

**TINGKAT KECEMASAN, KOHESIVITAS DAN KEPERCAYAAN  
DIRI PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO)  
CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 2 PLAYEN  
GUNUNG KIDUL**

**SKRIPSI**

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



Disusun oleh:

**DIKI FIRMANSYAH**

14601241124

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

**2019**

**TINGKAT KECEMASAN, KOHESIVITAS DAN KEPERCAYAAN DIRI  
PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) CABANG  
OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 2 PLAYEN  
GUNUNG KIDUL**

**Oleh :  
DIKI FIRMANSYAH  
NIM. 14601241124**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat Kecemasan, Kohesivitas dan Kepercayaan Diri pada peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang sepakbola di SMA Negeri Playen Gunung Kidul.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Playen. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul berjumlah 29 orang siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Tingkat Kecemasan berada pada kategori 10,34% Sangat Rendah, 20,68% Rendah, 41,37% Sedang, 20,68% Tinggi dan 6,89% Sangat Tinggi (2) Tingkat Kohesivitas berada pada kategori 0% Sangat Rendah, 17,24% Rendah, 51,72% Sedang, 20,68% Tinggi dan 10,34% Sangat Tinggi dan (3) Tingkat Kepercayaan Diri berada pada kategori 65,51% Sangat Rendah, 20,68% Rendah, 13,79% Sedang, 0% Tinggi, dan 0% Sangat Tinggi.

***Kata kunci : Kecemasan, Kohesivitas, dan Kepercayaan diri cabang sepakbola.***

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diki Firmansyah

NIM : 146012241124

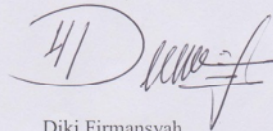
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kecemasan, Kohesivitas dan Kepercayaan diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahrag Sepakbola di SMA Negeri 2 Playen 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, 16 Agustus 2019

Yang menyatakan,



Diki Firmansyah

NIM. 14601241124

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN, KOHESIVITAS DAN KEPERCAYAAN DIRI  
PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) CABANG  
OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 2 PLAYEN  
GUNUNG KIDUL**

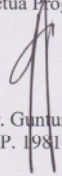
Disusun oleh:

Diki Firmansyah  
NIM. 14601241124

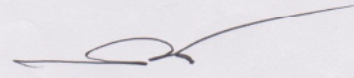
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, 16 Agustus 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

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

Disusun oleh:


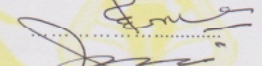
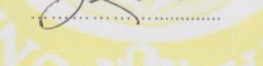
Diki Firmansyah  
NIM. 14601241124

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta Pada tanggal, 23 Agustus 2019

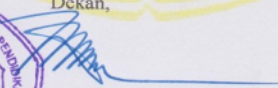
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin, M.A. Ketua Penguji/ Pembimbing		30/8 2019
Ermawan Susanto, M. Pd. Sekretaris		30/8 2019
Drs. Joko Purwanto, M.Pd Penguji I		30-08-2019

Yogyakarta, 30 Agustus 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



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

## **MOTTO**

**“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak: (Qs. Al-Baqarah: 216)**

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrohiim,

Alhamdulillah puji syukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan sehingga semua dapat terselesaikan dengan baik. Karya yang sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tua saya tercinta, Ibunda Aan Mujayanah yang telah mendidik dan memberikan do'a, dukungan dan kasih sayang selama ini untuk penulis.
2. Kepada teman-teman kelas PJKR C 2014 yang telah memberikan doa, semangat, dan dukungan untuk menempuh jenjang pendidikan
3. Sdr Naufal Elfauzi yang telah membantu penulis dengan meminjamkan laptop selama penulis menyusun dan membuat tugas akhir .

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi “Tingkat Kecemasan, Kohesivitas dan Kepercayaan Diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul” dengan lancar.

Penulis menyadari tanpa sumbangan tenaga dan pemikiran dari berbagai pihak, Tugas Akhir Skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk kuliah di FIK UNY.
3. Bapak Dr. Guntur selaku Kaprodi PJKR yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., AIFO selaku dosen pembimbing akademik yang dengan sabar memberikan nasihat selama menempuh perkuliahan.



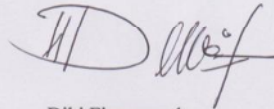
5. Bapak Komarudin, S.Pd., M.A selaku dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan, saran dan pengarahan selama penulisan skrip
6. Bapak Drs. Samijo, M.M., selaku kepala SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul yang telah memberikan ijin penelitian untuk mengambil data pada peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul
7. Bapak Ibu guru SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul yang telah ikut membantu terlaksananya penelitian ini.
8. Peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul yang telah bersedia dan berpartisipasi untuk membantu pengambilan data.
9. Teman-teman PJKR C angkatan 2014 yang telah memberikan dorongan serta sumbangan tenaga dan pemikiran selama penyusunan tugas akhir ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 23 Agustus 2019

Penulis,



Diki Firmansyah  
NIM. 14601241124

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Kegunaan Penelitian .....	7
F. Batasan Masalah .....	8
G. Batasan Istilah .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Deskripsi Teori .....	11
1. Kecemasan .....	11
a. Pengertian Kecemasan .....	11
b. Proses Timbulnya Kecemasan .....	16
c. Bentuk-bentuk Kecemasan .....	16
a. Kecemasan Realistik .....	16
b. Kecemasan Neurotis .....	17
c. Kecemasan Moral .....	17
d. Tahap-tahap Kecemasan .....	17
e. Dampak Kecemasan Terhadap Perilaku Individu .....	18
2. Kohesivitas .....	19
a. Definisi Kohesivitas .....	19
b. Kohesivitas Kelompok .....	21
c. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kohesivitas kelompok .....	24
1. Faktor Individu .....	24
2. Faktor Tim .....	25
3. Faktor Kepimimpinan .....	26
4. Faktor Lingkungan .....	28
3. Kepercayaan Diri .....	28
a. Pengertian Kepercayaan Diri .....	28
b. Manfaat Kepercayaan Diri .....	31
c. Faktor-faktor pembentuk Kepercayaan Diri .....	33

	1. Faktor Internal .....	33
	2. Faktor Eksternal.....	34
	d. Macam-macam Kepercayaan Diri.....	35
	e. Kepercayaan Diri Remaja.....	36
	4. Penyelenggaraan Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul.....	37
	5. Karakteristik Siswa SMA.....	39
	6. Kerangka Berfikir.....	41
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
	A. Desain penelitian ..	42
	B. Definisi Operasional Variabel .....	43
	C. Populasi dan sampel Penelitian .....	43
	1. Populasi penelitian .....	43
	2. Sampel penelitian .....	43
	D. Waktu dan tempat penelitian .....	45
	1. Waktu penelitian .....	45
	2. Tempat penelitian.....	45
	E. Instrumen dan tehknik pengumpulan data .....	45
	1. Instrumen penelitian ..	45
	2. Tehknik pengumpulan data.....	46
	F. Uji coba instrumen .....	50
	1. Uji validitas instrumen .....	50
	2. Uji reliabilitas instrumen.....	52
	G. Tehknik analisis data.....	53
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
	A. Hasil penelitian.....	55
	1. Faktor kecemasan.....	56
	2. Faktor kohesivitas .....	57
	B. Faktor kepercayaan diri Pembahasan.....	60
	1. Faktor kecemasan .....	63
	2. Faktor koohesivitas.....	64
	3. Faktor kepercayaan diri .....	60
	C. Keterbatasan hasil penelitian .....	68
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>70</b>
	A. Kesimpulan. ....	70
	B. Implikasi penelitian .....	70
	C. Keterbatasan penelitian .....	71
	D. Saran ..	71
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Sampel Responden Kelas X dan XI .....	44
Tabel 2. Daftar responden Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul .....	44
Tabel 3. Skor Alternatif Jawaban .....	47
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan.....	48
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri .....	49
Tabel 6. Kisi-Kisi Kohesivitas .....	49
Tabel 7. Norma Penilaian .....	45
Tabel 8. Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha .....	52
Tabel 9. Pengkategorian Skor .....	54
Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan.....	57
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Kecemasan.....	57
Tabel 12. Deskriptif Statistik Faktor Kohesivitas .....	58
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Kohesivitas .....	59
Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Kepercayaan Diri .....	60
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Kepercayaan Diri .....	61

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Berdasarkan Faktor Kecemasan.....	56
Gambar 2. Diagram Batang Berdasarkan Faktor Kohesivitas.....	59
Gambar 3. Diagram Batang Berdasarkan Faktor Kepercayaan Diri.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Permohonan Penelitian .....	78
Lampiran 2. Surat Keterangan Bimbingan TAS .....	79
Lampiran 3. Angket Penelitian.....	80
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian Statistik Deskriptif.....	89
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian .....	99

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang masalah**

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai yang kompleks. Perilaku manusia ada yang disadari, namun ada pula yang tidak disadari, dan perilaku yang ditampilkan seseorang dapat bersumber dari luar ataupun dari dalam dirinya sendiri.

Ilmu psikologi diterapkan pula ke dalam bidang olahraga yang lalu dikenal sebagai psikologi olahraga. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan factor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya.

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Sementara itu olahraga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif sudah tentu mengharapkan prestasi puncak.

Menurut Harsono (1988:265) penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan



berencana. Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Akan tetapi pada saat ini sering ditemui bahwa banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut aspek mental, sehingga mengakibatkan kurang optimalnya penampilan atlet dalam suatu perlombaan. Menurut Gunarsa, dkk (1996: 6) peranan aspek mental bertanding dalam suatu perlombaan meliputi peningkatan kemampuan mempertahankan daya juang, konsentrasi dalam situasi yang menegangkan, mengendalikan *stress* yang berlebihan, menganalisis situasi pertandingan secara tepat, membedakan antara faktor-faktor yang perlu diperhatikan dan diabaikan serta mengambil keputusan yang tepat dalam situasi perlombaan yang berubah-ubah.

Menurut Juriana (dalam Raynadi, dkk 2016:150) performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga teknik yang dikuasainya juga berkurang. Kecemasan merupakan perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini adalah atlet, kecemasan dapat menimbulkan tekanan emosi meliputi kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu. Misalnya saat akan menghadapi suatu pertandingan. Kecemasan juga merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan bagi atlet, penyebabnya adalah situasi yang dianggap mengancam bagi atlet tersebut. Maka dari itu kecemasan berfungsi seperti

*alarm* atau sistem peringatan bagi atlet atas adanya kemungkinan ancaman terhadap dirinya, meskipun ancaman tersebut dapat berupa bahaya nyata atau tidak. Perasaan cemas ini muncul dalam diri atlet dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor intrinsik (dalam diri) dan faktor ekstrinsik (luar diri) atlet yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

Bahkan dalam olahraga sepakbola, harus mempunyai mental yang baik merupakan kebutuhan yang sangat penting. Salah satu mental yang harus dimiliki oleh para atlet adalah rasa percaya diri. Percaya diri merupakan keyakinan pada diri sendiri dan yakin bisa melakukan apa yang harus dilakukan. Percaya diri adalah sikap atau salah satu mental yang harus dimiliki oleh setiap pemain dikarenakan kepercayaan diri ini adalah modal utama dalam mencapai kesuksesan dan modal pengambilan sebuah keputusan. Hal ini dikuatkan oleh Sudibyo (1989:51):

Percaya diri atau *self confidence* merupakan modal utama seorang pemain sepakbola untuk dapat maju dan berkembang, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan kemampuan seorang pemain sepakbola itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang dicapainya.

Tidak jarang seorang pemain mengalami penurunan kepercayaan diri, apalagi dalam tekanan yang tinggi. Secara sederhana *self confidence* atau percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu Hornby (1987) dalam Husdarata (2010:92).

Adapun *self confidence* atau percaya diri menurut Psikolog Miskell (1939) dalam Asep Angga (2011) telah mendefinisikan arti percaya diri dalam bukunya adalah “Kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat, merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri.

Psikologi dalam olahraga didasari fakta bahwa ada 3 unsur yang menentukan keberhasilan seseorang atlet atau sebuah tim dalam sebuah pertandingan, yaitu; fisik, teknik dan mental. Faktor fisik dan mental adalah dua faktor dalam tubuh manusia yang selalu akan saling mempengaruhi.

Orang yang sakit secara fisik akan mempengaruhi kondisi mental, begitu juga sebaliknya. Ada banyak unsur dalam mental seorang atlet yang menentukan keberhasilan sebuah pertandingan, diantaranya adalah motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, leadership dan sebagainya.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga-olahraga tertentu seperti permainan sepakbola diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan berkelanjutan. Seperti yang dikemukakan oleh Bompa (dalam Pradina, 2016:2) “...*the stronger the physical foundation, the higher the technical, tactical, and psychological heights.*”. Maksudnya empat aspek latihan perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan tehnik, latihan taktik, latihan fisik, dan latihan mental.

