

**TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI  
PESERTA EKSTRAKURIKULER CABANG  
OLAHRAGA BULUTANGKIS DI SMP  
NEGERI 1 KLIRONG KEBUMEN**

**SKRIPSI**

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



Oleh:

MUCHTAR KHABIB

NIM. 13601241137

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

**2020**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI  
PESERTA EKSTRAKURIKULER CABANG  
OLAHRAGA BULUTANGKIS DI SMP  
NEGERI 1 KLIRONG KEBUMEN**

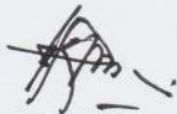
Disusun Oleh:

Muchtar Khabib  
NIM 13601241137

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

Yogyakarta, Oktober 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 196107311990011 001

Diketahui,  
Dosen Pembimbing,



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

## SURAT PRNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muchtar Khabib

NIM : 13601241137

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA EKSTRAKURIKULER CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS DI SMP N 1 KLIRONG KEBUMEN”** ini benar-benar merupakan karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Yogyakarta, September 2020

Yang membuat pernyataan,



Muchtar Khabib

NIM. 13601241137

**LEMBAR PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI  
PESERTA EKSTRAKURIKULER CABANG  
OLAHRAGA BULUTANGKIS DI SMP  
NEGERI 1 KLIRONG KEBUMEN**

Disusun Oleh :

Muchtar Khabib

NIM. 13601241137

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta Pada Tanggal 20 Oktober 2020

**DEWAN PENGUJI**

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.

Ketua Penguji

Dr. Yudianto, M.Pd.

Sekretaris Penguji

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO.

Penguji Utama

27/10 - 2020

26/10 - 2020

26/10 - 2020

Yogyakarta, 20 Oktober 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes.

NIP. 19650301 199001 001 a

## **MOTTO**

“Barang siapa diuji lalu bersabar, dikaruniai lalu bersyukur, didzalimi lalu memaafkan dan mendzalimi lalu beristighfar, maka bagi mereka keselamatan dan hidayah”

(HR Al Baihaqi)

“Jika hanya ada 5% kemungkinan, 95% lainnya adalah keyakinan, usaha, kerjakeras dan doa “

(Mughtar Khabib)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segenap rasa syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Ibu, Bapak dan keluarga yang senantiasa memberikan doa dan motivasi untuk selalu semangat pantang menyerah menjalani hidup dalam mewujudkan mimpi untuk masa depan diri, agama, bangsa, dan negara.

Seluruh Dosen FIK yang telah memberikan ilmu, bimbingan, doa dan motivasi selama menempuh Pendidikan S1.

Almamater Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan berbagai macam kesempatan untuk terus mengembangkan diri.

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih sering munculnya kecemasan dan kurangnya kepercayaan diri pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong Kebumen.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dan instrument penelitian berupa angket. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong Kebumen yang berjumlah 20 siswa, dengan teknik pengumpulan data *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) tingkat kecemasan peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 anak atau sebesar 10%, kategori Tinggi sebanyak 2 anak atau sebesar 10%, kategori cukup sebanyak 9 anak atau sebesar 45%, Kategori rendah sebanyak 6 anak atau sebesar 30% dan kategori sangat rendah sebanyak 1 anak atau sebesar 5%. 2) tingkat kepercayaan diri peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 anak atau sebesar 5%, kategori Tinggi sebanyak 3 anak atau sebesar 15%, kategori cukup sebanyak 11 anak atau sebesar 55%, Kategori rendah sebanyak 2 anak atau sebesar 10% dan kategori sangat rendah sebanyak 3 anak atau sebesar 15%.

**Kata kunci:** *Kecemasan, Kepercayaan diri, Ekstrakurikuler, Bulutangkis.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayah dan karunia-Nya sehingga atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsinya dengan judul “Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis di SMP N 1 Klirong Kebumen”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Univevsitas Negeri Yogyakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Komarudin, M.A., selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan tugas skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas akhir skripsi.
3. Bapak Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Kepala Jurusan pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang memberikan izin untuk melaksanakan Tugas Akhir Skripsi dan juga selalu memberikan motivasi.
4. Bapak Drs. H. Bambang Widadi. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Klirong, yang telah memberikan ijin penelitian ini.
5. Bapak Drs. Rusman Selaku guru serta pelatih ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong yang telah membantu proses pengumpulan yang juga memberikan semangat serta motivasi.
6. Untuk shabat saya TB Irma ari irawan, Islahudin Akbar, Nafisatun, Serta andriana hidayah yang selalu mengingatkan, memberi semangat dan selalu mensupport saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Untuk teman-teman Karang Taruan Makmur desa Klegenrejo yang telah mensupport saya serta selalu menemani hari-hari saya dengan melakukan program kerja secara bekerja sama.
8. Untuk teman-teman sepakbola, bultangkis pascasarjana, goodminton jogja, senaki dan dikebumen yang selalu menghibur disela-sela Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, September 2020

Penulis,



Muchtar Khabib

NIM.13501241137

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A.Latar Belakang Masalah.....	8
B.Identifikasi Masalah .....	8
C.Batasan Masalah.....	8
D.Rumusan masalah .....	9
E.Tujuan Penelitian.....	9
F.Manfaat Penelitian .....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	11
A.Deskripsi Teori.....	11
1.Psikologi Dalam Olahraga.....	11
2.Hakikat Kecemasan .....	12
3.Hakikat Kepercayaan diri .....	19
4.Hakikat Ekstrakurikuler.....	25
5.Hakikat Bulutangkis .....	27

6.Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong .....	28
B.Penelitian yang Relevan .....	29
C.Kerangka Berfikir.....	31
 BAB III. METODE PENELITIAN.....	 34
A.Jenes Penelitian .....	34
B.Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C.Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
D.Devinisi Operasional Variabel .....	34
E.Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	35
F.Teknik analisis Data .....	38
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	 39
A.Hasil Penelitian .....	39
1.Tingkat Kecemasan .....	39
2.Tingkat Kepercayaan Diri .....	47
B.Pembahasan.....	57
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	 63
A.KESIMPULAN.....	63
B.IMPLIKASI HASIL PENELITIAN.....	63
C.KETERBATASAN HASIL PENELITIAN.....	64
D.SARAN .....	65
 DAFTAR PUSTAKA .....	 66
 LAMPIRAN.....	 69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Proses Terjadinya <i>State Anxiety</i> .....	14
Gambar 2.	Bagan <i>Triat Anxiety</i> .....	14
Gambar 3.	Gejala Kecemasan Secara Fisik.....	17
Gambar 4.	Gejala Kecemasan Secara Psikis .....	18

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Alternatif Jawaban Angket.....	36
Tabel 2.	Kisi-kisi Instrumen Kecemasan .....	37
Tabel 3.	Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan diri .....	37
Tabel 4.	Norma Penilaian.....	38
Tabel 5.	Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan .....	40
Tabel 6.	Norma Penilaian Tingkat Kecemasan.....	41
Tabel 7.	Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Faktor Motorik .....	42
Tabel 8.	Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Faktor Motorik .....	43
Tabel 9.	Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Faktor Afektif.....	43
Tabel 10.	Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Faktor Afektif.....	44
Tabel 11.	Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Faktor Somatik.....	45
Tabel 12.	Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Faktor Somatik .....	45
Tabel 13.	Deskriptif Statistik Tingkat kecemasan Faktor Kognitif.....	46
Tabel 14.	Norma Penilaian Tingkat Kecemasan Faktor Kognitif.....	47
Tabel 15.	Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri.....	48
Tabel 16.	Norma penilaian Tingkat Kepercayaan diri .....	48
Tabel 17.	Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan diri Faktor Keyakinan Pada Kemampuan diri.....	49
Tabel 18.	Norma Penilaian Tingkat kepercayaan diri Faktor Keyakinan Pada kemampuan Diri .....	50
Tabel 19.	Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Faktor Optimisme .....	51
Tabel 20.	Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri Faktor Optimisme .....	52
Tabel 21.	Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Faktor Objektif.....	53
Tabel 22.	Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri Faktor Objektif.....	53

Tabel 23.	Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Faktor	
	Konsekuen.....	54
Tabel 24.	Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri Faktor	
	Konsekuen.....	55
Tabel 25.	Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Faktor	
	Rasional dan Realistis .....	56
Tabel 26.	Norma Penilaian Tingkat kepercayaan diri Faktor	
	Rasional dan Realistis .....	57

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1.	Surat keterangan Bimbingan TAS .....	65
Lampiran 2.	Surat keterangan penelitian .....	66
Lampiran 3.	Instrumen Penelitian .....	67
Lampiran 4.	Data Penelitian Tingkat kecemasan.....	72
Lampiran 5.	Data Penelitian Tingkat kepercayaan Diri.....	73
Lampiran 6.	Daftar hadir Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis .....	74
Lampiran 7.	Deskriptif Statistik Kecemasan dan Kepercayaan Diri .....	76
Lampiran 8.	Kartu Bimbngan .....	84
Lampiran 9.	Dokumentasi Penelitian.....	85

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan suatu hal yang tidak bisa dipisahkan dari manusia. Pendidikan bagi manusia merupakan salah satu kebutuhan hidup, hal tersebut tercantum dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 ayat 1 tentang pendidikan nasional yang menjelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Dengan adanya pendidikan, manusia dapat mengembangkan pengetahuan dan ketrampilannya. Jalur pendidikan terdiri dari pendidikan formal, pendidikan non-formal dan pendidikan informal. Sekolah merupakan salah satu merupakan pendidikan formal yang mencakup banyak mata pelajaran salah satunya yaitu pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang menekankan pada aspek psikomotor tetapi juga tidak mengesampingkan aspek afektif dan kognitif. Pembelajaran Jasmani selalu meliputi ketiga aspek tersebut sebagai bekal untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Namun dengan adanya keterbatasan waktu saat pembelajaran. Pendidikan Jasmani tidak cukup bagi siswa untuk mengembangkannya ketrampilan yang mereka miliki. Oleh karena itu sekolah memberikan banyak jalan keluar dengan menawarkan berbagai kegiatan-kegiatan

diluar jam sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler yang dikelola dengan baik, terarah, terencana dan berkesinambungan agar peserta didik dapat menyalurkan minat, bakat dan mengembangkan ketrampilan yang dimiliki melalui ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa Wibowo & Andriyani (2015: 2). Selain itu Ekstrakurikuler diartikan merupakan program sekolah, berupa kegiatan sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan ketrampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Hastuti (2008: 63). Terdapat beberapa kategori kegiatan ekstra kurikuler antara lain yaitu oalahraga, kesehatan, seni, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah.

Aturan dan dasar hokum mengenai kegiatan ekstra kurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang pembinaan Kesiswaan. Dalam Pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

1. Mengembangkan petensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat dan kreativitas.
2. Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah bagi lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negative dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
3. Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggul sesuai bakat dan minat.
4. Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

SMP N I Klirong Berlokasi di Kabupaten Kebumen, tepatnya di Jalan Raya No. 297, Klirong, Jaraksari, Klirong, Kabupaten Kebumen. Sekolah ini adalah salah satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler bulutangkis. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan satu kali dalam seminggu tepatnya pada hari Selasa pukul 14:00-16:00 WIB. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di GOR KPN Kecamatan Klirong.

Ekstrakurikuler ini dilatih oleh seorang pelatih yang berlatar belakang sebagai guru pendidikan jasmani di SMP N I Klirong. Sudah ada catatan prestasi dari cabang olahraga bulutangkis ini walaupun masih sedikit dan hanya ditingkat daerah. Dalam pelaksanaan latihan tidak semua peserta bisa mengikuti latihan secara rutin. Peserta ekstrakurikuler bulutangkis ini berjumlah 20 murid kelas VII dan VIII. Pada masa ini anak sudah cukup matang untuk membina prestasi didalam dunia olahraga. Pengalaman siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler merupakan peristiwa penting bagi kehidupan anak sehingga mengakibatkan perubahan dalam sikap, nilai dan perilaku.

Dengan adanya ekstrakurikuler bulutangkis ini diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan peserta ekstrakurikuler khususnya dalam cabang bulutangkis sebagai tujuan utama. selain tujuan utama tersebut juga diharapkan dengan adanya ekstrakurikuler ini dapat meningkatkan dan mengembangkan potensi dan bakat siswa dalam bidang bulutangkis, serta mampu bermain bulutangkis dengan benar sehingga dapat memberikan sumbangan prestasi yang maksimal bagi SMP N I Klirong.

Prestasi maksimal dapat dicapai peserta didik dengan adanya kondisi fisik, teknik, yang baik khususnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah sebuah teknik ketrampilan mental yang berupa keyakinan dalam diri akan kemampuan diri sehingga dapat mencapai penampilan yang maksimal. Kepercayaan diri merupakan factor penentu dalam penampilan dan menjadi factor penentu keberhasilan atlet. menurut Komarodin (2015: 79).

