

**TINGKAT KECEMASAN, KEPERCAYAAN DIRI DAN KOHESIVITAS
PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI GUNUNG KIDUL**

SKRIPSI

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



Oleh:
EGI MOHAMAD IQBAL
NIM. 15601244039

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

**TINGKAT KECEMASAN, KEPERCAYAAN DIRI DAN KOHESIVITAS
PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI GUNUNG KIDUL**

Oleh :

**EGI MOHAMAD IQBAL
NIM. 15601244039**

ABSTRAK

Pada saat memulai pertandingan peserta didik KKO cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari timbul rasa cemas, tidak percaya diri dan kohesivitas menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan kohesivitas pada peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepak bola di SMA Negeri 1 Tanjungsari

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola yang berjumlah 20 orang, yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) tingkat kecemasan 5% “sangat tinggi”, 40% “tinggi” 15% “sedang”, 30% “rendah” 30%, 10% “sangat rendah” (2) tingkat kepercayaan diri 10% “sangat tinggi”, 10% “tinggi”, 50% “sedang”, 25% “rendah”, 5% “sangat rendah” (3) tingkat kohesivitas 5% “sangat tinggi”, 25% “tinggi”, 50% “sedang”, 15% “rendah”, 5% “sangat rendah”

Kata kunci : Kecemasan, Kepercayaan Diri, dan Kohesivitas Cabang Sepakbola

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN, KEPERCAYAAN DIRI DAN KOHESIVITAS
PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI**


Disusun oleh:

Egi Mohamad Iqbal
NIM. 15601244039


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

Yogyakarta, Juli 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 198/0926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Egi Mohamad Iqbal

NIM : 15601244039

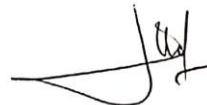
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kecemasan, Kepercayaan diri dan Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul

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, Juli 2019

Yang menyatakan,



Egi Mohamad Iqbal

NIM. 15601244039

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

TINGKAT KECEMASAN, KEPERCAYAAN DIRI DAN KOHESIVITAS
PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI GUNUNG KIDUL

Disusun oleh:

Egi Mohamad Iqbal
NIM. 15601244039

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

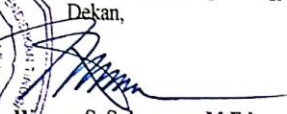
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 31 Juli 2019

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|--|-----------|
| Dr. Komarudin, M.A. Ketua Penguji/ Pembimbing |  | 21/8 2019 |
| Ermawan Susanto, M. Pd. Sekretaris |  | 16/8 2019 |
| Drs. Joko Purwanto, M. Pd. Penguji I |  | 17/8 2019 |

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

Prof. Dr. Mawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 0018

MOTTO

Allah dulu, Allah lagi, Allah terus.

(Ustadz Yusuf Mansyur)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayang. Kedua orang tua saya Yayat Ruhiyat & Ningsih dan Alm. Ahim & Titi yang sangat saya sayangi, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orangtua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian, bapak ibuku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan YME, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan, Kepercayaan diri dan Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul”, dapat tersusun dan terselesaikan. Skripsi ini di buat untuk sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penulis dalam penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan, masukan, dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak Dr. Komarudin, M.A., Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan pengarahan selama penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Program Studi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Bapak Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.
6. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.

7. Kedua orang tua yang telah memberikan doa, perhatian, kasih sayang, dan cintanya
8. Sahabat-sahabatku di kontrakan WKZ dan kontrakan bu Ida yang telah memberikan dorongan dan masukan dalam pengerjaan skripsi.
9. Sahabat-sahabatku di kelas PJKR E 2015 yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam pengerjaan skripsi.
10. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu yang telah membantu dan menyelesaikan skripsi ini

Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Saran dan masukan yang bersifat membangun, sangat penulis harapkan dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, Juli 2019



Egi Mohamad Iqbal

NIM. 15601244039

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| MOTO | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |

BAB I. PENDAHULUAN

| | |
|-----------------------------------|----|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 8 |
| C. Batasan Masalah..... | 9 |
| D. Rumusan Masalah | 9 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 9 |
| F. Manfaat Hasil Penelitian | 10 |

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Deskripsi Teori | 11 |
| 1. Psikologi Dalam Olahraga..... | 11 |
| 2. Hakikat Kecemasan | 14 |

| | |
|---|----|
| 3. Hakikat Kepercayaan Diri | 27 |
| 4. Hakikat Kohesivitas | 33 |
| 5. Kelas Khusus Olahraga Di SMA N 1 Tanjungsari | 42 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 46 |
| C. Kerangka Berpikir | 48 |

BAB III. METODE PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Desain Penelitian | 50 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 50 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 50 |
| D. Definisi Operasional Variabel | 51 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data | 52 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 55 |
| G. Teknik Analisis Data | 56 |

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Hasil Penelitian | 58 |
| 1. Tingkat Peserta didik berdasarkan kecemasan | 58 |
| 2. Tingkat Peserta didik berdasarkan kepercayaan diri | 59 |
| 3. Tingkat Peserta didik berdasarkan kohesivitas..... | 61 |
| B. Pembahasan | 62 |
| 1. Tingkat Kecemasan | 62 |
| 2. Tingkat Kepercayaan Diri | 64 |
| 3. Tingkat Kohesivitas..... | 66 |

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------------------------|----|
| A. Kesimpulan | 68 |
| B. Implikasi..... | 68 |
| C. Keterbatasan Hasil Penelitian..... | 69 |
| D. Saran..... | 70 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 71 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------|-----------|
| LAMPIRAN | 75 |
|-----------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Daftar nama peserta didik KKO SMA Negeri 1 Tanjungsari .. | 53 |
| Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket | 53 |
| Tabel 3. Kisi-kisi instrumen kecemasan..... | 54 |
| Tabel 4. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri..... | 54 |
| Tabel 5. Kisi-kisi instrumen kohesivitas | 55 |
| Tabel 6. Norma penilaian | 56 |
| Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat kecemasan | 58 |
| Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat kepercayaan diri | 60 |
| Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat kohesivitas..... | 61 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. . Diagram Kecemasan Peserta Didik | 59 |
| Gambar 2. . Diagram Kepercayaan Diri Peserta Didik | 60 |
| Gambar 3. . Diagram Kohesivitas Diri Peserta Didik | 62 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian | 75 |
| Lampiran 2. Surat Keterangan Bimbingan TAS | 77 |
| Lampiran 3. Instrumen Penelitian | 78 |
| Lampiran 4. Destriptif statistik | 85 |
| Lampiran 5. Data Penelitian..... | 85 |
| Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian..... | 91 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Saat ini banyak sekolah yang mulai mengedepankan kemampuan, bakat, dan keterampilan untuk menggali potensi-potensi terpendam seperti apa yang telah dijelaskan di atas. Bidang pendidikan juga mengambil bagian sebagai upaya untuk menggali potensi tersebut, misalnya dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bahkan kini telah terdapat kelas khusus olahraga.

Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan kelas yang secara khusus bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Kelas ini pada umumnya sebagai kelas yang menampung peserta didik yang memiliki bakat istimewa khususnya dalam bidang olahraga. Peserta didik kelas khusus olahraga selalu melatih dan melaksanakan program-program latihan cabang olahraga yang digelutinya misalnya peserta didik yang

spesifikasinya pada cabang sepakbola, maka peserta didik tersebut akan lebih mengedepankan cabang olahraga itu, demikian juga cabang olahraga yang lain.

Sumaryanto menyatakan dalam acara presentasi pelaksanaan Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul yang dikutip dari Sumaryana (2015: 26), menjelaskan bahwa kelas khusus olahraga adalah kelas khusus yang memiliki peserta didik dengan bakat istimewa di bidang olahraga. Peserta didik mendapat layanan khusus dalam mengembangkan bakat istimewanya, dengan demikian peserta didik kelas khusus olahraga memiliki percepatan dalam hal pencapaian prestasi olahraga sesuai dengan bakat dan jenis olahraga yang ditekuninya.

SMA Negeri 1 Tanjungsari sebagai sekolah negeri dan menerapkan kurikulum 2013 dituntut untuk meningkatkan mutu, baik mutu akademis maupun non akademis. Menurut Direktorat PSLB (2010: 5) tujuan diselenggarakan pendidikan kelas khusus olahraga :

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 lanjut dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Melihat dari tujuan Kelas Khusus Olahraga (KKO) maka jelas bahwa diharapkan pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat peserta didik agar mempunyai kesempatan untuk berkembang melalui kelas khusus olahraga agar

dapat membawa nama baik sekolah melalui kejuaraan-kejuaraan tingkat sekolah maupun kejuaraan besar lainnya. Guru olahraga dan kepala sekolah selaku pemegang kebijakan sudah seharusnya memiliki tanggung jawab bersama, agar program Kelas Khusus Olahraga (KKO) mendapat perhatian dari peserta didik.

Dibukanya kelas khusus olahraga ini merupakan sebuah rancangan untuk mempersiapkan para peserta didik agar memiliki jati diri bangsa yang kokoh dan mempunyai kemampuan bersaing pada tingkat nasional maupun internasional. Sekolah mengharapkan kelas khusus olahraga ini dapat menjadi ujung tombak dalam rangka mewujudkan kualitas pendidikan nasional serta mengembangkan dan mempersiapkan lulusan SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul yang berprestasi sehingga mampu menjunjung harkat dan martabat bangsa. Melalui kelas khusus olahraga dan didukung dengan tenaga pendidik serta fasilitas yang memadai diharapkan SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul menjadi sekolah unggulan yang berbasis olahraga dengan lulusan yang mampu berperan aktif dalam masyarakat, trampil, dan mandiri.