Kemudian meningkatnya stres dalam melakukan olahraga bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya

menurun. Mereka dapat menjadi tegang, denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingannya, dan mereka merasakan sulit berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya. Para pelatih pun menaruh minat terhadap bidang psikologi olahraga, khususnya dalam pengendalian stres.

Psikologi olahraga juga diperlukan agar siswa ataupun atlet berpikir mengenai mengapa mereka berolahraga dan apa yang ingin mereka capai? Sekali tujuannya diketahui, latihan-latihan ketrampilan psikologis dapat menolong tercapainya tujuan tersebut. Mental yang tegar, sama halnya dengan teknik dan fisik, akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur, dan sistematis. Dalam membina aspek psikis atau mental atlet, pertama-tama perlu disadari bahwa setiap atlet harus dipandang secara individual, yang satu berbeda dengan yang lainnya. Untuk membantu mengenal profil setiap atlet, dapat dilakukan pemeriksaan psikologis, yang biasa dikenal dengan “psikotes”, dengan bantuan psikometri.

Profil psikologis biasanya berupa gambaran kepribadian secara umum, potensi intelektual, dan fungsi daya pikimya yang dihubungkan dengan olahraga. Profil psikologis pada umumnya tidak berubah banyak dari waktu ke waktu. Oleh karenanya, orang sering beranggapan bahwa calon atlet berbakat dapat ditelusuri semata-mata dari profil psikologisnya. Anggapan semacam ini keliru, karena gambaran psikologis seseorang tidak menjamin keberhasilan atau kegagalannya dalam prestasi olahraga, karena banyak sekali faktor lain yang mempengaruhinya. Beberapa aspek psikologis dapat diperbaiki melalui latihan ketrampilan psikologis

(diuraikan kemudian) yang terencana dan sistematis, yang pelaksanaannya sangat tergantung dari komitmen si atlet terhadap program tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Pembinaan kecabangan pada Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 2 Playen yang belum berjalan secara optimal karena masih banyak hambatan dalam pelaksanaannya
2. Peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 2 Playen 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 olahraga sepakbola di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul, dirinya mengatakan bahwa masih sering mengalami kecemasan saat akan maupun sedang bertanding.

## **C. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang diatas, dan sesuai dengan judul skripsi penulis yaitu “Tingkat Kecemasan, Kohesivitas dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 2 Playen”, maka dalam pembuatan skripsi ini penulis mendapatkan beberapa permasalahan yang diidentifikasi sebagai berikut:

1. Seberapa tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Playen?

2. Seberapa tingkat Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Playen?
3. Seberapa tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Playen?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis memiliki tujuan secara umum dimana penulis ingin mengetahui gambaran dari gejala aspek psikologis dalam hal ini kecemasan, kohesivitas dan kepercayaan diri yang terjadi saat seseorang melakukan aktivitas olahraga. Selanjutnya gambaran dari gejala aspek psikologis tersebut apakah memiliki hasil dari tujuan yang ingin dicapai melalui aktivitas olahraga, dalam hal ini permainan pada cabang olahraga sepak bola.

Adapun secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMA Negeri 2 Playen cabang sepakbola.
2. Mengetahui tingkat Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMA Negeri 2 Playen cabang sepakbola.
3. Mengetahui tingkat kepercayaan diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMA Negeri 2 Playen cabang sepakbola.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Adapun penelitian ini dapat digunakan dengan mengambil manfaat dari hasil yang telah dicapai. Adapun manfaat tersebut diantaranya :

Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi pihak yang berkepentingan, terutama para guru olahraga bahwa mental dalam hal ini aspek psikologis lebih khusus

kecemasan dan kepercayaan diri dapat berpengaruh terhadap permainan sepak bola.

Dalam hal ini dapat berguna dalam :

- a. Sebuah jawaban serta penjelasan terhadap gejala aspek psikologis (kecemasan dan kepercayaan diri) yang terjadi pada saat melakukan aktivitas olahraga dalam hal ini pelaksanaan permainan pada cabang olahraga sepakbola
- b. Pemahaman bahwa aspek kecemasan, kohesivitas dan kepercayaan diri merupakan satu bagian dari aspek psikologis yang apabila dilatih serta diarahkan dengan baik dapat memberikan kontribusi terhadap kelancaran serta kesempurnaan dalam sebuah pembelajaran maupun sebuah prestasi olahraga.

#### **F. Batasan Masalah**

Untuk memperoleh gambaran hasil yang lebih jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran dari penelitian. Disamping itu juga hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan. Proses penelitian haruslah bersifat kompleks artinya harus terdapat ruang lingkup penelitian yang jelas. Lebih jelas Nasution (1993:31), menjelaskan bahwa : "...tiap masalah hendaknya kompleks sehingga tidak dapat diselidiki segala aspek secara tuntas, maka karena itu peneliti harus membatasi ruang lingkungannya".

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian dengan ruang lingkup penelitian :

1. Tingkat kecemasan, kohesivitas dan kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Playen cabang olahraga sepakbola.

### **G. Batasan Istilah**

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering tidak sama sehingga dapat menimbulkan kekeliruan serta kesalahpahaman, oleh sebab itu untuk menghindari perihal tersebut maka dalam penelitian ini peneliti membatasi beberapa istilah serta menjelaskan istilah tersebut.

Adapun beberapa istilah tersebut diantaranya :

1. Kecemasan

“ketegangan yang berlebihan dan berlangsung relatif lama dapat menyebabkan kecemasan (anxiety). Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik. (Munn & Fernalt, 1969; Holme, 1972; Bernard, 1972, Levit, 1980). Selanjutnya Weinberg dan Gould (1995), menjelaskan bahwa : “kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan system kebutuhan.



## 2. Kohesivitas

*Cohesiveness* atau kohesivitas dapat diartikan sebagai bekerja sama secara teratur dan rapi, bersatu padu dalam menghadapi suatu pekerjaan yang biasanya ditandai adanya saling ketergantungan.

## 3. Kepercayaan Diri

Menurut Bandura (1997-1986), yang dikutip satia darma (2000), mengatakan bahwa : “Efikasi diri adalah rasa keyakinan diri dari seseorang dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dan sempurna”. Selanjutnya Hornby (1987) mengungkapkan secara sederhana “percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu”.

## 4. Sepakbola

Menurut Agus Salim, pengertian sepak bola adalah cabang olahraga yang memainkan bola menggunakan kaki dengan tujuan untuk memasukkan bola tersebut sebanyak mungkin ke gawang lawan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan sebelumnya, baik itu oleh asosiasi sepak bola atau pihak lain yang berwenang.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

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

###### **a. Pengertian Kecemasan**

Sebelum pembahasan lebih jauh, perlu diberi pengertian beberapa istilah yang sering kali digunakan secara bergantian. Istilah tersebut adalah kegairahan (Aurosal), kecemasan (Anxiety), dan stress (Ali Maksum, 2007 : 56). Kegairahan adalah kesiapan psikis dan fisiologis secara umum diri individu. Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan aktivitas sistem tubuh. Stress adalah ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Menurut freud, kecemasan adalah fungsi ego yang membuat orang-orang waspada terhadap bahaya yang harus ditanggulangi atau dihindari, yang pada akhirnya perasaan cemas memungkinkan orang-orang bereaksi terhadap situasi-situasi mengancam dalam cara yang adaptif (M. Fahmi, 1996 : 29)

Kecemasan adalah suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh. Ketegangan-ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf yang otonom, misalnya kalau seorang menghadapi keadaan yang berbahaya hatinya berdenyut lebih cepat, ia

bernafas lebih pesat, mulutnya menjadi kering dan tapak tangannya berkeriat (Calvin. S, 1890 : 83)

Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, ia memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Kaplan, 1997 : 3). Kecemasan memperingatkan ancaman cedera pada tubuh, rasa takut, keputusasaan dari orang yang dicintai, gangguan pada seseorang atau status seseorang.

Pengertian umum, kecemasan merupakan suatu kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi pada diri seseorang. Anshel (dalam Satiadarma, 2000) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh.

Greist (dalam Gunarsa, 1996) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Berdasarkan pengertian di atas, kecemasan secara umum merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami

kelelahan. Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa di dalam dunia olahraga, kecemasan (anxiety), gugahan (arousal) dan stres (stress) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan.

Kecemasan dapat menimbulkan aktivasi gugahan pada susunan saraf otonom, sedangkan stress pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan stress. Lebih lanjut, Anshel yang sependapat dengan Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan bahwa gugahan bersifat fisiologis ataupun psikologis yang bisa bernilai positif atau negatif, sedangkan kecemasan sifatnya adalah emosi negatif. Kemudian, stress merupakan suatu proses yang mengandung tuntutan substansial, baik fisik maupun psikis untuk dapat dipenuhi oleh individu, karena kurang seimbangnya keadaan fisik atau psikis (Weinberg dan Gould dalam Satiadarma, 2000).

Setiap orang pasti pernah mengalami ketegangan atau kecemasan. Ketegangan yang dikenal dengan istilah populer stress adalah tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini timbul karena banyak faktor yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari luar. Sedangkan kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress (ketegangan). (Singgih, 1989 : 142).

Sefangkan menurut Harcourt BJ (1996 : 212) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan”, dan “rasa takut” yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Sejalan dengan pendapat diatas, literatur lain mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi yang ditandai oleh perasaan akan bahaya yang diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stres yang menghadang dan oleh bangkitnya saraf simpatetik. Kecemasan dan ketakutan sering kali dibedakan dalam dua dimensi. (1) Objek suatu ketakutan biasanya mudah dispesifikasi, sedangkan objek kecemasan biasanya tidak jelas. (2) Intensitas rasa takut itu sesuai dengan besar kecilnya ancaman, sedangkan intensitas kecemasan sering kali jauh lebih besar daripada objeknya dan belum begitu jelas pula. (Linda LD, 2002 : 61)

Kecemasan dapat juga dikatakan sebagai gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih pada batas normal. (Dadang H, 2011 : 18). Ketegangan yang berlebihan dan berlangsung relatif lama dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik. (Husdarta : 73)

Seperti halnya ketegangan, setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak, takut ditinggalkan orang yang dicintai, dll. derajat kecemasan setiap orang berbeda-beda tergantung fakto yang menyebabkannya. Evans (1976) mendefinisikan anxiety sebagai suatu keadaan stress tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan. Greist et al (1986) (Singgih D. G, 1996 : 39) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu 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 was-was pada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Kecemasan berbeda dengan takut. Pada gejala takut objek atau bahaya yang ditakuti jelas, pada anxiety objek atau keadaan yang dikhawatirkan tidak jelas, tidak cukup alasan untuk ditakuti, dan tidak rasional.

Kecemasan juga dikatakan sebagai suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat internal dari tubuh. Ketegangan-ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf otonom, misalnya kalau seseorang keadaan yang berbahaya hatinya berdenyut lebih cepat, ia bernafas lebih pesat, mulutnya menjadi kering dan telapak tangannya berkeringat (Calvin S, H, 1980 : 83). Kecemasan bisa juga menjadi suatu sinyal yang menyadarkan, ia memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Kaplan, 1997:3).

Dapat dikatakan juga bahwa kecemasan adalah rasa was-was, rasa ketakutan, rasa bimbang, kalau-kalau apa yang dihadapi itu akan menimbulkan bahaya, susah, tidak senang, gagal dan sebagainya. Takut adalah rasa tidak berani menghadapi kenyataan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan semacam ketakutan, kekhawatiran, ketidakpastian atau ketegangan terhadap sesuatu yang diffuse atau baur, yang membuat seseorang waspada dan memberikan reaksi terhadap situasi-situasi yang mengancam, baik yang nyata maupun yang

bersifat imajinasi belaka. Perasaan cemas yang berlarut-larut cenderung memberikan pengaruh negatif secara fisik maupun psikologis. Cemas sesungguhnya adalah perasaan yang muncul disaat orang sedang menghadapi masalah atau tekanan hidup

#### **b. Proses Timbulnya Kecemasan**

Menurut sebagian ahli (dalam Danoesastro dan Soetarno) proses timbulnya kecemasan dapat melalui dua jalan, yaitu :

- a) kecemasan yang disadari, kecemasan ini dapat ditimbulkan dengan ciri-ciri seperti : terkejut, rasa bersalah, rasa takut, ternacam.
- b) kecemasan yang tidak disadari, kecemasan ini dapat ditimbulkan.

Dengan ciri-ciri seperti : memaksa diri untuk menghindari perasaan yang tidak menyenangkan, tetapi tidak berhasil (Erna K, 2002 : 27). Dapat dikatakan bahwa, kecemasan tidak hanya timbul pada situasi-situasi tertentu yang sifatnya tidak menetap, tetapi juga pada situasi-situasi yang sifatnya relatif menetap, prosesnya dapat disadari atau tidak disadari.

