

**TINGKAT KECEMASAN DAN KEYAKINAN DIRI PESERTA DIDIK YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DAN PESERTA
DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
DI SMA NEGERI 1 KARANGKOBAR**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Disusun Oleh:
Ghani Nanda Pratama
NIM. 18601244043

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

2022

**TINGKAT KECEMASAN DAN KEYAKINAN DIRI PESERTA DIDIK
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DAN
PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 1 KARANGKOBAR**

Oleh

Ghani Nanda Pratama
NIM 18601244043

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan dan keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangkoban.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner atau angket. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMA Negeri 1 Karangkoban yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat. Sedangkan Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat yang berjumlah 30 peserta didik, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler sepak takraw kategori tinggi, 33,33%, cukup, 46,67%, rendah, 13,33%, sangat rendah, 6,67%. (2) tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler pencak silat kategori sangat tinggi, 6,67%, tinggi, 26,67%, cukup, 40%, rendah, 13,33%, sangat rendah, 13,33%. Sedangkan (3) tingkat keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw kategori sangat tinggi, 13,33%, tinggi, 13,33%, cukup, 53,33%, rendah 20,00%. (4) tingkat keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw kategori Tinggi, 33,33%, cukup, 46,67%, sangat rendah 20,00%.

Kata kunci: kecemasan, keyakinan diri, Ekstrakurikuler

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ghani Nanda Pratama

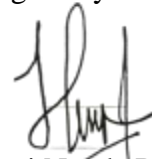
NIM 18601244043

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kecemasan Dan Keyakinan Diri Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Takraw Dan Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Karangobar.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 27 Juni 2022
Yang Menyatakan,



Ghani Nanda Pratama
NIM. 18601244043

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN DAN KEYAKINAN DIRI PESERTA DIDIK YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DAN PESERTA
DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
DI SMA NEGERI 1 KARANGKOBAR**

Disusun oleh:

Ghani Nanda Pratama
NIM 18601244043

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



Yogyakarta, 27 Juni 2022

Mengetahui,
Ketua Jurusan POR

Disetujui,
Dosen Pembimbing TAS

Dr. Jaka Sunardi, M. Kes. AIFO
NIP. 196107311990011001

Dr. Komarudin, M.A.
NIP. 197409282003121002

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KECEMASAN DAN KEYAKINAN DIRI PESERTA DIDIK YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DAN PESERTA
DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
DI SMA NEGERI 1 KARANGKOBAR**

Disusun oleh:

Ghani Nanda Pratama
NIM. 18601244043

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

Pada tanggal 15 Juli 2022

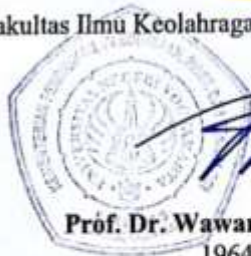
TIM PENGUJI

Nama atau Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. (Ketua Penguji atau Pembimbing)		22/07 - 2022
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or. (Sekretaris atau Penguji)		21/07 - 2022
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. (Anggota atau Penguji Utama)		21/07 - 2022

Yogyakarta, Juli 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed
19640707 198812 1001

MOTTO

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan akan ada kemudahan”
(QS. Al-Insyirah : 5)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”
(QS. Al-Insyirah : 6)

“Berusaha dan Berdo'a adalah kunci keberhasilan”
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan sehat, keselamatan, dan kemudahan sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dan karya ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberikan petunjuk dan kenikmatan bagi umat-NYA.
2. Kedua orang tua saya yaitu Ibu Eko Sulistyowati dan Bapak Eko Wiguntoro yang senantiasa selalu mendukung, mendorong, memotivasi, dan mendoakan saya dalam keadaan apapun.
3. Kepada adik saya yaitu Danang Isnan Faiqurrijal dan Nesya Ashabiya Shakila yang selalu menemani saya dalam kondisi apapun.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan Keyakinan Diri Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Takraw dan Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Karangobar”.

Penulis menyadari bahwa dalam keberhasilan menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa syukur dan banyak terimakasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala kekuatan dan limpahan rahmat yang telah diberikan.
2. Dr. Komarudin M.Pd. selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan demi terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi (TAS) saya.
3. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik (PA) yang telah ikhlas memberikan bimbingan, ilmu, tenaga, dan waktunya selama perkuliahan.

6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) yang telah membekali ilmu yang sangat berguna dan bermanfaat bagi penulis dimasa sekarang ataupun dimasa yang akan datang.
7. Pihak SMA Negeri 1 Karangobar, guru, pembimbing ekstrakurikuler dan juga peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat yang berkenan memberikan bantuan selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Rekan-rekan PJKR B 2018 yang telah kebersamai, memotivasi, bersinergi bersama, dan berbagi kebahagiaan selama proses perkuliahan.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 27 Juni 2022



Ghani Nanda Pratama
NIM. 18601244043

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang	1
2. Identifikasi Masalah	10
3. Batasan Masalah.....	11
4. Rumusan Masalah	11
5. Tujuan Penelitian.....	12
6. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	15
A. Kajian Teori.....	15
1. Psikologi Dalam Olahraga.....	15

2. Hakikat Kecemasan.....	17
a. Definisi Kecemasan.....	17
b. Jenis Kecemasan.....	18
c. Sumber Kecemasan	20
d. Gejala Kecemasan	21
e. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan	23
f. Cara Mengatasi Kecemasan	26
3. Hakikat Keyakinan Diri (<i>Self Efficacy</i>).....	29
a. Definisi Keyakinan Diri (<i>Self Efficacy</i>).....	29
b. Indikator Keyakinan Diri (<i>Self Efficacy</i>).....	31
c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi keyakinan diri (<i>Self Efficacy</i>)	32
d. Fungsi Keyakinan Diri (<i>Self Efficacy</i>).....	33
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	37
a. Pengertian Ekstrakurikuler	37
b. Fungsi Ekstrakurikuler	38
c. Manfaat Ekstrakurikuler	40
5. Hakikat Sepak Takraw	41
a. Pengertian Sepak Takraw	41
b. Teknik Dasar Sepak Takraw	42
6. Hakikat Pencak Silat.....	43
a. Pengertian Pencak Silat	43
b. Teknik Dasar Pencak Silat.....	43