Orang yang tidak memiliki kepercayaan diri memiliki konsep negative, kurang percaya pada kemampuannya, hal tersebut membuat seorang akan lebih untuk menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi peserta didik olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa percaya diri bagi peserta didik harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri peserta didik. Kepercayaan diri merupakan modal utama seseorang untuk mencapai prestasi. Peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri berarti peserta didik tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal.

Prestasi maksimal akan dapat dicapai oleh peserta didik dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri dan kecemasan. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh kematangan emosi. Banyak atlet yang tidak mampu menunjukkan penampilan terbaiknya karena tidak mempunyai rasa kepercayaan diri yang bagus. Rasa kepercayaan diri yang tidak bagus akan dapat memunculkan kecemasan/*anxiety*. Kecemasan akan menyertai disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan dengan hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami

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

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stress pada diri atlet. Indikator yang yang bisa dijadikan acuan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikis.

Berikut indicator/gejala-gejala secara fisik dan psikis menurut Singgih (dalam Komarudin, 2015: 102-104):

a. Gejala-gejala secara fisik

1. Adanya perubahan yang dramatis terhadap tingkah laku, gelisah dan tidak tenang atau sulit tidur.
2. Terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas.
3. Terjadi perubahan irama pada pernapasan.
4. Terjadi kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang.

b. Gejala-gejala secara psikis

1. Gangguan pada perhatian dan konsentrasi.
2. Perubahan emosi.

3. Menurunnya rasa percaya diri.
4. Timbul obsesi dan.
5. Tidak ada motivasi.

Kepercayaan diri adalah sebuah teknik ketrampilan mental yang berupa keyakinan dalam diri akan kemampuan diri sehingga dapat mencapai penampilan yang maksimal.

Menurut Husdarta (2010: 92-93) dan Dimiyati (2015: 106-107) Percaya diri mempunyai 3 bentuk dalam model perilaku yaitu; (1) *over confident* atau percaya diri yang berlebihan; (2) *lack confident* atau perasaan kurang percaya diri; (3) *full confident* atau percaya diri yang penuh.

1. *Over confident* adalah percaya diri yang berlebihan. Percaya diri berlebihan akan berdampak negative bagi anak didik/atlet, contoh dari perilaku tersebut adalah menganggap enteng lawan, tidak serius dalam menjalankan latihan bahkan saat melakukan pertandingan dalam suatu kompetisi. Efek dari hal tersebut adalah malasnya berlatih sehingga mengakibatkan performa dan kemampuan turun. *Over confident* tidak kalah berbahaya dari *lack confident*. Jika seorang pemain mempunyai percaya diri berlebihan dalam suatu pertandingan maka pemain tersebut akan menyepelekan lawan dan bermain tidak serius hal tersebut bisa membuat atlet kalah dalam bertanding. maka pada saat harus menerima kekalahan yang muncul adalah rasa frustrasi yang berlebihan.
2. *Lack of confident* adalah rasa kurang percaya diri. Seorang atlet akan meragukan kemampuannya sendiri akibat kurang percaya diri tersebut. hal

tersebut akan berdampak negative bagi seorang pemain. akibat dari rasa kurang percaya diri tersebut akan mempengaruhi mental pemain dan menimbulkan kecemasan yang mengakibatkan turunya performa atlet.

3. *Full confident* adalah rasa percaya diri yang penuh, tidak mempunyai sisi negative karena dalam keadaan ini pemain cenderung bersikap menerima, konsisten dan seimbang serta percaya diri dengan baik. Bentuk percaya diri inilah yang seharusnya dimiliki oleh anak didik/ atlet sehingga dapat menunjukkan sikap dan ketrampilan baik sebelum, saat dan sesudah pertandingan.

Selain factor fisik, teknik dan taktik kepercayaan diri dan kecemasan sangat penting bagi seorang atlet. seorang yang mempunyai Kepercayaan diri dan kecemasan yang baik akan membantu anak didik/atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dengan seimbangny semua factor diatas pemain akan dapat bermain dengan baik. Hal ini perlu dipahami oleh anak didik/atlet dan pelatih sehingga dapat tercapai prestasi yang maksimal. Namun pada kenyataanya peserta eksrtakurikuler bulutangkis di SMP N I Klirong masih banyak yang tidak disiplin, malas, merasa lelah, dan memiliki kepercayaan diri yang rendah serta tingkat kecemasan yang tinggi baik sebelum, maupun saat pertandingan.

Berdasarkan latar belakang kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP N I Klirong tentang tingkat kecemasan dan percayadiri peserta dalam permainan bulutangkis pada oeserta ekstrakurikuler di SMP N I Klirong. Diharapkan dengan adanya penelitian tentang tingkat kecemasan dan percaya diri dalam permainan

bulutangkis, dapat dibuat program untuk lebih mengembangkan tingkat kecemasan dan percaya diri Pada peserta ekstrakurikuler SMP N I Klirong.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pembinaan eksrtakurikuler olahraga cabnag bulutangkis di SMP N I KLIRONG belum berjalan secara optimal karena masih banyak hambatan dalam pelaksanaanya.
2. Peserta ekstrakurikuler olahraga cabang bulutangkis di SMP N I KLIRONG saat akan menghadapi pertandingan menunjukkan perilaku yang gelisah, mondar-mandir dipinggir lapangan, menurunya performa fisik, tegang, hilang konsentrasi, dan sering buang air kecil.
3. Peserta ekstrakurikuler olahraga cabang bulutangkis di SMP N I KLIRONG, dirinya mengatakan bahwa masih sering mengalami kecemasan dan turunya kepercayaan diri saat akan maupun bertanding.
4. Tingginya kecemasan Peserta ekstrakurikuler olahraga cabang bulutangkis di SMP N I KLIRONG.
5. Rendahnya kepercayaan diri Peserta ekstrakurikuler olahraga cabang bulutangkis di SMP N I KLIRONG.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dan segala keterbatasanya maka penelitian ini dibatasi pada Tingkat Kecemasan da Kepercayaan Diri Peserta ekstrakurikuler olahraga cabang bulutangkis di SMP N I KLIRONG.

#### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Seberapa tinggi kecemasan Peserta ekstrakurikuler olahraga cabang bulutangkis di SMP N I KLIRONG?
2. Seberapa tinggi kepercayaan diri Peserta ekstrakurikuler olahraga cabang bulutangkis di SMP N I KLIRONG?

#### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Tingkat kecemasan Peserta ekstrakurikuler olahraga cabang bulutangkis di SMP N I KLIRONG.
2. Tingkat kepercayaan diri Peserta ekstrakurikuler olahraga cabang bulutangkis di SMP N I KLIRONG.

#### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan mengungkap tingkat kecemasan dan kepercayaan diri. Dengan diungkapnya variable tersebut akan sangat berguna sebagai referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dalam kajian tingkat kecemasan dan kepercayaan diri Peserta ekstrakurikuler olahraga cabang bulutangkis di SMP N I KLIRONG.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini akan mengungkap tingkat kecemasan dan kepercayaan diri Peserta ekstrakurikuler olahraga cabang bulutangkis di SMP N I KLIRONG.

Secara praktis akan bermanfaat untuk:

- a. FIK UNY, sebagai bahan informasi atau masukan dalam rangka mengambil kebijakan untuk perbaikan kurikulum yang sesuai dengan kebutuhan dilapangan.
- b. Kepala sekolah SMP N I KLIRONG, untuk memberi dukungan akan terselenggaranya olahraga yang lebih berkualitas.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial dan universal Husdarta (2010: 2). Sedangkan psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi factor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan factor-faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut Gunarsa (dalam Mylsidayu, 2015: 3). Psikologi olahraga adalah ilmu yang mengkaji perilaku manusia dalam konteks olahraga prestasi yang dipengaruhi oleh tiga unsur utama yang saling terkait satu sama lainnya, yaitu olahragawan itu sendiri, peletih dan lingkungan, Anshel (dalam Dimiyati, 2018: 6). Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku atau pengalaman manusia berolah raga dalam interaksinya dengan manusia lainya dan dalam situasi social yang merangsang, Setyobroto (2008: 8).

Dari beberapa teori diatas dapat dikatakan psikologi olahraga adalah ilmu yang mengkaji perilaku manusia dalam bidang olahraga yang dapat mempengaruhi penampilan atlet.

Husdarta (2010: 15) menyatakan bahwa manfaat psikologi olahraga bagi guru dan pelatih olahraga sebagai berikut:

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

Perkembangan psikologi olahraga ditandai oleh upaya yang cukup banyak dalam mengkaji gejala dalam situasi olahraga yang perlu dikaji oleh para ahli olahraga, diantaranya adalah; motivasi berolahraga, belajar gerak (*motor learning*), kematangan emosi, kebosanan, stress, kecemasan, *frustasi*, *atribusi*, *arousal*, *agresifitas*, *mental training*, penampilan puncak, percaya diri dan sebagainya.

## **2. Hakikat Kecemasan**

Manusia mengalami kecemasan saat mereka sadar bahwa eksistensinya terancam hancur/rusak, Feist dan Gregory (dalam mylsidayu, 2015:42). Mylsidayu (2015: 42) juga menjelaskan kecemasan sebagai kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada anak didik/atlet. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan.

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif, Mylsidayu (2015:42). Setyobroto (dalam Komarudin, 2015: 102) menjelaskan kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam

keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Weinberg and Gould (2007) juga mengatakan kecemasan adalah bagian dari emosi yang sifatnya negative seperti rasa khawatir dan merasa ketakutan.

Menurut Dimiyati (2015: 155) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menentukan identitas diri dalam arti hidup. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress, Straub (dalam Husdarta 2010: 80). Taylor (1995) juga mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif tentang ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan untuk menghadapi masalah.

Dari beberapa teori diatas dapat dikatakan kecemasan adalah reaksi/respon terhadap berbagai rangsang yang biasanya berpengaruh pada ketegangan mental dan percayadiri yang berdampak pada penampilan siswa/atlet.

#### **a. Jenis-Jenis Kecemasan**

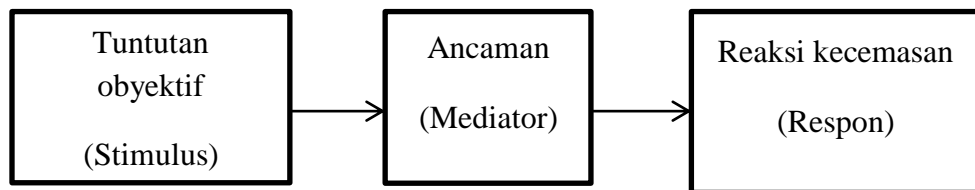
Berdasarkan jenis-jenisnya kecemasan (anxiety) dibagi menjadi dua macam, yaitu state anxiety dan trait anxiety.

##### *1. State Anxiety*

Menurut Mylsidayu (2015: 44) *state anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan. *State anxiety* adalah suatu keadaan emosional

berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul, serta diikuti perubahan fisiologis tertentu Dimiyati (2015: 157-158).

*State anxiety* pada dunia olahraga dapat dilihat pada gambar berikut:

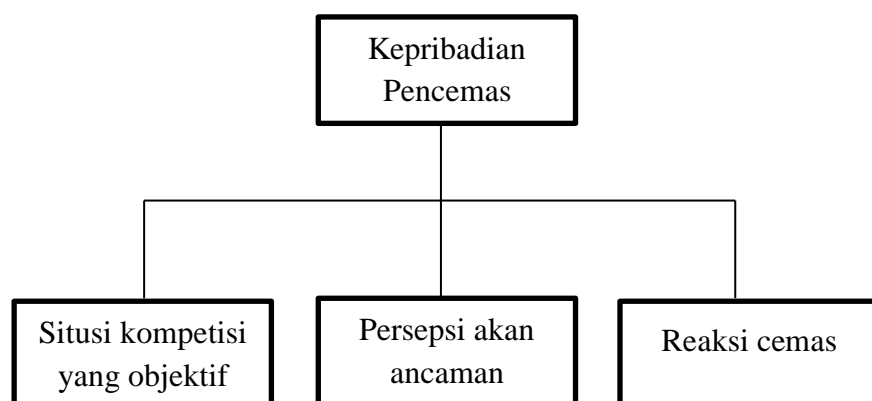


Gambar 1 Proses terjadinya *state anxiety*  
Sumber: Dok Pribadi

## 2. *Triat Anxiety*

*Triat anxiety* adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan Mylsidayu (2015:45). *Triat anxiety* adalah suatu prediposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya Dimiyati 2015: 157).