#### **c. Bentuk-Bentuk Kecemasan**

Berdasarkan sumber-sumber ancaman terhadap ego atau lingkungan Id dan super ego, para teori ahli psikologi analitik membagi tiga bentuk kecemasan yaitu (Suryabrata, 2000 : 138-140) :

- a. Kecemasan realistik, merupakan respon emosional terhadap ancaman atau persepsi tentang bahaya nyata dalam lingkungan eksternal misalnya : ular berbisa, binatang buas, gempa bumi, dan ujian akhir. Pada dasarnya kecemasan realistik merupakan sinonim dari ketakutan dan dapat memiliki

efek yang melemahkan terhadap kemampuan orang untuk mengatasi sumber-sumber bahaya. Kecemasan realistik adalah kecemasan yang paling pokok, dibanding kecemasan lainnya yang akan peneliti jelaskan selanjutnya.

- b. Kecemasan Neurotis, adalah kecemasan kalau-kalau instink tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum yang merupakan suatu respon terhadap ancaman, hal ini disebabkan oleh ketakutan.
- c. Kecemasan Moral, adalah kecemasan kata hati, respon emosional muncul bila ego terancam oleh kecemasan hukuman dari super ego. Ini terjadi apabila Id dan mendesak menuju ekspresi aktif dari pikiran-pikiran atau perbuatan-perbuatan immoral, dan super ego merespon perasaan malu, bersalah dan mengutuk diri sendiri. Kecemasan moral berasal dari ketakutan objektif atau hukuman orang tua karena berbuat atau memikirkan sesuatu yang bertentangan dengan keharusan-keharusan perfeksionis super ego. Oleh karena itu individu mengarahkan perilaku kepada aktivitas-aktivitas yang tidak dapat diterima oleh kesadaran

**d. Tahap-tahap Kecemasan**

Kartono (1992) membagi kecemasan menjadi dua tahap yaitu : a) kecemasan yang wajar, yaitu kecemasan yang dialami seseorang dalam tingkat yang wajar, sifatnya tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan. Kecemasan semacam ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Apabila seseorang berhasil mengatasi kecemasannya, maka hal itu akan membuahkan hasil, yaitu meningkatkan harga diri, b) kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam



ini, maka biasanya ia tidak mampu mengatasinya. Akibatnya, orang tersebut akan mengalami kegagalan-kegagalan yang dapat menyebabkan menjadi pesimis, kurang berharga, putus asa, dan frustrasi. Kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang akan menghambat atau merugikan perkembangan kepribadiannya. (Erna. K, 2002 : 32)

#### **e. Dampak Kecemasan Terhadap Perilaku Individu**

Menurut irwanto dkk (1990) orang yang selalu cemas kadang-kadang akan terserang ras panik, yaitu periode ketakutan yang amat sangat, seakan-akan ada malapetakan besar yang akan terjadi (Erna K, 2002 : 35). Menurut suryabrta, karena fungsi kecemasan atau ketakutan adalah untuk memperingatkan orang akan datangnya bahaya sebagai isyarat bagi das ich, maka apabila tidak dilakukan tindakan-tindakan yang tepat, bahaya itu akan meningkat sampai das ich dikalahkan, kecemasan yang berlebihan dapat merugikan karena dapat menjadi depresi, merasa tidak ada harapan dan putus asa.

Secara garis besar dapat disimpulkan, bahwa seseorang mengalami kecemasan apabila individu menghadapi ancaman, dan kecemasan ini akan berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian dan kehidupan individu. Pengaruh ini dapat bersifat positif dan negatif. Dikatakan mempunyai pengaruh positif, bila kecemasan yang dialami individu masih berada dalam taraf yang normal, dan dikatakan pengaruh yang negatif bila kecemasan ini justru membuat individu merasa tidak mampu. Kecemasan sangat mengganggu homeostatis dan fungsi individu. Fungsi represi, yaitu cara menekan dorongan-dorongan yang dapat menimbulkan kecemasan ke alam bawah sadar. Merupakan salah satu usaha untuk menghilangkan kecemasan.

## **2. Kohesivitas**

### **a. Definisi Kohesivitas**

Kohesivitas yang tinggi sangat diperlukan oleh atlet. Definisi kohesivitas menurut Purwodarminto (2002: 47) yakni “berasal dari kata kohesif yang memiliki makna melekat satu dengan yang lain, padu, berlekatan”. Pendapat lain, Walgito (2003: 92) kohesi dalam tim olahraga mencerminkan rasa kesatuan anggota tim untuk tetap terikat atau menyatu atau tetap tinggal dalam tim dan mencegahnya meninggalkan tim. Kohesivitas tim atau kohesi tim seperti dipaparkan Cox (2002: 71) yaitu *“A dynamic process that is reflected in the tendency of a group to remain united in the pursuit of its goals and objectives.* Kohesi kelompok mencerminkan rasa kesatuan anggota kelompok untuk tetap terikat/menyatu atau tetap tinggal dalam kelompok, dan mencegahnya meninggalkan kelompok (Husdarta, 2011). 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 bersama-sama di kamp pelatihan lebih cenderung menjadi sangat kompak (Hagger & Nikos, 2005).

### 3. Kepercayaan Diri

#### a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok. Untuk mendefinisikan kepercayaan diri peneliti mengutip pendapat para ahli dari beberapa buku seperti Ghufroon & Rini (2011 :35), berpendapat “kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”.

Kepercayaan diri adalah ekspresi atau ungkapan yang penuh semangat dan mengesankan dan dalam diri seseorang untuk menunjukkan adanya harga diri, menghargai diri sendiri, dan pemahaman terhadap dirinya sendiri (Yoder & Procter, 1998:4). Menurut Cox (2002:28-31) 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.

Mc Celland (Komarudin, 2013:69) menjelaskan; “kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya”.

Enung Fatimah (dalam khusnia, S., \$ Rahayu, S. A, 2010) mengartikan kepercayaan diri sebagai sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri memang tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang (Loekmono, 1983). Secara definitive, Hasan (dalam Khusnia, S., \$ Rahayu, S. A, 2010) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri secara adekuat dan menyadari kemampuan-kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat.

Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu segala seorang diri, tetapi rasa percaya diri hanya merujuk pada adanya perasaan yakin mampu, memiliki kompetensi dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi actual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

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.

Dalam penelitian ini, kepercayaan diri yang penulis maksud yaitu keyakinan akan kemampuan diri sendiri dalam mengembangkan sikap positif dan dapat memanfaatkannya dengan tepat. 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. Itu semua sejalan dengan pendapat Weinberg dan Gould (Monty P. Satiadarma, 2000:245) yang menjelaskan; “rasa percaya diri (*self confidence*)

eratkaitannya 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.

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

Kepercayaan diri sangat mendukung siswa ataupun atlet untuk mencapai keberhasilan baik dalam pembelajaran disekolahnya maupun dalam suatu 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 securitynya*. Rasa percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet”.

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

- a. *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.

- b. *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.
- c. *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.
- d. *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.
- e. *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.
- f. *Momentum*. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri yang tinggi, usaha individu menjadi terbatas, peluang yang dikembangkannya juga menjadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.

Itu semua sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Menurut Rosenthal, Jacobson, Horn dan Lox (Monty P. Satiadarma, 2000) harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri atau *self fulfilling prophesy*). Bandura (Monty P. 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 Pembentuk Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

#### **a. Faktor Internal, meliputi :**

1. 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 (Centi, 1995 dalam Ghufron & Rini, 2011: 37).
2. 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 (Meadow, 2005 dalam Ghufron & Rini, 2011: 37).

3. 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 (Anthony, 1992 dalam Ghufron & Rini, 2011: 37).
4. 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 (Lauster, 1997 dalam Ghufron & Rini, 2011: 37).

b. Faktor eksternal, meliputi :

1. Pendidikan. Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah 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 (Anthony, 1992 dalam Ghufron & Rini, 2011: 38).
2. Pekerjaan. Menurut Kusuma mengemukakan 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 (Anthony, 1992 dalam Ghufron & Rini, 2011: 38).

3. Pekerjaan. Menurut Kusuma mengemukakan 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 (Anthony, 1992 dalam Ghufron & Rini, 2011: 38).

#### **d. Macam-macam Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri bisa berubah secara spontan ketika atlet sudah berada dalam lapangan perlombaan, banyak penyebab dari berubahnya kepercayaan diri seorang atlet, baik itu dari kondisi kepercayaan diri atlet yang tinggi menjadi rendah maupun dari kondisi kepercayaan diri atlet yang rendah menjadi tinggi. Menurut Monty P. Satiadarma (2000:247-253) macam-macam percaya diri yang menyebabkan perubahan kepercayaan diri atlet :

- a. Kurang percaya diri (*Lack of Confidence*)  
Atlet yang sudah memiliki prestasi baik saat latihan tidak selalu dapat menampilkan kemampuan terbaiknya di saat perlombaan. Gerakan terasa kaku dan berat untuk memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya, atlet tersebut sedang menghadapi suatu masalah kurang percaya diri. Semua itu terjadi karena atlet merasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan, menentukan momentum yang tepat, menjadikan perlombaan beban, kehilangan konsentrasi dan tidak berani merubah strategi.
- b. Kelebihan Percaya Diri (*Overconfidence*)  
Kelebihan kepercayaan diri sering dikenal oleh masyarakat olahraga dengan istilah *overconfidence*. Menurut Hackfort (Monty P. Satiadarma, 2000: 248) menyatakan bahwa “sesungguhnya tidak ada *overconfidence* yang ada hanyalahkesalahan persepsi diri dan menyebabkan kesalahan



rasa percaya diri”. Kesalahan persepsi tersebut yang dapat menyebabkan penampilan terbaik tidak dapat maksimal.

- c. Falsafah Pemenuhan Diri (*Self-fulfilling Prophecy*)  
Harapan positif dari orang terdekat atlet menjadikan bertambahnya kepercayaan diri atlet untuk menampilkan kemampuan terbaik yang dimiliki dalam situasi perlombaan. Menurut Mahoney dan Avenier (Monty P. Satiadarma, 2000: 249) menyatakan “bahwa para atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan disertai harapan untuk tampil baik pada kenyataannya memang tampil lebih baik dibandingkan mereka yang tidak terlalu berharap untuk tampil baik.
- d. Keyakinan Diri (*Self-Efficacy*)  
Hasil yang pernah dicapai seorang atlet dapat memberikan pengaruh cukup besar pada diri atlet. Jika atlet lebih sering memenangkan perlombaan, keyakinannya akan lebih besar untuk memperoleh kemenangan dalam perlombaan berikutnya, sebaliknya jika atlet lebih sering kalah, keyakinannya akan berkurang untuk memenangkan perlombaan. Selain itu adanya model perilaku atau idola dari atlet tersebut, adanya teknik membangkitkan semangat dari pelatih dan gugahan emosional dari dalam individu atlet tersebut.

#### **e. Kepercayaan Diri Remaja**

Kepercayaan diri dipengaruhi dari tiap tahap perkembangan psikososial individu. Pada usia remaja perkembangan psikososialnya adalah kemampuan untuk mencapai identitas meliputi peran, tujuan pribadi dan keunikan, ciri khas diri. Bila tidak dapat mencapai kemampuan tersebut individu akan mengalami bingung peran yang berdampak pada rapuhnya kepribadian, sehingga terjadi gangguan konsep diri yaitu harga diri rendah, idealis diri yang tidak realistis seperti yang terjadi pada ketidakberdayaan.

(Hurlocks,1999) menjelaskan bahwa perkembangan kepercayaan diri pada masa remaja dipengaruhi oleh :

- a. Pola asuh yaitu pola asuh yang demokratis dimana anak diberikan kebebasan dan tanggung jawab untuk mengemukakan pendapatnya dan melakukan apa yang sudah menjadi tanggung jawabnya.

- b. kematangan usia: remaja yang matang lebih awal, yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.
- c. jenis kelamin terkait dengan peran yang akan dibawakan. Laki-laki cenderung merasa lebih percaya diri karena sejak awal masa kanak-kanak sudah disadarkan bahwa peran pria memberi martabat yang lebih terhormat daripada peran wanita, sebaliknya perempuan dianggap lemah dan banyak peraturan yang harus dipatuhi.
- d. penampilan fisik sangat mempengaruhi pada rasa percaya diri, daya tarik fisik yang dimiliki sangat mempengaruhi dalam pembuatan penilaian tentang ciri kepribadian seorang remaja.
- e. Hubungan keluarga; remaja yang mempunyai hubungan yang erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang ini dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama.
- f. Teman sebaya: Teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara: pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya, dan kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

#### **4. Penyelenggaraan Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Playen**

SMA N 2 Playen merupakan SMA di kabupaten Gunung Kidul dengan status sekolah negeri yang memiliki program kelas reguler pada umumnya dan sebagai penyelenggara program Kelas Khusus Olahraga (KKO). Penyelenggaraan KKO di SMA N 2 Playen dilaksanakan mulai tahun ajaran 2013/2014 dan menerapkan kurikulum 2013.

