kelas Free Flight Setelah Mengalami Cedera Bahu Menjelang Pertandingan. *MEDIKORA VOL. VX No. 1 April 2016*: 69-84
- Purwodarminto. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, S. (1993). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.
- _____. (2002). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.
- _____. (2005). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.

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.


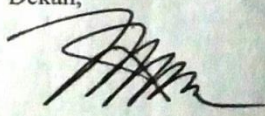
UU No. 34 tahun 2006 tentang pembinaan prestasi peserta didik.

UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 25 ayat (6)


Walgito B. 2003. Psikologi Sosial (Suatu Pengantar). Yogyakarta: C.V. Andi Offset.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
<hr/>	
Nomor : 03.52/UN.34.16/PP/2019.	19 Maret 2019.
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
Kepada Yth. Kepala SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman di Tempat.	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama	: Andhika Bagus Panuntun
NIM	: 14601241149
Program Studi	: PJKR
Dosen Pembimbing	: Dr. Komarudin, M.A.
NIP	: 197409282003121002
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 28 Maret s/d 31 April 2019
Tempat	: SMA N 2 Ngaglik Sleman
Judul Skripsi	: Karakter Psikologi Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA N 2 Ngaglik Sleman.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
<p style="text-align: right;">Dekan,</p>  <p style="text-align: right;">Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001</p>	
Tembusan :	
<ol style="list-style-type: none">1. Kaprodi PJKR.2. Pembimbing Tas.3. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 2 NGAGLIK
Jalan Besi-Jangkang Km. 2, Sukoharjo, Ngaglik, Sleman
Telepon (0274) 896375, Faksimile (0274) 896376
Laman: sman2ngaglik.sch.id Email: smaneger2ngaglik@gmail.com, Kode Pos 55581

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 070/ 379 /2019

Yang bertandatangan dibawah ini:

a. nama	: Drs. RAHMAD SAPTANTO
b. NIP	: 19650530 199303 1 004
c. jabatan	: Kepala SMA Negeri 2 Ngaglik


dengan ini menerangkan bahwa :

a. nama	: Andhika Bagus Panuntun
b. no.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 14601241149
c. program/tingkat	: PJKR / S 1
d. instansi/ perguruan tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
e. alamat instansi/ perguruan tinggi	: Jl. Colombo No1 Sleman, Yogyakarta
f. alamat rumah	: Mergan Sendang Mulyo Minggir Sleman
g. No Telepon	: 082274200897

Benar-benar telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 2 Ngaglik yang dilaksanakan bulan 28 Maret s/d 31 April 2019 , dengan judul **"KARAKTER PSIKOLOGI PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA"**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, 13 Mei 2019
Kepala SMA Negeri 2 Ngaglik,


Drs. RAHMAD SAPTANTO
Pembina, IV/a
NIP 19650530 199303 1 004

Lampiran 3. Angket Penelitian

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

Petunjuk :

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

Bacalah baik-baik setiap pernyataan.

Pilihlah jawaban yang paling mendekati dengan kondisi diri anda sendiri.

Berilah tanda centang (v) pada kolom yang sesuai.

Tidak ada jawaban “benar” atau ”salah”

Keterangan:

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

Saya melihat diri saya sebagai orang yang....

Lampiran 3. (Lanjutan)