Pelaksanaan program kelas khusus olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul memiliki beberapa cabang olahraga antara lain adalah sepakbola, bola voli, bola voli pasir, sepak takraw, taekwondo, atletik, pencak silat, karate, bulutangkis dan tenis lapangan. Jadwal pembinaan cabang olahraga adalah hari Selasa, Jum'at, dan Rabu sore. Khusus cabang olahraga sepakbola mendapat tambahan hari sabtu sore dimulai pukul 15.00 WIB. Program tersebut dimulai sejak pukul 06.00 - 08.00 WIB di lapangan masing-masing cabang olahraga. Peserta didik diberi waktu untuk pulang setelah mengikuti pembinaan, namun pada jam

pelajaran ketiga yaitu pukul 08.30 WIB peserta didik harus sudah berada di sekolah untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar seperti biasa. Tetapi pada kenyataannya setelah dilakukan observasi dengan pengamatan dan wawancara dengan guru pendamping peserta didik KKO tersebut masih banyak yang datang terlambat, sehingga kegiatan pembelajaran akan terganggu. Ketika program latihan dilakukan banyak peserta didik yang bersemangat. Perbedaan yang nampak saat pembelajaran di kelas peserta didik KKO sangat antusias mengikuti pelajaran, namun terdapat pula peserta didik yang melakukan aktivitas lain, sehingga dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar seperti bercanda dengan teman dan bermalas-malasan untuk memperhatikan pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi terhadap beberapa peserta didik diantaranya saat melakukan pertandingan rasa percaya diri menghilang sehingga timbul kecemasan saat melakukan sesuatu dan mengganggu kohesivitas atau kerjasama tim, sebenarnya siswa mempunyai bakat yang istimewa.

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh peserta didik dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi peserta didik olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa percaya diri bagi peserta didik harus diperhatikan supaya dalam pencapaian

prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri peserta didik. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya peserta didik untuk mencapai prestasi. Peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri berarti peserta didik tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal. Prestasi maksimal dapat dicapai oleh peserta didik dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kecemasan, kepercayaan diri dan kohesivitas. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi.

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.

Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Kecemasan akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir

semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunkan koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006: 64).

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

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

diharapkan tidak sesuai yang diinginkan, seperti kalah atau gagal dalam sebuah pertandingan (Sudrajat, 2001: 37)

Kohesi merupakan kondisi dimana para anggota kelompok memiliki perasaan untuk dapat bersama-sama menjadi satu kesatuan, baik dengan bekerja sama, adanya rasa saling memiliki antara satu sama lain, menikmati peranan masing-masing sebagai bagian dari kelompok, hingga mampu membentuk persahabatan antar anggota (Jowett & Chaundy, 2004). Secara umum kohesivitas tim merupakan hal yang paling penting agar tim berhasil, terutama dalam olahraga yang sangat bergantung pada interaksi anggota tim selama permainan berlangsung (Pate, McClenaghan, & Rotella, 1993: 53).

Persepsi atlet terhadap kohesivitas timnya akan berpengaruh pada penampilan atlet ketika bertanding. Seperti masalah yang sedang hangat dibicarakan dalam sepakbola Eropa, khususnya klub *Paris Saint Germain* (PSG), yaitu perseteruan antara anggota tim, yaitu Neymar dan Cavani. Kedua pemain tersebut berebut soal penendang pinalti, yang akhirnya berdampak pada performa tim. Santer di media diberitakan bahwa Neymar enggan mengoperkan bola kepada Cavani saat bertanding. Hal tersebut menunjukkan bahwa kohesivitas pemain kurang baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dimyati, dkk., (2011: 139) yang menunjukkan bahwa “terdapat hubungan positif yang signifikan antara kohesivitas tim dengan prestasi tim polo air. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kohesivitas tim mencerminkan nilai prestasi yang tinggi pula”.

Sebagai peserta didik pada umumnya, peserta didik khusus kelas olahraga selain mampu meraih prestasi tertinggi dalam bidang olahraga juga dituntut untuk memiliki nilai akademik yang tinggi pula. Namun pada kenyataannya terdapat beberapa peserta didik yang mengantuk, merasa malas, dan merasa lelah saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas. Berdasarkan masalah di atas, yang berjudul berjudul “Tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul Gunung Kidul”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pembinaan kecabangan pada Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul yang belum berjalan secara optimal karena masih banyak hambatan dalam pelaksanaannya
2. Peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul saat menghadapi pertandingan menunjukkan perilaku gelisah seperti mondar-mandir di pinggir lapangan, menurunnya performa fisik, tegang, hilang konsentrasi dan sering buang air kecil.
3. Peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul, dirinya mengatakan bahwa masih sering mengalami kecemasan saat akan maupun sedang bertanding.

4. Rendahnya kecemasan, kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul.
5. Belum diketahui Tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dan segala keterbatasannya, maka penelitian ini dibatasi pada Tingkat Kecemasan, Kepercayaan diri dan Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul

D. Rumusan Masalah

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

1. Seberapa tinggi kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul?
2. Seberapa tinggi kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul?
3. Seberapa tinggi kohesivitas peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Tingkat Kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul
2. Tingkat Kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul.
3. Tingkat Kohesivitas diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul

F. Manfaat penelitian

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

1. Maanfaat Teoretis

Penelitian ini akan mengungkap tentang kecemasan , kepercayaan diri dan kohesivitas. Dengan diungkapkannya variabel tersebut akan sangat berguna sebagai referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dalam kajian bidang Tingkat Kecemasan, Kepercayaan diri, dan Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini akan mengungkap Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri dan Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul, secara praktis akan bermanfaat untuk:

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Psikologi dalam Olahraga

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

“psychological skill training (PST) refers to systematic and consistent practise of mental psychologcal skill for the purpose of enhancing

performance, increasing enjoyment, or archieving greater sport and physical activity self-satisfaction”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan keterampilan psikologi juga berarti sistematisasi dan konsistensi atlet terhadap mental yang dimiliki untuk menunjang performa, meningkatkan kenyamanan dalam bertanding dan memberikan rasa percaya diri dalam setiap pertandingan. Kemampuan atlet bisa meningkat dalam diri dengan adanya psikologis yang baik. Psikologis yang siap setiap pertandingan dan berpikir positif dalam menghadapi lawan membuat emosi, mental, dan rasa percaya diri serta konsentrasi tetap terjaga.

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

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

Faktor psikis banyak diremehkan oleh seorang atlet atau bahkan pelatih. Lhaksana (2011: 34), menyatakan bahwa “faktor ini justru kunci dari keberhasilan tim. Pemain harus mempunyai psikis yang stabil. Maksudnya ialah pemain harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan pada pengurus”.

Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan.

2. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres. Cashmore (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. Wiramiharja (Haruman, 2013: 23) mengungkapkan beberapa jenis gangguan kecemasan yang dijelaskan sebagai berikut:

- 1) *Panic disorder* yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa. *Agrofobia* yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepas diri.

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

Husdarta (2011: 80) menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Satiadarma (2000: 11) menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*), dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain, sehingga sulit dipisahkan. 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: khawatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keraguran saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

Davidson & Schwartz (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 yang menimbulkan luka pada lambung maupun sifatnya seperti mual-mual ingin muntah.
- e) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada pundak dan leher merupakan ciri yang banyak ditemui pada penderita stres dan tegang saat menghadapi pertandingan.

2) Pengaruh pada aspek psikis

- a) Atlet menjadi gelisah.
- b) Gejala emosi naik turun, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya reaksi emosinya menjadi hilang.

- c) Konsentrasi terhambat, kemampuan berpikir atlet menjadi terganggu dan kacau.
- d) Keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

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

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

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

d. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kecemasan

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang dapat mengakibatkan kecemasan, akan tetapi, kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet yang

menanggapinya. Husdarta (2011: 81) menyatakan bahwa ada lima faktor penyebab kecemasan antara lain:

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

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

Gunarsa (2008: 67) menyatakan bahwa seorang atlet biasanya takut sebelum menghadapi pertandingan, takut gagal memenuhi harapan pelatih, teman, dan keluarga. Walaupun ada kemungkinan takut mengalami cedera atau mungkin takut oleh perasaan diasingkan, diejek dan lain bila gagal dalam suatu pertandingan. Seorang atlet yang terlalu cemas menghadapi suatu pertandingan adalah atlet yang tidak mampu mengatasi permasalahannya dengan baik. Atlet tersebut secara

psikologis sudah kalah sebelum bertanding, namun kecemasan yang dialami atlet tidak selamanya mengganggu atau merugikan dalam keadaan tertentu kecemasan dapat memberi nilai lebih bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal.