Menurut Direktorat PLB (2010: 7), menyatakan bahwa kelas khusus adalah kelas khusus yang dibuat secara khusus untuk melayani kelompok peserta didik yang memiliki potensi bakat istimewa (BI) olahraga dalam satuan pendidikan reguler pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Kelas khusus ini disediakan manakala jumlah siswa yang memiliki bakat istimewa olahraga memenuhi standar minimal jumlah siswa satu kelas. Kelas umum merupakan kelas yang sebagai mana mestinya di sekolah pada umumnya, mata pelajaran

yang diajarkan pada kelas umum ini sama seperti apa yang diajarkan juga pada kelas khusus olahraga, sebab kurikulum yang digunakan tetap sama. Pada umumnya Sekolah Menengah Atas (SMA) ini materi pelajarannya masih bersifat dasar karena lingkup ini materi pelajaran SMA tersebut dapat diklasifikasikan menjadi pengertian, prinsip, dan prosedur dasar tiap-tiap mata pelajaran.

Kelas khusus olahraga ini merupakan kelas khusus untuk siswa yang memiliki bakat dan kemampuan dalam bidang olahraga atau kelas yang diperuntukkan para calon atlet muda yang dilatih di sekolah. Siswa kelas khusus olahraga ini diberikan latihan oleh pelatih yang khusus didatangkan untuk melatih di sekolah. Tujuan dibukanya kelas khusus olahraga ini adalah untuk menyalurkan potensi, minat, bakat siswa agar tumbuh dan berkembang secara terarah, teratur, dan optimal. Tujuan lain yaitu sebagai wadah atlet muda khususnya di wilayah kabupaten Sleman sehingga dapat meraih prestasi baik melalui kegiatan olahraga maupun prestasi akademik.

Pelaksanaannya kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen menggunakan pedoman dari Direktorat PSLB, kemendiknas, undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem keolahragaan nasional, permendiknas nomor 34 tahun 2006 dan surat edaran dari dinas pemuda dan olahraga Kabupaten Gunung Kidul. Perencanaan, pengaturan, pelaksanaan, pengendalian, penilaian, dan pengembangan dilaksanakan secara terus menerus agar bisa meningkatkan mutu dan kualitas kelas khusus olahraga agar menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hanya saja keterbatasan-keterbatasan sarana dan

prasarana yang ada di sekolah belum cukup memadai untuk kelangsungan kegiatan pembelajaran di kelas khusus olahraga, karena masih ada pembelajaran yang tempatnya tidak di sekolah.

Siswa KKO selain mengikuti program pembinaan kecabangan, juga diberikan mata pelajaran seperti pada kelas regular sehingga mereka tetap mendapatkan ilmu dalam bidang akademik. Pada kenyataannya ujian nasional memiliki unsur yang penting dengan kaitannya kelulusan siswa, baik siswa regular maupun siswa kelas khusus olahraga. SMA Negeri 2 Playen juga memperhatikan bagaimana akademik siswa KKO juga memiliki nilai yang tinggi. Hal tersebut terbukti dengan semua siswa KKO pada tingkat kelas XII tidak memiliki jam kecabangan olahraga dan digantikan dengan kegiatan belajar mengajar di kelas dengan mata pelajaran pada umumnya.

## **5. Karakteristik Siswa SMA**

Siswa pada Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan individu yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga memiliki karakteristik yang sangat unik. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi baik fisik maupun psikis berlangsung secara cepat. Usia anak SMA yang secara umum berada pada rentang 15 sampai 18 tahun masih tergolong dalam masa remaja. Kemampuan atau karakteristik siswa SMA menurut Sukintaka (1992: 45-46) adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik Jasmani
  - 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik
  - 2) Senang terhadap keterampilan yang baik bahkan mengarah kepada gerak akrobatik

- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
  - 4) Anak putri proporsi tubuhnya makin menjadi baik
  - 5) Mampu menggunakan energi dengan baik
  - 6) Mampu membangun kemauan dengan sangat mengagumkan
- b. Karakteristik Psikis atau Mental
- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri
  - 2) Mental menjadi stabil dan matang
  - 3) Membutuhkan pengalaman dari segala segi
  - 4) Sangat senang terhadap hal-hal ideal dan senang sekali memutuskan masalah sebagai berikut: Pendidikan, perkawinan, pekerjaan, peristiwa dunia dan politik serta kepercayaan.
- c. Karakteristik Sosial
- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis
  - 2) Lebih bebas
  - 3) Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa
  - 4) Senang dengan masalah perkembangan sosial
  - 5) Senang kebebasan diri dan berpetualang
  - 6) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang diberikan orang tua kepadanya.
  - 7) Sadar untuk berpenampilan lebih baik dan cara rapi dan baik
  - 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadi

Watherington membagi masa remaja menjadi dua fase, yaitu masa remaja awal atau “*pre adolescence*” yang berkisar antara usia 12-15 tahun dan masa remaja akhir atau “*late adolescence*” yang berkisar antara usia 15-18 tahun. Menurut Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh (2005: 42-45) menyatakan bahwa masa remaja masih diperinci lagi atas beberapa masa, yaitu: (1) masa remaja awal atau masa praremaja, (2) masa remaja madya atau bisa disebut masa remaja, dan (3) masa remaja akhir.

a. Masa Pra-Remaja

Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif. Beberapa gejala yang bisa dianggap gejala negatif pada mereka ialah antara lain tidak tenang, kurang suka bekerja, kurang suka bergerak, lekas lemah. Sifat-sifat negatif itu dapat disimpulkan sebagai berikut:

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

b. Masa Remaja

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

c. Masa Reamaja Akhir

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

Berdasarkan klasifikasi di atas siswa SMA berada pada tahap menuju kematangan. Seluruh organ tubuhnya akan berfungsi secara optimal sebagai mana tubuh manusia dewasa. Secara psikologis siswa SMA berada pada masa peralihan, yang sering terjadi gejolak. Mereka akan dihadapkan pada pencarian jati diri sebagai orang dewasa.

## **6. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan kajian teoritik di atas, serta hasil penelitian yang relevan maka dapat dikemukakan, bahwa kelas khusus olahraga (KKO) merupakan suatu rombongan belajar khusus yang peserta didiknya memiliki bakat istimewa di bidang olahraga. Dewasa ini kecintaan siswa terhadap kelas khusus olahraga semakin meningkat. Hal ini dapat terlihat dari bertambahnya sekolah yang membuka kelas khusus olahraga seperti SMA Negeri 2 Playen. Jumlah siswa kelas khusus olahraga juga tidak kalah seperti kelas reguler pada umumnya. Siswa yang memilih kelas khusus olahraga merupakan siswa yang memiliki bakat istimewa dalam bidang olahraga sesuai dengan cabang yang ditekuninya. Selain mendapat pembinaan olahraga, siswa KKO juga diharapkan mampu memiliki prestasi akademik yang baik.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey, sehingga dalam penelitian tidak memerlukan perumusan hipotesis. Penelitian ini hanya bertujuan untuk mengetahui motivasi siswa memilih Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Playen. Pengukuran fakta yang akan diteliti yaitu berdasarkan fakta yang ada dalam diri responden.

Metode yang digunakan yaitu metode survei. Menurut Suharsimi Arikunto (1993: 86), studi survey adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket. Kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2014: 142).

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Playen. Adapun pelaksanaannya yaitu pada hari Rabu, tanggal 08 Mei 2019 bertempat di SMA Negeri 2 Playen. Penelitian ini bertempat di ruang kelas X IPS 4. Penelitian ini dilaksanakan mulai pukul 08.30-10.00 WIB.

## **B. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu Tingkat Kecemasan, Kohesivitas dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul.

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

### **1. Populasi Penelitian**

Menurut Arikunto (2002:108) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut Rumidi (2006 : 47) populasi adalah keseluruhan objek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama.

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 yang masih mendapatkan pembinaan cabang olahraga yaitu kelas X dan XI sejumlah 29 siswa. Kelas XII tidak dijadikan populasi karena siswa tersebut sudah melakukan UNBK dan telah menyelesaikan proses belajarnya.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2012: 118). Sedangkan menurut Arikunto (2006:131) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.

Sampel yang akan digunakan adalah seluruh populasi yang ada yaitu semua siswa kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen sejumlah 29



siswa, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Berikut jumlah populasi penelitian ditinjau berdasarkan jumlah responden siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) kelas X dan kelas XI.

Tabel 1. Jumlah Sampel Responden Kelas X dan XI.

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X	23
2	XI	6
<b>Jumlah</b>		29

Tabel 2. Data responden Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul

No	Nama	Kelas	Tanggal Lahir	Usia
1	Adhitya N S	X IPS 4	11 januari 2003	16 Thn
2	Andri Hamza	X IPS 4	14 januari 2002	17 Thn
3	Anggito Wisnu	X IPS 4	22 juni 2002	17 Thn
4	Ferdy Mulya Herbawan	X IPS 4	- September 2001	17 Thn
5	Devinta Ainun R	X IPS 4	21 november 2002	17 Thn
6	Reza Arhdyansyah	X IPS 4	26 mei 2002	17 Thn
7	Diva Prabella P	X IPS 4	26 april 2003	16 Thn
8	Fregy Yandri	X IPS 4	16 oktober 2001	17 Thn
9	Muhammad Wendi S	X IPS 4	18 oktober 2002	17 Thn
10	Fitri DY	X IPS 4	10 juli 2002	17 Thn
11	Muh Iqbal Alfariz	X IPS 4	25 maret 2003	16 Thn
12	Muhammad Sidiq	X IPS 4	20 maret 2003	16 Thn
13	Yusuf Yokan W	X IPS 4	22 mei 2002	17 Thn
14	Muhammad Zudan P	X IPS 4	13 maret 2003	16 Thn
15	Ilham Akbar Afrizal	X IPS 4	10 februari 2003	16 Thn
16	Ziko Alfarizi	X IPS 4	20 desember 2002	17 Thn
17	Safa Aura F	X IPS 4	25 maret 2003	16 Thn

No	Nama	Kelas	Tanggal Lahir	Usia
18	Nisa Berti A	X IPS 4	25 april 2003	16 Thn
19	Ratria Nugraha K	X IPS 4	06 februari 2003	16 Thn
20	Annisa Rahmawati Dewi	X IPS 4	25 april 2004	15 Thn
21	Ibra Aziim S	X IPS 4	16 april 2003	16 Thn
22	Gentur Lilo S.A	X IPS 4	14 Januari 2003	16 Thn
23	Erwin Nandito	X IPS 4	05 Januari 2003	16 Thn
24	vircentius Silvana	XI IPS 4	21 januari 2002	17 Thn
25	Erwin Nugroho	XI IPS 4	17 oktober 2002	17 Thn
26	Iqbal	XI IPS 4	18 desember 2001	17 Thn
27	Fauzi Akbar Sufida	XI IPS 4	26 januari 2002	17 Thn
28	Hamzah	XI IPS 4	01 januari 2002	17 Thn
29	Nemesius Davi	XI IPS 4	19 Desember 2001	17 Thn

#### **D. Waktu dan Tempat Penelitian**

##### 1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester II tahun ajaran 2018/2019 terhitung mulai dari tanggal 01 April - 08 Mei 2019

##### 2. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul.

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

##### 1. Instrumen Penelitian

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, demikian menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203). Peneliti menggunakan kuesioner atau angket untuk mengumpulkan data. Selain

itu dengan angket lebih memberikan kesempatan kepada siswa atau responden untuk memberikan informasi dengan baik dan benar. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, cara ini dapat memudahkan responden untuk mengisinya.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket yang terdiri atas pertanyaan atau pernyataan dengan sejumlah jawaban tertentu sebagai pilihan, responden tinggal mencek jawaban yang paling sesuai dengan dirinya ( Nasution, 2000:129). Angket dalam penelitian ini sesuai dengan Skala Likert yang berbentuk *rating scale* yaitu berupa pertanyaan dan pernyataan yang diikuti kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Setuju (SS), Nasution (2000:61).

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

- a. Peneliti mencari data atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul
- b. Peneliti menentukan jumlah atlet sepakbola Kelas Khusus Olahraga di Negeri 2 Playen Gunung Kidul
- c. Yang menjadi subjek penelitian.
- d. Peneliti menyebarkan instrumen tes kepada responden.

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

Alternatif jawaban dalam angket ini menggunakan skala Likert merupakan jenis skala yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian (fenomena sosial spesifik), seperti sikap, minat, pendapat, dan persepsi sosial seseorang atau sekelompok orang. Skala likert dinyatakan dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu di dukung atau ditolak, melalui rentang nilai tertentu. Pernyataan yang diajukan ada dua kategori, yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif. Pernyataan-pernyataan yang diajukan baik pernyataan positif maupun pernyataan negatif dinilai subjek Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Setuju (SS). Kelima alternatif jawaban pada setiap butir pernyataan memiliki skor 1, 2, 3, 4, 5.