KEPERCAYAAN DIRI

No.	Indikator	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya yakin dapat mencapai apa yang dicita-citakan					
2.	Jika mengalami kesulitan, saya yakin mampu menyelesaikannya sendiri					
3.	Saya yakin dapat mengendalikan diri sendiri					
4.	Saya merasa usaha yang saya lakukan kurang optimal					
5.	Saya menghadapi masalah saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikannya					
6.	Saya kurang yakin dengan kemampuan diri saya					
7.	Saya yakin tugas yang diberikan dapat saya selesaikan tepat waktu					
8.	Saya merasa siap menghadapi ujian apapun					
9.	Saya merasa tidak mampu berprestasi seperti teman-teman					
10.	Saya merasa kemampuan saya lebih rendah dibanding orang lain					
11.	Saya yakin kehidupan di masa mendatang akan lebih baik dari kehidupan saya sekarang					
12.	Saya merasa tidak mampu menjalani hidup ini					
13.	Saya yakin prestasi saya dapat mengungguli teman-teman saya					
14.	Saya tidak merasa takut ketika bertemu siapapun					
15.	Bila mengalami kegagalan, saya tidak menyerah untuk berusaha					
16.	Saya merasa kurang pantas menduduki jabatan penting dalam suatu kepanitian					
17.	Saya merasa tidak ada yang kurang pada diri saya					
18.	Kegagalan yang saya alami karena usaha saya kurang optimal					
19.	Saya menerima pekerjaan sejauh kemampuan saya					
20.	Saya mencari jalan keluar yang menguntungkan saya saat menghadapi masalah					
21.	Saya percaya dengan kebenaran saya sendiri					
22.	Saya gagal karena tidak menyelesaikan dengan baik apa yang seharusnya saya lakukan					
23.	Saya merasa kegagalan yang saya alami karena kurangnya dukungan orang lain					
24.	Saya dapat menerima kritikan dari orang lain					
25.	Dapat menyelesaikan persoalan, saya mencari jalan keluar yang terbaik bagi diri saya sendiri bukan orang lain					
26.	Saya takut bisa mencapai yang saya lakukan					
27.	Saya tidak berani menghadapi masalah sendiri					
28.	Saya siap menanggung resiko bila apa yang saya kerjakan tidak terselesaikan					
29.	Jika saya melakukan kesalahan pada seseorang, saya enggan bertemu orang lain					

Lampiran 3. (Lanjutan)

No.	Indikator	STS	TS	R	S	SS
30.	Saya merasa penampilan saya kurang menarik					
31.	Saya menyelesaikan tugas meskipun saya sakit					
32.	Saya mau menanggung akibat dari perbuatan yang saya lakukan					
33.	Bila dalam suatu kegiatan saya dianggap melakukan kesalahan saya siap keluar					
34.	Jika mengalami kegagalan, saya tidak menyalahkan orang lain.					
35.	Saya sulit menerima pendapat orang lain walaupun pendapat itu benar					
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					
42.	Mempunyai sedikit ketertarikan pada seni.					
43.	Suka bekerja sama dengan orang lain.					
44.	Mudah terpecah konsentrasi.					
45.	Pandai dalam seni, music atau sastra.					

Lampiran 3. (Lanjutan)

KECEMASAN

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

Lampiran 3. (Lanjutan)

KOHESIVITAS

No.	Indikator	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya tidak menikmati menjadi bagian dari kegiatan latihan					
2.	Saya tidak puas dengan waktu yang terbatas dalam kegiatan					
3.	Saya tidak terkesan dengan anggota tim ketika kegiatan sudah berakhir					
4.	Saya tidak senang dengan keinginan tim untuk menang					
5.	Beberapa teman terbaik saya berada di tim ini					
6.	Saya tidak terkesan dengan anggota tim yang mampu melewati lawan menggunakan skill individu					
7.	Saya tidak senang dengan anggota tim yang mudah mengalami cedera					
8.	Saya tidak senang saat berlatih <i>possession ball</i> dengan tim ini					
9.	Saya menikmati latihan <i>finishing</i> bersama tim ini					
10.	saya terkesan pada anggota tim yang tetap tegar saat mengalami kekalahan					
11.	Saya senang saat penjaga gawang berhasil melakukan penyelamatan					
12.	Tim ini tidak memberikan kesempatan yang cukup untuk memperbaiki keahlian yang saya miliki					
13.	Saya lebih menikmati kegembiraan ditempat lain dari pada kegembiraan di tim ini					
14.	Saya tidak suka dengan gaya bermain di tim ini					
15.	Bagi saya, tim ini merupakan salah satu kelompok sosial paling penting yang saya ikuti					
16.	Saya merasa tim ini selalu dalam kondisi bugar setelah bertanding					
17.	Tim ini tidak memiliki organisasi permainan yang baik					
18.	Bagi saya, tim ini memiliki pertahanan yang paling solid					
19.	Tim ini mampu bangkit dari posisi tertinggal					
20.	Saya senang saat berhasil melakukan passing <i>1 on 2</i> dengan teman di tim ini					
21.	Saya merasa tim ini mampu bermain baik meskipun bermain di kandang lawan					
22.	Saya tidak suka pada anggota tim yang hilang konsentrasi di menit-menit akhir pertandingan					
23.	Semua anggota tim bersatu dalam berusaha meraih prestasi					
24.	Anggota tim lebih suka menyendiri dari pada harus bersama-sama sebagai sebuah tim					
25.	Semua anggota tim bertanggung jawab atas kehilangan atau kekalahan dalam pertandingan					
26.	Waktu yang dimiliki anggota tim sangat terbatas untuk menumbuhkan kebersamaan					
27.	Saat anggota tim kehilangan penguasaan bola, semua anggota tim bekerja sama untuk merebut kembali bola					