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

1) Berasal dari dalam diri atlet

a) Moral

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

b) Pengalaman bertanding

Perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Seorang atlet yang kurang bahkan belum pernah bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya tinggi sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam pertandingan. Begitu pula atlet yang sudah terbiasa

bertanding dapat mengalami kecemasan walaupun relatif kecil karena sudah pernah mengalami dan dapat menguasainya.” Atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan akan mengalami kesulitan dalam menghadapi gangguan yang timbul dalam pertandingan, pengorbanan yang dituntut untuk mencapai suatu kemenangan, tekanan-tekanan yang dihadapi, pahitnya suatu kelelahan, dan nikmatnya suatu kemenangan merupakan keseluruhan hal yang belum pernah merasakan pengalaman bertanding.

c) Adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi

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

d) Adanya pikiran puas diri

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

2) Berasal dari luar diri atlet

a) Penonton

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

b) Peran pelatih

Sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah seorang atlet takut cedera kembali kambuh, dan gemetar saat bertanding sehingga tidak dapat mengendalikan pesawatnya dan tidak dapat melempar sesuai yang diharapkan. Begitu pula dengan ketidakhadiran pelatih dalam pertandingan akan mengurangi penampilan atlet, hal ini disebabkan karena atlet merasa tidak ada yang memberi dorongan atau dukungan pada saat yang diperlukan. Selain itu apabila terjadi hubungan yang tidak serasi antara atlet dan pelatih, atlet tidak dapat berkomunikasi dengan baik dengan pelatih, tidak ada keterbukaan mengenai gangguan-gangguan mental yang dialaminya dan hal itu akan menjadi beban seorang atlet.

c) Saingan-saingan bukan lawanandingannya

Lawan tanding yang dihadapi merupakan pemain berprestasi akan menimbulkan kecemasan. Atlet yang mengetahui lawan yang dihadapinya adalah

pemain nasional atau lebih unggul dari dirinya, maka hati kecil seorang atlet tersebut telah timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang.

d) Pengaruh lingkungan keluarga

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

e) Cuaca dan sarana prasarana

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

Sudarwati (dalam Nindyowati, 2016), 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 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 (2010: 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 Lox sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Rosenthal, Jacobson, Horn, dan (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.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman hidup , dengan adanya faktor ini mempengaruhi atlit dalam melakukan sesuatu dalam hal ini

Faktor internal sangat mempengaruhi atlet untuk mengembangkan rasa percaya diri

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.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor eksternal meliputi, pendidikan, pekerjaan, pendidikan, dengan adanya faktor ini mempengaruhi atlet dalam melakukan sesuatu dalam hal ini faktor eksternal sangat mempengaruhi atlet untuk mengembangkan rasa percaya diri

4. 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 dinamic process that is reflected I the tendendy of a group to remain united in the persuit 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). Forsyth (2006: 143) menyatakan bahwa, “kohesivitas kelompok merupakan perpaduan dari kesatuan atau solidaritas kelompok yang diindikasikan dengan kekuatan yang mengikat anggota kelompok satu sama lain untuk membentuk kelompok sebagai suatu keseluruhan, perasaan kebersamaan, dan derajat yang menunjukkan koordinasi usaha anggota kelompok dalam mencapai tujuan kelompok”.

Cohesiveness atau kohesivitas dapat diartikan sebagai bekerja sama secara teratur dan rapi, bersatu padu dalam menghadapi suatu pekerjaan yang biasanya ditandai adanya saling ketergantungan. Mangkuprawira (2009) menyatakan bahwa “kekompakan (*cohesiveness*) adalah tingkat solidaritas dan perasaan positif yang ada dalam diri seseorang terhadap kelompoknya.” 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-demi 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.

Kohesivitas merupakan kekuatan interaksi dari anggota suatu kelompok. Kohesivitas ditunjukkan dalam bentuk keramahtamahan antar anggota kelompok, mereka biasanya senang untuk bersama-sama. Masingmasing 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.

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 kepehaman 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)

5. Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari

a. Pengertian Kelas Khusus Olahraga (KKO)

Menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat (6) menyatakan bahwa kelas khusus adalah kelas 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 berkopetensi secara seportif.
- 4) Meningkatkan kemampuan sekolah dalam pembinaan dan pengembangan kegiatan olahraga.
- 5) Meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani.
- 6) Meningkatkan mutu pendidikan sebagai bagian dari pembangunan karakter.

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

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

Kelas Khusus Olahraga tidak hanya sekedar menyalurkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga, namun juga mendorong siswa untuk berprestasi di

bidang olahraga. Seperti halnya tercantum dalam UU No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, maka program Kelas Khusus Olahraga bukan hanya sekedar “Olahraga Pendidikan” yaitu pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani, namun merupakan “Olahraga Prestasi” yakni olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga Prestasi inilah yang dijadikan sebagai landasan filosofis dalam penyelenggaraan program Kelas Khusus Olahraga. Sebagaimana hakekat dari olahraga prestasi, dalam hal ini yang dibina dan dikembangkan adalah olahragawan yaitu siswa Kelas Khusus Olahraga.

Pembinaan dan pengembangan tersebut tidak selalu dilaksanakan melalui klub atau sanggar olahraga, namun juga bisa melalui sekolah. Maksud dari pengertian ini adalah bahwa klub atau sanggar bukanlah satu-satunya penyelenggara program kegiatan pembinaan dan pengembangan, namun pembinaan dan pengembangan juga bisa dilakukan melalui sekolah. Dengan demikian, bahwa sekolah juga merupakan tempat untuk membina dan mengembangkan olahragawan, sesuai dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 25 ayat (6) yang berbunyi “Untuk menumbuhkan dan mengembangkan 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.

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 Wijaya (2013) yang berjudul “Peran Psikologis terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Bertanding pada Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding pada Siswa Kelas Olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta Penelitian ini adalah penelitian korelasi dan regresi

tentang peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola, dengan menggunakan metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta yang berjumlah 37 siswa. Psikologis diukur menggunakan angket yang terdiri atas tujuh faktor psikologis, yaitu: faktor psikologis motivasi, optimis, *self-talk*, percaya diri, konsep diri, konsentrasi, dan emosi, untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola menggunakan tes David Lee yang telah dimodifikasi. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase dan regresi korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di sekolah menengah pertama Negeri 13 Yogyakarta, yaitu sebesar 68.6%, dan sisanya sebesar 31.4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, misalnya fisik dan teknik.

C. Kerangka Berpikir

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

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

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 tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Tanjungsari, yang beralamat di Jalan Baron KM. 12 Kemiri, Kemiri, Kec. Tanjungsari, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55881. Penelitian ini dilaksanakan pada 13 Mei 2019

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu Tingkat Kecemasan, Kepercayaan diri dan Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari. Definisi yaitu

1. Kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis diri atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik yang diukur menggunakan angket.

2. Kecemasan yaitu kekhawatiran dan ketakutan atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul terhadap sesuatu ketika akan menghadapi pertandingan, yang diukur menggunakan angket
3. Kohesivitas yaitu kerjasama yang terjalin antara atlet spakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul ketika akan menghadapi pertandingan, yang diukur menggunakan angket

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Suharsimi Arikunto (1993: 102) menyebutkan populasi adalah faktor penting dalam suatu penelitian karena merupakan keseluruhan subyek yang akan memberikan batasan atau ruang lingkup penelitian tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas khusus olahraga cabang sepakbola yang masih mendapatkan pembinaan cabang olahraga sepakbola sejumlah 20 siswa.

Sampel yang akan digunakan adalah seluruh total sampel yang ada yaitu semua siswa kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul sejumlah 20 siswa, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi

Table 1. Daftar nama peserta didik KKO cabang speak bola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul

| No | NAMA | UMUR (tahun) |
|----|------------|------------------|
| 1 | M. FAISAL | 18 |
| 2 | FADHLI | 16 |
| 3 | FANI | 18 |
| 4 | ANANG | 18 |
| 5 | TEGAR | 18 |
| 6 | YUDA | 16 |
| 7 | IKHSAN | 16 |
| 8 | JAYA | 16 |
| 9 | NASYWA | 16 |
| 10 | RENDI | 17 |
| 11 | SONY | 16 |
| 12 | WISNU | 16 |
| 13 | ANGGA | 16 |
| 14 | PURA | 18 |
| 15 | SH Aid | 17 |
| 16 | RAHMAT | 16 |
| 17 | RIDHO | 17 |
| 18 | MAULANA | 17 |
| 19 | ILA GUMALA | 16 |
| 20 | ALFIANO | 16 |

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2006: 89), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2006: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓)

pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Dalam angket ini disediakan lima alternatif jawaban, yaitu dapat dilihat pada tabel sebagai berikut;

Pernyataan-pernyataan yang diajukan baik pernyataan positif maupun pernyataan negatif dinilai subjek sangat tidak setuju, tidak setuju Ragu-ragu, setuju, sangat setuju. Kelima alternatif jawaban pada setiap butir pernyataan memiliki skor 1,2,3,4,5

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

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

Instrumen kecemasan diadopsi dari jurnal Nyak Amir (2012) yang berjudul “Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga”. Metode pengembangan alat ukur ini dilakukan dengan dua kegiatan, yaitu: adaptasi instrumen, dan pengumpulan butir baru melalui item pool dan *screening of item pool (Q-sort)*. Selanjutnya alat ukur ini diujicobakan melalui dua tahap, yakni uji coba tahap pertama dilakukan pada 406 atlet klub sepakbola pemula, dan uji coba tahap kedua dilakukan pada 1000 atlet klub sepakbola Provinsi Aceh. Data dianalisis melalui pembuktian validitas dan estimasi reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validitas berada pada kategori baik, dan reliabilitas skala kecemasan pada kategori cukup, dan skala kecemasan olahraga yang terdiri atas 4 faktor dan 22 butir pernyataan ini

dapat dipakai untuk mengukur kecemasan olahraga. Instrumen tersebut memiliki validitas yang tinggi dan koefisien reliabilitas antara 0,631 sampai dengan 0,823.

Kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

| Variabel | Indikator | Nomor Butir |
|---|-----------|----------------------------|
| Kecemasan atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari | Motorik | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| | Afektif | 10, 11, 12 |
| | Somatik | 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 |
| | Kognitif | 20, 21, 22 |
| Jumlah | | 22 |

(Sumber: Nyak Amir, 2012)

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

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

| Variabel | Indikator | Butir | |
|---|-------------------------------|--------------------|----------------|
| | | Positif | Negatif |
| Kepercayaan diri atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA N 1 Tanjungsari | Keyakinan pada kemampuan diri | 1, 2, 3, 5, 7, 8 | 4, 6, 9 |
| | Optimisme | 11, 13, 14, 15, 17 | 10, 12, 16 |
| | Objektif | 18, 19, 22, 24 | 20, 21, 23, 25 |
| | Konsekuensi | 28, 31, 32, 33 | 26, 27, 29, 30 |
| | Rasional dan realistis | 34, 38, 40, 41 | 35, 36, 37, 39 |
| Jumlah | | 41 | |

(Sumber: Dyah Ardhini, 2012)

Instrumen kohesivitas diadopsi dari Instrumen *Group Environment Questionnaire* (GEQ) diadopsi dari Carron, Brawley, & Widmeyer (1998). Setelah mendapatkan kisi-kisi instrumen, kemudian peneliti melakukan validasi ahli/expert

judgement. Expert judgement/ professional judgment dalam penelitian ini yaitu Bapak Komarudin, M.A., dan Bapak Nawan Primasoni, M.Or. Instrumen diadaptasi dari penelitian Ryzka Pratama (2017), kisi-kisi sebagai berikut

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Kohesivitas

| Variabel | Indikator | Butir | |
|---|--|--------------------------------|--------------------------------|
| | | Positif | Negatif |
| Kohesivitas atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari | Ketertarikan individu pada tim secara sosial | 2, 5, 7, 9, 10, 11 | 1, 3, 4, 6, 8 |
| | Ketertarikan individu pada tim secara tugas | 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22 | 12, 13, 17 |
| | Keterpaduan tim secara sosial | 23, 25, 26, 27, 29, 31, 32, 33 | 24, 28, 30 |
| | Keterpaduan tim secara tugas | 36, 40, 41, 45 | 34, 35, 37, 38, 39, 42, 43, 44 |
| Jumlah | | 45 | |

F. 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:

- Peneliti mencari data atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari
- Peneliti menentukan jumlah atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di Negeri 1 Tanjungsari yang menjadi subjek penelitian.
- Peneliti menyebarkan instrumen tes kepada responden.
- Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.

e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

G. Teknik Analisis Data

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

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

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

Tabel 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 | $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ | 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 peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari dalam penelitian ini di dasarkan pada tingkat kecemasan, percaya diri dan kohesivitas peserta didik.

1. Tingkat Peserta Didik Berdasarkan Kecemasan

Deskripsi hasil penelitian peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari berdasarkan tingkat kecemasan didapat skor terendah (*minimum*) 35,00, skor tertinggi (*maksimum*) 61,00, rerata (*mean*) 35, nilai tengah (*median*) 47,5, nilai yang sering muncul (*mode*) 6,73, *standar deviasi* (SD) 8,15.

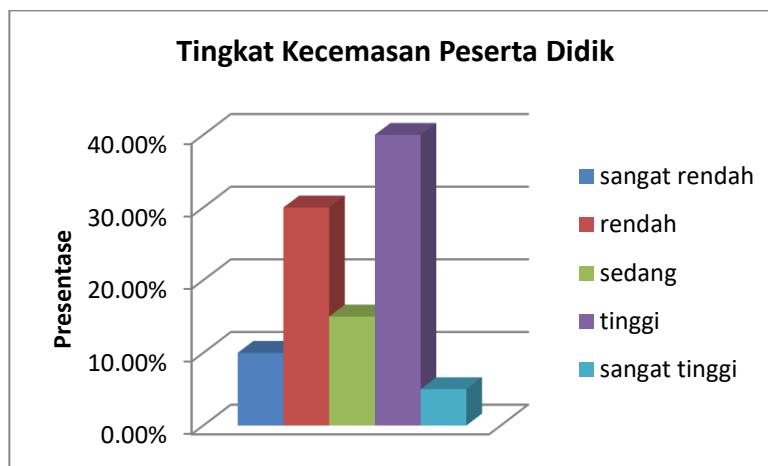
Tabel distribusi hasil penelitian peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari berdasarkan tingkat kecemasan adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Kecemasan

| Interval | Kategori | Jumlah | Persen (%) |
|------------------------|---------------|-----------|--------------|
| $57,59 < X$ | Sangat Tinggi | 1 | 5 % |
| $50,86 \leq X < 57,59$ | Tinggi | 8 | 40 % |
| $44,13 \leq X < 50,86$ | Sedang | 3 | 15 % |
| $37,41 \leq X < 44,13$ | Rendah | 6 | 30 % |
| $< X 37,41$ | Sangat Rendah | 2 | 10 % |
| Jumlah | | 20 | 100 % |

Berdasarkan hasil Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari berdasarkan kecemasan yang masuk dalam kategori

sangat tinggi sebesar 5 %, kategori tinggi sebesar 40 %, kategori sedang sebesar 15 %, kategori rendah sebanyak sebesar 30 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10 %.



Gambar 1. Diagram Kecemasan Peserta Didik

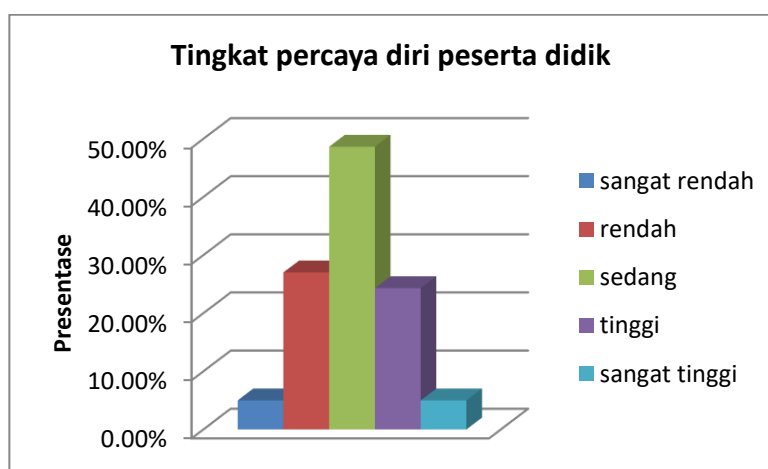
2. Tingkat Peserta Didik Berdasarkan Percaya Diri

Deskripsi hasil penelitian peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari berdasarkan percaya diri diperoleh, rata-rata terendah (*minimum*) 124,00, skor tertinggi (*maksimum*) 171,00, rerata (*mean*) 50, nilai tengah (*median*) 51,16, nilai yang sering muncul (*mode*) 37,07, standar deviasi (SD) 10.00. Tabel distribusi hasil penelitian peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari berdasarkan percaya diri adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Percaya Diri

| Interval | Kategori | Jumlah | Persen (%) |
|--------------------------|---------------|-----------|--------------|
| $162,27 < X$ | Sangat Tinggi | 2 | 10 % |
| $150,92 \leq X < 162,27$ | Tinggi | 2 | 10 % |
| $139,57 \leq X < 150,92$ | Sedang | 10 | 50 % |
| $128,23 \leq X < 139,57$ | Rendah | 5 | 25 % |
| $< X \ 128,2$ | Sangat Rendah | 1 | 5 % |
| Jumlah | | 20 | 100 % |

Berdasarkan hasil penelitian peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari berdasarkan percaya diri yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 10 %, kategori tinggi sebesar 10 %, kategori sedang sebesar 50 %, kategori rendah sebanyak sebesar 25 %, dan kategori sangat rendah sebesar 5 %.



Gambar 2. Diagram tingkat percaya diri peserta didik

3. Tingkat Peserta Didik Berdasarkan Kohesivitas

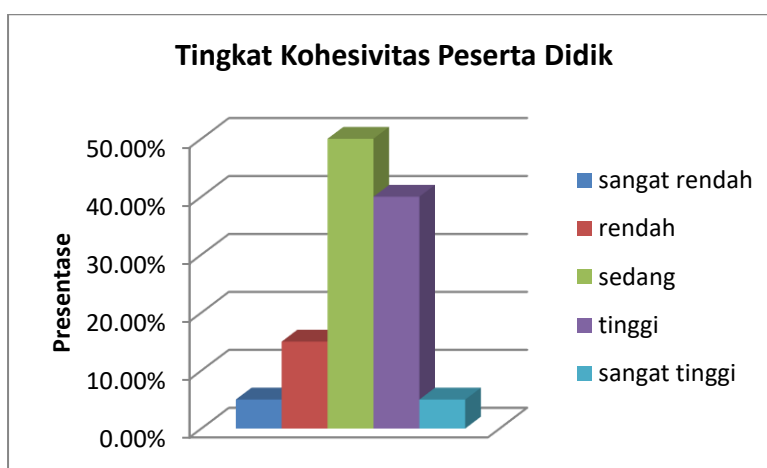
Deskripsi hasil penelitian peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari berdasarkan percaya diri diperoleh, rata-rata (*mean*) = 146,4000, median = 147,000, modus sebesar = 145,00; *standart*

deviasi = 10,1 Tabel distribusi hasil penelitian peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari berdasarkan percaya diri adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Kohesivitas

| Interval | Kategori | Jumlah | Persen (%) |
|--------------------------|---------------|-----------|--------------|
| $161,55 < X$ | Sangat Tinggi | 1 | 5 % |
| $151,45 \leq X < 161,55$ | Tinggi | 5 | 25 % |
| $141,35 \leq X < 151,45$ | Sedang | 6 | 50 % |
| $131,25 \leq X < 141,35$ | Rendah | 3 | 15 % |
| $< X 131,25$ | Sangat Rendah | 2 | 5 % |
| Jumlah | | 20 | 100 % |

Berdasarkan hasil penelitian peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari berdasarkan percaya diri yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 5 %, kategori tinggi sebesar 25 %, kategori sedang sebesar 50 %, kategori rendah sebanyak sebesar 15 %, dan kategori sangat rendah sebesar 5%.