Tabel 3. Skor Alternatif Jawaban

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

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 4. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Variabel	Indikator	Nomor Butir
Kecemasan peserta didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul	Motorik	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
	Afektif	10, 11, 12
	Somatik	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19
	Kognitif	20, 21, 22
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>

(Sumber: Nyak Amir, 2012)

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

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Variabel	Indikator	Butir	
		Positif	Negatif
Kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul	Keyakinan pada kemampuan diri	1, 2, 3, 5, 7, 8	4, 6, 9
	Optimisme	11, 13, 14, 15, 17	10, 12, 16
	Objektif	18, 19, 22, 24	20, 21, 23, 25
	Konsekuen	28, 31, 32, 33	26, 27, 29, 30
	Rasional dan realistis	34, 38, 40, 41	35, 36, 37, 39
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	

(Sumber: Dyah Ardhini, 2012)

Instrumen kohesivitas diadopsi dari Instrumen *Group Environment Questionnaire* (GEQ) diadopsi dari Carron, Brawley, & Widmeyer (1985). 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 Rizka Pratama (2017), kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Kohesivitas

Variabel	Indikator	Butir	
		Positif	Negatif
Kohesivitas peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul	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
<b>Jumlah</b>		<b>45</b>	

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

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

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

Tabel 7. 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

$S$  : *standar deviasi*

## F. Uji Coba Instrumen

### 1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen ini dilakukan untuk menentukan kesahihan dan ketereandalan instrumen, selain itu juga untuk mengetahui apakah angket yang diberikan yang berisi tentang faktor instrinsik motivasi (Kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman) dan faktor ekstrinsik (Kebutuhan sosial, penghargaan, aktualisasi diri) sudah dapat dipahami maksudnya oleh responden sehingga

responden dapat mengisinya dengan mudah dan sesuai dengan dirinya karena sudah paham. Uji validitas instrumen ini dilakukan kepada sampel yang memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel yang sesungguhnya.

Pengujian dilakukan terhadap siswa kelas X dan kelas XI SMA Negeri 2 Playen yang berjumlah 29 siswa. Untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen secara manual selengkapnya dijelaskan sebagai berikut.

Rumus yang digunakan dalam uji validitas adalah Korelasi *product moment* (Sudjono, 2000:193)

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

Keterangan :

- r : korelasi momen tangkar
- N : cacah subjek uji coba
- $\sum X$  : sigma/jumlah X skor (skor butir)
- $\sum X^2$  : sigma X kuadrat
- $\sum Y$  : sigma/ jumlah Y (skor faktor)
- $\sum Y^2$  : sigma Y kuadrat
- $\sum XY$  : sigma tangkar (perkalian X dan Y)

Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang di inginkan dan mampu mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2002: 145)

Untuk menguji validitas instrumen adalah dengan menganalisis setiap butir pertanyaan/pernyataan. Dengan diperolehnya indeks validitas setiap butir dapat diketahui dengan pasti butir-butir mana saja yang memenuhi syarat dan yang tidak memenuhi syarat. Untuk mengukur validitas instrumen digunakan teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson dengan taraf signifikan 5% atau



0,05. Setelah data uji validitas terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS 16.0 for Window*.

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Suharsimi (2002:154) Reliabilitas mempunyai pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas instrumen angket dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan tehnik formula Alpha Cronbach. Rumus Alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0 seperti angket atau soal bentuk uraian. Adapun rumus Alpha adalah sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2002: 171)

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

- $r_{11}$  = Koefisien reliabilitas instrumen yang dicari
- $k$  = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
- $\sum \sigma_b^2$  = Jumlah variansi skor butir soal
- $\sigma_t^2$  = Variansi total

Apabila skala tersebut dikelompokkan ke dalam lima kelas dengan *range* yang sama, maka kriteria keputusan *alpha* dapat diinterpretasikan seperti tabel berikut :

Tabel 8. Tingkat reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha

(Arikunto, 2002:171)

Alpha	Tingkat Reliabilitas
Antara 0,00 sampai dengan 0,20	Kurang Reliabel
Antara > 0,20 sampai dengan 0,40	Agak Reliabel
Antara > 0,40 sampai dengan 0,60	Cukup Reliabel
Antara > 0,60 sampai dengan 0,80	Reliabel
Antara > 0,80 sampai dengan 1,00	Sangat Reliabel

Berdasarkan tabel tingkat reliabilitas diatas, instrumen bisa dikatakan reliabel jika tingkat reliabilitasnya cukup reliabel, reliabel dan sangat reliabel.

### G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif dengan presentase. Menurut Sudijono (2000:142) Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa maksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi.

Menurut Sudijono (2000: 40), Frekuensi relatif atau tabel presentase dikatakan frekuensi relatif sebab frekuensi yang disajikan disini bukanlah frekuensi yang sebenarnya melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk presentase, sehingga untuk menghitung presentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Angka Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subjek atau responden

Pada pengelompokkan data akan ditentukan terlebih dahulu kategori indikator dari faktor berdasarkan acuan klasifikasi kategori dari (Sudijono, 2000:

161) yaitu:

- |    |                                  |                        |
|----|----------------------------------|------------------------|
| 1. | $X > M + 1,5 Sd$                 | Kategori Tinggi Sekali |
| 2. | $M + 0,5 Sd < X \leq M + 1,5 Sd$ | Kategori Tinggi        |
| 3. | $M - 0,5 Sd < X \leq M + 0,5 Sd$ | Kategori Sedang        |
| 4. | $M - 1,5 Sd < X \leq M - 0,5 Sd$ | Kategori Rendah        |
| 5. | $X \leq M - 1,5 Sd$              | Kategori Rendah Sekali |

Keterangan :

M = *Mean* (rata-rata)

Sd = Standar Deviasi

Data yang disajikan dalam frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk diagram hitung. Perubahan skor mentah menjadi hasil nilai standar menggunakan *Mean* (M) dan standar deviasi (S). Pemberikan makna pada skor yang ada dengan kategori hasil penilaian dirubah dalam bentuk kategori penilaian yang disesuaikan dengan kriteria lima kelompok yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah.

Tabel 9. Pengkategorian Skor

<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>
$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Rendah
$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

(Sumber: Saifudin Azwar 1998: 163)

Keterangan :

M = Mean

SD = Standar Deviasi

X = Skor yang diperoleh

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Data pada penelitian ini adalah data skor hasil pengisian angket mengenai Tingkat Kecemasan, Kohesivitas dan Kepercayaan Diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Playen, diperoleh dengan cara penyebaran angket kepada peserta didik yang masih aktif dalam Kelas Khusus Olahraga (KKO) yaitu kelas X dan XI. Data yang diperoleh berbentuk skor yang berasal dari 3 faktor yaitu, Kecemasan, Kohesivitas dan Kepercayaan Diri.

Angket yang diisi oleh peserta didik mengenai tingkat Kecemasan, Kohesivitas dan Kepercayaan Diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Playen berisi 108 pernyataan dengan disediakan 5 alternatif jawaban yaitu: STS (Sangat Tidak Setuju), S (Setuju), S (Ragu-ragu), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Setuju). Skor yang diberikan adalah antara 1 sampai 5 point. Perhitungan skor pada masing-masing butir pernyataan jika semua responden telah mengisi angket. Peneliti menggunakan bantuan program SPSS 22 untuk mempermudah pengolahan dan meminimalisir kesalahan. Data penelitian akan dideskripsikan dengan tujuan mempermudah dalam penyajian data sehingga mudah memahami penelitian ini.

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa besar tingkat kecemasan, kohesivitas dan kepercayaan diri peserta didik

kelas X dan kelas XI di SMA Negeri 2 Playen baik itu dalam mengikuti pembelajaran dikelas maupun dalam permainan atau pertandingan sepakbola.

### 1. Faktor kecemasan

Deskriptif statistic data hasil penelitian tentang kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen didapat skor terendah (*minimum*) 14,00, skor tertinggi (*maximum*) 45,00 , rata-rata (*mean*) 28,86, nilai tengah (*median*) 29,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 29,00, standar deviasi (SD) 7,53.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut :

Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Kecemasan

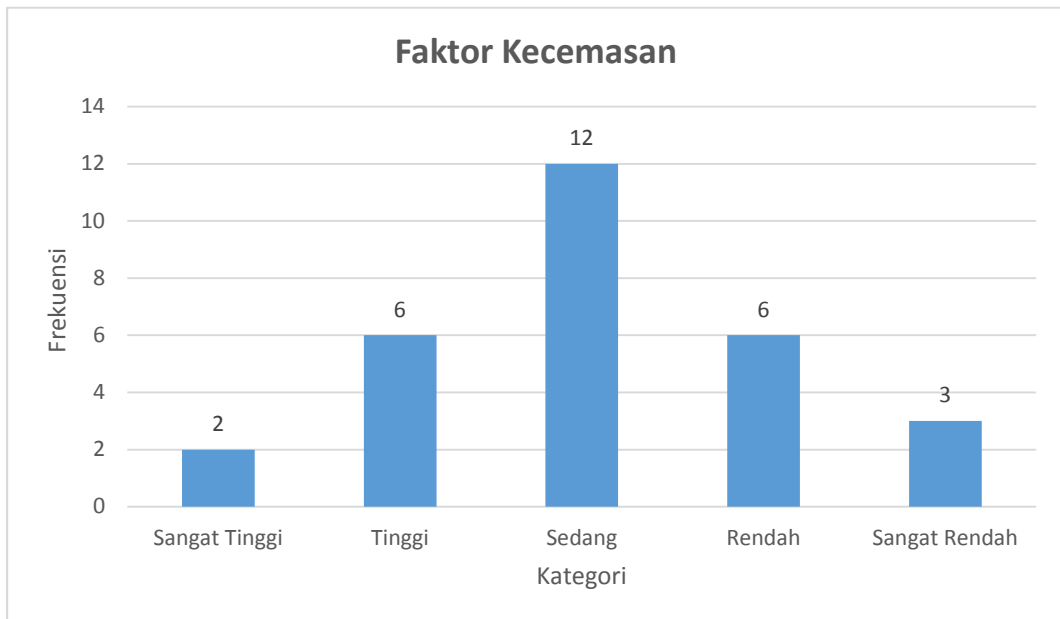
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	28,86
<i>Median</i>	29,00
<i>Mode</i>	29,00
<i>Std. Deviation</i>	7,53
<i>Minimum</i>	14,00
<i>Maximum</i>	45,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Playen berdasarkan faktor tingkat kecemasan pada tabel 9 sebagai berikut :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Kecemasan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$40,1706 < X$	Sangat Tinggi	2	6,89%
2	$32,6316 < X \leq 40,1706$	Tinggi	6	20,68%
3	$25,0925 < X \leq 32,6316$	Sedang	12	41,37%
4	$17,5535 < X \leq 25,0925$	Rendah	6	20,68%
5	$\leq 17,5535$	Sangat Rendah	3	10,34%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 diatas, kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen dapat disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar 2 sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram batang berdasarkan faktor kecemasan

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen

berdasarkan tingkat kecemasan berada pada kategori “Sangat Rendah” 10,34% (3 orang siswa), “rendah” 20,68% (6 orang siswa), “sedang” 41,27% (12 orang siswa), “tinggi” 20,68% (6 orang siswa), “Sangat Tinggi” 6,89% (2 orang siswa). Berdasarkan nilai rata-rata 50,10 tingkat kecemasan siswa kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen berdasarkan faktor kecemasan berada dalam kategori “Sedang”.

## 2. Faktor Kohesivitas

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kohesivitas peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen berdasarkan faktor kohesivitas didapat skor terendah (*minimum*) 132,00, skor tertinggi (*maksimum*) 186,00, rerata (*mean*) 147,27, nilai tengah (*median*) 146,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 146,00, *standar deviasi* (SD) 10,84. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Faktor Kohesivitas

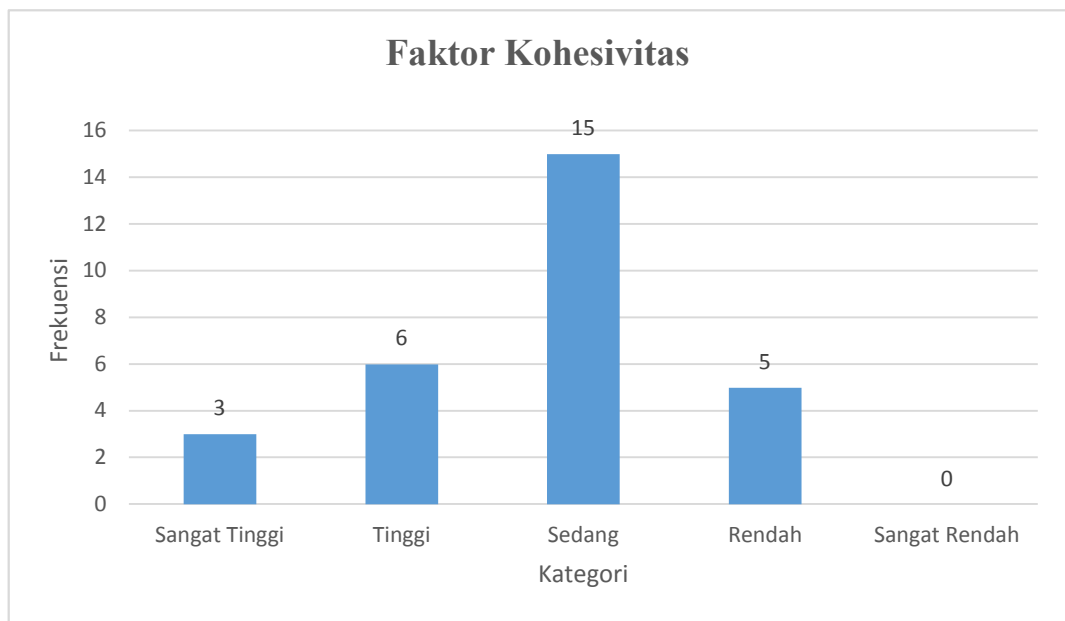
Statistik	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	147,27
<i>Median</i>	146,00
<i>Mode</i>	146,00
<i>Std. Deviation</i>	10,84
<i>Minimum</i>	132,00
<i>Maximum</i>	186,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kohesivitas peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen dalam berdasarkan faktor kohesivitas pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Kohesivitas