7. Karakteristik Peserta Didik SMA Negeri 1 Karangobar	44
B. Kajian Penelitian yang Relevan	46
C. Kerangka Berfikir.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Desain Penelitian.....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
D. Definisi Operasional Variabel	52
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	53
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen	57
G. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Data Penelitian	60
B. Pembahasan	71
C. Keterbatasan Penelitian	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Implikasi	79
C. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Diagram Batang Tingkat Kecemasan Peserta Sepak Takraw	63
Gambar 2.	Diagram Batang Tingkat Kecemasan Peserta Pencak Silat.....	65
Gambar 3.	Diagram Batang Tingkat Keyakinan Diri Peserta Sepak Takraw...68	
Gambar 4.	Diagram Batang Tingkat Keyakinan Diri Peserta Pencak Silat	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Alternatif jawaban angket.....	54
Tabel 2.	Kisi-kisi Instrumen Kecemasan.....	55
Tabel 3.	Kisi-kisi Instrumen Keyakinan Diri (<i>Self Efficacy</i>).....	56
Tabel 4.	Norma Penilaian	59
Tabel 5.	Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan Sepak Takraw	61
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Sepak Takraw	62
Tabel 7.	Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Pencak Silat	64
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pencak Silat.....	64
Tabel 9.	Deskripsi Statistik Tingkat Keyakinan Diri Peserta Sepak Takraw ..	66
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan diri Peserta Sepak Takraw.	67
Tabel 11.	Deskripsi Statistik Tingkat Keyakinan Diri Peserta Pencak Silat	69
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan diri Peserta Pencak Silat..	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi.....	87
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	88
Lampiran 3. Surat Izin Uji Instrumen	89
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMA N 1 Karangkoobar.....	90
Lampiran 5. Instrumen Penelitian.....	91
Lampiran 6. Deskriptif statistic Kecemasan Sepak Takraw	99
Lampiran 7. Deskriptif statistic Kecemasan Pencak Silat	100
Lampiran 8. Deskriptif statistic Keyakinan Diri Sepak Takraw	101
Lampiran 9. Deskriptif statistic Keyakinan Diri Pencak Silat.....	102
Lampiran 10. SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi	103
Lampiran 11. Data Hasil Uji Coba Kuesioner Kecemasan Sepak Takraw	100
Lampiran 12. Data Hasil Uji Coba Kuesioner Kecemasan Pencak Silat.....	101
Lampiran 13. Data Hasil Uji Coba Kuesioner Keyakinan Diri Sepak Takraw.....	102
Lampiran 14. Data Hasil Uji Coba Kuesioner Keyakinan Diri Pencak Silat .	103
Lampiran 15. Data Hasil Penelitian Kecemasan Sepak Takraw	104
Lampiran 16. Data Hasil Penelitian Kecemasan Pencak Silat.....	105
Lampiran 17. Data Hasil Penelitian Keyakinan Diri Sepak Takraw.....	106
Lampiran 18. Data Hasil Penelitian Keyakinan Diri Pencak Silat.....	107
Lampiran 19. Dokumentasi.....	108
Lampiran 20. Contoh Angket Yang Di isi Peserta Didik... ..	110

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang dibutuhkan oleh setiap individu. Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha sadar untuk menjadikan diri lebih baik. Melalui pendidikan, banyak sekali dampak positif yang didapat. Seperti yang tertera didalam UU No.20 tahun 2003 terkait system pendidikan nasional, disebutkan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Di dalam pendidikan, inidividu akan mengikuti proses pembelajaran atau proses belajar mengajar yang tujuannya agar individu dapat memperoleh informasi atau ilmu pengetahuan yang akan berguna untuk kemajuan hidupnya, baik dalam lingkungan sosial maupun dalam lingkup akademik. Selain itu, tujuan dari proses pembelajaran juga untuk mencapai sebuah hasil belajar yang optimal. Dari hasil belajar yang optimal ini, diharapkan seluruh peserta didik mampu memperoleh prestasi yang memuaskan di bidang akademik maupun non-akademik sehingga setiap peserta didik akan berusaha untuk mendapatkan prestasi yang baik, tak terkecuali pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). PJOK merupakan salah satu bagian penting bagi manusia

karena dalam pendidikan jasmani terdapat berbagai pembelajaran yang berkaitan dengan aspek pengetahuan, sikap dan gerak. Yuliansyah (2021), menyatakan PJOK salah satu mata pelajaran di sekolah yang bertujuan agar peserta didik dapat mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan, sportifitas, pola hidup sehat dan membentuk karakter yang berbudi luhur.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang memiliki tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta tindakan moral. (Ardila 2021). Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya mata pelajaran yang dijadikan sebagai alat untuk membuat anak-anak sibuk. Karena melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan dapat mengembangkan keterampilan olahraga yang dimilikinya, kebutuhan akan gerak anak terpenuhi, mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, serta dapat menyalurkan energi yang berlebihan, (Depdiknas, 2006). pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Rosdiani 2013:23).

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang tidak bisa diabaikan karena dengan adanya mata pelajaran PJOK, anak-anak akan

dapat mengembangkan keterampilan olahraga yang dimilikinya, kebutuhan akan gerak anak terpenuhi sehingga tercapai kebugaran, mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, serta dapat menanamkan dasar-dasar keterampilan olahraga yang berguna bagi anak.

Olahraga pendidikan dalam bentuk pendidikan jasmani yang diselenggarakan disekolah menengah dibagi menjadi dua jenis kegiatan. Yaitu intrakurikuler dan ekstrakurikuler olahraga. Direktorat Pembinaan SMA, (2010:76) menegaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan pada waktu luang atau diluar jam pelajaran sekolah yang berfungsi untuk mewedahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat peserta didik. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga pula peserta didik bisa memperdalam dan memperluas pengetahuan terkait olahraga, selain itu juga dapat dimanfaatkan sebagai upaya untuk melakukan pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa, yang meliputi: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat, dan keyakinan diri.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan di sekolah dibagi menjadi dua jenis yaitu ekstrakurikuler olahraga beregu (tim) dan ekstrakurikuler

olahraga perorangan (individu). Salah satu bentuk ekstrakurikuler olahraga beregu dan ekstrakurikuler olahraga perorangan yaitu sepak takraw dan pencak silat. Ekstrakurikuler beregu cabang olahraga sepak takraw dan ekstrakurikuler cabang olahraga pencak silat merupakan dua jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP maupun SMA. Tujuan diselenggarakannya ekstrakurikuler tersebut agar siswa dapat mengembangkan minat dan bakat, prestasi, membentuk kepribadian anak, serta dari kegiatan ekstrakurikuler inilah, anak akan dapat mengembangkan rasa yakin pada dirinya. Rasa yakin yang dimaksud adalah yakin pada kemampuan diri sendiri serta mengambil keputusan atau tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang diinginkannya yaitu kemenangan atau prestasi.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga beregu yang banyak diminati dan juga berprestasi di SMA Negeri 1 Karangobar salah satunya yaitu sepak takraw. Permainan sepak takraw merupakan permainan bola kecil yang dilakukan di lapangan yang berbentuk empat persegi panjang, rata, baik terbuka (*outdoor*) maupun tertutup (*indoor*). Lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (*synthetic fiber*) yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali bagian tangan dan lengan. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati atas net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing masing terdiri dari 3 orang pemain dan 1 pemain cadangan. Tujuan dari setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan. Sepak takraw menjadi salah satu

kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang digemari oleh peserta didik, dan pada perkembangannya tidak hanya peserta didik putra saja yang terlibat akan tetapi peserta didik putri juga sudah mulai mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw tersebut.

Selain sepak takraw, ekstrakurikuler olahraga perorangan (individu) juga menjadi salah satu ekstrakurikuler yang diminati oleh peserta didik SMA Negeri 1 Karangobar, baik putra maupun putri, khususnya ekstrakurikuler beladiri pencak silat. Pencak silat adalah seni beladiri yang didalamnya terdapat teknik menyerang dan bertahan yang terdiri dari teknik dasar seperti pukulan, tendangan, kuda-kuda, pola langkah, sikap pasang. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat menjadi salah satu alternatif pilihan pendidikan karakter yang dapat dilakukan diluar jam sekolah. Dalam pencak silat, peserta didik dilatih untuk dapat mengembangkan potensi dan sikap positif yang ada pada dirinya. Diantaranya sikap yang ditanamkan melalui ekstrakurikuler pencak silat adalah sikap religius, mandiri, disiplin, kerja sama, sportifitas, rendah hati, pantang menyerah, percaya diri serta keyakinan diri atau efikasi diri.

Jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar adalah hari senin, rabu dan jum'at untuk sepak takraw dan selasa, Kamis, jum'at untuk pencak silat. Jadwal latihan bisa bertambah ketika ada perlombaan tertentu, seperti pada tingkat kabupaten, daerah, maupun provinsi. Program latihan yang diberikan biasanya berupa latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan tanding. Ekstrakurikuler sepak takraw dilaksanakan setelah jam kegiatan

belajar mengajar (KBM) di sekolah selesai. Intensitas latihan biasanya berlangsung selama 3-4 jam. Tempat latihan untuk ekstrakurikuler sepak takraw adalah di Gedung Olahraga (GOR) sedangkan untuk ekstrakurikuler pencak silat dilaksanakan di GOR dan dilapangan. Sarana dan prasarana olahraga di SMA Negeri 1 Karangobar masih tergolong kurang lengkap. Sebagai contoh pada ekstrakurikuler pencak silat, samsak yang digunakan sangat terbatas. Sedangkan kondisi bola sepak takraw, ada beberapa yang agak rusak.

Keyakinan diri atau efikasi diri yaitu perasaan yakin pada diri seseorang bahwa dirinya mampu melaksanakan tugas dengan baik. Keyakinan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang penting untuk diperhatikan agar dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi peserta didik di bidang olahraga baik olahraga beregu maupun olahraga perorangan. Atlet yang tidak memiliki rasa keyakinan diri (*Self Efficacy*), akan berdampak pada penampilannya ketika akan atau sedang bertanding. Hal ini biasanya akan menimbulkan rasa cemas. menurut Harini (2013), menyatakan bahwa *Self Efficacy* merupakan kepercayaan orang pada kemampuan diri mereka sendiri untuk menampilkan sesuatu sesuai dengan kemampuannya yang memberikan mereka kendali atas kejadian atau peristiwa yang mempengaruhi kehidupannya.

Bandura (1997) mengartikan keyakinan diri (*Self Efficacy*) merupakan suatu keyakinan individu mengenai kemampuan yang ia miliki untuk melakukan serta melaksanakan suatu keputusan atau tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang dinginkannya. Keyakinan diri (*Self Efficacy*) adalah aspek kepribadian

yang penting pada diri seseorang. Tanpa adanya keyakinan diri, maka akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Masalah psikologi yang timbul apabila seseorang tidak memiliki keyakinan diri salah satunya yaitu kecemasan.

Menurut Pahlevi dalam Firmansyah (2007), kecemasan adalah suatu kecenderungan untuk mempersepsikan atau menganggap situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkah laku. Kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang, dimana ia merasa tegang tanpa sebab-sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan atau gejala-gejala pada tubuhnya baik secara somatik maupun psikologis. Gejala-gejala pada atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan munculnya ketegangan pada diri atlet. Ketegangan pada atlet biasanya dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti takut akan kegagalan atau kekalahan, takut akan cedera fisik, takut karena kemampuan lawan lebih baik serta takut akan penilaian sosial. Ketika atlet sudah mengalami rasa tegang pada dirinya, perubahan atau gejala pada atlet tersebut akan tampak.

Menurut Harini (2013) gejala-gejala yang timbul ketika cemas yaitu : (1). Gejala fisik (gugup, gemetar, nafas berat atau sulit bernafas, tangan berkeringat dan lembab, sulit bicara, detak jantung cepat, badan terasa panas dingin mendadak, mual, kerongkongan atau mulut terasa kering, pusing, leher atau punggung terasa kaku). (2). Gejala tingka laku (*behavioral*) (perilaku menghindar, perilaku tergantung, dan bingung). (3). Gejala kognitif (khawatir terhadap sesuatu, percaya bahwa sesuatu yang berbahaya akan terjadi tanpa sebab yang jelas, merasa

terancam oleh peristiwa yang secara normal sebenarnya tidak mengancam, takut lepas kendali, takut tidak mampu mengatasi masalah, berpikir bahwa pikiran yang mengganggu selalu muncul berulang-ulang, berpikir harus lari dari keramaian, kesulitan konsentrasi, atau memfokuskan pikiran). Dari pendapat diatas, dapat diartikan bahwa atlet yang mengalami rasa tidak yakin pada dirinya, akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan muncul ditandai dengan gejala-gejala fisik, gejala tingkah laku, dan gejala kognitif.

Penelitian tentang tingkat kecemasan (*Anxiety*) dan keyakinan diri (*Self Efficacy*) peserta didik berdasarkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diikuti, perlu dilakukan karena dengan penelitian ini akan diketahui tingkat kecemasan dan keyakinan diri yang dimiliki oleh peserta didik, sehingga dapat menjadi acuan bagi sekolah untuk dapat diberikan pembinaan secara psikologis agar anak-anak bisa lebih menurunkan tingkat kecemasan dan menambah keyakinan diri (*Self Efficacy*) yang baik agar memberikan dampak yang positif ketika bertanding. Selain itu, pihak sekolah agar bisa untuk mendorong peserta didik terlibat aktif dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, baik ekstrakurikuler olahraga beregu maupun ekstrakurikuler olahraga perorangan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di SMA Negeri 1 Karangobar, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada peserta didik di SMA Negeri 1 Karangobar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw dan pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat dikarenakan ekstrakurikuler sepak takraw dan Pencak silat

SMA Negeri 1 Karangobar bisa dibidang sebagai ekstrakurikuler yang paling berprestasi di Kabupaten Banjarnegara maupun di Provinsi Jawa Tengah. Meskipun demikian, atlet sepak takraw dan atlet pencak silat SMA Negeri 1 Karangobar masih sering mengalami kecemasan ketika akan bertanding dan ketika sedang bertanding dikarenakan adanya faktor internal maupun faktor eksternal. Kejadian-kejadian seperti tidak berani, ragu-ragu, dan tidak yakin atas kemampuan dirinya sendiri, masih kerap terjadi ketika bertanding khususnya ketika menghadapi lawan yang lebih berpengalaman. Hal ini tentunya mempengaruhi performa atlet dan akan berdampak pada kecemasan dan keyakinan diri atlet.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu adanya kajian mendalam mengenai tingkat kecemasan dan keyakinan diri yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Karangobar, khususnya pada cabang olahraga sepak takraw dan pada cabang olahraga pencak silat. Sehingga tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan dan keyakinan diri pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw dengan peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat, untuk diketahui perbedaan dan manfaat dari kegiatan ekstrakurikuler tersebut serta diharapkan dari pihak SMA Negeri 1 Karangobar untuk dapat diberikan pembinaan secara psikologis agar anak-anak bisa lebih menurunkan tingkat kecemasan dan menambah keyakinan diri (*Self Efficacy*) yang baik agar memberikan dampak yang positif ketika berlatih ataupun ketika bertanding.