Lampiran 3. (Lanjutan)

No.	Indikator	STS	TS	R	S	SS
28.	Tidak ada anggota tim yang menyebar dan mencari ruang kosong saat ada anggota tim yang menguasai bola					
29.	Semua anggota tim melakukan selebrasi saat ada anggota tim yang mencetak gol					
30.	Tidak ada anggota tim yang membantu pertahanan saat terjadi <i>counter attack</i>					
31.	Beberapa anggota tim mampu memenangkan duel udara					
32.	Anggota tim merasa tidak terima saat anggota tim dilanggar oleh lawan					
33.	Semua anggota tim bersatu dalam berusaha mempertahankan keunggulan					
34.	Anggota tim memiliki pandangan yang berbeda untuk kemajuan tim					
35.	Anggota tim menghabiskan waktu bersama diluar kegiatan latihan					
36.	Jika anggota tim memiliki masalah dalam latihan, semua anggota tim membantu untuk keutuhan tim					
37.	Anggota tim tidak saling bersatu diluar jam latihan					
38.	Anggota tim tidak dapat berkomunikasi secara bebas atas tanggungjawabnya ketika kompetisi atau latihan berlangsung					
39.	Anggota tim saling berebut dalam pengambilan tendangan pinalti					
40.	Setiap anggota tim saling menyemangati saat tim tertinggal dari tim lawan					
41.	Anggota tim mampu menyerang dan bertahan dengan baik					
42.	Beberapa anggota tim memiliki kualitas passing & kontrol yang baik					
43.	Kiper yang harus bertanggungjawab penuh atas terjadinya gol					
44.	Setiap anggota tim hanya memikirkan egonya masing-masing					
45.	Tim mampu bekerja sama untuk menguasai bola dalam waktu yang lama					