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$163,5498 < X$	Sangat Tinggi	3	10,34%
2	$152,7005 < X \leq 163,5498$	Tinggi	6	20,68%
3	$141,8512 < X \leq 152,7005$	Sedang	15	51,72%
4	$131,0019 < X \leq 141,8512$	Rendah	5	17,24%
5	$\leq 131,0019$	Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah			29	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 diatas, tingkat kohesivitas peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen berdasarkan faktor kohesivitas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar 2 sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram batang berdasarkan faktor kohesivitas



Berdasarkan tabel 9 dan gambar 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat kohesivitas peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen berdasarkan tingkat kecemasan berada pada kategori “Sangat Rendah” 0 % (0 orang siswa), “rendah” 17,24% (5 orang siswa), “sedang” 51,72% (15 orang siswa), “tinggi” 20,68% (6 orang siswa), “Sangat Tinggi” 10,34% (3 orang siswa). Berdasarkan nilai rata-rata 50,10 tingkat kecemasan siswa kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen berdasarkan faktor kecemasan berada dalam kategori “Sedang”.

### 3. Faktor Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen berdasarkan faktor kepercayaan diri didapat skor terendah (*minimum*) 130,00, skor tertinggi (*maksimum*) 166,00, rerata (*mean*) 149,06, nilai tengah (*median*) 146,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 146,00, *standar deviasi* (SD) 8,23. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

4. Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Kepercayaan Diri

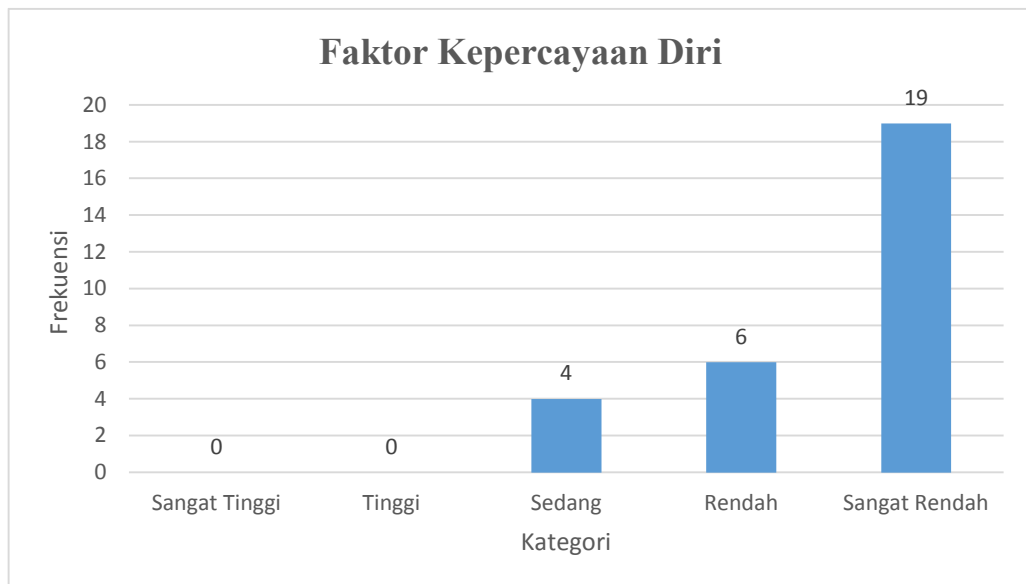
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	149,06
<i>Median</i>	146,00
<i>Mode</i>	146,00
<i>Std. Deviation</i>	8,23
<i>Minimum</i>	130,00
<i>Maximum</i>	166,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen dalam berdasarkan faktor kepercayaan diri pada tabel 11 sebagai berikut:

5. Tabel 15. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Kepercayaan Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$161,4248 < X$	Sangat Tinggi	0	0 %
2	$153,1876 < X \leq 161,4248$	Tinggi	0	0 %
3	$144,9503 < X \leq 153,1876$	Sedang	4	13,79%
4	$136,7131 < X \leq 144,9503$	Rendah	6	20,68%
5	$\leq 136,7131$	Sangat Rendah	19	65,51%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 14 diatas, tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen berdasarkan faktor kepercayaan diri dapat disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar 3 sebagai berikut :



Gambar 3. Diagram batang berdasarkan faktor kepercayaan diri.

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen yang dilihat dari faktor kepercayaan diri berada pada kategori “Sangat Rendah” sebesar 65,51% (19 orang siswa), “rendah” sebesar 20,68% (6 orang siswa), “sedang” sebesar 13,79% (4 orang siswa), “tinggi” sebesar 0 % ( tidak ada), dan “Sangat tinggi” sebesar 0 % (tidak ada). Berdasarkan nilai rata-rata 50,10, tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen dilihat berdasarkan faktor kepercayaan diri berada dalam kategori “sedang”.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan, kohesivitas dan kepercayaan diri peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 63, dan terbagi dalam 3 faktor, yaitu (1) faktor kecemasan (2) faktor kohesivitas dan (3) faktor kepercayaan diri. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan, kohesivitas dan kepercayaan diri kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen masuk dalam kategori “sedang”. Secara rinci, kategori paling tinggi yaitu “sedang” sebanyak 14 orang siswa atau 48,27%, selanjutnya pada kategori “rendah” yaitu sebanyak 8 orang siswa atau 27,58% , dan pada kategori “sangat tinggi” sebanyak 4 orang siswa atau 13,79%. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan, kohesivitas dan kepercayaan diri kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen sangat beragam, akan tetapi kecenderungan paling tinggi yaitu pada kategori sedang.

Aspek tingkat kecemasan, kohesivitas dan kepercayaan diri memegang peranan dalam kejiwaan seseorang, sebab tiga aspek tersebut merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya hubungan tingkat kecemasan dan percaya diri seseorang dapat mendorong dirinya untuk lebih giat belajar/berlatih dan mencapai hasil yang diharapkan. Dengan adanya hubungan kedua aspek tersebut akan mendorong seseorang untuk berlatih, bekerja keras untuk mencapai target yang ingin dicapai.

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

Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok. Untuk mendefinisikan kepercayaan diri peneliti mengutip pendapat para ahli dari beberapa buku seperti Ghufron & Rini (2011 :35), berpendapat “kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”.

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

- a. 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.
- b. **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 merintangai rencana tindakannya.
  - c. **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.
  - d. **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.
  - e. **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.
  - f. **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.

Berdasarkan hasil analisis pada hubungan tingkat kecemasan dengan percaya diri di SMA Negeri 2 Playen berdasarkan faktor kecemasan dan faktor percaya diri diketahui bahwa :

1. Faktor Kecemasan

Berdasarkan faktor kecemasan berada pada kategori sedang. Dari 29 orang peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen, sebanyak 10,34% mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah, 20,68% tingkat kecemasannya rendah, 41,37% tingkat kecemasannya sedang, 20,68% tingkat kecemasannya tinggi, serta 6,89% tingkat kecemasannya sangat tinggi. Dengan demikian dapat diartikan bahwa seluruh peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen tahun 2018/2019 mempunyai tingkat kecemasan sedang berdasarkan faktor kecemasannya.

Secara garis besar dapat disimpulkan, bahwa seseorang mengalami kecemasan apabila individu menghadapi ancaman, dan kecemasan ini akan berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian dan kehidupan individu. Pengaruh ini dapat bersifat positif dan negatif. Dikatakan mempunyai pengaruh positif, bila kecemasan yang dialami individu masih berada dalam taraf yang normal, dan dikatakan pengaruh yang negatif bila kecemasan ini justru membuat individu merasa tidak mampu. Kecemasan sangat mengganggu homeostatis dan fungsi individu. Fungsi represi, yaitu cara menekan dorongan-dorongan yang dapat menimbulkan.

Kartono (1992) membagi kecemasan menjadi dua tahap yaitu : a) kecemasan yang wajar, yaitu kecemasan yang dialami seseorang dalam tingkat yang wajar, sifatnya tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan. Kecemasan semacam ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Apabila seseorang berhasil mengatasi kecemasannya, maka hal itu akan membuahkan hasil, yaitu meningkatkan harga diri, b) kecemasan yang

terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini, maka biasanya ia tidak mampu mengatasinya. Akibatnya, orang tersebut akan mengalami kegagalan-kegagalan yang dapat menyebabkan menjadi pesimis, kurang berharga, putus asa, dan frustrasi. Kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang akan menghambat atau merugikan perkembangan kepribadiannya. (Erna. K, 2002 : 32)

## 2. Faktor Kohesivitas

Berdasarkan tingkat kohesivitas berada pada kategori sedang. Dari 29 orang peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen, sebanyak 0 % mempunyai tingkat kohesivitas sangat rendah, 17,24% tingkat kohesivitasnya rendah, 51,72% tingkat kohesivitasnya sedang, 20,68% tingkat kohesivitasnya tinggi, serta 10,34% tingkat kohesivitasnya sangat tinggi. Dengan demikian dapat diartikan bahwa seluruh peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen tahun 2018/2019 mempunyai tingkat kohesivitas sedang berdasarkan faktor kohesivitasnya.

## 3. Faktor Kepercayaan Diri

Berdasarkan faktor kepercayaan diri berada pada kategori sedang. Dari 29 orang peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen, sebanyak 65,51% mempunyai tingkat percaya diri sangat rendah, 20,68% tingkat percaya dirinya rendah, 13,79% tingkat percaya dirinya sedang, 0 % tingkat percaya dirinya tinggi, serta 0 % tingkat percaya dirinya sangat tinggi. Dengan demikian dapat diartikan bahwa seluruh peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri

2 Playen tahun 2018/2019 mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah berdasarkan faktor kepercayaan dirinya.

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.

Percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang. Adanya rasa percaya diri seseorang akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya. Perasaan yakin akan kemampuan yang dimiliki akan sangat mempengaruhi seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Penilaian positif inilah yang nanti akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri individu untuk lebih mau menghargai dirinya. Kepercayaan diri adalah juga kunci motivasi diri. Orang yang termotivasi memiliki pengaruh dan menciptakan kesan pertama yang selalu diingat.

Dari pembahasan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan dalam diri dengan kemampuan untuk mencapai suatu tujuan dalam hidup. Seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang benar-benar percaya diri, karena rasa percaya diri itu muncul hanya berkaitan dengan keterampilan tertentu yang ia miliki. Orang yang kurang percaya pada kemampuannya dan percaya dirinya memiliki konsep diri negatif, karena itu sering menutup diri. Bahwasanya percaya diri adalah keyakinan diri seseorang



akan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki yang telah ada pada dirinya sehingga dapat membantu memandang dengan positif akan dirinya. Adanya rasa percaya diri yang tinggi akan membuat individu merasa optimis, dan dari rasa optimis ini akan mempunyai pengaruh yang besar bagi perkembangan kepribadian dan kehidupan yang dijalaninya.

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

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

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Playen gunung kidul berada pada kategori (1) Tingkat Kecemasan berada pada kategori 10,34% Sangat Rendah, 20,68% Rendah, 41,37% Sedang, 20,68% Tinggi dan 6,89% Sangat Tinggi (2) Tingkat Kohesivitas berada pada kategori 0% Sangat Rendah, 17,24% Rendah, 51,72% Sedang, 20,68% Tinggi dan 10,34% Sangat Tinggi dan (3) Tingkat Kepercayaan Diri berada pada kategori 65,51% Sangat Rendah, 20,68% Rendah, 13,79% Sedang, 0% Tinggi, dan 0% Sangat Tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan, kohesivitas dan kepercayaan diri kelas khusus olahraga (KKO) cabang sepakbola di SMA Negeri 2 Playen sangat beragam, akan tetapi kecenderungan paling tinggi yaitu pada kategori sedang.

#### **B. Implikasi Penelitian**

1. Baik buruknya pengaruh Tingkat Kecemasan dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMA Negeri 2 Playen.
2. Bagi sekolah harus peka terhadap situasi yang terjadi dalam kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan bagi siswa yang memiliki bakat khusus dalam bidang olahraga terutama terkait faktor motivasi siswa.