*Triat anxiety* pada dunia olahraga dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 2 Bagan *Triat anxiety*  
Sumber: Dok Pribadi

## **b. Sumber kecemasan**

Menurut Mylsidayu (2015: 46-47) Sumber kecemasan ada dua yaitu sumber dari dalam dan sumber dari luar:

### **1. Sumber dari dalam**

- a. Atlet terlalu terpujau melalui kemampuan teknisnya. Akibatnya siswa/atlet menjadi *over confident* sehingga terlalu berkomitmen yang berlebihan untuk bermain dengan sangat baik, sehingga membebani diri sendiri.
- b. Muncul pikiran-apikiran negative. Seperti mengalami ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak menunjukkan penampilan yang bagus.
- c. Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya.

### **2. Sumber dari luar**

- a. Munculnya berbagai rangsangan yang berupa tuntutan/harapan dari luar sehingga menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi.
- b. Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.
- c. Saingan-saingan lain yang bukan tandinganya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika, missal saat bertemu lawan yang lebih diunggulkan.
- d. Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami anak didik/atlet. Contohnya adalah ketika pelatih selalu menyalahkan dan mencemooh

siswa/atlet ketika siswa/atlet sudah berusaha semaksimal mungkin. Hal tersebut dapat mengguncang kepribadian anak didik/atlet tersebut.

### **c. Gejala Kecemasan**

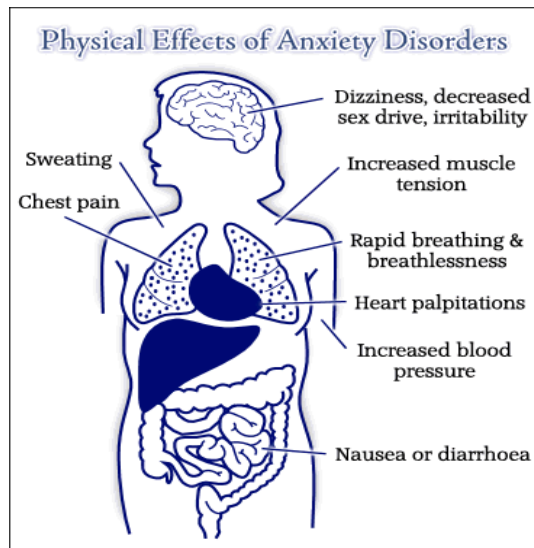
Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stress pada diri atlet. Berbagai respon tubuh dapat muncul akibat adanya kecemasan. Indikator yang yang bisa dijadikan acuan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikis.

Berikut indicator/gejala-gejala secara fisik dan psikis menurut Singgih (dalam Komarudin, 2015: 102-104):

#### **a. Gejala-gejala secara fisik**

1. Adanya perubahan yang dramatis terhadap tingkah laku, gelisah dan tidak tenang atau sulit tidur.
2. Terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas.
3. Terjadi perubahan irama pada pernapasan.
4. Terjadi kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang.

Untuk lebih jelasnya gejala-gejala fisik, perhatikan gambar berikut:



Gambar 3 Gejala kecemasan secara fisik

Sumber: <https://hubpages.com/health/A-Helpful-Guide-About-Anxiety>

Keterangan gambar:

1. *Sweating*: berkeringat
2. *Chest Pain*: dada terasa sakit
3. *Dizziness, decreased, sex drive, irritability*: Pusing, dorongan sex yang menurun, sifat cepat marah
4. *Increase muscle tension*: ketegangan otot meningkat
5. *Rapid breating & breathlessness*: napas cepat dan sesak napas
6. *Heart palpitations*: Jantung berdebar
7. *Increas blood preasure*: tekanan darah meningkat
8. *Nausea or diarrhea*: perut mual atau diare

Gambar 3 menunjukkan bahwa atlet yang mengalami kecemasan akan mengalami perubahan secara fisik seperti kepala pusing, keinginan seks menurun, cepat marah, meningkatnya ketegangan otot, keluar eringat berlebihan, sakit dada, pernapasan cepat, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, dan sering buang air besar (mencret)

c. Gejala-gejala secara psikis

1. Gangguan pada perhatian dan konsentrasi
2. Perubahan emosi
3. Menurunnya rasa percaya diri.

4. timbul obsesi dan
5. Tidak ada motivasi

Untuk lebih jelas gejala-gejala psikis perhatikan gambar berikut:



Gambar 4 Gejala-gejala kecemasan secara psikis

Sumber: <https://www.halopsikolog.com/depresi-adalah-gangguan-mood/>

Gambar 4 menunjukkan bahwa atlet yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari perubahan raut muka misalnya menyeringai, dahi berkerut, terlihat serius menggigit-gigit kuku, berjalan mondar-mandir dan lain sebagainya.

#### **d. Cara Mengatasi Kecemasan**

Seringkali peserta didik/atlet menganggap sepele dengan hal-hal yang berkaitan dengan perasaan cemas menjelang pertandingan. Kecemasan yang berlebihan pada atlet akan menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan sehingga kondisi fisik atlet berada dalam keadaan yang tidak seimbang. akibatnya atlet terpaksa memfokuskan energy psikologisnya untuk kembali kepada mental peserta didik/atlet tersebut. Hal ini bisa menyebabkan kelelahan yang bisa membuat menurunnya performa pemain, Akan tetapi ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan menurut para ahli.

Menurut Gunarsa dkk (dalam Mylsidayu 2015, 49-50) Anxiety dapat diatasi dengan berbagai cara antara lain:

- a. Menggunakan obat-obatan yang tergolong *anxiety* drugs bagi anak didik/atlet yang memiliki *trait anxiety*. Penggunaan obat ini harus seisi petunjuk seorang dokter ahli.
- b. Membuat simulasi, yaitu membuat keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya.
- c. Menggunakan metode meditasi, yaitu menggunakan metode relaksasi sederhana sampai dengan visualisasi untuk mengubah sikap. Keadaan relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, yaitu tidak bergelora atau tegang.
- d. Menggunakan pendekatan kognitif melalui konseling, yaitu anak didik/atlet dibantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya (motivasi verbal), belajar berpikir positif, mengerti makna dan usaha serta belajar menerima keadaan yang harus dihadapinya.

Bell (dalam Dimiyati 2015: 163-164) juga mengatakan ada beberapa cara dalam mengatasi kecemasan yaitu: (a) fokus pada peningkatan dan penyempurnaan kemampuan yang dimiliki; (b) menerima keemasan sebagai suatu hal yang alamiah; (c) Rileks, melakukan latihan relaksasi sehingga akan membantu mendapatkan keadaan yang tenang dan dapat berpikir rasional; (d) Metode intruksi diri, caranya dengan memberi intruksi kepada diri sendiri untuk (Tetap tenang!, Relaks!, Kalem!) untuk menstimulus otak kita; (e) memahami kejadian buruk yang mungkin terjadi (f) mengantisipasi kemungkinan terburuk yang mungkin terjadi (g) seperti apa kejadian terjelek yang bisa timbul? hal tersebut juga dapat membuat kesiapan mental dan fisik menjadi lebih baik.

Metode- metode dari para ahli diatas dapat digunakan dan dirasakan hasilnya setelah melewati suatu jangka waktu/periode tertentu. akan tetapi, usaha untuk mengatasi kecemasan harus dilakukan sedini mungkin sebab semakin lama kecemasan berlangsung maka makin terganggu atlet dalam pertandingan.

### **3. Hakikat Kepercayaan diri**

Kepercayaan diri merupakan factor penentu dalam penampilan dan menjadi factor penentu keberhasilan atlet. menurut Komarodin (2015: 79) kepercayaan diri merupakan suatu teknik atau ketrampilan mental yang penting dimiliki oleh atlet untuk mencapai penampilan puncak. Weinberg & Gould (dalam Komarudin, (2015 :67) juga mengatakan kpercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan secara sukses. Selanjutnya kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik, Dimiyati (2015: 106). Weinberg dan Gould (2007) rasa percaya diri memberi dampak emosi positif dan negative. Emosi positif akan menunjang penampilan sebaliknya emosi negative akan menurunkan penampilan.

Dari beberapa pernyataan diatas dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri adalah sebuah teknik ketrampilan mental yang berupa keyakinan dalam diri akan kemampuan diri sehingga dapat mencapai penampilan yang maksimal.

#### **a. Bentuk percaya diri**

Menurut Husdarta (2010: 92-93) dan Dimiyati (2015: 106-107) Percaya diri mempunyai 3 bentuk dalam model perilaku yaitu; (1) *over confident* atau percaya diri yang berlebihan; (2) *lack confident* atau perasaan kurang percaya diri; (3) *full confident* atau percaya diri yang penuh.

1. *Over confident* adalah percaya diri yan berlebihan. Percaya diri berlebihan akan berdampak negative bagi anak didik/atlet, contoh dari perilaku tersebut adalah menganggap enteng lawan, tidak seserius dalam menjalankan latihan

bahkan saat melakukan pertandingan dalam suatu kompetisi. Efek dari hal tersebut adalah malasnya berlatih sehingga mengakibatkan performa dan kemampuan turun. *Over confident* tidak kalah berbahaya dari lack confident. Jika seorang pemain mempunyai percaya diri berlebihan dalam suatu pertandingan maka pemain tersebut akan menyepelekan lawan dan bermain tidak serius hal tersebut bisa membuat atlet kalah dalam bertanding. maka pada saat harus menerima kekalahan yang muncul adalah rasa frustrasi yang berlebihan.

2. *Lack of confident* adalah rasa kurang percaya diri. Seorang atlet akan meragukan kemampuannya sendiri akibat kurang percaya diri tersebut. hal tersebut akan berdampak negative bagi seorang pemain. akibat dari rasa kurang percaya diri tersebut akan mempengaruhi mental pemain dan menimbulkan kecemasan yang mengakibatkan turunya performa atlet.
3. *Full confident* adalah rasa percaya diri yang penuh, tidak mempunyai sisi negative karena dalam keadaan ini pemain cenderung bersikap menerima, konsisten dan seimbang serta percaya diri dengan baik. Bentuk percaya diri inilah yang seharusnya dimiliki oleh anak didik/ atlet sehingga dapat menunjukkan sikap dan ketrampilan baik sebelum, saat dan sesudah pertandingan.

Setiap anak didik/atlet pasti merasakan ketiga hal diatas, sebagai anak didik,atlet apalagi pelatih harus memahami ketiga bentuk kepercayaan diri. Hal tersebut akan sangat berpengaruh dengan performa atlet. hal yang harus dilakukan

adalah meminimalisir *over confident* dan *lack confident* dan membangun *full confident*.

## **b. Faktor- factor kepercayaan diri**

Centi (dalam Putra, 2019: 46-47) menyatakan kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

### 1. Faktor Internal

- a. Konsep diri. terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Seseorang yang merasa rendah diri biasanya mempunyai konsep yang negative, sebaliknya seseorang yang percaya diri akan memiliki konsep yang positif.
- b. Harga diri. Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap dirinya sendiri. orang yang mempunyai harga diri tinggi akan lebih mampu berfikir rasional dan mudah menjalin hubungan dengan individu lain. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah akan bersifat tergantung dan sulit menjalin hubungan dengan orang lain.
- c. Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik sangat berpengaruh pada kepercayaan diri. Menurut Antoni, penampilan fisik merupakan penyebab utama tingkatan harga diri dan percaya diri seseorang.
- d. Pengalaman hidup. Tingkat kepercayaan diri dapat diperoleh dari pengalaman hidup. setiap orang mempunyai mental yang berbeda-beda hal tersebut sangat berpengaruh sekali terhadap bagaimana individu

mengartikan pengalaman hidup, ada yang menjadi pendorong maupun penghambat untuk mendapatkan kepercayaan diri.

## 2. Faktor Eksternal

- a. Pendidikan. Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, biasanya seorang yang memiliki pendidikan rendah cenderung merasa rendah diri dan tidak mempunyai kemampuan sehingga mempunyai kepercayaan diri rendah, sebaliknya orang yang berpendidikan tinggi akan cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi.
- b. Pekerjaan. Pekerjaan akan membuat individu menjadi mandiri dan mempunyai skil. hal tersebut selain itu selain mendapat pekerjaan yang bagus maka individu akan mendapatkan materi dan kepercayaan diri yang baik.
- c. Lingkungan. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik dan interaksi yang baik dalam keluarga akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Begitu pula lingkungan masyarakat ketika kita dapat berinteraksi dengan masyarakat dengan baik maka harga diri dan kepercayaan diri seseorang akan meningkat.

### **c. Manfaat percaya diri**

Menurut Komarudin (2015: 72) dalam bukunya yang berjudul psikologi olahraga menyatakan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap keberhasilan atlet dalam berolahraga. Kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai suatu keberhasilan dalam perlombaan. Berkurangnya atau hilangnya

kepercayaan diri dapat mengakibatkan atlet dibawah kemampuan yang sesungguhnya.

Weinberg & Gould (dalam Komarudin 2015: 68) menjelaskan bahwa kepercayaan diri ditentukan oleh harapan yang tinggi terhadap kesuksesan. Kepercayaan diri akan membantu seseorang pada area sebagai berikut: (1) Meningkatkan emosi positif, (2) memfasilitasi konsentrasi (3) memberi efek tujuan positif pada tujuan, (4) meningkatkan kerja keras, (5) memberi efek pada setrategi permainan, (6) memberi efek pada momentum psikologis.