Lampiran 4. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri

Statistics

	Keyakinan diri	Keyakinan pada kemampuan diri	Optimisme	Objektif	Konsekuen	Rasional dan realistis
N Valid	24	24	24	24	24	24
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	135.5833	29.9583	28.4167	27.7083	24.2917	25.2083
Median	140.5000	32.5000	28.5000	29.0000	24.0000	24.0000
Mode	145.00	33.00	28.00 ^a	24.00 ^a	29.00	24.00 ^a
Std. Deviation	15.13394	4.67630	2.51805	3.79335	3.60530	4.37363
Minimum	95.00	18.00	22.00	19.00	17.00	16.00
Maximum	155.00	36.00	31.00	32.00	29.00	30.00
Sum	3254.00	719.00	682.00	665.00	583.00	605.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Keyakinan diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 95	1	4.2	4.2	4.2
98	1	4.2	4.2	8.3
121	1	4.2	4.2	12.5
124	1	4.2	4.2	16.7
125	2	8.3	8.3	25.0
130	1	4.2	4.2	29.2
131	1	4.2	4.2	33.3
133	1	4.2	4.2	37.5
138	2	8.3	8.3	45.8
140	1	4.2	4.2	50.0
141	1	4.2	4.2	54.2
143	2	8.3	8.3	62.5
145	4	16.7	16.7	79.2
147	1	4.2	4.2	83.3
148	2	8.3	8.3	91.7
151	1	4.2	4.2	95.8
155	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Keyakinan pada kemampuan diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	4.2	4.2	4.2
	20	1	4.2	4.2	8.3
	22	1	4.2	4.2	12.5
	26	2	8.3	8.3	20.8
	27	1	4.2	4.2	25.0
	28	1	4.2	4.2	29.2
	29	2	8.3	8.3	37.5
	31	2	8.3	8.3	45.8
	32	1	4.2	4.2	50.0
	33	10	41.7	41.7	91.7
	34	1	4.2	4.2	95.8
	36	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Optimisme

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	4.2	4.2	4.2
	24	1	4.2	4.2	8.3
	25	2	8.3	8.3	16.7
	26	1	4.2	4.2	20.8
	27	1	4.2	4.2	25.0
	28	6	25.0	25.0	50.0
	29	1	4.2	4.2	54.2
	30	5	20.8	20.8	75.0
	31	6	25.0	25.0	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Objektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	2	8.3	8.3	8.3
	24	5	20.8	20.8	29.2
	27	1	4.2	4.2	33.3
	28	2	8.3	8.3	41.7
	29	5	20.8	20.8	62.5
	30	2	8.3	8.3	70.8
	31	5	20.8	20.8	91.7
	32	2	8.3	8.3	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Konsekuensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	4.2	4.2	4.2
	18	1	4.2	4.2	8.3
	19	1	4.2	4.2	12.5
	21	2	8.3	8.3	20.8
	22	2	8.3	8.3	29.2
	23	4	16.7	16.7	45.8
	24	2	8.3	8.3	54.2
	25	1	4.2	4.2	58.3
	26	2	8.3	8.3	66.7
	27	3	12.5	12.5	79.2
	29	5	20.8	20.8	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Rasional dan realitis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	4.2	4.2	4.2
	17	1	4.2	4.2	8.3
	18	1	4.2	4.2	12.5
	22	4	16.7	16.7	29.2
	24	6	25.0	25.0	54.2
	28	1	4.2	4.2	58.3
	29	6	25.0	25.0	83.3
	30	4	16.7	16.7	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

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 ^a	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 Kohesivitas

Statistics

		Kohesivitas	Ketertarikan individu pada tim secara sosial	Ketertarikan individu pada tim secara tugas	Keterpaduan tim secara sosial	Keterpaduan tim secara tugas
N	Valid	24	24	24	24	24
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		146.6250	36.0417	36.0417	35.2500	39.2917
Median		149.0000	37.0000	36.0000	35.0000	39.0000
Mode		132.00 ^a	40.00	33.00 ^a	34.00 ^a	36.00
Std. Deviation		16.24490	5.09458	5.05173	4.40602	4.02686
Minimum		110.00	25.00	25.00	28.00	32.00
Maximum		169.00	43.00	43.00	43.00	46.00
Sum		3519.00	865.00	865.00	846.00	943.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kohesivitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	110	1	4.2	4.2	4.2
	120	1	4.2	4.2	8.3
	123	1	4.2	4.2	12.5
	132	2	8.3	8.3	20.8
	133	1	4.2	4.2	25.0
	137	2	8.3	8.3	33.3
	138	1	4.2	4.2	37.5
	142	1	4.2	4.2	41.7
	147	1	4.2	4.2	45.8
	149	2	8.3	8.3	54.2
	150	1	4.2	4.2	58.3
	152	1	4.2	4.2	62.5
	160	2	8.3	8.3	70.8
	161	1	4.2	4.2	75.0
	162	1	4.2	4.2	79.2
	163	2	8.3	8.3	87.5
	164	1	4.2	4.2	91.7
	166	1	4.2	4.2	95.8
	169	1	4.2	4.2	100.0
Total		24	100.0	100.0	

Ketertarikan individu pada tim secara sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	1	4.2	4.2	4.2
	28	2	8.3	8.3	12.5
	29	1	4.2	4.2	16.7
	30	1	4.2	4.2	20.8
	31	1	4.2	4.2	25.0
	33	1	4.2	4.2	29.2
	35	1	4.2	4.2	33.3
	36	2	8.3	8.3	41.7
	37	3	12.5	12.5	54.2
	38	1	4.2	4.2	58.3
	39	2	8.3	8.3	66.7
	40	5	20.8	20.8	87.5
	41	1	4.2	4.2	91.7
	43	2	8.3	8.3	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Ketertarikan individu pada tim secara tugas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	1	4.2	4.2	4.2
	29	1	4.2	4.2	8.3
	30	1	4.2	4.2	12.5
	31	2	8.3	8.3	20.8
	32	1	4.2	4.2	25.0
	33	3	12.5	12.5	37.5
	34	1	4.2	4.2	41.7
	36	3	12.5	12.5	54.2
	37	2	8.3	8.3	62.5
	38	1	4.2	4.2	66.7
	39	1	4.2	4.2	70.8
	41	2	8.3	8.3	79.2
	42	2	8.3	8.3	87.5
	43	3	12.5	12.5	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Keterpaduan tim secara sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28	2	8.3	8.3	8.3
	29	1	4.2	4.2	12.5
	31	2	8.3	8.3	20.8
	32	2	8.3	8.3	29.2
	33	1	4.2	4.2	33.3
	34	4	16.7	16.7	50.0
	36	4	16.7	16.7	66.7
	38	2	8.3	8.3	75.0
	39	2	8.3	8.3	83.3
	40	1	4.2	4.2	87.5
	42	1	4.2	4.2	91.7
	43	2	8.3	8.3	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Keterpaduan tim secara tugas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32	1	4.2	4.2	4.2
	33	1	4.2	4.2	8.3
	34	1	4.2	4.2	12.5
	36	4	16.7	16.7	29.2
	37	2	8.3	8.3	37.5
	38	2	8.3	8.3	45.8
	39	2	8.3	8.3	54.2
	40	2	8.3	8.3	62.5
	41	1	4.2	4.2	66.7
	42	2	8.3	8.3	75.0
	43	3	12.5	12.5	87.5
	46	3	12.5	12.5	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Lampiran 7. Data Hasil Penelitian