3. Bagi siswa harus menjadi tolok ukur agar siswa harus memperbaiki diri agar dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan kecabangan dengan baik

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Bagi siswa harus menjadi tolok ukur agar siswa harus memperbaiki diri agar dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan kecabangan dengan baik.

1. Kurang sempurnanya instrumen dalam penelitian ini, karena jumlah setiap butir instrumennya tidak seimbang.
2. Peneliti tidak mampu untuk mengontrol keseriusan responden dalam menjawab pertanyaan pada angket penelitian.
3. Masih terlihat beberapa siswa yang kurang percaya diri dalam mengisi butir pernyataan sehingga mencontek jawaban temannya.

### **D. Saran**

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam hubungan tingkat kecemasan dengan percaya diri siswa kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan percaya diri siswa kelas khusus olahraga di SMK Negeri 2 Playen baik dalam mengikuti pembelajaran dikelas maupun dilapangan ketika akan bertanding.
2. Guru dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperhatikan bagaimana kondisi psikologi siswa

kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Playen dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.

3. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi guru PJOK supaya dalam melaksanakan pembelajaran bisa lebih optimal dengan memperhatikan dan tau bagaimana kondisi psikologi siswa itu sendiri agar dalam penyampaian semua materi bisa tersampaikan dengan baik, baik itu di dalam kelas maupun diluar kelas dengan .

## DAFTAR PUSTAKA

Adams, D. ... Jogjakarta : Pustaka Pelajar. ... In R. N.Singer, H. A. **Hausenblas**, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, 2nd ed.

Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Ahmadi, Abu dan Munawar Sholeh. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Renika Cipta.

Amir, Nyak. 2012. Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. Vol 5 Nomor 1

Arikunto,S, 1993, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta Jakarta.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.

Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara

Arikunto, S. (2010)*Prosedur Penelitian ,Suatu pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V .Jakarta :Rineka Cipta

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Anas Sudijono. 2002, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada

\_\_\_\_\_. (2005). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta: Jakarta.

\_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur penelitian (suatu pendekatan praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.

Anas Sudjono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002

Azwar, S. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2011). *Sikap Manusia. Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, Saifuddin. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. 1998. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha.

\_\_\_\_\_. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Cox, H. R. (2002). *Sport psychology concepts and applications*. Dubuque: Wm.C. Brow Publisher.

Cox, Richard H. (2012). *Sport Psychology: Concepts And Applications, Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill Compnies, Inc

Direktorat PLB, *Pedoman penyelenggaraan pendidikan inklusi : mengenal pendidikan terpadu*, ( Jakarta;Depdiknas, 2004.

Djiwandono, S.E.W. (2002). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: PT. Gramedia.

Forsyth, D.R. 2006. *Group Dynamics 4th Edition*. United State of America: Thomson Learning, Inc.

Ghufron & Rini. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA

Gunarsa, S.D., Monty P.S. & Myrna H.R.S. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Gunarsa S.D. 1991. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia

Gunarsa, Singgih D. Prof. Dr.dkk. 1989. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia

- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrumen angket, tes dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hagger, Martin & Chatzisarantis, Nikos. (2005). *The Social Psychology of Exercise and Sport*. England: Open Universiti Press.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV. Nugraha, Indra Cahya. (2007).
- Hariyani, U. (2011). Peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui media ban di Sekolah Dasar Gedong Kiwo V Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8.1, 25.
- Hurlock, B.E. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Ed. 5. Jakarta: Erlangga; 1999
- Husdarata, J.S. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: ALFABETA
- Huda, M. (2013). *Model-model pengajaran dan pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Irwanto. 1997. *Psikologi Umum*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Juriana, M, J. (2017). *Psikologi olahraga:student handbook*. Gowa: Edu Tama.
- Kaplan H.I, Sadock B.J, Grebb J.A. 1997. *Sinopsis Psikiatri Jilid 1*. Edisi ke-7. Terjemahan Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara. p. 86-108.
- Kartini Kartono. 1990. *Psikologi Umum*. Bandung: Mandar Maju
- Karwono & Mularsih, H. (2017). *Belajar dan pembelajaran serta pemanfaatan sumber belajar*. Yogyakarta: Rajagrafindo Persada.

Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA

Khusnia, S dan Rahayu, S.A. (2010). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Remaja Tuna Netra. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.1. No.1. 41-42

Loekmono, L. 1983. *Rasa Percaya Diri Sendiri*. Salatiga: Pusat Bimbingan Universitas Kristen Satya Wacana

Mahmud, D. (1989). *Panduan mengajar buku psikologi pendidikan*. Jakarta: P2LPTK.

Mardalis. (2004). *Metode penelitian (suatu pendekatan proposal)*. Jakarta: Bumi Aksara.

Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Munn, Fernald, & Fernald, *Basic Psychology*, Houghton Mifflin, 1969

Muhajir, & Sutrisno, B. (2013). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif.

---

\_\_\_\_\_ (2014). *Buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VII*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Mulyasa, E. (2002). *Manajemen berbasis sekolah*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Nasution, S. (2000). *Metode research*. Jakarta: Bumi Aksara.

Noehi Nasution, (1993). *Materi Pokok Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Universitas Terbuka



Nguyen HB, Rivers E, Abrahamian M, Moran G, Abrahamian E, Trzeciak S, *et al.* Severe sepsis and septic shock: review of the literature and emergency department management guidelines. *Annals of Emergency Med.* 2006;48(1):28-48.

Prayitno, E. (1989). *Motivasi dalam belajar*. Jakarta: Depdikbud.

Purwanto, N. (2006). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.

Raynadi,dkk.(2016).Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal.Kalimantan Selatan:Universitas Lambung Mangkurat.*

Rumidi, S. (2006). *Metodologi penelitian petunjuk praktis untuk peneliti pemula*. Yogyakarta: UGM.

Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan

Sardiman. (2012). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.

Setyobroto, Sudibyo. 1989. *Sikap, Motif dan Konsep Diri*. Jakarta : Percetakan Solo.

Soemanto, W. (2003). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sudijono, A. (2000). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugihartono, *et al.* (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta:UNY Press.

Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung:Alfabeta.

Sukintaka (1992: 45-46) dalam Rori lanun (2007: 19-20) *karakteristik anak SMA*

Suprihatiningrum, J. (2013). *Strategi pembelajaran: teori & aplikasi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Uno, H.B. (2006). *Teori motivasi dan pengukurannya..* Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Walgito. 2003. *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta : ANDI

Weinberg, R. S., & Gould, D. 1995. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Fратиwi, Yeli Erna. 2010. “Gambaran Gangguan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Angkatan 2008”. Program Studi Kedokteran: Universitas Kristen Maranatha Bandung

Yoder, J. & Procter, W. (1998). *The self-confident child*. New York: Fack on Fil Publication.

Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Izin penelitian



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
Kepatihan Daniurejan Yogyakarta Telepon (0274) 562811 Faksimili (0274) 588613  
Website : jogjaprovo.go.id Email : santel@jogjaprovo.go.id Kode Pos 55213

Yogyakarta, 19 Februari 2019

Kepada Yth. :

1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY
2. Kepala Dinas/Bedan/Kantor di lingkup DIY
3. Bupati/Walikota se-DIY
4. Rektor PTN/PTS se-DIY

Di Tempat

**SURAT EDARAN**

NOMOR: 070 / 012.18

TENTANG

**PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarkan kepada masyarakat umum. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta  
Pada tanggal

a.n. GUBERNUR  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
KETARIS DAERAH



Getot Saptadi  
5909021988031003



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 04.76/UN.34.16/PP/2019.

26 April 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Kepala Dinas DIKPORA DIY  
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 : Diki Firmansyah  
NIM : 14601241124  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Komarudin, M.A.  
NIP : 197409282003121002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : April s/d Mei 2019.  
Tempat : SMA Negeri 2 Playen Gunung Kidul  
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan; Kohesivitas dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Playen 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









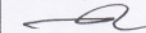

**Tembusan :**

1. Kepala SMA Negeri 2 Playen
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

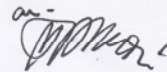
Lampiran 2. Kartu Keterangan Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : DIKI Firmansyah  
 NIM : 14801841124  
 Program Studi : PIR  
 Pembimbing : Komarudin SPd M.A.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	11/02/2019	Pembahasan Bab I	
2	18/02/2019	Pembahasan Bab II	
3	21/03/2019	Pembahasan Bab III	
4	01/04/2019	Instrumen pengumpulan data.	
5	10/04/2019	Pengumpulan data ke sekolah.	
6	20/04/2019	Pembahasan hasil data.	
7	01/05/2019	Koreksi hasil data.	
8	25/07/2019	Evaluasi keseluruhan skripsi	
9	05/08/2019	Koreksi Abstrak.	
10	17/08/2019	Acc. Sidang TAS. (Tugas Akhir skripsi)	

Ketua Jurusan POR,



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



Lampiran 3. Angket Penelitian

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

**Petunjuk :**

Pernyataan-pernyataan berikut berkaitan dengan pendapat anda terhadap diri sendiri. Bacalah baik-baik setiap pernyataan. Pilihlah jawaban yang paling mendekati dengan kondisi diri anda sendiri. Berilah tanda centang (v) pada kolom yang sesuai. Tidak ada jawaban “benar” atau ”salah”

**Keterangan:**

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

**Saya melihat diri saya sebagai orang yang....**

**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					

Lampiran. 3 (Lanjutan)

NO	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
9.	Saya menikmati latihan <i>finishing</i> bersama tim ini					
10.	saya terkesan pada anggota tim yang tetap tegar saat mengalami kekalahan					
11.	Saya senang saat penjaga gawang berhasil melakukan penyelamatan					
12.	Tim ini tidak memberikan kesempatan yang cukup untuk memperbaiki keahlian yang saya miliki					
13.	Saya lebih menikmati kegembiraan ditempat lain dari pada kegembiraan di tim ini					
14.	Saya tidak suka dengan gaya bermain di tim ini					
15.	Bagi saya, tim ini merupakan salah satu kelompok sosial paling penting yang saya ikuti					
16.	Saya merasa tim ini selalu dalam kondisi bugar setelah bertanding					
17.	Tim ini tidak memiliki organisasi permainan yang baik					
18.	Bagi saya, tim ini memiliki pertahanan yang paling solid					
19.	Tim ini mampu bangkit dari posisi tertinggal					
20.	Saya senang saat berhasil melakukan passing <i>1 on 2</i> dengan teman di tim ini					
21.	Saya merasa tim ini mampu bermain baik meskipun bermain di kandang lawan					
22.	Saya tidak suka pada anggota tim yang hilang konsentrasi di menit-menit akhir pertandingan					
23.	Semua anggota tim bersatu dalam berusaha meraih prestasi					
24.	Anggota tim lebih suka menyendiri dari pada harus bersama-sama sebagai sebuah tim					
25.	Semua anggota tim bertanggung jawab atas kehilangan atau kekalahan dalam pertandingan					
26.	Waktu yang dimiliki anggota tim sangat terbatas untuk menumbuhkan kebersamaan					
27.	Saat anggota tim kehilangan bola, tim bekerja					



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

1.	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.					
2.	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.					
3.	Pikiran pikiran negative mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.					
4.	Saya suka tidur saat menghadapi pertandingan.					
5.	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.					
6.	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.					
7.	Sya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.					
8.	Saya sembrono saat pertandingan.					
9.	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.					
10.	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.					
11.	Saya cepat putus asa saat pertandingan,apabila berada dalam keadaan tertekan.					
12.	Saya selalu ingin buang air kecil saat pertandingan.					
13.	Saya mengalami ketegangan otot (kram) saat pertandingan.					
14.	Saya memiliki keraguan saat pertandingan.					
15.	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.					
16.	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.					
17.	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.					
18.	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.					
19.	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan.					

NO.	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
20.	Saya sering minum air putih saat menghadapi pertandingan.					
21.	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.					
22.	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.					