Dimiyati (2015:108-109) dalam bukunya yang berjudul psikologi olahraga juga menjelaskan manfaat kepercayaan diri sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri akan memberi pemain perasaan positif, ketika pemain merasa yakin maka dia akan merasa lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan.
2. Kepercayaan diri dapat mendorong pemain untuk meregangkan diri sendiri untuk mencapai hasil yang lebih tinggi. Pemain yang memiliki kepercayaan diri cenderung dapat menetapkan tujuan dan mampu menghadapi tantangan tugas yang penuh resiko, dan mereka melakukan penuh dengan semangat.
3. Kepercayaan diri dapat mendorong upaya dan ketekunan, pemain yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan pekerjaan dengan bekerja keras dan bertahan lebih lama, terutama dalam kondisi yang sulit.
4. Kepercayaan diri dapat mempengaruhi cara bermain pemain, pemain yang memiliki kepercayaan diri cenderung bermain untuk menang, dalam arti mereka ingin menguasai pertandingan, tidak takut untuk mengambil resiko, dan mengambil kembali pertandingan.

#### **d. Strategi Membangun kepercayaan diri**

Banyak atlet percaya bahwa kepercayaan diri akan membawa keberhasilan dalam melakukan aktivitas. Kepercayaan diri dapat dibangun melalui kerja keras latihan dan perencanaan yang baik, Komarudin (2015: 75). Dengan demikian,

pelatih harus memegang kendali agar atletnya mempunyai kepercayaan diri yang optimal.

Weinberg & Gould (dalam Komarudin 2015:75-79) kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan menerapkan teknik sebagai berikut:

1. Menyelesaikan performa, keberhasilan yang dicapai atlet akan meningkatkan kepercayaan diri dan akan menghasilkan penampilan selanjutnya yang lebih baik.
2. Tampil percaya diri, pikiran perasaan dan perilaku merupakan aspek yang saling berhubungan. Banyak atlet yang menampilkan aktivitasnya dengan penuh percaya diri, sebab atlet cenderung percaya pada kemampuan dirinya.
3. Berpikir percaya diri, percaya diri mengandung cara berfikir untuk mencapai tujuan. Dipusat pembinaan golf mencatat bahwa “Jika saya berfikir, saya pasti menang, Saya kuat sekali memukul.” Pernyataan tersebut membentuk sikap positif, Sedangkan sikap positif penting untuk mencapai kemampuan maksimal.
4. *Imagery*, salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk membangun kepercayaan diri adalah *imagery*. Dapat *imagery* atlet dapat melihat dirinya sendiri melakukan sesuatu yang atlet tidak pernah mampu untuk melakukannya, atau sangat sulit untuk melakukannya.
5. Latihan fisik, fisik yang baik dalam aktivitas olahraga merupakan salah satu kunci untuk membangun kepercayaan diri. Banyak atlet dalam berbagai cabang olahraga bertahun-tahun berlatih kondisi fisik dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitasnya.
6. Persiapan, Jack Niclaus (dalam Komarudin 2015: 78) mengatakan: “Selama Persiapan, saya selalu berharap untuk menang.” Hal ini pertanda bahwa keberhasilan sangat ditentukan dengan persiapan yang baik yang dilakukan oleh atlet. Sedangkan kegagalan akan terjadi manakala tidak ada persiapan.
7. Meningkatkan disiplin diri, atlet harus mencoba untuk meningkatkan disiplin diri dalam proses latihan. Hal ini akan membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet. disiplin diri dapat memberikan bukti nyata pada diri atlet bahwa atlet selalu terkendali.
8. *Me-review* penampilan terbaik. Jika tersedia, pelatih sebaiknya *me-review* film mengenai penampilan terbaik atlet yang pernah dicapainya. Hal ini dengan segera dan bersifat dramatis meningkatkan kepercayaan diri, sebab atlet akan terdugah dan termotivasi kembali untuk melakukan yang terbaik seperti apa yang dicapai pada tahun-tahun lalu.

#### **4. Hakikat Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa Wibowo & Andriyani (2015: 2). Selain itu Ekstrakurikuler diartikan merupakan program sekolah, berupa kegiatan sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan ketrampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Hastuti (2008: 63).

Kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidikan dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan atau berkewenangan di sekolah/madrasah (Direktorat pembinaan SMA, 2010:76)

Dengan beberapa pernyataan diatas dapat dikatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan yang dilakukan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mengembangkan potensi, minat dan bakat dan dibimbing oleh tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan.

#### **a. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler**

Aturan dan dasar hokum mengenai kegiatan ekstra kurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang pembinaan Kesiswaan. Dalam Pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

1. Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat dan kreativitas.
2. Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah bagi lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negative dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
3. Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggul sesuai bakat dan minat.
4. Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

#### **b. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga**

Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013 (dalam Wibowo dan Andriani

2015: 3-4) menyatakan bahwa ada 4 fungsi kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

1. Pengembangan  
Kegiatan ekstra kurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minatnya.
2. Sosial  
Interaksi social yang muncul dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat memberikan ruang untuk mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab social peserta didik.
3. Rekreatif  
Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat bersifat rekreatif meskipun tujuannya tetap prestasi. Peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan yang menunjang proses perkembangan.
4. Persiapan Karier  
Berfungsi sebagai persiapan karir terutama bagi peserta didik yang bercita-cita sebagai olahragawan profesional. Pengakuan public pada olahragawan berprestasi membuat olahragawan lebih mudah dalam memperoleh pekerjaan.

#### **5. Hakikat Bulutangkis**

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Menurut Syahri (2007:1), bulutangkis

adalah olahraga yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Menurut Subardjah (1999:13), permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat *individual* yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh *net* untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah untuk menjatuhkan *shuttlecock* dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkannya dilapangan sendiri.

Komari (2008:69), menyatakan bahwa permainan *badminton* mempunyai keunikan yang tidak dimiliki oleh cabang olahraga lainnya. Adapun keunikan tersebut antara lain: (1) Alat yang digunakan sangat ringan (2) Nuansa penggunaan kekuatan paling lengkap (3) Mampu mematikan lawan dengan kekuatan mendekati nol (4) Memenuhi kebutuhan aktualisasi diri (5) Keterampilan gerak *badminton* mudah ditransfer kedalam cabang olahraga lainnya (6) Filosofi kehidupan (Nilai kebugaran jasmani (8) Nilai bisnis yang tinggi.

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa bulutangkis adalah jenis olahraga bola kecil yang menggunakan net dengan alat raket sebagai media pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul dan menjaga *shuttlecock* agar tidak jatuh di bidang lapangan sendiri. Selain itu bulutangkis dapat dimainkan secara individual atau beregu dengan menggunakan lapangan segi empat berukuran lebar 6.10m dan panjang 13.40m dan dibatasi dengan *net* setinggi 1.55m.

## **6. Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP N I Klirong**

SMP N I KLIRONG Berlokasi di Kabupaten Kebumen, tepatnya di Jalan Raya No. 297, Klirong, Jaraksari, Klirong, Kabupaten Kebumen. Sekolah ini adalah salah satu sekolah yang menyelenggarakan Ekstrakurikuler bulutangkis. Kegiatan Ekstrakurikuler ini dilaksanakan satu kali dalam seminggu tepatnya pada hari Selasa pukul 14:00-16:00 WIB. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di GOR KPN Kecamatan Klirong.

Ekstrakurikuler ini dilatih oleh seorang pelatih yang berlatar belakang sebagai guru pendidikan jasmani di SMP N I Klirong. Sudah ada catatan prestasi dari cabang olahraga bulutangkis ini walaupun masih sedikit dan hanya ditingkat daerah. Dalam pelaksanaan latihan tidak semua peserta bisa mengikuti latihan secara rutin. Peserta ekstrakurikuler bulutangkis ini berjumlah 18 murid kelas VII dan VIII. Pada masa ini anak sudah cukup matang untuk membina prestasi didalam dunia olahraga. Pengalaman siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler merupakan peristiwa penting bagi kehidupan anak sehingga mengakibatkan perubahan dalam sikap, nilai dan perilaku.

Dengan adanya ekstrakurikuler bulutangkis ini diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan peserta ekstrakurikuler khususnya dalam cabang bulutangkis sebagai tujuan utama. selain tujuan utama tersebut juga diharapkan dengan adanya ekstrakurikuler ini dapat meningkatkan dan mengembangkan potensi dan bakat siswa dalam bidang bulutangkis, serta mampu bermain bulutangkis dengan benar sehingga dapat memberikan sumbangan prestasi bagi SMP N I Klirong.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti yaitu:

1. Penelitian Iqbal (2019), yang berjudul “Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri, dan Kohesivitas Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri I Tanjungsari Gunung Kidul” penelitian ini dilatarbelakangi oleh kepercayaan diri yang hilang sehingga timbul kecemasan saat melakukan sesuatu dan mengganggu kohesivitas atau kerjasama tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kecemasan, kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul saat akan, sedang, dan setelah melakukan pertandingan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode menggunakan survey, dan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Subyek dalam penelitian ini yaitu populasi siswa berjumlah 20 orang yang mengikuti Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul. Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan peserta didik kelas Khusus olahraga Sepak Bola di SMA Negeri 1 Gunung Kidul berdasarkan kecemasan yang masuk kedalam kategori sangat tinggi sebesar 5 %, kategori tinggi sebesar 40%, kategori sedang sebanyak 5 %, kategori rendah sebanyak 30 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10 %. Percaya diri peserta didik kelas Khusus olahraga Sepak Bola di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul yaitu : kategori sangat tinggi sebesar 10 %, kategori tinggi sebesar 10 %, kategori sedang 50 %, Kategori rendah 25 %, dan kategori sangat rendah 5

%. Serta Kohesivitas peserta didik kelas Khusus olahraga Sepak Bola di SMA Negeri 1Tanjungsari Gunung Kidul yaitu: kategori sangat tinggi sebesar 5 %, kategori tinggi sebesar 25 %, kategori sedang 50 %, Kategori rendah 15 %, dan kategori sangat rendah 5 %.

2. Penelitian Putra (2019) yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta” penelitian ini dilatarbelakangi oleh kepercayaan diri yang hilang sehingga timbul kecemasan saat melakukan sesuatu dan mengganggu kohesifitas atau kerjasama tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kecemasan, kepercayaan diri peserta didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta saat akan, sedang, dan setelah melakukan pertandingan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode menggunakan survey, dan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Subyek dalam penelitian ini yaitu populasi siswa berjumlah 18 orang yang mengikuti Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan peserta didik kelas Khusus olahraga Sepak Bola di SMA Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan kecemasan yang masuk kedalam kategori sangat tinggi sebesar 5,56 %, kategori tinggi sebesar 22,22 %, kategori cukup sebanyak 38,89 %, kategori rendah sebanyak 27,78 %, dan kategori sangat rendah sebesar 5,56 %. Percaya diri peserta didik kelas Khusus olahraga Sepak Bola di SMA Negeri 4 Yogyakarta yaitu : kategori sangat tinggi sebesar 16,67 %, kategori tinggi sebesar 16,67 %,

kategori cukup 33,33 %, Kategori rendah 27,78 %, dan kategori sangat rendah 5,56 %.

### **C. Kerangka Berfikir**

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu ekstra kurikuler cabang olahraga yang ada di SMM N 1 Klirong. Dengan materi latihan yang diberikan oleh pelatih peserta ekstra kurikuler diharapkan kemampuan peserta akan berkembang dengan baik. Selain itu peserta ekstra kurikuler akan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik serta diharapkan kedepaya akan memberikan prestasi yang optimal.

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh peserta didik/atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, yang baik khususnya kecemasan dan kepercayaan diri. Selain itu juga factor penting penunjang prestasi atlet adalah Latihan/bekerja keras dan bakat. Dalam pertandingan bulutangkis banyak sekali factor yang sangat berpengaruh terhadap penampilan anak didik/atlet yaitu faktor dari dalam dan factor dari luar. factor dari dalam atlet misalnya kondisi mental atlet, rasa percaya diri yang berlebihan dan rasa percaya diri yang rendah, hal tersebut bisa menyebabkan anak didik/atlet mengalami kecemasan yang akan berdampak pada penampilan atlet.

Kecemasan adalah reaksi/respon terhadap berbagai rangsang yang biasanya berpengaruh pada ketegangan mental dan percayadiri yang berdampak pada penampilan siswa/atlet. kecemasan akan sangat mempengaruhi pemmpialn anak didik/atlet. kecemasan emosi adalah suatu hal yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa

takun yang terkadang kita alami. Kecemasan sebelum dan saat bertanding perlu dikontrol oleh atlet agar tidak terlalu berdampak negative bagi atlet.

Kepercayaan diri adalah sebuah teknik ketrampilan mental yang berupa keyakinan dalam diri akan kemampuan diri sehingga dapat mencapai penampilan yang maksimal. Orang yang memiliki rasa percaya diri rendah akan berdampak negative, karena anak didik/ atlet tidak percaya akan kemampuannya sendiri, dan jika seorang atlet memiliki kepercayaan diri yang berlebihan juga akan berdampak negative juga. Hal ini bisa mengakibatkan seorang pemain tidak bersungguh-sungguh saat berlatih bahkan saat pertandingan terlalu menyepelekan lawan sehingga jika mereka mengalami kekalahan akan merasa tidak terima dan frustrasi. percaya diri yang baik adalah *full confident* atau percaya diri penuh dalam keadaan ini pemain cenderung bersikap menerima, konsisten dan seimbang serta percaya diri dengan baik. Bentuk percaya diri inilah yang seharusnya dimiliki oleh anak didik/ atlet sehingga dapat menunjukkan sikap dan ketrampilan baik sebelum, saat dan sesudah pertandingan.

Penelitian ini akan membahas tentang Tingkat Kecemasan dan Percaya Diri dalam Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP N 1 Klirong. Alur pemikiran pada penelitian ini dimulai dari mengumpulkan data tingkat kecemasan dan percaya diri menggunakan angket dan data yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan bentuk deskriptif kuantitatif, sehingga akan diketahui hasil datanya.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. menurut Sugiyono (2007: 147), penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif karna memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti menggunakan data sampel atau populasi yang dinyatakan dengan bentuk angka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknis pengumpulan data menggunakan angket.

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

Tempat penelitian yaitu di SMP N I Klirong, yang beralamat di Jalan Raya No. 297, Klirong, Jaraksari, Klirong, Kabupaten Kebumen. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2020.

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

Menurut Arikunto (2013: 173), Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP N I Klirong.

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

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan kepercayaan diri dalam permainan bulutangkis pada ekstrakurikuler bulutangkis di SMP N I Klirong. Definisi operasionalnya yaitu:

1. Kecemasan yaitu kekhawatiran dan ketakutan anak siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP N I Klirong, ketika akan menghadapi pertandingan yang diukur menggunakan angket.
2. Kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologi siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP N I Klirong ketika akan dan sedang melakukan pertandingan, yang akan diukur menggunakan angket.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2006: 89), menyatakan bahwa instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2006: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Dalam angket ini disediakan lima alternative jawaban, yaitu dapat dilihat pada table seperti berikut;

**Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket**

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

Instrumen kecemasan diadopsi dari jurnal Nyik Amir (2012) yang berjudul “Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga”. Metode pengembangan alat ukur ini dilakukan dengan dua kegiatan, yaitu: Adaptasi instrument dan pengumpulan butir baru melalui *item pool* dan *screening of item pool (Q-sort)*. Selanjutnya alat ini diujicobakan melalui dua tahap, yakni ujicoba tahap pertama dilakukan pada 406 atlet klub sepakbola spemula, dan ujicoba 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 realibilitas skala kecemasan pada kategori cukup, dan skala kecemasan olahraga terdiri atas 4 faktor dan 22 butir pertanyaan ini dapat dipakai untuk mengukur kecemasan olahraga. Instrumen tersebut mempunyai validitas yang tinggi dan koefisien reliabilitas antara 0,631 sampai dengan 0,823. Kisi-kisi instrument sebagai berikut;

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

Variabel	Indikator	Nomor Butir
Kecemasan an peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP N I Klirong	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: Nyik 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 ujicoba instrument untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrument tersebut. Kisi-kisi instrument sebagai berikut;

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

Variabel	Indikator	Butir	
		Positif	Negatif
Kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP N I Klirong	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
	Kosekuen	28, 31, 32, 33	26, 27, 29, 30
	Rasional dan realistis	34, 38, 40, 41	35, 36, 37, 39
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	

(Sumber: Dyah Ardhini, 2012)

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

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

- a. Peneliti mencari data peserta ekstrakurikuler bulutanglis di SMP N I Klirong.
- b. Peneliti menentukan jumlah peserta ekstrakurikuler bulutanglis di SMP N I Klirong yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan instrument yang berupa angket kepada responden
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti melakukan analisis data untuk mengambil kesimpulan dan saran.

## F. Teknik Analisis Data

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

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

Keterangan:

P = Presentase 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 table 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Penilaian**

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

(Sumber: Azwar, 2016:163)

Keterangan

M = Nilai Rata-rata (*Mean*)

X = Skor

SD = Standar Deviasi

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil penelitian

Hasil penelitian tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong diperoleh data sebagai berikut:

#### 1. Tingkat Kecemasan

Deskriptif statistic data hasil penelitian tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP N 1 Klirong dengan hasil: skor tertinggi (*maximum*) 97,00, skor terendah (*minimum*) 29,00, rata-rata (*mean*) 59,10, nilai tengah (*median*) 60,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, dan *Standar deviasi* (SD) 14,70. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong**

Statistik	
<i>N</i>	<b>20</b>
<i>Mean</i>	59,10
<i>Median</i>	60,50
<i>Mode</i>	50
<i>Std. Deviasi</i>	14,70
<i>Minimum</i>	29,00
<i>Maximum</i>	97,00

Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Kecemasan**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$81,15 < X$	Sangat Tinggi	2	10%
$66,45 < X \leq 81,15$	Tinggi	2	10%
$51,75 < X \leq 66,45$	Cukup	9	45%
$37,05 < X \leq 51,75$	Rendah	6	30%
$X \leq 37,05$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian berdasarkan norma penilaian tingkat kecemasan peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebesar 10%, kategori Tinggi sebesar 10%, kategori cukup sebesar 45%, Kategori rendah sebesar 30% dan kategori sangat rendah sebesar 5%.

a. Faktor Motorik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP N 1 Klirong berdasarkan faktor motorik dengan skor tertinggi (*maximum*) 97,00, skor terendah (*minimum*) 29,00, rata-rata (*mean*) 59,10, nilai tengah (*median*) 60,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, dan *Standar deviasi* (SD) 14,70. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong Faktor motorik**

Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	23,85
<i>Median</i>	24,50
<i>Mode</i>	18
<i>Std. Deviasi</i>	5,923
<i>Minimum</i>	14
<i>Maximum</i>	37

Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 klirong, factor motorik adalah sebagai berikut:

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

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$32,7345 < X$	Sangat Tinggi	2	10%
$26,8115 < X \leq 32,7345$	Tinggi	4	20%
$20,1885 < X \leq 26,8115$	Cukup	7	35%
$14,9655 < X \leq 20,1885$	Rendah	6	30%
$X \leq 14,9655$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian berdasarkan norma penilaian tingkat kecemasan peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebesar 10%, kategori Tinggi sebesar 20%, kategori cukup sebesar 35%, Kategori rendah sebesar 30% dan kategori sangat rendah sebesar 5%.

b. Faktor Afektif

Deskriptif statistic data hasil penelitian tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP N 1 Klirong berdasarkan factor afektif dengan skor tertinggi (*maximum*) 14,00, skor terendah (*minimum*) 3,00, rata-rata (*mean*) 7,65, nilai tengah (*median*) 7,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 6,00, dan *Standar deviasi* (SD) 2,720. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong Faktor Afektif**

Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	7,65
<i>Median</i>	7,00
<i>Mode</i>	6
<i>Std. Deviasi</i>	2,720
<i>Minimum</i>	3
<i>Maximum</i>	14

Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong, factor afektif adalah sebagai berikut:

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

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$11,73 < X$	Sangat Tinggi	2	10%
$9,01 < X \leq 11,73$	Tinggi	3	15%
$6,29 < X \leq 9,01$	Cukup	6	30%
$3,57 < X \leq 6,29$	Rendah	8	40%
$X \leq 3,57$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian berdasarkan norma penilaian tingkat kecemasan factor afektif peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebesar 10%, kategori Tinggi sebesar 15%, kategori cukup sebesar 30%, Kategori rendah sebesar 40% dan kategori sangat rendah sebesar 5%.

c. Faktor Somatik

Deskriptif statistic data hasil penelitian tingkat kecemasam peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP N 1 Klirong berdasarkan factor somatik dengan skor tertinggi (*maximum*) 32,00, skor terendah (*minimum*) 9,00, rata-rata (*mean*) 19,65, nilai tengah (*median*) 19,00, nilai yang

sering muncul (mode) 16,00, dan *Standar deviasi* (SD) 5,274. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong Faktor Somatik**

Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	19,65
<i>Median</i>	19,00
<i>Mode</i>	16
<i>Std. Deviasi</i>	5,274
<i>Minimum</i>	9
<i>Maximum</i>	32

Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 klirong, factor somatik adalah sebagai berikut:

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

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$27,561 < X$	Sangat Tinggi	1	5%
$22,287 < X \leq 27,561$	Tinggi	4	20%
$17,013 < X \leq 22,287$	Cukup	6	30%
$11,739 < X \leq 17,013$	Rendah	8	40%
$X \leq 11,739$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian berdasarkan norma penilaian tingkat kecemasan factor somatik peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebesar 5%, kategori Tinggi sebesar 20%, kategori cukup sebesar 30%, Kategori rendah sebesar 40% dan kategori sangat rendah sebesar 5%.

d. Faktor Kognitif

Deskriptif statistic data hasil penelitian tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP N 1 Klirong berdasarkan factor kognitif dengan skor tertinggi (*maximum*) 14,00, skor terendah (*minimum*) 3,00, rata-rata (*mean*) 7,95, nilai tengah (*median*) 8,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 6,00, dan *Standar deviasi* (SD) 2,395. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong Faktor Kognitif**

Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	7,95
<i>Median</i>	8,00
<i>Mode</i>	6
<i>Std. Deviasi</i>	2,395
<i>Minimum</i>	3
<i>Maximum</i>	14

Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong, factor kognitif adalah sebagai berikut:

**Tabel 14. Norma Penilaian Tingkat Kecemasan  
Faktor kognitif**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$11,5425 < X$	Sangat Tinggi	1	5%
$9,1475 < X \leq 11,5425$	Tinggi	5	25%
$6,7525 < X \leq 9,1425$	Cukup	7	35%
$4,3575 < X \leq 6,7525$	Rendah	6	30%
$X \leq 4,3575$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian berdasarkan norma penilaian tingkat kecemasan factor kognitif peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebesar 5%, kategori Tinggi sebesar 25%, kategori cukup sebesar 35%, Kategori rendah sebesar 30% dan kategori sangat rendah sebesar 5%.

## 2. Tingkat Kepercayaan diri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP N 1 Klirong dengan hasil: skor tertinggi (*maximum*) 97,00, skor terendah (*minimum*) 29,00, rata-rata (*mean*) 59,10, nilai tengah (*median*) 60,50, nilai yang sering muncul (*mode*)

50,00, dan *Standar deviasi* (SD) 14,70. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 15. Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong**

Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	141,95
<i>Median</i>	143,00
<i>Mode</i>	141
<i>Std. Deviasi</i>	10,40
<i>Minimum</i>	124
<i>Maximum</i>	166

Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 klirong adalah sebagai berikut:

**Tabel 16. Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan diri**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$157,55 < X$	Sangat Tinggi	1	5%
$147,15 < X \leq 157,55$	Tinggi	3	15%
$136,75 < X \leq 147,15$	Cukup	11	55%
$126,35 < X \leq 136,75$	Rendah	2	10%
$X \leq 126,35$	Sangat Rendah	3	15%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian berdasarkan norma penilaian tingkat kepercayaan diri peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebesar 5%, kategori Tinggi sebesar 15%, kategori cukup sebesar 55%, Kategori rendah sebesar 10% dan kategori sangat rendah sebesar 15%.

a. Faktor Keyakinan pada Kemampuan Diri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP N 1 Klirong berdasarkan factor keyakinan pada kemampuan diri, skor tertinggi (*maximum*) 41,00, skor terendah (*minimum*) 22,00, rata-rata (*mean*) 31,75, nilai tengah (*median*) 31,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 30,00, dan *Standar deviasi* (SD) 3,796. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 17. Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong Faktor Keyakinan pada Kemampuan Diri**

Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	31,75
<i>Median</i>	31,50
<i>Mode</i>	30
<i>Std. Deviasi</i>	3,796
<i>Minimum</i>	22
<i>Maximum</i>	41

Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong, factor keyakinan pada kemampuan diri adalah sebagai berikut:

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

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$37,444 < X$	Sangat Tinggi	1	5%
$33,648 < X \leq 37,444$	Tinggi	6	30%
$29,852 < X \leq 33,648$	Cukup	11	55%
$26,056 < X \leq 29,852$	Rendah	1	5%
$X \leq 26,056$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian berdasarkan norma penilaian tingkat kepercayaan diri factor keyakinan pada kemampuan diri peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebesar 5%, kategori Tinggi sebesar 30%, kategori cukup sebesar 55%, Kategori rendah sebesar 5% dan kategori sangat rendah sebesar 5%.

b. Faktor Optimisme

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP N 1 Klirong berdasarkan factor optimisme, skor tertinggi (*maximum*) 40,00, skor terendah (*minimum*) 21,00, rata-rata (*mean*) 28,00, nilai tengah (*median*) 29,00, nilai

yang sering muncul (mode) 29, dan *Standar deviasi* (SD) 3,679. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 19. Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong Faktor Optimisme**

Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	28,00
<i>Median</i>	29,00
<i>Mode</i>	29
<i>Std. Deviasi</i>	3,679
<i>Minimum</i>	21
<i>Maximum</i>	40

Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 klirong, factor optimisme adalah sebagai berikut:

**Tabel 20. Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan diri  
Faktor Optimisme**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$34,3185 < X$	Sangat Tinggi	1	5%
$30,6395 < X \leq 34,3185$	Tinggi	3	15%
$26,9605 < X \leq 30,6395$	Cukup	12	60%
$23,2815 < X \leq 26,9605$	Rendah	3	15%
$X \leq 23,2815$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian berdasarkan norma penilaian tingkat kepercayaan diri factor optimisme diri peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebesar 5%, kategori Tinggi sebesar 15%, kategori cukup sebesar 60%, Kategori rendah sebesar 10% dan kategori sangat rendah sebesar 5%.

c. Faktor Objektif

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP N 1 Klirong berdasarkan factor objektif, skor tertinggi (*maximum*) 31,00, skor terendah (*minimum*) 21,00, rata-rata (*mean*) 26,85, nilai tengah (*median*) 27,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 24, dan *Standar deviasi* (SD) 2,758. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 21. Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong Faktor Objektif**

Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	26,85
<i>Median</i>	27,50
<i>Mode</i>	24
<i>Std. Deviasi</i>	2,758
<i>Minimum</i>	21
<i>Maximum</i>	31

Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 klirong, factor objektif adalah sebagai berikut:

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

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$30,987 < X$	Sangat Tinggi	2	10%
$28,229 < X \leq 30,987$	Tinggi	5	25%
$25,471 < X \leq 28,229$	Cukup	5	25%
$22,713 < X \leq 25,471$	Rendah	7	35%
$X \leq 22,713$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian berdasarkan norma penilaian tingkat kepercayaan diri factor objektif diri peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebesar 10%, kategori Tinggi sebesar 25%, kategori cukup sebesar 25%, Kategori rendah sebesar 35% dan kategori sangat rendah sebesar 5%.

d. Faktor Konsekuen

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP N 1 Klirong berdasarkan factor konsekuen, skor tertinggi (*maximum*) 35,00, skor terendah (*minimum*) 23,00, rata-rata (*mean*) 29,70, nilai tengah (*median*) 30,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 29, dan *Standar deviasi* (SD) 3,373. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 23. Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong Faktor konsekuen**

Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	29,70
<i>Median</i>	30,00
<i>Mode</i>	29
<i>Std. Deviasi</i>	3,373
<i>Minimum</i>	23
<i>Maximum</i>	35

Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong, factor konsekuen adalah sebagai berikut:

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

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$34,7595 < X$	Sangat Tinggi	1	5%
$31,3865 < X \leq 34,7595$	Tinggi	3	15%
$28,0135 < X \leq 31,3865$	Cukup	10	50%
$24,6405 < X \leq 28,0135$	Rendah	5	25%
$X \leq 24,6405$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian berdasarkan norma penilaian tingkat kepercayaan diri factor konsekuen diri peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebesar 5%, kategori Tinggi sebesar 15%, kategori cukup sebesar 50%, Kategori rendah sebesar 25% dan kategori sangat rendah sebesar 5%.

e. Faktor Rasional dan Realistis

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP N 1 Klirong berdasarkan factor rasional dan realistis, skor tertinggi (*maximum*) 30,00 skor terendah (*minimum*) 19,00 rata-rata (*mean*) 24,85, nilai tengah (*median*) 25,00,

nilai yang sering muncul (mode) 26, dan *Standar deviasi* (SD) 2,641. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 25. Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong Faktor Rasional dan Realistis**

<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	24,85
<i>Median</i>	25,00
<i>Mode</i>	26
<i>Std. Deviasi</i>	2,641
<i>Minimum</i>	19
<i>Maximum</i>	30

Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 klirong, factor rasional dan realistis adalah sebagai berikut:

**Tabel 26. Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri  
Faktor Rasional dan Realistis**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$28,8115 < X$	Sangat Tinggi	2	10%
$26,1705 < X \leq 28,8115$	Tinggi	5	25%
$23,5295 < X \leq 26,1705$	Cukup	5	25%
$20,8885 < X \leq 23,5295$	Rendah	7	35%
$X \leq 20,8885$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian berdasarkan norma penilaian tingkat kepercayaan diri factor konsekuen diri peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebesar 10%, kategori Tinggi sebesar 25%, kategori cukup sebesar 25%, Kategori rendah sebesar 35% dan kategori sangat rendah sebesar 5%.

## **B. Pembahasan**

### **1. Tingkat Kecemasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 anak atau sebesar 10%, kategori Tinggi sebanyak 2 anak atau sebesar 10%, kategori cukup sebanyak 9 anak atau sebesar 45%, Kategori rendah sebanyak 6 anak atau sebesar 30% dan kategori sangat rendah sebanyak 1 anak atau sebesar 5%. Kecemasan adalah reaksi atau respon terhadap rangsang internal dan eksternal atlet, hal tersebut akan berpengaruh pada

mental dan berdampak pada penampilan siswa. Straub, (Husdarta 2010:80) juga mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress. Craft dkk (2003) juga menunjukkan kepercayaan diri berpengaruh pada rasa cemas atlet sebelum dan selama melakukan pertandingan. kecemasan yang rendah seringkali berhubungan dengan kinerja atau penampilan yang baik begitupun sebaliknya. hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan berbanding terbalik dengan penampilan atlet.

Mempelajari kecemasan siswa adalah upaya yang sangat baik dari guru/pelatih untuk mengetahui masalah yang ada pada diri siswa sehingga guru atau pelatih dapat mengetahui tingkat kecemasan atlet, dan dapat megarahkan siswa ke hal-hal yang akan menunjang penampilan dan prestasi atlet. untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun psikis atlet. Menurut Singgih (Komarudin 2015:102) berikut adalah gejala fisik biasanya terjadi dengan: 1) adanya perubahan dramatis terhadap tingkah laku, gelisah, tidak tenang dan sulit tidur: 2) terjadinya peregangan otot leher, pundsk, perut terlebih pada otot-otot ektremitas: 3) terjadi perubahan irama pada pernaasan: 4)terjadi kontraksi otot dagu, sekitar mata, dan rahang. Gejala psikis biasanya muncul dengan: 1) perubahan emosi: 2) menurunnya rasa percaya diri: 3)timbul obsesi dan: 4) tidak ada motivasi.

Permasalahan tingkat kecemasan yang dialami atlet terdiri dari berbagai factor.. Menurut Mylsidayu (2015: 46-47) sumber kecemasan ada dua yaitu sumber dari dalam dan sumber dari luar. sumber dari dalam adalah permasalahan yang berasal dari dalam atlet itu sendiri misalnya, emosi, motifasi dan pikiran-

pikiran negatif yang muncul pada diri siswa. Adapun kecemasan yang timbul karena factor dari luar misalnya yaitu, adanya harapan dari luar yang sulit dipenuhi oleh atlet, tekanan penonton dan saingan-saingan yang bukan lawan tandingnya.

Pelatih atau guru dituntut untuk mengetahui dan dapat mengatasi kecemasan yang dialami oleh anak didiknya. Hal tersebut sangat penting karena kemampuan taktik, teknik dan ketrampilan saja tidak dapat menunjang prestasi atau penmpilan maksimal atlet, hal lainnya yang perlu dierhatikan adalah psikologi atlet yang didalamnya terdapat kecemasan.

Menurut Gunarsa dkk (dalam Mylsidayu 2015, 49-50) Anxiety dapat diatasi

dengan berbagai cara antara lain:

- a. Menggunakan obat-obatan yang tergolong *anxiety* drugs bagi anak didik/atlet yang memiliki *trait anxiety*. Penggunaan obat ini harus seusi petunjuk seorang dokter ahli.
- b. Membuat simulasi, yaitu membuat keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya.
- c. Menggunakan metode meditasi, yaitu menggunakan metode relaksasi sederhana sampai dengan visualisasi untuk mengubah sikap. Keadaan relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, yaitu tidak bergelora atau tegang.
- d. Menggunakan pendekatan kognitif melalui konseling, yaitu anak didik/atlet dibantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya (motivasi verbal), belajar berpikir positif, mengerti makna dan usaha serta belajar menerima keadaan yang harus dihadapinya.

## **2. Tingkat Kepercayaan Diri**

Hasil penelitian tingkat kepercayaan diri peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 anak atau sebesar 5%, kategori Tinggi sebanyak 3 anak atau

sebesar 15%, kategori cukup sebanyak 11 anak atau sebesar 55%, Kategori rendah sebanyak 2 anak atau sebesar 10% dan kategori sangat rendah sebanyak 3 anak atau sebesar 15%. Dari data di atas sebagian besar siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup. Kepercayaan diri adalah ketrampilan mental atau yang meliputi keyakinan atau kesadaran dalam diri akan kemampuan diri untuk dapat mencapai penampilan yang maksimal. Kepercayaan diri merupakan salah satu kunci suksesnya seorang pemain.

Menurut Komarudin (2015: 72) dalam bukunya yang berjudul psikologi olahraga menyatakan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap keberhasilan atlet dalam berolahraga. Kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai suatu keberhasilan dalam perlombaan. Berkurangnya atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan atlet dibawah kemampuan yang sesungguhnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sin (2017), bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet maka performa atlet dalam pertandingan semakin baik. selain itu Astriani (2010) mengungkapkan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mengarahkannya untuk meraih prestasi yang baik, sedangkan atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan cenderung menampilkan hal yang kurang memuaskan dalam bertanding.

Menurut Husdarta (2010: 92-93) dan Dimiyati (2015: 106-107) Percaya diri mempunyai 3 bentuk dalam model perilaku yaitu; (1) *over confident* atau percaya diri yang berlebihan; (2) *lack confident* atau perasaan kurang percaya diri; (3) *full confident* atau percaya diri yang penuh. *Over confident* adalah percaya diri yang berlebihan. Percaya diri berlebihan akan berdampak negative bagi anak

didik/atlet, contoh dari perilaku tersebut adalah menganggap enteng lawan, tidak serius dalam menjalankan latihan bahkan saat melakukan pertandingan dalam suatu kompetisi. Efek dari hal tersebut adalah malasnya berlatih sehingga mengakibatkan performa dan kemampuan turun. *Over confident* tidak kalah berbahaya dari *lack confident*. Jika seorang pemain mempunyai percaya diri berlebihan dalam suatu pertandingan maka pemain tersebut akan menyepelekan lawan dan bermain tidak serius hal tersebut bisa membuat atlet kalah dalam bertanding. maka pada saat harus menerima kekalahan yang muncul adalah rasa frustrasi yang berlebihan. *Lack of confident* adalah rasa kurang percaya diri. Seorang atlet akan meragukan kemampuannya sendiri akibat kurang percaya diri tersebut. hal tersebut akan berdampak negative bagi seorang pemain. akibat dari rasa kurang percaya diri tersebut akan mempengaruhi mental pemain dan menimbulkan kecemasan yang mengakibatkan turunya performa atlet. *Full confident* adalah rasa percaya diri yang penuh, tidak mempunyai sisi negative karena dalam keadaan ini pemain cenderung bersikap menerima, konsisten dan seimbang serta percaya diri dengan baik. Bentuk percaya diri inilah yang seharusnya dimiliki oleh anak didik/ atlet sehingga dapat menunjukkan sikap dan ketrampilan baik sebelum, saat dan sesudah pertandingan.

Setiap anak didik/atlet pasti merasakan ketiga hal diatas, sebagai anak didik atau atlet apalagi pelatih harus memahami ketiga bentuk kepercayaan diri. Pelatih atau guru harus memandang atlet secara individual bukan sebagai kesatuan karena kemampuan berpikir dan intelektual serta mental siswa berbeda-beda. Jadi baik pemain maupun pelatih harus mempunyai strategi yang tepat untuk

mimimalisir *over confident* dan *lack confident* serta membangun *full confident*. Hal tersebut sangat penting agar pemain selalu mempunyai kepercayaan diri penuh sehingga dalam pertandingan berada dalam kemampuan puncaknya dan mendapat prestasi yang maksimal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan dapat diperoleh kesimpulan, bahwa:

1. Tingkat kecemasan peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 anak atau sebesar 10%, kategori Tinggi sebanyak 2 anak atau sebesar 10%, kategori cukup sebanyak 9 anak atau sebesar 45%, Kategori rendah sebanyak 6 anak atau sebesar 30% dan kategori sangat rendah sebanyak 1 anak atau sebesar 5%.
2. Tingkat kepercayaan diri peserta didik ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 anak atau sebesar 5%, kategori Tinggi sebanyak 3 anak atau sebesar 15%, kategori cukup sebanyak 11 anak atau sebesar 55%, Kategori rendah sebanyak 2 anak atau sebesar 10% dan kategori sangat rendah sebanyak 3 anak atau sebesar 15%.