Kajian mengenai tingkat kecemasan dan keyakinan diri memang sudah banyak dilakukan oleh banyak peneliti sebelumnya, akan tetapi pada penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini lebih menekankan pada kajian mengenai tingkat kecemasan dan keyakinan diri pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang berbeda yaitu olahraga beregu (tim) dan olahraga perorangan (individu). Sehingga hasilnya nanti dapat diketahui perbandingan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri antara keduanya.

Selain itu di SMA Negeri 1 Karangobar, Kabupaten Banjarnegara, belum pernah dilakukan kajian mengenai tingkat kecemasan dan keyakinan diri peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, padahal keyakinan diri merupakan komponen psikologi yang penting untuk dapat bersaing dan berprestasi di lingkup pendidikan maupun olahraga.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut, yaitu :

1. Belum diketahui tingkat kecemasan dan keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar..
2. Peserta didik di SMA Negeri 1 Karangobar yang mengikuti unit kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw maupun pencak silat ketika akan bertanding, menunjukkan rasa gelisah dan tidak yakin akan kemampuan dirinya yang mengakibatkan performa dirinya menurun.

3. Peserta didik yang mengikuti unit kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw maupun pencak silat ketika akan dan ketika sedang bertanding masih kerap mengalami rasa tidak yakin dan cemas, khususnya ketika menghadapi lawan yang lebih berpengalaman.

3. Batasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar dapat memfokuskan pada penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka permasalahan penelitian dibatasi pada “Tingkat Kecemasan dan Keyakinan Diri Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Takraw dan Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Karangobar”.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah disebutkan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat kecemasan pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Karangobar?
2. Seberapa tinggi tingkat kecemasan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar?
3. Seberapa tinggi tingkat keyakinan diri (*Self Efficacy*) pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Karangobar?
4. Seberapa tinggi tingkat keyakinan diri (*Self Efficacy*) pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar?

5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Karangobar.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar.
3. Untuk mengetahui tingkat keyakinan diri (*Self Efficacy*) pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Karangobar.
4. Untuk mengetahui tingkat keyakinan diri (*Self Efficacy*) pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar.

6. Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian, tentunya diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

- a. Menambah wawasan pengetahuan pembaca dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya mengenai tingkat kecemasan dan keyakinan diri (*Self Efficacy*).
- b. Mengetahui seberapa tinggi perbedaan tingkat kecemasan dan keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat.

2. Secara Praktis

a. Institusi atau Lembaga

Penelitian ini akan memberikan informasi bagi lembaga mengenai tingkat kecemasan dan keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar. Informasi yang disampaikan melalui penelitian ini diharapkan sebagai bahan pertimbangan pihak sekolah untuk selalu mendukung dan memotivasi kegiatan ekstrakurikuler baik olahraga maupun non-olahraga, sehingga seluruh peserta didik termotivasi untuk dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Dan bagi pihak sekolah diharapkan rutin mengadakan layanan psikologi agar peserta didik dapat mengontrol tingkat kecemasan dan keyakinan diri masing-masing individu.

b. Mahasiswa

Sebagai bahan tambahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai tingkat kecemasan dan keyakinan diri peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw dan ekstrakurikuler olahraga pencak silat.

c. Peserta Didik SMA Negeri 1 Karangobar

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peserta didik di SMA Negeri 1 Karangobar khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga untuk dapat meningkatkan keyakinan diri dan menurunkan rasa cemas sehingga

dalam berlatih maupun bertanding tidak mempengaruhi performa di lapangan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Psikologi Dalam Olahraga

Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Psikologi juga disebut sebagai disiplin ilmu yang mempelajari mental, pikiran, dan perilaku manusia. Jika dihubungkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut dengan penampilannya (*performance*) dalam berolahraga. dengan psikologi yang baik maka akan menghasilkan penampilan (*performance*) yang baik juga.

Psikologi olahraga terbagi menjadi *academic sport psychology* dan *applied sport psychology* (Jarvis, 2005). *Academic sport psychology* fokus pada penelitian, pengembangan keilmuan dan kegiatan ilmiah lainnya terkait aspek-aspek psikologis yang mempengaruhi *performance* atlet di lapangan. *Applied sport psychology* merupakan bentuk pengaplikasian, praktek, atau penerapan teori-teori psikologis dalam upaya, meningkatkan sport *performance*. Selain ruang lingkup, aspek-aspek psikologis yang dikaji keduanya sama *Academic Origins Of Sport Psychology* (Jarvis, 2005).

Perlu disadari bahwa penampilan (*performance*) atlet dalam meraih prestasi bukan hanya menyangkut masalah fisik saja, dalam artian atlet yang memiliki fisik yang kuat, akan memenangkan pertandingan atau perlombaan. Namun tidak hanya dibutuhkan fisik yang kuat saja, tetapi terdapat faktor lain yang mempengaruhi penampilan seorang atlet ketika bertanding, seperti halnya faktor psikologis. Menurut Agus Supriyanto (2015:2), Sekurangnya terdapat tiga faktor dasar yang diyakini mempengaruhi penampilan atlet, yaitu faktor fisiologis, anthropometris, dan psikologis. faktor psikologis yaitu faktor yang berkaitan dengan kesiapan dan kesanggupan mental untuk berlatih dan bertanding dalam rangka meraih prestasi.

Menurut Husdarta, (2011: 2) Psikologi diartikan sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal. Sehubungan dengan itu, menurut Kontos dan Feltz (2008), psikologi olahraga adalah sebuah bidang kajian yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam *setting* olahraga, baik penampilan individual maupun tim, ditandai oleh sejumlah interaksi dengan individu lain dan situasi-situasi eksternal yang menstimulasinya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari perilaku atau tingkah laku manusia, seperti berjalan, berlari, melompat dan bisa juga mempelajari sesuatu yang tidak nampak seperti berpikir atau yang berhubungan dengan perasaan dalam aktivitas olahraga yang

berkaitan dengan aspek-aspek pengembangan, penampilan, keterampilan dan pelatihan. Kemampuan atlet akan maksimal dengan kondisi psikologis yang baik pada dirinya. Selain itu, dengan adanya psikologis yang baik maka konsentrasi, emosi, mental, dan keyakinan diri akan tetap terjaga.

2. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Istilah kecemasan dalam bahasa Inggris yaitu *Anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik (Annisa & Irdil, 2016). Sedangkan menurut Nietzal kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*) yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Ghufroon & Risnawati, 2010).

Perasaan cemas atau kecemasan adalah kondisi yang lumrah yang bisa terjadi pada siapapun, termasuk juga pada diri atlet. Rasa cemas biasanya akan muncul ketika seseorang akan dihadapkan pada kondisi atau keadaan yang penting. Keadaan penting seperti bertanding di event atau kejuaraan yang bergengsi, menghadapi lawan yang lebih berpengalaman, atau bahkan beban yang diberikan kepada atlet ketika banyak orang yang berharap dirinya harus menang di pertandingan atau perlombaan.

Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam

keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2015: 102). Menurut Mylsidayu (2015:42), Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif.

Kecemasan tidak selalu merugikan apabila masih dalam kadar yang rendah. Karena kecemasan membantu individu untuk bersiaga atau waspada terhadap apa yang akan terjadi (kontrol diri). Akan tetapi, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol atau berlebihan, maka jelas akan merugikan dan akan sangat mengganggu.