### **Kecemasan**

### **Percaya diri**

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

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

NO.	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
24.	Saya dapat menerima kritikan dari orang lain					
25.	Dapat menyelesaikan persoalan, saya mencari jalan keluar yang terbaik bagi diri saya sendiri bukan orang lain					
26.	Saya takut bisa mencapai yang saya lakukan					
27.	Saya tidak berani menghadapi masalah sendiri					
28.	Saya siap menanggung resiko bila apa yang saya kerjakan tidak terselesaikan					
29.	Jika saya melakukan kesalahan pada seseorang, saya enggan bertemu orang lain					
30.	Saya merasa penampilan saya kurang menarik					
31.	Saya menyelesaikan tugas meskipun saya sakit					
32.	Saya mau menanggung akibat dari perbuatan yang saya lakukan					
33.	Bila dalam suatu kegiatan saya dianggap melakukan kesalahan saya siap keluar					
34.	Jika mengalami kegagalan, saya tidak menyalahkan orang lain.					
35.	Saya sulit menerima pendapat orang lain walaupun pendapat itu benar					
36.	Kegagalan saya karena fasilitas yang kurang mendukung					
37.	Saya akan melakukan apa saja untuk mencapai apa yang saya inginkan walau tidak didukung orang lain					
38.	Saya berpikir dahulu sebelum bertindak					

NO.	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
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					

**Periksa Kembali Kelengkapan Jawaban Anda**

**Terimakasih ☺**

Lampiran 4. Data Hasil Penelitian Statistik Deskriptif

**Frequencies**

➤ **Kecemasan**

		Statistics				Kecemasan atlet sepakbola KKO di SMA N 2 Playen
		Motorik	Afektif	Somatik	Kognitif	
N	Valid	29	29	29	29	29
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		20.9310	6.2069	14.3448	8.6207	28.8621
Median		20.0000	7.0000	15.0000	9.0000	29.0000
Mode		18.00 <sup>a</sup>	7.00	15.00	8.00 <sup>a</sup>	29.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		4.02608	1.47308	3.93951	2.28994	7.53906
Variance		16.209	2.170	15.520	5.244	56.837
Range		17.00	6.00	16.00	9.00	31.00
Minimum		12.00	3.00	7.00	4.00	14.00
Maximum		29.00	9.00	23.00	13.00	45.00
Sum		607.00	180.00	416.00	250.00	837.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Frequency Table**

		Motorik			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	12.00	1	3.4	3.4	3.4
	13.00	1	3.4	3.4	6.9
	16.00	1	3.4	3.4	10.3
	18.00	5	17.2	17.2	27.6
	19.00	2	6.9	6.9	34.5
	20.00	5	17.2	17.2	51.7
	21.00	1	3.4	3.4	55.2
	22.00	4	13.8	13.8	69.0
	23.00	3	10.3	10.3	79.3
	24.00	1	3.4	3.4	82.8

25.00	1	3.4	3.4	86.2
27.00	2	6.9	6.9	93.1
28.00	1	3.4	3.4	96.6
29.00	1	3.4	3.4	100.0
Total	29	100.0	100.0	

#### Afektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	1	3.4	3.4	3.4
	4.00	4	13.8	13.8	17.2
	5.00	4	13.8	13.8	31.0
	6.00	4	13.8	13.8	44.8
	7.00	12	41.4	41.4	86.2
	8.00	3	10.3	10.3	96.6
	9.00	1	3.4	3.4	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

#### Somatik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.00	3	10.3	10.3	10.3
	8.00	1	3.4	3.4	13.8
	11.00	2	6.9	6.9	20.7
	12.00	2	6.9	6.9	27.6
	13.00	1	3.4	3.4	31.0
	14.00	4	13.8	13.8	44.8
	15.00	6	20.7	20.7	65.5
	16.00	2	6.9	6.9	72.4
	17.00	3	10.3	10.3	82.8
	18.00	2	6.9	6.9	89.7
	19.00	1	3.4	3.4	93.1
	21.00	1	3.4	3.4	96.6



23.00	1	3.4	3.4	100.0
Total	29	100.0	100.0	

**Kognitif**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.00	2	6.9	6.9	6.9
	6.00	3	10.3	10.3	17.2
	7.00	4	13.8	13.8	31.0
	8.00	5	17.2	17.2	48.3
	9.00	5	17.2	17.2	65.5
	10.00	3	10.3	10.3	75.9
	11.00	4	13.8	13.8	89.7
	12.00	2	6.9	6.9	96.6
	13.00	1	3.4	3.4	100.0
Total		29	100.0	100.0	

**Kecemasan atlet sepakbola KKO di SMA N 2 Playen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.00	1	3.4	3.4	3.4
	15.00	1	3.4	3.4	6.9
	16.00	1	3.4	3.4	10.3
	18.00	1	3.4	3.4	13.8
	23.00	2	6.9	6.9	20.7
	24.00	3	10.3	10.3	31.0
	28.00	2	6.9	6.9	37.9
	29.00	4	13.8	13.8	51.7
	30.00	2	6.9	6.9	58.6
	31.00	4	13.8	13.8	72.4
	33.00	1	3.4	3.4	75.9
	34.00	1	3.4	3.4	79.3
	35.00	2	6.9	6.9	86.2
	36.00	1	3.4	3.4	89.7

39.00	1	3.4	3.4	93.1
43.00	1	3.4	3.4	96.6
45.00	1	3.4	3.4	100.0
Total	29	100.0	100.0	

➤ **Kohesivitas**

**Statistics**

		Ketertarikan individu pada tim secara sosial	Ketertarikan individu pada tim secara tugas	Keterpaduan tim secara sosial	Keterpaduan tim secara tugas	Kohesivitas atlet sepakbola KKO di SMA N 2 Playen
N	Valid	29	29	29	29	29
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		32.6552	36.4828	38.2759	39.8621	147.2759
Median		32.0000	36.0000	38.0000	40.0000	146.0000
Mode		31.00	35.00	38.00 <sup>a</sup>	40.00	146.00
Std. Deviation		4.36934	3.25818	3.42153	3.44056	10.84928
Variance		19.091	10.616	11.707	11.837	117.707
Range		20.00	16.00	16.00	15.00	54.00
Minimum		24.00	28.00	34.00	34.00	132.00
Maximum		44.00	44.00	50.00	49.00	186.00
Sum		947.00	1058.00	1110.00	1156.00	4271.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Frequency Table**

**Ketertarikan individu pada tim secara social**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24.00	1	3.4	3.4	3.4
	28.00	4	13.8	13.8	17.2
	29.00	1	3.4	3.4	20.7
	30.00	1	3.4	3.4	24.1
	31.00	6	20.7	20.7	44.8

32.00	3	10.3	10.3	55.2
33.00	5	17.2	17.2	72.4
34.00	2	6.9	6.9	79.3
35.00	1	3.4	3.4	82.8
38.00	2	6.9	6.9	89.7
41.00	2	6.9	6.9	96.6
44.00	1	3.4	3.4	100.0
Total	29	100.0	100.0	

**Ketertarikan individu pada tim secara tugas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28.00	1	3.4	3.4	3.4
	32.00	1	3.4	3.4	6.9
	33.00	3	10.3	10.3	17.2
	35.00	6	20.7	20.7	37.9
	36.00	5	17.2	17.2	55.2
	37.00	3	10.3	10.3	65.5
	38.00	4	13.8	13.8	79.3
	39.00	2	6.9	6.9	86.2
	40.00	1	3.4	3.4	89.7
	41.00	1	3.4	3.4	93.1
	43.00	1	3.4	3.4	96.6
	44.00	1	3.4	3.4	100.0
Total		29	100.0	100.0	

**Keterpaduan tim secara social**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34.00	3	10.3	10.3	10.3
	35.00	4	13.8	13.8	24.1
	36.00	3	10.3	10.3	34.5
	37.00	2	6.9	6.9	41.4

38.00	5	17.2	17.2	58.6
39.00	2	6.9	6.9	65.5
40.00	5	17.2	17.2	82.8
41.00	1	3.4	3.4	86.2
42.00	2	6.9	6.9	93.1
43.00	1	3.4	3.4	96.6
50.00	1	3.4	3.4	100.0
Total	29	100.0	100.0	

**Keterpaduan tim secara tugas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34.00	1	3.4	3.4	3.4
	35.00	2	6.9	6.9	10.3
	36.00	3	10.3	10.3	20.7
	37.00	2	6.9	6.9	27.6
	38.00	1	3.4	3.4	31.0
	39.00	2	6.9	6.9	37.9
	40.00	8	27.6	27.6	65.5
	41.00	2	6.9	6.9	72.4
	42.00	3	10.3	10.3	82.8
	43.00	2	6.9	6.9	89.7
	45.00	1	3.4	3.4	93.1
	46.00	1	3.4	3.4	96.6
	49.00	1	3.4	3.4	100.0
Total		29	100.0	100.0	

**Kohesivitas atlet sepakbola KKO di SMA N 2 Playen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	132.00	1	3.4	3.4	3.4
	134.00	1	3.4	3.4	6.9
	138.00	3	10.3	10.3	17.2

139.00	1	3.4	3.4	20.7
140.00	2	6.9	6.9	27.6
141.00	1	3.4	3.4	31.0
142.00	3	10.3	10.3	41.4
144.00	1	3.4	3.4	44.8
145.00	1	3.4	3.4	48.3
146.00	4	13.8	13.8	62.1
148.00	1	3.4	3.4	65.5
149.00	1	3.4	3.4	69.0
150.00	1	3.4	3.4	72.4
151.00	1	3.4	3.4	75.9
152.00	1	3.4	3.4	79.3
155.00	1	3.4	3.4	82.8
156.00	1	3.4	3.4	86.2
160.00	1	3.4	3.4	89.7
162.00	1	3.4	3.4	93.1
163.00	1	3.4	3.4	96.6
186.00	1	3.4	3.4	100.0
Total	29	100.0	100.0	

### Statistics

		Keyakinan pada kemampuan diri	Optimisme	Objektif	Konsekuen	Rasional dan realistis	Percaya Diri Atlet Sepakbola KKO di SMA N 2 Playen
N	Valid	29	29	29	29	29	29
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		34.4828	30.9655	26.3793	29.8621	27.3793	149.0690
Median		35.0000	31.0000	26.0000	30.0000	28.0000	146.0000
Mode		34.00 <sup>a</sup>	30.00	25.00 <sup>a</sup>	30.00	27.00 <sup>a</sup>	146.00
Std. Deviation		2.73366	2.82189	2.55530	2.41608	2.58310	8.23725
Variance		7.473	7.963	6.530	5.837	6.672	67.852
Range		12.00	10.00	12.00	11.00	10.00	36.00
Minimum		28.00	25.00	21.00	26.00	22.00	130.00
Maximum		40.00	35.00	33.00	37.00	32.00	166.00
Sum		1000.00	898.00	765.00	866.00	794.00	4323.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

➤ **Percaya Diri**

**Frequency Table**

**Keyakinan pada kemampuan diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28.00	1	3.4	3.4	3.4
	29.00	1	3.4	3.4	6.9
	31.00	2	6.9	6.9	13.8
	32.00	2	6.9	6.9	20.7
	33.00	3	10.3	10.3	31.0
	34.00	5	17.2	17.2	48.3
	35.00	4	13.8	13.8	62.1
	36.00	5	17.2	17.2	79.3
	37.00	2	6.9	6.9	86.2
	38.00	3	10.3	10.3	96.6
	40.00	1	3.4	3.4	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

**Optimisme**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25.00	2	6.9	6.9	6.9
	26.00	1	3.4	3.4	10.3
	29.00	4	13.8	13.8	24.1
	30.00	7	24.1	24.1	48.3
	31.00	4	13.8	13.8	62.1
	32.00	3	10.3	10.3	72.4
	34.00	4	13.8	13.8	86.2
	35.00	4	13.8	13.8	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

**Objektif**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21.00	1	3.4	3.4	3.4
	23.00	2	6.9	6.9	10.3
	24.00	1	3.4	3.4	13.8
	25.00	7	24.1	24.1	37.9
	26.00	7	24.1	24.1	62.1
	27.00	3	10.3	10.3	72.4
	28.00	5	17.2	17.2	89.7
	31.00	1	3.4	3.4	93.1
	32.00	1	3.4	3.4	96.6
	33.00	1	3.4	3.4	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

#### Konsekuensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26.00	1	3.4	3.4	3.4
	27.00	2	6.9	6.9	10.3
	28.00	3	10.3	10.3	20.7
	29.00	8	27.6	27.6	48.3
	30.00	9	31.0	31.0	79.3
	31.00	3	10.3	10.3	89.7
	33.00	1	3.4	3.4	93.1
	37.00	2	6.9	6.9	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

#### Rasional dan realistik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.00	2	6.9	6.9	6.9
	23.00	1	3.4	3.4	10.3
	24.00	1	3.4	3.4	13.8
	25.00	2	6.9	6.9	20.7
	26.00	2	6.9	6.9	27.6

27.00	6	20.7	20.7	48.3
28.00	6	20.7	20.7	69.0
29.00	4	13.8	13.8	82.8
30.00	2	6.9	6.9	89.7
31.00	1	3.4	3.4	93.1
32.00	2	6.9	6.9	100.0
Total	29	100.0	100.0	

**Percaya Diri Atlet Sepakbola KKO di SMA N 2 Playen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	130.00	1	3.4	3.4	3.4
	140.00	2	6.9	6.9	10.3
	142.00	2	6.9	6.9	17.2
	144.00	1	3.4	3.4	20.7
	145.00	3	10.3	10.3	31.0
	146.00	6	20.7	20.7	51.7
	147.00	2	6.9	6.9	58.6
	148.00	1	3.4	3.4	62.1
	149.00	1	3.4	3.4	65.5
	150.00	1	3.4	3.4	69.0
	154.00	2	6.9	6.9	75.9
	155.00	2	6.9	6.9	82.8
	158.00	1	3.4	3.4	86.2
	162.00	1	3.4	3.4	89.7
	164.00	1	3.4	3.4	93.1
	165.00	1	3.4	3.4	96.6
	166.00	1	3.4	3.4	100.0
Total		29	100.0	100.0	





Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian