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

Berdasarkan kesimpulan diatas, dapat dikemukakan beberapa implikasi yaitu:

1. Pihak sekolah dengan hasil penelitian ini dapat mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di

SMP Negeri 1 Klirong, sehingga dapat dijadikan patokan untuk membentuk program latihan yang lebih baik.

2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan kepada guru atau pelatih ekstrakurikuler untuk membangun tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler saat menghadapi pertandingan.
3. Hasil penelitian ini juga bermanfaat kepada peserta ekstrakurikuler itu sendiri untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri sehingga dapat menghindari rasa cemas yang berlebihan, rasa percaya diri yang rendah atau *low confident* serta percaya diri yang berlebih atau *over confident* sehingga lebih siap dalam menghadapi pertandingan.
4. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya.

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

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan maksimal dan sebaik-baiknya, tetapi penelitian ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan, adapun keterbatasan penelitian ini diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu sehingga peneliti tidak dapat mengontrol satu persatu peserta saat mengisi instrument, sehingga tidak menutup kemungkinan responden dalam mengisi angket kurang bersungguh-sungguh.
2. Terbatasnya variable yang diteliti, karena dalam penelitian ini peneliti hanya meneliti tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler.

#### **D. Saran**

Berdasarkan penelitian ini ada saran yang perlu disampaikan sehubungan hasil penelitian ini, yaitu:

1. Bagi sekolah, perlu adanya fasilitas yang lebih mendukung agar peserta ekstrakurikuler dapat berlatih secara maksimal.
2. Bagi guru atau pelatih, sebaiknya selalu memperhatikan kondisi peserta ekstrakurikuler baik kondisi mental atau fisik sehingga dapat menyusun program latihan yang tepat dengan hasil yang maksimal, khususnya tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis.
3. Bagi Siswa atau peserta ekstrakurikuler, penting mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri sendiri saat melakukan pertandingan. sehingga dapat melakukan program atau trik agar mental saat bertanding baik sehingga dapat mengeluarkan kemampuan yang maksimal saat menghadapi pertandingan.
4. Bagi peneliti, selanjutnya agar melakukan penelitian tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Klirong dengan model lain. peneliti juga harus melakukan pengawasan dalam pengambilan data sehingga data yang diperoleh lebih objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. (2004). *Pendekatan kuantitatif dan kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Amirin dkk. (2013). *Manajemen pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan taktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_ (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan taktik*. Jakarta: PT Adi Mahasatya.
- Aziz, I. (2016). *Dasar-dasar penelitian olahraga*. Jakarta: Kencana.
- Besharat, M.A & Pourbohiol, S. (2011). *Moderating Effects of Self-confident and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance*. SciRes.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). *The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. (terjemahan: Kartini Kartono). Jakarta: PT Radja Grafindo Jaya.
- Dyah Ardhini. (2012). Hubungan motivasi berprestasi dan keyakinan diri dengan prestasi belajar siswa kelas olahraga SMP Negeri 4 Purbalinga. Skripsi sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Egi Mohammad Iqbal. (2019). Tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA N 1 Tanjungsari Gunung Kidul. Skripsi sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Dimiyati. (2018). *Psikologi olahraga*. Yogyakarta: UNY press.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Muria.
- Husdarta. (2018). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Izzaty dkk. (2013). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: UNY Press.

- Komari, A. (2008). *Jendela bulutangkis*. Yogyakarta: UNY Press.
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Mylsidayu. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Angkasa.
- Nicole, A (2014). <https://hubpages.com/health/A-Helpful-Guide-About-Anxiety>.  
Diakses pada 5 Maret 2020.
- Nyak Amir. (2012). Pengembangan alat ukur olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, Tahun16, Nomor1, 2021
- Purnama, S.K. (2010). *Kepelatihan bulu tangkis modern*. Surakarta: Yuma Pressindo.
- Rohmansyah, N.A. (2019) *Kecemasan dalam Olahraga*. Universitas PGRI Semarang: Semarang.
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Depdikbud. Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_ (2000). *Psikologi olahraga*. Depdikbud. Yogyakarta.
- Suharto Wijaya Putra. (2019). Tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta didik kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Skripsi sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugihartono, dkk. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY press.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Soleh, B dan Hakim, A.A. (2019) *Analisis tingkat Kecemasan Kepercayaan Diri dan Motivasi Atlet Futsal Childroom di Bangkalan saat Menjelang Pertandingan*. Universitas Negeri Surabaya: Surabaya.
- Sumarsono, B. <https://www.halopsikolog.com/depresi-adalah-gangguan-mood/>.  
Diakses pada 5 Maret 2020.
- Supriyanto, A. (2017). *Psikologi kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Wibowo, Y.A. dan Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.

Weinberg. R.S & Gould. D. (2007), *Foundation of sport and exercise psychology*.  
Champaign, IL: Human Kinetics.

Wijaya, I. M. K. (2018) *Kecemasan, Percaya Diri dan Motivasi talet UKM Bulutangkis*. Jurnal Penjakora. Universitas Pendidikan Ganesha: Bali.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 26.a/POR/X/2020  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

7 Februari 2020

Yth. Dr. Komarudin, M.A.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : MUCHTAR KHABIB  
NIM : 13601241137  
Judul Skripsi : TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA EKSTRAKURIKULER CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS DI SMP NEGERI I KLIRONG KEBUMEN

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

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



Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 1 KLIRONG**  
**Terakreditasi A**

Jalan Raya No. 297 ( 0287-6601311 ) Klirong Kebumen 54381

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/ 251 /2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Klirong, Kabupaten Kebumen, berdasarkan Surat Ijin Penelitian Nomor : 220/UN34.16/PP.01/2020 Tanggal 18 Maret 2020. Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : MUCHTAR KHABIB  
NIM : 13601241137  
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - SI  
Fakultas : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut di atas telah mengadakan penelitian di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Klirong, Kabupaten Kebumen dari tanggal, 30 Maret s/d 06 April 2020, dengan Judul "TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA EKSTRAKURIKULER CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 1 KLIRONG "

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klirong, 09 September 2020

Kepala Sekolah



Drs. H. Bambang Widadi.

NIP. 19650528 199203 1 007

### Lampiran 3. Instrument penelitian

#### INSTRUMEN PENELITIAN

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

##### A. Pengantar

Angket ini bertujuan untuk mengetahui karakter psikologi peserta ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di SMP N I Klirong. Karakter psikologi dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kecemasan dan keyakinan diri. Besar sekali harapan atas kesediaan anda meluangkan sedikit waktu untuk mengisi daftar pernyataan dibawah ini. Tiap-tiap jawaban yang anda kembalikan merupakan bantuan yang sangat besar nilainya bagi penelitian ini.

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

##### B. Petunjuk Mengisi Angket

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

##### Keterangan:

- SS : Jika anda Sangat Setuju dengan pernyataan tersebut.
- S : Jika anda Setuju dengan pernyataan tersebut.
- R : Jika anda Ragu-ragu dengan pernyataan tersebut.
- TS : Jika anda Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut
- STS : Jika anda Sangat Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut.

**Contoh:**

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya memiliki keinginan besara untuk mengikuti pelajaran PJOK	√				

**KECEMASAN**

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
<b>Motorik</b>						
1	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan					
2	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan					
3	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan					
4	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan					
5	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan					
6	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan					
7	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan					
8	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan					
9	Saya mengalami ketegangan otot (kram) saat pertandingan					
<b>Afektif</b>						
10	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan					
11	Saya sembrono saat pertandingan.					
12	Saya memiliki keraguan saat pertandingan					
<b>Somatik</b>						
13	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan					
14	Saya selalu ingin buang air kecil saat pertandingan					
15	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan					

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
16	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan					
17	Saya sering minum air putih saat menghadapi pertandingan.					
18	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan					
19	Saya suka tidur saat menghadapi pertandingan					
	<b>Kognitif</b>					
20	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan					
21	Pikiran-pikiran negative mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.					
22	Saya menemukan dirisaya berpikir tentang hal yag tidak berhubungan dengan pertandingan					

#### KEPERCAYAAN DIRI

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
	<b>Keyakinan Pada Kemampuan Diri</b>					
1	Saya yakin dapat mencapai apa yang dicita-citakan					
2	Jika mengalami kesulitan, saya akan mampu menyelesaikanya 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 menyelesaikanya					
6	Saya kurang yakin dengan kemampuan diri saya					
7	Saya yakin tugas yang diberikan dapat selesai tepat waktu					
8	Saya merasa siap menghadapi ujian apapun					
9	Saya merasa tidak mampu berprestasi seperti teman-teman					

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
	<b>Optimisme</b>					
10	Saya merasa kemampuan saya lebih rendah dibandingkan orang lain					
11	Saya yakin kehidupan mendatang akan lebih baik dari kehidupan yang sekarang					
12	Saya merasa tidak mampu menjalani hidup ini					
13	Saya yakin prestasi saya dapat mengungguli teman-teman saya					
14	Saya merasa tidak takut ketika bertemu siapapun					
15	Bila mengalami kegagalan, saya tidak akan menyerah untuk berusaha					
16	Saya kurang pantas menduduki jabatan penting dalam suatu kepanitiaan					
17	Saya merasa tidak ada yang kurang pada diri saya					
	<b>Obyektif</b>					
18	Kegagalan yang saya alami karena usaha saya yang 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 gagalkarena tidak menyelesaikan dengan baik apa yang seharusnya saya lakukan					
23	Saya merasa kegagalan yang saya alami karena kurangnya dukungan dari orang lain					
24	Saya dapat menerima kritikan dari orang lain					
25	Dapat menyelesaikan persoalan, saya mencari jalan keluar yang terbaik bagi diri saya sendiri bukan orang lain					

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

Lampiran 4. Data Penelitian kecemasan

**DATA HASIL INSTRUMEN PENELITIAN  
TINGKAT KECEMASAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS  
SMP NEGERI 1 KLIRONG KEBUMEN**

NO	NAMA	KECEMASAN																				Jumlah		
		Motorik								Afektif				Somatik						Kognitif				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		21	22
1	Maulana Ihsan	2	2	4	4	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	5	2	2	4	2	4	63
2	Burhanudin	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	4	4	60
3	Jovian	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	5	2	1	3	3	3	50	
4	Agung	1	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	4	4	2	2	2	4	2	1	2	2	2	52
5	Ilyas F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	46	
6	Dhyas N. D	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	46	
7	Akhmad K. H	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	72
8	Singgih Hidayat	4	4	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	70
9	Lukman Arifin	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	50	
10	Deik Arkhanulloh	5	5	5	4	2	4	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	97	
11	Nur Wakhid	5	4	4	4	1	4	5	5	2	5	4	4	5	5	5	4	5	2	1	2	4	4	84
12	Bagus Faiq Rohman	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	29
13	Muhammad Iqbal M.	3	2	2	4	2	2	2	1	1	2	2	3	3	4	2	2	4	2	1	2	4	1	50
14	Sirajutolibin	4	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	3	3	4	3	2	4	2	2	2	2	2	54
15	Fikri Hidayat	5	4	4	3	3	3	3	2	3	4	1	2	5	1	4	2	3	1	1	3	3	2	62
16	Yusuf B	5	3	2	4	2	2	3	3	3	5	3	2	4	1	2	4	2	2	1	2	4	4	63
17	Khoirul Fajar S.	3	4	2	4	2	4	2	2	2	3	1	2	4	5	4	3	4	2	1	2	3	2	61
18	Robby Akroman	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	2	4	2	2	2	4	3	62
19	Farhan Dalus A	4	3	3	4	2	4	2	2	2	1	2	2	4	4	2	3	4	3	2	2	4	4	63
20	Dita Prasetya	4	3	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	48