Berdasarkan paparan dari pendapat ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan atau perasaan cemas (*Anxiety*) adalah gejala psikologis yang ditandai identik dengan perasaan negatif, seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut terhadap sesuatu. Sebagai contoh ketika akan bertanding di event besar, ketika akan berhadapan dengan lawan yang lebih berpengalaman atau bahkan dikarenakan hal lain yang berasal dari dalam diri individu atau atlet. Kecemasan tidak selalu merugikan, Kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa dan produktifitas.

b. Jenis Kecemasan

Menurut Ghufron & Risnawita (2010) perasaan cemas terbagi menjadi dua yaitu : State Anxiety : State Anxiety merupakan reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan seseorang sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi dll. Keadaan ini didasari oleh

perasaan tegang yang subjektif.: Trait Anxiety merupakan disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang kesuatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.

Selain itu, Komarudin (2015:13) menyatakan bahwa kecemasan bisa dibagi menjadi dua lagi. Yaitu kecemasan somatis (*somatic Anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive Anxiety*).

1) Kecemasan Somatis (*somatic Anxiety*)

Adalah perubahan-perubahan fisiologis yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas yang menyebabkan gejala seperti perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan.

2) Kecemasan Kognitif (*Cognitive Anxiety*)

Adalah pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatic. Pikiran tersebut antara lain: khawatir, ragu-ragu, terbayang kekalahan atau perasaan malu. Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan somatic dan kecemasan kognitif adalah dua jenis kecemasan yang ditandai dengan beberapa perasaan atau gejala. Perasaan seperti khawatir, malu, ragu-ragu dan atau gejala seperti perut mual, keringat dingin, kepala

terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang dan sebagainya.

c. Sumber Kecemasan

James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017:51-53) menjelaskan bahwa sumber kecemasan berasal dari dalam dan berasal dari luar:

1. Sumber dari dalam

- a. Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
- b. Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik.
- c. Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

2. Sumber dari luar

- a. Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya,

bahkan kehilangan kepercayaan diri karena terbebani oleh rangsangan tersebut.

- b. Pengaruh massa atau penonton. Dalam pertandingan apapun emosi massa turut serta berpengaruh besar terhadap performa atlet ketika bertanding, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.
- c. Saingan-saingan lain yang bukan tandingannya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika, misal saat bertemu lawan yang lebih diunggulkan
- d. Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa atlet telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atletnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut.
- e. Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

d. Gejala Kecemasan

Gejala adalah suatu keadaan yang menjadi tanda-tanda akan timbulnya sesuatu. Pada umumnya, manusia mengalami kecemasan ditandai dengan adanya ketegangan atau stress pada dirinya. Termasuk seorang atlet, atlet yang mengalami kecemasan yang berlebih ketika akan bertanding atau dalam

pertandingan akan menunjukkan gejala-gejala fisik maupun psikis yang berpengaruh kepada performanya.

Indikator atau gejala-gejala secara fisik dan psikis menurut Singgih (dalam Komarudin, 2015: 102-104), yaitu:

1. Gejala Fisik

- a. Adanya perubahan yang dramatis terhadap tingkah laku, gelisah dan tidak tenang atau sulit tidur.
- b. Terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas.
- c. Terjadi perubahan irama pada pernapasan.

2. Gejala Psikis

- a. Gangguan pada perhatian dan konsentrasi.
- b. Perubahan emosi.
- c. Menurunnya rasa keyakinan diri.
- d. Timbul obsesi.
- e. Tidak ada motivasi.

Berdasarkan pemaparan diatas terkait gejala yang timbul apabila seorang atlet mengalami kecemasan dapat disimpulkan bahwa gejala yang terjadi akibat kecemasan dibagi menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik adalah gejala yang tampak seperti perubahan perilaku, gelisah, tidak tenang. Sedangkan gejala psikis adalah gejala yang berasal dari dalam diri atlet, seperti

hilangnya motivasi, menurunnya rasa keyakinan diri, perubahan emosi, gangguan konsentrasi.

e. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan

Faktor adalah hal atau keadaan yang menyebabkan atau mempengaruhi terjadinya sesuatu. Komarudin (2015:16) menyatakan bahwa beberapa hal yang bisa mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet menjelang pertandingan atau pada saat latihan. Faktor yang menjadi penyebab ini dibagi menjadi dua, yakni yang berasal dari lingkungan dan yang berasal dari diri sendiri.

1. Faktor lingkungan

a. Jenis pertandingan yang diikuti

Jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet akan muncul. Sebagai contoh atlet pencak silat akan merasa tidak cemas apabila dirinya ikut pertandingan persahabatan. Namun, ketika dihadapkan pada pertandingan yang levelnya lebih tinggi (nasional), tidak menutup kemungkinan akan muncul rasa cemas pada diri atlet tersebut. Hal ini juga bergantung pada persepsi dan kemampuan atlet tersebut.

b. Harapan atas penampilan

Harapan bisa datang dari diri sendiri maupun orang lain. Harapan menjadi sumber kecemasan ketika seorang atlet tidak merasa mampu atau siap dalam menghadapi pertandingan. Harapan ini juga ditentukan oleh

level pertandingan dan lawan yang dihadapi. Harapan yang terlalu tinggi dengan lawan yang berat serta bertanding di level kompetisi yang ketat, maka atlet akan mungkin mengalami rasa cemas.

c. Ketidak pastian

Ketidakpastian disini bisa diartikan sebagai ketidaktahuan atlet terhadap apa yang akan dihadapi dalam pertandingan. Hal ini bisa disebabkan oleh kekuatan lawan yang tidak diketahui atau kondisi lapangan atau bahkan situasi penonton yang akan menyaksikan. Ketidakpastian cenderung membuat seorang atlet menjadi ragu-ragu dan tidak mempunyai dasar untuk mempersiapkan diri.

2. Faktor Individu

a. *Trait Anxiety*

Faktor individu pertama yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet adalah kondisi trait Anxiety-nya. Trait Anxiety adalah kecenderungan level kecemasan yang merupakan bagian dari kepribadian seorang atlet. Jika atlet tersebut mempunyai trait Anxiety yang tinggi, maka sangat mungkin atlet tersebut akan lebih mudah merasa cemas ketimbang atlet yang mempunyai tingkat trait Anxiety yang rendah. Trait Anxiety merupakan hasil belajar dalam jangka waktu yang sangat lama. Faktor keluarga dan lingkungan terdekat sangat mempengaruhi level trait Anxiety dari seorang atlet. Jika dari kecil atlet tersebut mendapat contoh yang membuat dia takut, ragu-ragu, cemas atau khawatir, maka

atlet tersebut relatif akan meniru dan mencontoh yang akhirnya perlahan akan masuk menjadi bagian dari ciri kepribadian.

b. Self Esteem dan Self Efficacy

Self Esteem adalah bagaimana perasaan kita terhadap diri kita sendiri. Sedangkan Self Efficacy adalah keyakinan tentang kemampuan yang kita miliki. Self Efficacy sangat berhubungan dengan dengan keyakinan diri seorang atlet. Tingkat keyakinan diri yang tinggi cenderung akan membuat seorang atlet lebih mudah mengatasi kecemasan yang muncul dibandingkan atlet yang tingkat keyakinan dirinya rendah. Keyakinan diri adalah bagaimana seseorang memandang kemampuannya yang berhubungan dengan tugas yang akan dihadapi. Jika seorang atlet merasa mampu dan bisa mengatasi lawan, maka tingkat kecemasannya tentunya cenderung akan rendah.