Gambar 3. Diagram tingkat kohesivitas peserta didik

B. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari pada kategori cukup. Kategori tinggi yaitu pada kategori cukup sebesar 40,00% atau 8 peserta didik, selanjutnya pada kategori rendah sebesar 30,00 % atau 6 peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih cukup merasa cemas. Kecemasan merupakan salah satu faktor non teknis yang sering kali mengganggu performa atlet futsal pada saat bertanding. Kecemasan dapat menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2000: 63).

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi,

intelengensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh (Azam dalam Husdarta, 2011: 32) “Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negative oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah”. Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2011: 80).

2. Tingkat Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri Tanjungsari pada kategori cukup. Kategori paling tinggi yaitu pada kategori sedang sebesar 50,00% atau 10 peserta didik. Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif,

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

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

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

dimiliki sebenarnya. Hal ini erat hubungannya dengan sifat kepribadian atlet yang bersangkutan.

Percaya diri yang tinggi adalah percaya diri yang optimal bukan kelebihan percaya diri karena jika yang dimiliki atlet kelebihan percaya diri yang akan timbul adalah emosional, dan rasa meremehkan kemampuan lawan sehingga dapat mengganggu permainan atlet (Setyobroto, 2002: 43-44). Sebagian besar atlet yang percaya bahwa kepercayaan diri akan membawa keberhasilan dalam melakukan aktivitas. Kepercayaan diri dapat dibangun melalui kerja keras, latihan dan perencanaan yang baik. Atlet yang memiliki kepercayaan diri optimal akan maksimal dalam performa, karena tidak ada keraguan saat menghadapi pertandingan yang ada hanyalah kerja keras, semangat juang, dan tidak ada putus asa. Mencapai suatu prestasi yang maksimal, seorang pelatih hendaknya benar-benar memperhatikan aspek psikis setiap atlet, atlet harus dipandang sebagai individu, bukan sebagai satu kesatuan, hal ini sangat penting dilakukan, karena antara individu dengan individu lain sangatlah berbeda, dilihat dari gambaran kepribadian secara umum, potensi intelektual dan daya pikirnya yang dihubungkan dengan olahraga

2. Tingkat Kohesivitas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kohesivitas peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri Tanjungsari pada kategori cukup. Kategori paling tinggi yaitu pada kategori sedang sebesar 50,00% atau 6 peserta didik. *Cohesiveness* atau kohesivitas dapat diartikan sebagai

bekerja sama secara teratur dan rapi, bersatu padu dalam menghadapi suatu pekerjaan yang biasanya ditandai adanya saling ketergantungan. Mangkuprawira (2009) menyatakan bahwa “kekompakan (*cohesiveness*) adalah tingkat solidaritas dan perasaan positif yang ada dalam diri seseorang terhadap kelompoknya.” 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

Kohesivitas merupakan kekuatan interaksi dari anggota suatu kelompok. Kohesivitas ditunjukkan dalam bentuk keramahtamahan antar anggota kelompok, mereka biasanya senang untuk bersama-sama. Masingmasing 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu :

1. Hasil penelitian pada peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul berdasarkan kecemasan yang masuk dalam kategori 5 % sangat tinggi, 40% tinggi, 15 %, sedang 30 % rendah, dan 10% sangat rendah
2. Hasil penelitian peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul berdasarkan percaya diri yang masuk dalam kategori 10% sangat tinggi, 10% tinggi 50% sedang 25% rendah, dan 5% sangat rendah
3. Hasil penelitian peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul berdasarkan kohesivitas yang masuk dalam kategori 5% sangat tinggi, 25% tinggi, “50% sedang, 15% rendah, dan 5% sangat rendah

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi masukan di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul mengenai peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola.

2. Pelatih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola yaitu berkaitan dengan rasa percaya diri, tingkat kecemasan dan kohesivitas peserta didik

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
2. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada siswa sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran siswa dalam mengisi angket.
3. Terbatasnya variabel yang diteliti, dalam penelitian ini hanya meneliti tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih agar selalu memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada siswa untuk selalu memotivasi siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.
2. Bagi siswa agar selalu sadar dan memahami bahwa rasa percaya diri tingkat kecemasan dan kohesivitas akan sangat penting dalam pertandingan.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta penambahan variabel lain, sehingga faktor yang mendukung dapat teridentifikasi secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, B. (2005). *Confidence-percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. (Terjemahan: Baty Subakti). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anas sudjono (2009). Pengantar evaluasi pendidikan. Jakarta : Rajagrafindo.
- Arikunto. (1993). Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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.
- Carron. A. V., Brawley, L.R., & Widmeyer, W. N (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. L Duda (Ed.) *Advances in sport and exercise psychology measurement*, 213-226.
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology, (5th ed)* New York: The McGraw-Hill Company, Inc.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. (terjemahan: Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya.
- Desi Susiani. (2009). Profil Fisik Atlet Taekwondo Sleman pada Porprof DIY 2009. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dimiyati. 2002. Belajar Pembelajaran. Jakarta Rineka Cipta.
- Direktorat PSLB. (2010). *Pedoman penyelenggaraan pendidikan khusus siswa bakat istimewa (bi) olahraga*. Jakarta: Dikti.
- Dyah Ardhini. (2012). *Hubungan motivasi berprestasi dan keyakinan diri dengan prestasi belajar siswa kelas olahraga SMP Negeri 4 Purbalingga*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Forsyth D.R. 2006. *Group Dynamics 4 th* Editson United State of America : Thomson Learning, Inc.
- Feriyanto, K . 2016. Analisis Faktor-Faktor Yang Memperngaruhi Self Efficacy Perawat Salam Melaksanakan Resusitasi pada Pasien Henti Jantung. *Jurnal Keperawata*. Vol 2 No. 4, Oktober 2016.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Cetakan i. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D. (1989). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: PT Gunung Mulia
- _____. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.

- Jagger, Martin & Chatzisarantis, Nikos. 2005. *The Social Psychology of Exercise and Sport*. England : Open Universiti Press.
- Harsono. (1998). *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.
- Hagger, Martin & Chatzisarantis, Nikos. (2005). *The Social Psychology of Exercise and Sport*. England: Open Universiti Press.
- Haruman. (2013). *Pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan atlet anggar sebelum menghadapi pertandingan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Kemendiknas. (2010). *Panduan pelaksanaan program kelas olahraga SMP negeri dan swasta tahun 2010*. Jakarta: Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kholil Lur Rohman.(2010). *kesehatan mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- _____. (2015). *Psikologi olahraga latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kushartati, A. (2009). Perilaku Menyontek Ditinjau dari Kepercayaan Diri. Jurnal Ilmiah Universitas Muhamadiyah Surakarta. Volume 11. Nomer 2. Diunduh melalui https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bistream/handle/11617/1451/5Anugerahening_Volume%202%20November%202009.pdf?sequece=1&Allowed=y pada tanggal 24 juni 2019.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lie, A. (2004). *1001 Cara menumbuhkan rasa percaya diri anak*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mangkuprawira, S. Tb. 2011. *Management Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta : BPFE.

- Moran, J. 2005. *Tropical Dairy Farming : Feeding Mangement for Smallholder Dairy Farmers in the Humid Tropic*. Australia: Landlinks Press.
- Mustari , M. (2014). *Nilai Karakter Refleksi untuk Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Mahakharisma, R. (2014). *Tingkat kecemasan dan stres atlet bulu tangkis menjelang kompetisi Pomnas XII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Nevid,J,S.,Rathus,S.A,Green,B.(2005) *Psikologi abnormal*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Nyak Amir. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, Tahun 16, Nomor 1, 2012.
- Pate Russel, Bruce Mc Clenghan & Robert Rotella. 1993. *Dasar – Dasar Ilmiah kepelatihan*. Semarang: Ikip Semarang Press.
- Poerwadarminta. 2002. *KANUs Besar Bahasa Indonesia*, Depdiknas edisi III, Cetakan kedua. Jakarta : Balai Pustaka.
- Ryzka Pratama. (2017). *Tingkat kohesivitas pemain sepakbola kelompok umur (ku) 14-15 tahun di sekolah sepak bola (SSB) Marsudi Agawe Santosa (MAS) Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Rukiyati. (2008). *Pendidikan pancasila*. Yogyakarta: UNY Press.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.
- 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.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Frafimbdo Persada
- Sudjana, D. 2001. *Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif*. Bandung: Falah Production
- Spielberger, C. D. Spielberger (Ed) *Anxiety and Behaviour* (pp3–22). New York: Academic
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Fourth edition: foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.

Walgito, Bimo. 2003 Psikologi Sosial. Yogyakarta Andi Yogyakarta

Wijaya, F.S. (2013). *Peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL
Alamat: Jl Baros Km.12 Kemiri Tanjungsari telp: 116-55881, 081328747256
Blog: sman1tanjungsari.blogspot.com Email : sman1tanjungsari@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

No.070 / 210 / 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : SRI SUNARDIYANTO, M.Pd
NIP : 196605271988111001
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMA N 1 Tanjungsari

Menerangkan bahwa :

Nama : EGI MUHAMMAD IQBAL
NIM : 156011244039
Prodi/Jurusan : PJKR
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di SMA N 1 Tanjungsari, dari bulan April s/d Mei 2019, Dengan Judul Penelitian " PROFIL PSIKOLOGIS PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAH RAGA SEPAK BOLA DI SMAN 1 TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL. "
Demikian Surat Keterangan ini di buat Untuk Kelengkapan Penulisan Skripsi.

Tanjungsari, 13 Mei 2019
Kepala Sekolah,

SRI SUNARDIYANTO, M.Pd
DISDIP-196605271988111001

Lampiran 2. Surat keterangan Bimbingan TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513052, 505168 psw: 282, 259, 291, 541

Nomor : 04.73/UN.34.16/PP/2019,

25 April 2019

Lamp. : 1 Eks,

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul
di Tempat.