Kepercayaan Diri

HASIL PENELITIAN DI KKO SMA NEGERI 2 NGAGLIK

No.	Nama	KEPERCAYAAN DIRI																																													Jumlah		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45			
1	M. Falah	5	4	4	2	4	3	4	4	5	3	5	5	5	4	5	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	3	3	165		
2	Mahendra P	5	2	4	2	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	2	3	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	5	4	4	2	4	4	2	4	160
3	M. Aqil A.	5	4	5	3	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	5	1	2	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	5	4	4	5	4	4	2	4	170		
4	Wahyu S. W.	5	1	5	3	5	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	3	1	1	3	5	5	5	5	5	1	5	5	3	3	5	5	5	3	5	1	3	137			
5	Bramestya B. A.	5	3	4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	1	2	5	5	2	5	3	2	3	2	2	5	2	5	5	4	4	5	4	5	3	4	4	3	2	5	5	4	2	2	5	2	5	169		
6	Cakra Adi S.	5	2	2	3	3	3	2	4	4	4	5	4	5	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	3	2	5	2	4	146	
7	Rendra	5	4	4	2	3	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	5	3	3	171		
8	Effendy N. R.	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	2	3	3	2	4	2	2	4	2	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	1	2	3	4	3	3	172			
9	Chesar M. A.	5	5	5	1	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	1	5	4	1	2	3	2	4	2	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	2	3	4	3	5	164	
10	Senkly S.	5	4	4	2	5	2	3	3	2	2	4	1	1	3	4	1	4	1	2	2	2	3	2	2	1	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	2	3	2	5	3	2	126	
11	Fachrozzi B. A.	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	4	4	2	3	4	3	4	3	5	5	1	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	4	4	1	2	3	4	2	4	170		
12	Rio B. A.	5	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	4	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	1	5	4	5	1	3	2	2	2	164	
13	Rembrant M.	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	5	5	4	2	4	5	1	2	3	1	4	2	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	5	4	2	2	1	5	2	5	171	
14	L. Marel	5	2	3	3	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	5	3	1	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	5	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	5	2	4	164
15	Daffa R.	5	3	4	3	2	3	4	1	5	4	2	3	5	5	3	3	4	4	5	3	2	4	2	4	4	3	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	4	5	2	4	148
16	Rizky Dwi S.	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	2	2	4	2	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	5	1	4	4	5	2	4	5	3	2	159	
17	Hizkia P.	5	5	5	1	5	1	2	4	2	3	4	1	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	2	5	2	2	3	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	5	137	
18	Radya P. H.	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	4	2	2	4	3	4	2	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	154		
19	Wima A. S.	4	4	4	2	4	3	2	3	2	4	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	2	4	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	5	3	4	150			
20	Andika F.	5	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	3	3	4	4	2	3	3	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	155			
21	Elbertsius J. E. W.	4	3	4	2	4	3	4	2	4	2	2	2	3	4	3	2	4	4	4	2	2	3	2	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	2	4	2	2	2	4	3	2	2	4	2	2	172		

Lampiran 7. (Lanjutan)

Kecemasan

HASIL PENELITIAN DI KKO SMA NEGERI 2 NGAGLIK

No.	Nama	KECEMASAN																						Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1	M. Falah	3	2	3	4	2	3	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	52
2	Mahendra P	1	2	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	33
3	M. Aqil A.	2	2	3	4	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	2	1	5	3	2	50
4	Wahyu S. W.	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	30
5	Bramestya B. A.	2	1	1	5	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	5	2	2	40
6	Cakra Adi S.	4	2	2	5	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	46
7	Rendra	3	2	3	5	1	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	1	2	2	4	3	2	54
8	Effendy N. R.	1	1	1	5	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	4	3	1	42
9	Chesar M. A.	2	2	3	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	34
10	Senkly S.	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	1	1	4	3	2	4	3	2	3	5	3	2	60
11	Fachrozzi B. A.	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	49
12	Rio B. A.	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	47
13	Rembrant M.	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	3	1	2	2	2	2	2	5	2	2	51
14	L. Marel	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	49
15	Daffa R.	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	4	3	2	52
16	Rizky Dwi S.	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	57
17	Hizkia P.	4	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	1	57
18	Radya P. H.	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	52
19	Wima A. S.	1	2	1	4	2	2	2	2	4	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	5	2	1	41
20	Andika F.	3	2	2	4	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	2	39
21	Elbertsius J. E. W.	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	50

Lampiran 7. (Lanjutan)