Dari pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang berasal dari lingkungan dan faktor yang berasal dari diri sendiri. Faktor yang berasal dari lingkungan terdiri atas jenis pertandingan, harapan atas penampilan, dan ketidakpastian. Sedangkan faktor yang berasal dari diri terdiri atas trait Anxiety dan self esteem.

f. Cara Mengatasi Kecemasan

Secara umum, kecemasan muncul karena persepsi yang terlalu berlebihan terhadap suatu hal. Kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan gangguan perasaan yang berdampak pada kondisi fisik dan psikis seorang atlet. Komarudin (2015:17), menjelaskan ada beberapa teknik untuk mengatasi kecemasan, yaitu:

1. Relaksasi

Metode ini mendasarkan pada adanya hubungan yang saling mempengaruhi antara kecemasan somatis (*somatic Anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive Anxiety*). Hal ini berarti bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan, maka fisiknya akan merespon yakni dengan munculnya ketegangan-ketegangan otot. Untuk mengatasinya maka otot-otot tubuh harus dibuat rileks dan menghilangkan ketegangan. Teknik inilah yang disebut sebagai teknik relaksasi.

2. Imagery

Imagery disebut juga sebagai visualisasi. Teknik imagery adalah sebuah proses membuat bayangan secara nyata tanpa didahului oleh adanya stimulus dari luar. Proses pembayangan ini lebih diutamakan melibatkan indera-indera yang dimiliki oleh manusia. Proses imagery ini penting dalam rangka mempersiapkan mental sekaligus otot untuk menghadapi pertandingan. Dengan membuat gambaran yang tepat

berkaitan dengan apa yang akan dilakukan, maka seorang atlet bisa mengurangi rasa kuatirnya.

3. *Goal Setting*

Membuat target penting untuk meningkatkan performa. Menggunakan teknik pembuatan target akan mengarahkan pikiran seorang atlet untuk mencapai sesuai targetnya dan tidak memikirkan hal lain yang tidak berkaitan dengan target. Ada beberapa syarat agar teknik goal setting ini berfungsi maksimal, yaitu:

(1). Target harus spesifik. (2). Target harus bisa diukur. (3). Target yang relatif sulit akan lebih baik ketimbang target yang terlalu mudah. (4). Target jangka pendek akan berguna untuk mencapai target jangka panjang. (5). Target yang menyasar penampilan akan lebih baik ketimbang target yang memfokuskan pada hasil. (6). Target harus dituliskan dan selalu diawasi. (7). Target harus mendapat kesepakatan dari atlet dan pelatih.

Ketujuh panduan tersebut harus terpenuhi untuk memastikan berhasilnya teknik goal setting ini. Jika atlet berfokus pada targetnya, maka kecemasan akan relatif teratasi karena atlet akan berkonsentrasi penuh pada target yang harus dicapai.

4. *Self Talk*

Teknik terakhir adalah berbicara pada diri sendiri. Secara prinsip, teknik ini sebenarnya menitik beratkan pada pengalihan fokus dari eksternal ke arah internal. Terkadang seorang atlet yang hendak bertanding

merasa ragu dan cemas akan hasil yang akan mereka capai, keragu-raguan ini harus segera disingkirkan dengan mengatakan pada dirinya sendiri bahwa dia mampu. Self talk yang sukses adalah ketika seorang atlet mampu menyingkirkan pikiran-pikiran ragu dan takut tadi dan menggantinya dengan ucapan-ucapan yang optimis.

Selain itu, pendapat lain terkait cara mengatasi kecemasan menurut Bell dalam Dimiyati (2018: 163-164) bahwa ada beberapa cara dalam mengatasi kecemasan yaitu: (a) fokus pada peningkatan dan penyempurnaan kemampuan yang dimiliki; (b) menerima kecemasan 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.

3. Hakikat Keyakinan Diri (*Self Efficacy*)

a. Definisi Keyakinan Diri (*Self Efficacy*)

Keyakinan diri (*Self-efficacy*) adalah salah satu aspek psikologis yang dibutuhkan agar menjadi atlet yang hebat dan berprestasi. Keyakinan diri (*Self-efficacy*) merupakan perilaku keyakinan diri yang dimiliki oleh individu tentang kemampuan dirinya untuk melaksanakan tugas-tugas tertentu dan konteks tertentu (Stajkovic & Luthans, 2002). Efikasi diri sendiri menurut Robbin (Hambawany, 2007) adalah keyakinan atau kemampuan yang dimiliki seseorang untuk meraih sukses dalam tugas. Bandura (1997) mengatakan bahwa *Self Efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self Efficacy* juga menekankan pada aspek keyakinan diri dalam melakukan suatu tugas dan tindakan yang seharusnya siswa bisa lakukan dari apa yang dimilikinya.

Bandura (1999) menyebutkan bahwa efikasi diri secara dasar merupakan sebuah hasil dari proses kognitif yang berupa keyakinan, keputusan, serta harapan mengenai sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya pada saat melakukan tugas atau tindakan tertentu yang dibutuhkan guna mencapai hasil yang diharapkan. Bandura (1994) mengatakan bahwa seseorang dengan *Self Efficacy* yang kuat akan memandang kesulitan dalam pekerjaannya menjadi suatu tantangan yang harus dihadapi, bukan menjadi suatu ancaman yang harus dihindari.

Dengan adanya tujuan yang realistis dan komitmen yang kuat menjadikan seseorang tersebut terfokus pada usaha yang konsisten untuk mencapainya. Kegagalan dipandang sebagai dasar untuk belajar, karena dengan kegagalan tersebut mereka jadi dapat mengenali kelemahan diri lebih jauh serta merencanakan cara-cara yang efektif untuk mengatasinya. Pola pikir yang demikian mengarahkan individu untuk mencapai tujuannya secara logis sehingga seseorang tersebut dapat terhindar dari depresi dan perasaan tertekan ketika dihadapkan pada sebuah kegagalan. Sebaliknya, seseorang dengan *Self Efficacy* yang lemah akan cenderung menghadapi kesulitan dengan cara menghindarinya.

Keraguan atas kemampuan diri membentuk komitmen yang lemah terhadap tujuan seseorang tersebut. Tugas yang sulit merupakan sebuah ancaman, sehingga fokus seseorang tersebut lebih tertuju pada kelemahan dan kekurangan yang tidak dapat diatasi tanpa memikirkan tahap-tahap apa saja yang dapat dilakukan untuk melakukan perbaikan. Kegagalan disikapi dengan perasaan putus asa yang semakin mengurangi rasa keyakinan atas potensi yang dimiliki. Seseorang yang mempunyai *Self Efficacy* rendah dalam dirinya cenderung mudah mengalami depresi dan perasaan tertekan yang dapat mempengaruhi kondisi fisiknya.

b. Indikator Keyakinan Diri (*Self Efficacy*)

Menurut Bandura (1997: 42-43), dimensi-dimensi *Self-Efficacy* yang digunakan sebagai dasar bagi pengukuran terhadap *Self-Efficacy* individu adalah:

1. Magnitude

Berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diyakini oleh seseorang untuk dapat diselesaikan. Individu akan berupaya melakukan tugas yang ia anggap dapat ia kerjakan dan cenderung menghindari pekerjaan yang ia anggap sulit untuk dilakukan. Dari dimensi ini dapat diketahui penilaian dari beberapa aspek yaitu, melihat apakah individu dapat membuat target yang menantang bagi dirinya dalam pekerjaannya, untuk melihat apakah individu yakin dapat melakukan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut sudah dipersepsikan sulit baginya, dan untuk melihat apakah individu mengetahui minat dan kemampuannya sehingga dapat memilih pekerjaan yang sesuai denganya.