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:

Nama : Egi Muhamad Iqbal
NIM : 156011244039
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Komarudin, M.A.
NIP : 197409282003121002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April s/d Mei 2019,
Tempat : SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul
Judul Skripsi : Profil Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

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

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

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

A. Pengantar

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

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

B. Petunjuk Mengisi Angket

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

Keterangan:

SS : Jika anda Sangat Setuju dengan pertanyaan tersebut.

S : Jika anda Setuju dengan pertanyaan tersebut.

R : Jika anda Ragu-ragu dengan pertanyaan tersebut

TS : Jika anda Tidak Setuju dengan pertanyaan tersebut.

STS: Jika anda Sangat Tidak setuju dengan pertanyaan tersebut.

Contoh:

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

Lampiran 3. (Lanjutan)

KECEMASAN

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

Lampiran 3 (Lanjutan)

KEPERCAYAAN DIRI

| No | Pernyataan | SS | S | R | TS | STS |
|-----|---|----|---|---|----|-----|
| | Keyakinan pada kemampuan diri | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | Optimisme | | | | | |
| 10. | Saya merasa kemampuan saya lebih rendah dibanding orang lain | | | | | |
| 11. | Saya yakin kehidupan di masa mendatang akan lebih baik dari kehidupan saya sekarang | | | | | |
| 12. | Saya merasa tidak mampu menjalani hidup ini | | | | | |
| 13. | Saya yakin prestasi saya dapat mengungguli teman-teman saya | | | | | |
| 14. | Saya tidak merasa takut ketika bertemu siapapun | | | | | |
| 15. | Bila mengalami kegagalan, saya tidak menyerah untuk berusaha | | | | | |
| 16. | Saya merasa kurang pantas menduduki jabatan penting dalam suatu kepanitiaan | | | | | |
| 17. | Saya merasa tidak ada yang kurang pada diri saya | | | | | |
| | Obyektif | | | | | |
| 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 masal | | | | | |

Lampiran 3. (Lanjutan)

| No | Pernyataan | SS | S | R | TS | STS |
|-----|---|----|---|---|----|-----|
| 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 | | | | | |
| | Konsekuensi | | | | | |
| 26. | Saya takut bisa mencapai yang saya lakukan | | | | | |
| 27. | Saya tidak berani menghadapi masalah sendiri | | | | | |
| 28. | Saya siap menanggung resiko bila apa yang saya kerjakan tidak terselesaikan | | | | | |
| 29. | Jika saya melakukan kesalahan pada seseorang, saya enggan bertemu orang lain | | | | | |
| 30. | Saya merasa penampilan saya kurang menarik | | | | | |
| 31. | Saya menyelesaikan tugas meskipun saya sakit | | | | | |
| 32. | Saya mau menanggung akibat dari perbuatan yang saya lakukan | | | | | |
| 33. | Bila dalam suatu kegiatan saya dianggap melakukan kesalahan saya siap keluar | | | | | |
| | Rasional dan realistis | | | | | |
| 34. | Jika mengalami kegagalan, saya tidak menyalahkan orang lain. | | | | | |
| 35. | Saya sulit menerima pendapat orang lain walaupun pendapat itu benar | | | | | |
| 36. | Kegagalan saya karena fasilitas yang kurang mendukung | | | | | |
| 37. | Saya akan melakukan apa saja untuk mencapai apa yang saya inginkan walau tidak didukung orang lain | | | | | |
| 38. | Saya berpikir dahulu sebelum bertindak | | | | | |
| 39. | Saya kurang bisa mengakui kekurangan saya | | | | | |
| 40. | Saya tidak akan membela orang yang memang melakukan kesalahan | | | | | |
| 41. | Dalam menyelesaikan masalah, saya kurang mempertimbangkan baik buruknya | | | | | |

Lampiran 3. (Lanjutan)

KOHESIVITAS

| NO. | Pernyataan | 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 | | | | | |

| NO. | Pernyataan | STS | TS | R | S | SS |
|-----|--|-----|----|---|---|----|
| 19. | Tim ini mampu bangkit dari posisi tertinggal | | | | | |
| 20. | Saya senang saat berhasil melakukan passing 1 on 2 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |

| NO. | Pernyataan | STS | TS | R | S | SS |
|------------|--|------------|-----------|----------|----------|-----------|
| 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. Destriptif statistik kecemasan dan kepercayaan diri dan kohesivitas

Statistics

| | | kecemasan | Percaya diri |
|----------------|---------|-----------|--------------|
| N | Valid | 20 | 20 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 47,5000 | 145,2500 |
| Median | | 46,5000 | 144,0000 |
| Mode | | 51,00 | 144,00 |
| Std. Deviation | | 6,73170 | 11,35492 |
| Minimum | | 35,00 | 124,00 |
| Maximum | | 61,00 | 171,00 |
| Sum | | 950,00 | 2905,00 |

Kecemasan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 35,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 10,0 |
| | 41,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 15,0 |
| | 43,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 25,0 |
| | 44,00 | 3 | 15,0 | 15,0 | 40,0 |
| | 46,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 50,0 |
| | 47,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 55,0 |
| | 51,00 | 4 | 20,0 | 20,0 | 75,0 |
| | 53,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 85,0 |
| | 54,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 90,0 |
| | 57,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 95,0 |
| | 61,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 100,0 |
| | Total | 20 | 100,0 | 100,0 | |

Lampiran . Destkriptif statistic (lanjutan)

Percaya diri

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid 124,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |
| 133,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 10,0 |
| 137,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 20,0 |
| 138,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 30,0 |
| 140,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 40,0 |
| 141,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 45,0 |
| 144,00 | 3 | 15,0 | 15,0 | 60,0 |
| 147,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 70,0 |
| 150,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 80,0 |
| 151,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 85,0 |
| 160,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 90,0 |
| 169,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 95,0 |
| 171,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 100,0 |
| Total | 20 | 100,0 | 100,0 | |

Lampiran 4. Destriptif statistic

Statistic

| | Kohesivitas |
|----------------|-------------|
| Valid | 20 |
| Missing | 0 |
| Mean | 146,4000 |
| Median | 147,000 |
| Mode | 145,00 |
| Std. Deviation | 10,11700 |
| Minimum | 35,00 |
| Maximum | 61,00 |
| Sum | 950,00 |

Kohesivitas

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid 124,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |
| 133,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 10,0 |
| 137,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 20,0 |
| 138,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 30,0 |
| 140,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 40,0 |
| 141,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 45,0 |
| 144,00 | 3 | 15,0 | 15,0 | 60,0 |
| 147,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 70,0 |
| 150,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 80,0 |
| 151,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 85,0 |
| 160,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 90,0 |
| 169,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 95,0 |
| 171,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 100,0 |
| Total | 20 | 100,0 | 100,0 | |

Lampiran 5. Data Penelitian

PERCAYA DIRI

| NO | NAMA | PERCAYA DIRI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|-----|
| | | PD1 | PD2 | PD3 | PD4 | PD5 | PD6 | PD7 | PD8 | PD9 | PD10 | PD11 | PD12 | PD13 | PD14 | PD15 | PD16 | PD17 | PD18 | PD19 | PD20 | PD21 | PD22 | PD23 | PD24 | PD25 | PD26 | PD27 | PD28 | PD29 | PD30 | PD31 | PD32 | PD33 | PD34 | PD35 | PD36 | PD37 | PD38 | PD39 | PD40 | PD41 | JUMLAH | |
| 1 | M. FAISAL | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 | 5 | 2 | 4 | 1 | 169 | |
| 2 | FADHLI | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 147 | |
| 3 | FANI | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 2 | 171 | |
| 4 | ANANG | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 144 |
| 5 | TEGAR | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 124 | |
| 6 | YUDA | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 150 |
| 7 | IKHSAN | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 138 | |
| 8 | JAYA | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 140 | |
| 9 | NASYWA | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 160 | |
| 10 | RENDI | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 5 | 4 | 1 | 5 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 2 | 1 | 4 | 137 | |
| 11 | SONY | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 150 | |
| 12 | WISNU | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 147 | |
| 13 | ANGGA | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 140 | |
| 14 | PURA | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 137 | |
| 15 | SHAI'D | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 144 | |
| 16 | RAHMAT | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 144 | |
| 17 | RIDHO | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 151 |
| 18 | MAULANA | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 141 | |
| 19 | ILA GUMALA | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 133 | |
| 20 | ALFIANO | 5 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 5 | 1 | 138 | |

Lampiran . Data Penelitian (lanjutan)

KECEMASAN

| NO | NAMA | KECEMASAN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jumlah |
|----|------------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|
| | | KC1 | KC2 | KC3 | KC4 | KC5 | KC6 | KC7 | KC8 | KC9 | KC10 | KC11 | KC12 | KC13 | KC14 | KC15 | KC16 | KC17 | KC18 | KC19 | KC20 | KC21 | KC22 | |
| 1 | M. FAISAL | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 43 |
| 2 | FADHLI | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | 46 |
| 3 | FANI | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 3 | 1 | 41 |
| 4 | ANANG | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 51 |
| 5 | TEGAR | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 54 |
| 6 | YUDA | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 47 |
| 7 | IKHSAN | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 51 |
| 8 | JAYA | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 53 |
| 9 | NASYWA | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 44 |
| 10 | RENDI | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 35 |
| 11 | SONY | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 61 |
| 12 | WISNU | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 51 |
| 13 | ANGGA | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 51 |
| 14 | PURA | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 53 |
| 15 | SHAIID | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 44 |
| 16 | RAHMAT | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 43 |
| 17 | RIDHO | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 57 |
| 18 | MAULANA | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 44 |
| 19 | ILA GUMALA | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 46 |
| 20 | ALFIANO | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 35 |