Lampiran 5. Data Penelitian Kepercayaan

DATA HASIL INSTRUMEN PENELITIAN  
TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS  
SMP NEGERI 1 KLIRONG KEBUMEN

NO	NAMA	KEPERCAYAAN DIRI																																								Jumlah	
		Keyahinan Diri									Optimisme								Objektif								Konsekuensi								Rasional dan Realistis								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		41
1	Maulana Ihsan	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	5	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	5	2	2	2	141	
2	Burhanudin	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	2	5	4	2	4	2	4	2	5	2	4	4	4	4	3	4	5	2	2	4	2	2	5	2	4	2	141
3	Jovian	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	5	5	1	3	4	2	5	2	4	4	4	2	4	5	5	5	2	4	3	2	4	4	3	4	145	
4	Agung	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	3	2	142	
5	Ilyas F	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	144	
6	Dhyas N. D	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	144	
7	Akhmad K. H	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	151	
8	Singgih Hidayat	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	2	2	2	141		
9	Lukman Arifin	3	3	4	2	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	5	4	2	5	2	4	2	3	4	5	2	1	5	5	5	2	4	3	2	4	4	3	2	146	
10	Deik Arkhanulloh	3	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2	2	4	2	3	3	2	1	5	2	1	4	4	4	2	4	2	2	4	3	4	4	126	
11	Nur Wakhid	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	4	4	3	2	4	1	2	5	5	2	3	5	5	4	2	2	1	4	4	1	4	5	4	2	3	4	3	3	2	4	4	124
12	Bagus Faiq Rohman	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	5	5	1	1	1	1	5	1	5	4	166	
13	Muhammad Iqbal M.	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	5	4	3	4	3	1	4	4	2	5	5	3	4	3	5	4	4	3	3	3	4	4	1	5	5	4	5	4	2	1	145
14	Sirajutolibin	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	1	5	5	1	4	4	3	5	2	4	5	5	4	4	4	4	1	5	5	5	5	5	3	1	157	
15	Fikri Hidayat	4	4	4	3	3	2	3	4	3	5	3	4	4	3	4	1	1	4	4	3	2	3	2	5	2	4	1	3	2	2	4	4	4	1	4	3	3	4	2	2	2	125
16	Yusuf B	4	3	4	2	4	3	4	3	4	5	5	4	4	4	4	1	2	5	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	5	5	1	4	4	3	4	4	3	3	146
17	Khoirul Fajar S.	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	3	2	5	4	2	3	2	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	1	5	4	3	5	4	2	1	141	
18	Robby Akroman	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	5	4	2	2	2	5	4	2	2	4	4	3	3	2	3	3	2	4	4	3	1	4	3	2	130
19	Farhan Dalus A	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	5	3	2	4	5	1	1	2	4	3	4	2	2	3	5	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	5	3	2	135	
20	Dita Prasetya	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	5	5	4	3	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	5	4	4	3	5	3	4	4	2	3	4	2	4	4	3	4	149

Lampiran 6. Daftar Hadir Peserta eksstrakurikuler Bulutangkis

**DAFTAR HADIR  
KEGIATAN EXTRA KURIKULER  
SMP NEGERI 1 KLIRONG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

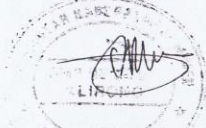
CABANG: BULU TANGKIS PA  
SEMESTER: 02 2019/2020

No	NAMA	KELAS	TANGGAL / TANDA TANGAN												
			16/1-20	23/1-20	30/1-20	6/2-20	13/2-20								
1	Maulana Ihsan	VII.6	<u>Ihs</u>	<u>Ihs</u>	<u>Ihs</u>	<u>Ihs</u>	<u>Ihs</u>								
2	Burhanudin	VII.4	<u>Ban</u>	<u>Ban</u>	<u>Ban</u>	<u>Ban</u>	<u>Ban</u>								
3	Jovian	VII.5	<u>Jmt</u>	<u>Jmt</u>	<u>Jmt</u>	<u>Jmt</u>	<u>Jmt</u>	<u>Jmt</u>							
4	Agung	VIII.2	<u>Ag</u>	<u>Ag</u>	<u>Ag</u>	<u>Ag</u>	<u>Ag</u>								
5	Nyaset	VIII.5	<u>Nyaset</u>	<u>Nyaset</u>	<u>Nyaset</u>	<u>Nyaset</u>	<u>Nyaset</u>								
6	Dhyas N.D	VIII.9	<u>Dnd</u>	<u>Dnd</u>	<u>Dnd</u>	<u>Dnd</u>	<u>Dnd</u>								
7	Ahmad .K.H	VII.4	<u>Ahm</u>	<u>Ahm</u>	<u>Ahm</u>	<u>Ahm</u>	<u>Ahm</u>								
8	Singgih Hidayat	VII.7	<u>Sing</u>	<u>Sing</u>	<u>Sing</u>	<u>Sing</u>	<u>Sing</u>								
9	Lukman Arifin	VII.8	<u>Luk</u>	<u>Luk</u>	<u>Luk</u>	<u>Luk</u>	<u>Luk</u>								
10	Deek Arhanulloh	VIII.5	<u>Arhan</u>	<u>Arhan</u>	<u>Arhan</u>	<u>Arhan</u>	<u>Arhan</u>								
11	Nur Wahid	VIII.3	<u>Wahid</u>	<u>Wahid</u>	<u>Wahid</u>	<u>Wahid</u>	<u>Wahid</u>								
12	Bayu Fauzi Rahman	VII.7	<u>Bayu</u>	<u>Bayu</u>	<u>Bayu</u>	<u>Bayu</u>	<u>Bayu</u>								
13	Muhammad Iqbal M.	VI.4	<u>Iqbal</u>	<u>Iqbal</u>	<u>Iqbal</u>	<u>Iqbal</u>	<u>Iqbal</u>								
14	Sirojotolbin	VIII.6	<u>Siro</u>	<u>Siro</u>	<u>Siro</u>	<u>Siro</u>	<u>Siro</u>								
15	Fikri Hidayat	VM.8	<u>Fikri</u>	<u>Fikri</u>	<u>Fikri</u>	<u>Fikri</u>	<u>Fikri</u>								
16	Yusef B	VIII.3	<u>Yusef</u>	<u>Yusef</u>	<u>Yusef</u>	<u>Yusef</u>	<u>Yusef</u>								
17	Khochul Fajar Saputra	VIII.2	<u>Khochul</u>	<u>Khochul</u>	<u>Khochul</u>	<u>Khochul</u>	<u>Khochul</u>								

18	Robby Akroman	VIII.2	Amf	Amf	Amf	Amf	Amf	Amf									
19	Fathan Dalus A	VIII.8	Amf	Amf	Amf	Amf	Amf	Amf									
20	Dita. Prasetya	VIII.8	Din	Din	Din	Din	Din	Din									
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	

Mengetahui,

Kepala Sekolah



**Drs. H. Bambang Widadi**

NIP. 19650528 199203 1 007

Pengampu Kegiatan



**Drs. Rusmat**

NIP. 196903 11 199412 1001

Lampiran.7. Deskriptif Statisti

**Hasil Analisis Statistics Deskriptif      Frequency Table**

		Kecemasan	Kepercayaan Diri
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		59,10	141,95
Std. Error of Mean		3,287	2,325
Median		60,50	143,00
Mode		50 <sup>a</sup>	141
Std. Deviation		14,700	10,400
Variance		216,095	108,155
Range		68	42
Minimum		29	124
Maximum		97	166
Sum		1182	2839

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Kecemasan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29	1	5,0	5,0	5,0
	46	2	10,0	10,0	15,0
	48	1	5,0	5,0	20,0
	50	3	15,0	15,0	35,0
	52	1	5,0	5,0	40,0
	54	1	5,0	5,0	45,0
	60	1	5,0	5,0	50,0
	61	1	5,0	5,0	55,0
	62	2	10,0	10,0	65,0
	63	3	15,0	15,0	80,0
	70	1	5,0	5,0	85,0
	72	1	5,0	5,0	90,0
	84	1	5,0	5,0	95,0
	97	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### Kepercayaan Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	124	1	5,0	5,0	5,0
	125	1	5,0	5,0	10,0
	126	1	5,0	5,0	15,0
	130	1	5,0	5,0	20,0
	135	1	5,0	5,0	25,0
	141	4	20,0	20,0	45,0
	142	1	5,0	5,0	50,0
	144	2	10,0	10,0	60,0
	145	2	10,0	10,0	70,0
	146	2	10,0	10,0	80,0
	149	1	5,0	5,0	85,0
	151	1	5,0	5,0	90,0
	157	1	5,0	5,0	95,0
	166	1	5,0	5,0	100,0
Total		20	100,0	100,0	

### Statistics Deskriptif Kecemasan

		Motorik	Afektif	Somatik	Kognitif
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		23,85	7,65	19,65	7,95
Median		24,50	7,00	19,00	8,00
Mode		18	6	16	6
Std. Deviation		5,923	2,720	5,274	2,395
Variance		35,082	7,397	27,818	5,734
Minimum		14	3	9	3
Maximum		37	14	32	14
Sum		477	153	393	159

### Frequency Table

#### Motorik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	5,0	5,0	5,0
	17	1	5,0	5,0	10,0
	18	3	15,0	15,0	25,0
	19	1	5,0	5,0	30,0
	20	1	5,0	5,0	35,0
	21	1	5,0	5,0	40,0
	22	1	5,0	5,0	45,0
	24	1	5,0	5,0	50,0
	25	2	10,0	10,0	60,0
	26	2	10,0	10,0	70,0
	27	1	5,0	5,0	75,0
	28	2	10,0	10,0	85,0
	30	1	5,0	5,0	90,0
	34	1	5,0	5,0	95,0
	37	1	5,0	5,0	100,0
	Total		20	100,0	100,0

### Afektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	5,0	5,0	5,0
	5	1	5,0	5,0	10,0
	6	7	35,0	35,0	45,0
	7	3	15,0	15,0	60,0
	8	3	15,0	15,0	75,0
	10	2	10,0	10,0	85,0
	11	1	5,0	5,0	90,0
	13	1	5,0	5,0	95,0
	14	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### Somatik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	5,0	5,0	5,0
	14	1	5,0	5,0	10,0
	16	4	20,0	20,0	30,0
	17	3	15,0	15,0	45,0
	18	1	5,0	5,0	50,0
	20	3	15,0	15,0	65,0
	21	1	5,0	5,0	70,0
	22	1	5,0	5,0	75,0
	23	1	5,0	5,0	80,0
	26	2	10,0	10,0	90,0
	27	1	5,0	5,0	95,0
	32	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### Kognitif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	5,0	5,0	5,0
	6	6	30,0	30,0	35,0
	7	2	10,0	10,0	45,0
	8	3	15,0	15,0	60,0
	9	2	10,0	10,0	70,0
	10	5	25,0	25,0	95,0
	14	1	5,0	5,0	100,0
Total		20	100,0	100,0	

### Statistics Descriptif Kepercayaan Diri

		Keyakinan Diri	Optimisme	Objektif	Konsekuen	Rasional dan Realistis
N	Valid	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		31,75	28,80	26,85	29,70	24,85
Median		31,50	29,00	27,50	30,00	25,00
Mode		30	29	24 <sup>a</sup>	29 <sup>a</sup>	26
Std. Deviation		3,796	3,679	2,758	3,373	2,641
Minimum		22	21	21	23	19
Maximum		41	40	31	35	30
Sum		635	576	537	594	497

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

### Keyakinan Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	5,0	5,0	5,0
	26	1	5,0	5,0	10,0
	30	5	25,0	25,0	35,0
	31	3	15,0	15,0	50,0
	32	2	10,0	10,0	60,0
	33	1	5,0	5,0	65,0
	34	4	20,0	20,0	85,0
	35	2	10,0	10,0	95,0
	41	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### Optimisme

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	1	5,0	5,0	5,0
	25	2	10,0	10,0	15,0
	26	1	5,0	5,0	20,0
	27	1	5,0	5,0	25,0
	28	4	20,0	20,0	45,0
	29	5	25,0	25,0	70,0
	30	2	10,0	10,0	80,0
	31	1	5,0	5,0	85,0
	32	2	10,0	10,0	95,0
	40	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### Objektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	1	5,0	5,0	5,0
	24	4	20,0	20,0	25,0
	25	3	15,0	15,0	40,0
	26	1	5,0	5,0	45,0
	27	1	5,0	5,0	50,0
	28	3	15,0	15,0	65,0
	29	4	20,0	20,0	85,0
	30	1	5,0	5,0	90,0
	31	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### Konsekuen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	5,0	5,0	5,0
	24	2	10,0	10,0	15,0
	25	1	5,0	5,0	20,0
	29	4	20,0	20,0	40,0
	30	3	15,0	15,0	55,0
	31	2	10,0	10,0	65,0
	32	4	20,0	20,0	85,0
	33	1	5,0	5,0	90,0
	34	1	5,0	5,0	95,0
	35	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### Rasional dan Realistis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	5,0	5,0	5,0
	21	2	10,0	10,0	15,0
	23	3	15,0	15,0	30,0
	24	1	5,0	5,0	35,0
	25	4	20,0	20,0	55,0
	26	5	25,0	25,0	80,0
	27	1	5,0	5,0	85,0
	28	2	10,0	10,0	95,0
	30	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

## Lampiran8. Dokumentasi Penelitian