2. Strength

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan individu tentang kemampuan yang dimilikinya. Individu dengan *Self Efficacy* kuat mengenai kemampuannya cenderung pantang menyerah dan ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan. Sebaliknya individu dengan *Self-Efficacy* lemah cenderung mudah

terguncang dan mudah menyerah ketika dihadapkan pada hambatan atau tantangan dalam menyelesaikan tugasnya.

3. *Generality*

Dimensi ini untuk melihat sejauh mana individu yakin dengan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas yang diberikan, mulai dari tugas yang biasa dilakukan hingga tugas yang baru yang belum pernah ia lakukan yang merupakan serangkaian tugas yang bervariasi. Ini juga untuk melihat dimana individu yakin terhadap kemampuannya dalam menjalankan beberapa tugas yang berbeda, dari tugas yang mudah sampai pada kelompok tugas yang tergolong sulit. Individu dapat dinilai memiliki *Self Efficacy* baik apabila individu dapat yakin bahwa pengalamannya terdahulu yang terkait dengan pekerjaannya dapat membantu tugas yang dihadapi di masa sekarang, memiliki keyakinan yang kuat mampu menyikapi situasi yang berbeda dalam pekerjaan dengan baik, dan menjadikan pengalaman yang telah diperolehnya menjadi jalanya menuju kesuksesan.

c. **Faktor-Faktor yang mempengaruhi keyakinan diri (*Self Efficacy*)**

Menurut Bandura (1997: 80-115) menyatakan bahwa ada empat sumber utama yang mempengaruhi *Self-Efficacy* seseorang yaitu:

1. Pengalaman keberhasilan seseorang dalam menghadapi tugas tertentu pada waktu sebelumnya. Apabila seseorang pernah mengalami keberhasilan dimasa lalu maka semakin tinggi pula *Self-Efficacy*,

sebaliknya apabila seseorang mengalami kegagalan dimasa lalu maka semakin rendah pula *Self-Efficacy* orang tersebut.

2. Pengalaman orang lain. Individu yang melihat orang lain berhasil dalam melakukan aktifitas yang sama dan memiliki kemampuan yang sebanding dapat meningkatkan *Self-Efficacy* nya, sebaliknya jika orang yang dilihat gagal maka *Self-Efficacy* individu tersebut menurun.
3. Persuasi verbal, yaitu informasi tentang kemampuan seseorang yang disampaikan secara verbal oleh orang yang berpengaruh sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu untuk mencapai apa yang diinginkan.
4. Kondisi fisiologis yaitu keadaan fisik (sakit, rasa lelah dan lain-lain) dan kondisi emosional (suasana hati, stress dan lain-lain). Keadaan yang menekan tersebut dapat mempengaruhi keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas. Jika ada hal negatif, seperti lelah, kurang sehat, cemas, atau tertekan, akan mengurangi tingkat *Self-Efficacy* seseorang. Sebaliknya, jika seseorang dalam kondisi prima, hal ini akan berkontribusi positif bagi perkembangan *Self-Efficacy*.

d. Fungsi Keyakinan Diri (*Self Efficacy*)

Efikasi yang telah terbentuk akan memberikan fungsi pada aktifitas individu. Bandura (1994: 4-7) membagi fungsi *Self Efficacy* kedalam 4 fungsi, diantaranya yaitu:

1) Fungsi Kognitif

Bandura menyebutkan bahwa pengaruh dari efikasi diri pada proses kognitif seseorang sangat bervariasi. Pertama, efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya. Semakin kuat efikasi diri, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan yang memperkuat adalah komitmen individu terhadap tujuan tersebut. Individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempunyai cita-cita yang tinggi, mengatur rencana dan berkomitmen pada dirinya untuk mencapai tujuan tersebut. Kedua, individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut menyiapkan langkah-langkah antisipasi bila usahanya yang pertama gagal dilakukan.

2) Fungsi Motivasi

Efikasi diri memainkan peranan penting dalam pengaturan motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Individu memotivasi dirinya sendiri dan menuntun tindakan-tindakannya dengan menggunakan pemikiran-pemikiran tentang masa depan sehingga individu tersebut akan membentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dirinya lakukan. Individu juga akan mengantisipasi hasil-hasil dari tindakan-tindakan yang prospektif, menciptakan tujuan bagi dirinya sendiri dan merencanakan bagian dari tindakan-tindakan untuk merealisasikan masa depan yang berharga. Efikasi diri mendukung motivasi dalam berbagai cara dan menentukan tujuan-tujuan yang

diciptakan individu bagi dirinya sendiri dengan seberapa besar ketahanan individu terhadap kegagalan. Ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan, individu yang mempunyai keraguan diri terhadap kemampuan dirinya akan lebih cepat dalam mengurangi usaha-usaha yang dilakukan atau menyerah. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya akan melakukan usaha yang lebih besar ketika individu tersebut gagal dalam menghadapi tantangan. Kegigihan atau ketekunan yang kuat mendukung bagi pencapaian suatu performansi yang optimal. Efikasi diri akan berpengaruh terhadap aktifitas yang dipilih, keras atau tidaknya dan tekun atau tidaknya individu dalam usaha mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

3) Fungsi Afeksi

Mengatasi besarnya stres dan depresi yang individu alami pada situasi yang sulit dan menekan, dan juga akan mempengaruhi tingkat motivasi individu tersebut. Efikasi diri memegang peranan penting dalam kecemasan, yaitu untuk mengontrol stres yang terjadi. Penjelasan tersebut sesuai dengan pernyataan Bandura bahwa efikasi diri mengatur perilaku untuk menghindari suatu kecemasan. Semakin kuat efikasi diri, individu semakin berani menghadapi tindakan yang menekan dan mengancam. Individu yang yakin pada dirinya sendiri dapat menggunakan kontrol pada situasi yang mengancam, tidak akan membangkitkan pola-pola pikiran yang mengganggu. Sedangkan bagi individu yang tidak dapat mengatur

situasi yang mengancam akan mengalami kecemasan yang tinggi. Individu yang memikirkan ketidakmampuan coping dalam dirinya dan memandang banyak aspek dari lingkungan sekeliling sebagai situasi ancaman yang penuh bahaya, akhirnya akan membuat individu membesar-besarkan ancaman yang mungkin terjadi dan khawatir terhadap hal-hal yang sangat jarang terjadi. Melalui pikiran-pikiran tersebut, individu menekan dirinya sendiri dan meremehkan kemampuan dirinya sendiri.