Lampiran . Data Penelitian (lanjutan)

KOHESIVITAS

| NO | NAMA | KH1 | KH2 | KH3 | KH4 | KH5 | KH6 | KH7 | KH8 | KH9 | KH10 | KH11 | KH12 | KH13 | KH14 | KH15 | KH16 | KH17 | KH18 | KH19 | KH20 | KH21 | KH22 | KH23 | KH24 | KH25 | KH26 | KH27 | KH28 | KH29 | KH30 | KH31 | KH32 | KH33 | KH34 | KH35 | KH36 | KH37 | KH38 | KH39 | KH40 | KH41 | KH42 | KH43 | KH44 | KH45 | Jumlah |
|----|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|
| 1 | M. FAISAL | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 1 | 5 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 3 | 127 |
| 2 | FADHLI | 2 | 3 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 153 |
| 3 | FANI | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 5 | 1 | 1 | 5 | 124 |
| 4 | ANANG | 2 | 3 | 1 | 1 | 5 | 4 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 151 |
| 5 | TEGAR | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 135 |
| 6 | YUDA | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 1 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 145 |
| 7 | IKHSAN | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 145 |
| 8 | JAYA | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 4 | 149 |
| 9 | NASYWA | 1 | 5 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 146 |
| 10 | RENDI | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 159 |
| 4 | SONY | 3 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 1 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 4 | 162 |
| 12 | WISNU | 2 | 2 | 4 | 1 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 148 |
| 13 | ANGGA | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 145 |
| 14 | PURA | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 144 |
| 15 | SHADID | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 156 |
| 16 | RAHMAT | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 156 |
| 17 | RIDHO | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 138 |
| 18 | MAULANA | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 156 |
| 19 | ILA GUMALA | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 151 |
| 20 | ALFIANO | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 1 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 138 |

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengisian Angket



Gambar 2. Pengisian angket



Gambar 3. Berfoto dengan Pembina



Gambar 4. Pengisian Angket

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL
Alamat: Jl Baros Km.12 Keniri Tanjungsari 55116-55881, ☎081328747256
Blog: sman1tanjungsari.blogspot.com Email : sman1tanjungsari@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

No.070 / 210 / 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : SRI SUNARDIYANTO, M.Pd
NIP : 196605271988111001
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMA N 1 Tanjungsari

Menerangkan bahwa :

Nama : EGI MUHAMAD IQBAL
NIM : 156011244039
Prodi/Jurusan : PJKR
Iniversitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di SMA N 1 Tanjungsari, dari bulan April s/d Mei 2019, Dengan Judul Penelitian " PROFIL PSIKOLOGIS PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA SEPAK BOLA DI SMAN 1 TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL. "
Demikian Surat Keterangan ini di buat Untuk Kelengkapan Penulisan Sekripsi.

Tanjungsari, 13 Mei 2019
Kepala Sekolah,

SRI SUNARDIYANTO, M.Pd
DISDIP 196605271988111001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513052, 580168 fax: 282, 239, 293, 541

Nomor : 04.73/UN.34.16/PP/2019.

25 April 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul
di Tempat.

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:

Nama : Egi Muhamad Iqbal
NIM : 156011244039
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Komarudin, M.A.
NIP : 197409282003121002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April s/d Mei 2019.
Tempat : SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul
Judul Skripsi : Profil Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

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

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

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

C. Pengantar

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

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

D. Petunjuk Mengisi Angket

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

Keterangan:

SS : Jika anda Sangat Setuju dengan pertanyaan tersebut.

S : Jika anda Setuju dengan pertanyaan tersebut.

R : Jika anda Ragu-ragu dengan pertanyaan tersebut

TS : Jika anda Tidak Setuju dengan pertanyaan tersebut.

STS: Jika anda Sangat Tidak setuju dengan pertanyaan tersebut.

Contoh:

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

Lampiran 3. (Lanjutan)

KECEMASAN

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

Lampiran 3 (Lanjutan)

KEPERCAYAAN DIRI

| No | Pernyataan | SS | S | R | TS | STS |
|-----|---|----|---|---|----|-----|
| | Keyakinan pada kemampuan diri | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | Optimisme | | | | | |
| 10. | Saya merasa kemampuan saya lebih rendah dibanding orang lain | | | | | |
| 11. | Saya yakin kehidupan di masa mendatang akan lebih baik dari kehidupan saya sekarang | | | | | |
| 12. | Saya merasa tidak mampu menjalani hidup ini | | | | | |
| 13. | Saya yakin prestasi saya dapat mengungguli teman-teman saya | | | | | |
| 14. | Saya tidak merasa takut ketika bertemu siapapun | | | | | |
| 15. | Bila mengalami kegagalan, saya tidak menyerah untuk berusaha | | | | | |
| 16. | Saya merasa kurang pantas menduduki jabatan penting dalam suatu kepanitiaan | | | | | |
| 17. | Saya merasa tidak ada yang kurang pada diri saya | | | | | |
| | Obyektif | | | | | |
| 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 masal | | | | | |

Lampiran 3. (Lanjutan)

| No | Pernyataan | SS | S | R | TS | STS |
|-----|---|----|---|---|----|-----|
| 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 | | | | | |
| | Konsekuensi | | | | | |
| 26. | Saya takut bisa mencapai yang saya lakukan | | | | | |
| 27. | Saya tidak berani menghadapi masalah sendiri | | | | | |
| 28. | Saya siap menanggung resiko bila apa yang saya kerjakan tidak terselesaikan | | | | | |
| 29. | Jika saya melakukan kesalahan pada seseorang, saya enggan bertemu orang lain | | | | | |
| 30. | Saya merasa penampilan saya kurang menarik | | | | | |
| 31. | Saya menyelesaikan tugas meskipun saya sakit | | | | | |
| 32. | Saya mau menanggung akibat dari perbuatan yang saya lakukan | | | | | |
| 33. | Bila dalam suatu kegiatan saya dianggap melakukan kesalahan saya siap keluar | | | | | |
| | Rasional dan realistis | | | | | |
| 34. | Jika mengalami kegagalan, saya tidak menyalahkan orang lain. | | | | | |
| 35. | Saya sulit menerima pendapat orang lain walaupun pendapat itu benar | | | | | |
| 36. | Kegagalan saya karena fasilitas yang kurang mendukung | | | | | |
| 37. | Saya akan melakukan apa saja untuk mencapai apa yang saya inginkan walau tidak didukung orang lain | | | | | |
| 38. | Saya berpikir dahulu sebelum bertindak | | | | | |
| 39. | Saya kurang bisa mengakui kekurangan saya | | | | | |
| 40. | Saya tidak akan membela orang yang memang melakukan kesalahan | | | | | |
| 41. | Dalam menyelesaikan masalah, saya kurang mempertimbangkan baik buruknya | | | | | |

Lampiran 3. (Lanjutan)

KOHESIVITAS

| NO. | Pernyataan | STS | TS | R | S | SS |
|-----|---|-----|----|---|---|----|
| 46. | Saya tidak menikmati menjadi bagian dari kegiatan latihan | | | | | |
| 47. | Saya tidak puas dengan waktu yang terbatas dalam kegiatan | | | | | |
| 48. | Saya tidak terkesan dengan anggota tim ketika kegiatan sudah berakhir | | | | | |
| 49. | Saya tidak senang dengan keinginan tim untuk menang | | | | | |
| 50. | Beberapa teman terbaik saya berada di tim ini | | | | | |
| 51. | Saya tidak terkesan dengan anggota tim yang mampu melewati lawan menggunakan skill individu | | | | | |
| 52. | Saya tidak senang dengan anggota tim yang mudah mengalami cedera | | | | | |
| 53. | Saya tidak senang saat berlatih <i>possession ball</i> dengan tim ini | | | | | |
| 54. | Saya menikmati latihan <i>finishing</i> bersama tim ini | | | | | |
| 55. | saya terkesan pada anggota tim yang tetap tegar saat mengalami kekalahan | | | | | |
| 56. | Saya senang saat penjaga gawang berhasil melakukan penyelamatan | | | | | |
| 57. | Tim ini tidak memberikan kesempatan yang cukup untuk memperbaiki keahlian yang saya miliki | | | | | |
| 58. | Saya lebih menikmati kegembiraan ditempat lain dari pada kegembiraan di tim ini | | | | | |
| 59. | Saya tidak suka dengan gaya bermain di tim ini | | | | | |
| 60. | Bagi saya, tim ini merupakan salah satu kelompok sosial paling penting yang saya ikuti | | | | | |
| 61. | Saya merasa tim ini selalu dalam kondisi bugar setelah bertanding | | | | | |
| 62. | Tim ini tidak memiliki organisasi permainan yang baik | | | | | |
| 63. | Bagi saya, tim ini memiliki pertahanan yang paling solid | | | | | |
| NO. | Pernyataan | STS | TS | R | S | SS |