Kohesivitas

HASIL PENELITIAN DI KKO SMA NEGERI 2 NGAGLIK

No.	Nama	KOHESIVITAS																																													Jumlah	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
1	M. Falah	2	4	2	1	4	2	3	2	4	5	5	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	3	4	2	2	2	4	4	4	2	2	4	141	
2	Mahendra P	2	2	2	1	4	1	2	2	5	5	5	2	2	1	4	4	2	5	5	4	5	4	5	2	4	4	5	1	4	1	4	4	4	2	4	5	2	1	1	5	5	5	5	1	4	147	
3	M. Aqil A.	2	2	1	4	5	2	3	1	5	5	5	5	3	2	4	5	1	5	4	5	5	1	5	1	5	2	5	2	5	2	5	4	5	5	4	5	2	1	3	5	5	5	3	1	5	160	
4	Wahyu S. W.	1	3	1	1	5	4	3	1	5	5	5	3	1	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	3	5	1	5	1	5	1	5	1	5	5	3	1	5	5	5	5	1	1	5	154	
5	Bramestya B. A.	1	1	2	1	5	3	4	1	5	5	5	1	1	1	4	3	1	4	5	4	5	5	4	5	4	2	5	1	5	1	3	2	5	5	4	4	1	1	1	5	5	5	5	2	2	144	
6	Cakra Adi S.	2	4	2	2	4	3	4	2	5	4	5	2	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	5	2	5	2	5	2	5	4	4	2	4	2	4	4	2	2	2	4	5	5	1	2	4	148	
7	Rendra	3	3	2	1	3	3	1	1	4	4	5	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	1	2	2	132		
8	Effendy N. R.	2	2	2	2	4	4	2	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	1	5	4	4	1	3	1	5	5	5	5	1	2	2	4	5	5	4	1	5	152	
9	Chesar M. A.	2	2	2	1	4	2	2	5	5	5	5	2	2	3	3	3	2	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	4	4	3	4	5	5	4	3	4	4	3	2	5	5	5	1	3	4	164	
10	Senkly S.	3	3	1	4	4	2	2	4	5	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	5	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	5	3	3	3	3	5	5	4	4	3	5	3	157	
11	Fachrozzi B. A.	2	2	2	2	4	3	4	2	4	4	4	1	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	5	2	4	3	4	2	3	4	2	2	2	5	5	5	2	2	1	139	
12	Rio B. A.	2	2	2	2	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	5	2	5	1	4	1	4	5	4	4	4	4	4	2	2	1	1	5	5	5	5	149	
13	Rembrant M.	1	2	1	1	5	2	2	1	5	5	5	1	2	1	4	4	1	4	5	5	5	3	5	1	5	1	5	2	4	2	3	2	5	4	4	4	2	1	2	3	3	3	4	2	2	134	
14	L. Marel	2	4	2	2	4	2	2	2	5	5	5	2	2	2	4	4	2	3	5	4	5	4	5	2	4	3	4	3	4	2	3	4	4	2	3	4	2	3	3	4	3	4	1	3	3	145	
15	Daffa R.	2	3	2	1	4	2	2	2	5	5	5	3	3	3	4	3	3	4	5	4	3	2	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	5	4	3	4	3	3	2	3	4	2	3	4	5	146	
16	Rizky Dwi S.	2	4	3	4	5	2	4	2	4	5	3	3	2	2	2	3	2	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	4	5	5	5	2	4	151
17	Hizkia P.	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	5	4	3	2	4	4	2	5	5	5	5	4	5	2	4	4	4	2	4	2	3	4	5	4	4	5	2	2	2	5	5	5	5	5	5	166	
18	Radya P. H.	2	2	2	2	4	3	3	2	4	4	4	3	2	2	4	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	4	138	
19	Wima A. S.	2	2	2	1	5	3	2	1	5	5	5	2	2	2	5	3	2	4	5	4	5	2	5	2	3	2	5	1	4	2	4	3	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	2	4	150	
20	Andika F.	3	4	3	1	4	3	4	2	5	4	5	3	3	3	4	4	2	5	5	4	5	4	5	2	4	3	5	3	4	2	3	3	4	3	4	5	2	3	3	5	5	5	4	1	4	162	
21	Elbertsius J. E. W.	2	2	2	2	4	3	3	2	4	4	4	3	2	2	4	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	3	4	2	4	2	2	4	139	

Lampiran 8. Dokumentasi



Gambar 5. Peserta didik kelas XI sedang mencermati angket penelitian



Gambar 6. Peserta didik kelas X sedang mengisi angket penelitian