| | | | | | | |
|------------|--|------------|-----------|----------|----------|-----------|
| 64. | Tim ini mampu bangkit dari posisi tertinggal | | | | | |
| 65. | Saya senang saat berhasil melakukan passing <i>1 on 2</i> dengan teman di tim ini | | | | | |
| 66. | Saya merasa tim ini mampu bermain baik meskipun bermain di kandang lawan | | | | | |
| 67. | Saya tidak suka pada anggota tim yang hilang konsentrasi di menit-menit akhir pertandingan | | | | | |
| 68. | Semua anggota tim bersatu dalam berusaha meraih prestasi | | | | | |
| 69. | Anggota tim lebih suka menyendiri dari pada harus bersama-sama sebagai sebuah tim | | | | | |
| 70. | Semua anggota tim bertanggung jawab atas kehilangan atau kekalahan dalam pertandingan | | | | | |
| 71. | Waktu yang dimiliki anggota tim sangat terbatas untuk menumbuhkan kebersamaan | | | | | |
| 72. | Saat anggota tim kehilangan penguasaan bola, semua anggota tim bekerja sama untuk merebut kembali bola | | | | | |
| 73. | Tidak ada anggota tim yang menyebar dan mencari ruang kosong saat ada anggota tim yang menguasai bola | | | | | |
| 74. | Semua anggota tim melakukan selebrasi saat ada anggota tim yang mencetak gol | | | | | |
| 75. | Tidak ada anggota tim yang membantu pertahanan saat terjadi <i>counter attack</i> | | | | | |
| 76. | Beberapa anggota tim mampu memenangkan duel udara | | | | | |
| 77. | Anggota tim merasa tidak terima saat anggota tim dilanggar oleh lawan | | | | | |
| 78. | Semua anggota tim bersatu dalam berusaha mempertahankan keunggulan | | | | | |
| 79. | Anggota tim memiliki pandangan yang berbeda untuk kemajuan tim | | | | | |
| 80. | Anggota tim menghabiskan waktu bersama diluar kegiatan latihan | | | | | |
| 81. | Jika anggota tim memiliki masalah dalam latihan, semua anggota tim membantu untuk keutuhan tim | | | | | |
| NO. | Pernyataan | STS | TS | R | S | SS |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 82. | Anggota tim tidak saling bersatu diluar jam latihan | | | | | |
| 83. | Anggota tim tidak dapat berkomunikasi secara bebas atas tanggungjawabnya ketika kompetisi atau latihan berlangsung | | | | | |
| 84. | Anggota tim saling berebut dalam pengambilan tendangan pinalti | | | | | |
| 85. | Setiap anggota tim saling menyemangati saat tim tertinggal dari tim lawan | | | | | |
| 86. | Anggota tim mampu menyerang dan bertahan dengan baik | | | | | |
| 87. | Beberapa anggota tim memiliki kualitas passing & kontrol yang baik | | | | | |
| 88. | Kiper yang harus bertanggungjawab penuh atas terjadinya gol | | | | | |
| 89. | Setiap anggota tim hanya memikirkan egonya masing-masing | | | | | |
| 90. | Tim mampu bekerja sama untuk menguasai bola dalam waktu yang lama | | | | | |

Lampiran 4. Destriptif statistik kecemasan dan kepercayaan diri dan kohesivitas

Statistics

| | | kecemasan | Percaya diri |
|----------------|---------|-----------|--------------|
| N | Valid | 20 | 20 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 47,5000 | 145,2500 |
| Median | | 46,5000 | 144,0000 |
| Mode | | 51,00 | 144,00 |
| Std. Deviation | | 6,73170 | 11,35492 |
| Minimum | | 35,00 | 124,00 |
| Maximum | | 61,00 | 171,00 |
| Sum | | 950,00 | 2905,00 |

Kecemasan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 35,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 10,0 |
| | 41,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 15,0 |
| | 43,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 25,0 |
| | 44,00 | 3 | 15,0 | 15,0 | 40,0 |
| | 46,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 50,0 |
| | 47,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 55,0 |
| | 51,00 | 4 | 20,0 | 20,0 | 75,0 |
| | 53,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 85,0 |
| | 54,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 90,0 |
| | 57,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 95,0 |
| | 61,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 100,0 |
| | Total | 20 | 100,0 | 100,0 | |

Lampiran . Destkriptif statistic (lanjutan)

Percaya diri

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid 124,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |
| 133,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 10,0 |
| 137,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 20,0 |
| 138,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 30,0 |
| 140,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 40,0 |
| 141,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 45,0 |
| 144,00 | 3 | 15,0 | 15,0 | 60,0 |
| 147,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 70,0 |
| 150,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 80,0 |
| 151,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 85,0 |
| 160,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 90,0 |
| 169,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 95,0 |
| 171,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 100,0 |
| Total | 20 | 100,0 | 100,0 | |

Lampiran 4. Destriptif statistic

Statistic

| | Kohesivitas |
|----------------|-------------|
| Valid | 20 |
| Missing | 0 |
| Mean | 146,4000 |
| Median | 147,000 |
| Mode | 145,00 |
| Std. Deviation | 10,11700 |
| Minimum | 35,00 |
| Maximum | 61,00 |
| Sum | 950,00 |

Kohesivitas

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| 124,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |
| 133,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 10,0 |
| 137,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 20,0 |
| 138,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 30,0 |
| 140,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 40,0 |
| 141,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 45,0 |
| 144,00 | 3 | 15,0 | 15,0 | 60,0 |
| 147,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 70,0 |
| 150,00 | 2 | 10,0 | 10,0 | 80,0 |
| 151,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 85,0 |
| 160,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 90,0 |
| 169,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 95,0 |
| 171,00 | 1 | 5,0 | 5,0 | 100,0 |
| Total | 20 | 100,0 | 100,0 | |

Lampiran 5. Data Penelitian

PERCAYA DIRI

| NO | NAMA | PERCAYA DIRI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|
| | | PD1 | PD2 | PD3 | PD4 | PD5 | PD6 | PD7 | PD8 | PD9 | PD10 | PD11 | PD12 | PD13 | PD14 | PD15 | PD16 | PD17 | PD18 | PD19 | PD20 | PD21 | PD22 | PD23 | PD24 | PD25 | PD26 | PD27 | PD28 | PD29 | PD30 | PD31 | PD32 | PD33 | PD34 | PD35 | PD36 | PD37 | PD38 | PD39 | PD40 | PD41 | JUMLAH |
| 1 | M. FAISAL | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 | 5 | 2 | 4 | 1 | 169 | |
| 2 | FADHLI | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 147 |
| 3 | FANI | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 2 | 171 | |
| 4 | ANANG | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 144 |
| 5 | TEGAR | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 124 |
| 6 | YUDA | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 150 |
| 7 | IKHSAN | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 138 |
| 8 | JAYA | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 140 |
| 9 | NASYWA | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 160 |
| 10 | RENDI | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 5 | 4 | 1 | 5 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 2 | 1 | 4 | 137 |
| 11 | SONY | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 150 |
| 12 | WISNU | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 147 |
| 13 | ANGGA | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 140 |
| 14 | PURA | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 137 |
| 15 | SHAI'D | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 144 |
| 16 | RAHMAT | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 144 |
| 17 | RIDHO | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 151 |
| 18 | MAULANA | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 141 |
| 19 | ILA GUMALA | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 133 |
| 20 | ALFIANO | 5 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 5 | 1 | 138 |

Lampiran . Data Penelitian (lanjutan)

KECEMASAN

| NO | NAMA | KECEMASAN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jumlah |
|----|------------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|
| | | KC1 | KC2 | KC3 | KC4 | KC5 | KC6 | KC7 | KC8 | KC9 | KC10 | KC11 | KC12 | KC13 | KC14 | KC15 | KC16 | KC17 | KC18 | KC19 | KC20 | KC21 | KC22 | |
| 1 | M. FAISAL | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 43 |
| 2 | FADHLI | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | 46 |
| 3 | FANI | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 3 | 1 | 41 |
| 4 | ANANG | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 51 |
| 5 | TEGAR | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 54 |
| 6 | YUDA | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 47 |
| 7 | IKHSAN | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 51 |
| 8 | JAYA | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 53 |
| 9 | NASYWA | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 44 |
| 10 | RENDI | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 35 |
| 11 | SONY | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 61 |
| 12 | WISNU | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 51 |
| 13 | ANGGA | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 51 |
| 14 | PURA | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 53 |
| 15 | SHAIID | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 44 |
| 16 | RAHMAT | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 43 |
| 17 | RIDHO | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 57 |
| 18 | MAULANA | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 44 |
| 19 | ILA GUMALA | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 46 |
| 20 | ALFIANO | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 35 |

Lampiran . Data Penelitian (lanjutan)

KOHESIVITAS

| NO | NAMA | KH1 | KH2 | KH3 | KH4 | KH5 | KH6 | KH7 | KH8 | KH9 | KH10 | KH11 | KH12 | KH13 | KH14 | KH15 | KH16 | KH17 | KH18 | KH19 | KH20 | KH21 | KH22 | KH23 | KH24 | KH25 | KH26 | KH27 | KH28 | KH29 | KH30 | KH31 | KH32 | KH33 | KH34 | KH35 | KH36 | KH37 | KH38 | KH39 | KH40 | KH41 | KH42 | KH43 | KH44 | KH45 | Jumlah |
|----|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|
| 1 | M. FAISAL | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 1 | 5 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 3 | 127 |
| 2 | FADHLI | 2 | 3 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 153 |
| 3 | FANI | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 5 | 1 | 1 | 5 | 124 |
| 4 | ANANG | 2 | 3 | 1 | 1 | 5 | 4 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 151 |
| 5 | TEGAR | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 135 |
| 6 | YUDA | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 1 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 145 |
| 7 | IKHSAN | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 145 |
| 8 | JAYA | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 4 | 149 |
| 9 | NASYWA | 1 | 5 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 146 |
| 10 | RENDI | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 159 |
| 4 | SONY | 3 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 1 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 4 | 162 |
| 12 | WISNU | 2 | 2 | 4 | 1 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 148 |
| 13 | ANGGA | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 145 |
| 14 | PURA | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 144 |
| 15 | SHAIID | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 156 |
| 16 | RAHMAT | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 156 |
| 17 | RIDHO | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 138 |
| 18 | MAULANA | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 156 |
| 19 | ILA GUMALA | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 151 |
| 20 | ALFIANO | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 1 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 138 |

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengisian Angket



Gambar 2. Pengisian angket



Gambar 3. Berfoto dengan Pembina



Gambar 4. Pengisian Angket