4) Fungsi Selektif

Fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan coping dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi. Perilaku yang individu buat ini akan memperkuat kemampuan, minat-minat dan jaringan sosial yang mempengaruhi kehidupan, dan akhirnya akan mempengaruhi arah perkembangan personal. Hal ini karena pengaruh sosial berperan dalam pemilihan lingkungan, berlanjut untuk meningkatkan kompetensi, nilai-nilai dan minat-minat tersebut dalam waktu yang lama setelah faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan keyakinan telah memberikan pengaruh awal.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri dapat memberi pengaruh dan fungsi kognitif, fungsi motivasi, fungsi afeksi dan fungsi selektif pada aktivitas individu.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler disekolah merupakan kegiatan siswa diluar jam sekolah yang dilakukan guna mendapatkan tambahan wawasan, pembentuk karakter, dan menyalurkan minat dan bakat peserta didik (Fahrizqi, Aguss and Yuliandra, 2021). Tujuan kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Pasal 1 yaitu kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler bisa menjadi salah satu wadah untuk mengembangkan bakat dan minat para peserta didik. Di dalamnya akan ada banyak kegiatan yang berkaitan dengan hobi atau bakat pelajar. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akan memberi pengalaman berorganisasi. Pengalaman berorganisasi tersebut akan sangat bermanfaat untuk persiapan memasuki dunia perkuliahan. Keuntungan lainnya yang didapat dengan bergabung di dalam kegiatan tambahan yang satu ini yaitu

belajar bersosialisasi. Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan pada pendidikan dasar dan menengah. Adapun bentuk ekstrakurikuler olahraga antara lain, sepak takraw, sepak bola, futsal, bola basket, bola voli, atletik, bulu tangkis, pencak silat, dan lain-lain. Selain untuk mengembangkan minat dan bakat siswa ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu fasilitas peserta didik untuk meraih prestasi di bidang non-akademik (Mahfud, Gumantan and Nugroho, 2020).

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler merupakan aktivitas atau kegiatan tambahan yang dilakukan oleh peserta didik pada luar jam mata pelajaran, baik di lingkup sekolah ataupun di luar sekolah. Hal ini bertujuan agar peserta didik mendapatkan tambahan keterampilan, wawasan, dan juga pengetahuan sebagai pembentukan karakter peserta didik sesuai dengan bakat dan minat masing-masing individu.

b. Fungsi Ekstrakurikuler

Menurut Aqip serta Sujak (2011:68), bahwa terdapat 4 fungsi kegiatan atau aktivitas ekstrakurikuler, diantaranya yaitu:

a) Fungsi Pengembangan

Bahwa kegiatan atau aktivitas ekstrakurikuler tersebut memiliki fungsi di dalam mendukung perkembangan personal peserta didik itu dengan melalui bahwa suatu kegiatan atau aktivitas ekstrakurikuler

memiliki fungsi untuk mendukung perluasan minat, pengembangan potensi, serta pemberian kesempatan di dalam pembentukan karakter serta juga pelatihan kepemimpinan.

b) Fungsi sosial

Bahwa salah satu kegiatan atau aktivitas ekstrakurikuler memiliki fungsi untuk mengembangkan kemampuan serta rasa tanggung jawab memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk dapat memperluas pengalaman sosial, praktik keterampilan sosial, serta internalisasi nilai moral dan juga nilai sosial.

c) Fungsi rekreatif

Sebuah kegiatan atau aktivitas ekstrakurikuler dilakukan di dalam suasana rilek, menggembarakan, serta menyenangkan sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik. Kegiatan atau aktivitas ekstrakurikuler harus bisa atau dapat menjadikan kehidupan sekolah lebih menantang serta lebih menarik bagi peserta didik.

d) Fungsi persiapan karir

Segala kegiatan atau aktivitas ekstrakurikuler memiliki fungsi untuk dapat mengembangkan kesiapan karir peserta didik di masa yang akan datang.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa fungsi ekstrakurikuler dibagi menjadi 4, yaitu fungsi pengembangan, fungsi sosial, fungsi rekreatif, dan fungsi persiapan karir. Sedangkan fungsi

ekstrakurikuler secara umum adalah diharapkan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler mampu meningkatkan pengayaan siswa dalam kegiatan belajar dan terdorong serta menyalurkan bakat dan minat peserta didik sehingga mereka terbiasa dengan kesibukan-kesibukan yang bermanfaat bagi dirinya.

c. Manfaat Ekstrakurikuler

Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler 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:

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

5. Hakikat Sepak Takraw

a. Pengertian Sepak Takraw

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang berbagai ragam bentuk teknik keterampilan gerak yang tidak bisa dilakukan dengan mudah. Diperlukan tahap-tahap yang harus dilakukan dan dilatih supaya keterampilan dalam melakukan teknik dasar bermain dasar sepak takraw agar dapat dilakukan dengan baik, khususnya keterampilan teknik dasar sepak takraw.

Sudrajat Prawirasaputra, (2000:5), Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan bola kecil yang berasal dari Indonesia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang saling berlawanan dan masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain. Ketiga pemain tersebut terdiri dari tekong, apit kiri, dan apit kanan. Dalam bermain sepak takraw, terdapat net atau jarring yang berbentuk persegi panjang. Sepak takraw bisa dimainkan di dalam ruangan ataupun di luar ruangan.

Permainan sepak takraw dimainkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan, yang permainannya dimulai dengan melakukan sepak servis oleh tekong ke daerah lapangan lawan melalui atas net atau jarring. Sebaliknya, pemain lawan berusaha memainkan bola dengan menggunakan kaki dan menggunakan anggota badan lain (kecuali tangan). Bola hanya boleh tersentuh tiga kali, baik oleh seorang pemain ataupun bergantian.

Dari pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan pengertian sepak takraw merupakan permainan beregu bola kecil yang dimainkan oleh 2 regu yang saling berlawanan. Masing-masing regu terdiri dari 3 orang. Yaitu tekong, apit kiri, dan apit kanan. Cara memainkannya dimulai dengan melakukan sepak servis oleh tekong ke daerah lapangan lawan melalui atas net atau jarring. Kemudian, pemain lawan berusaha memainkan bola dengan menggunakan kaki dan menggunakan anggota badan lain (kecuali tangan). Bola hanya boleh tersentuh tiga kali, baik oleh seorang pemain ataupun bergantian.

b. Teknik Dasar Sepak Takraw

Teknik dasar sepak takraw merupakan teknik dasar yang dilakukan dalam permainan cabang olahraga sepak takraw dimana setiap pemain harus dituntut untuk menguasai teknik tersebut saat bertanding. Untuk melakukan teknik dasar dalam permainan sepak takraw diperlukan keterampilan dan kelincahan pada anggota tubuh terutama bagian kaki, agar gerakan dalam melakukan keterampilan teknik dasar sepak takraw dapat dilakukan secara maksimal. Dalam keterampilan teknik dasar sepak takraw ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu: (a). Sepak sila, (b). Sepak kuda, (c). Sepak cungkil, (d). Mendada, (e). Sepak badek, (f). Heading, (g). Sepak mula, (h). Menapak dan, (i). Membahu.

6. Hakikat Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

R. Kotot Slamet Hariyadi (2003:2) menjelaskan bahwa pencak silat lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khusus yang datang dari sesama manusia. Menurut Abdus Syukur (dalam Sucipto, 2001:26-28) pencak silat merupakan suatu gerakan langkah atau keindahan dengan menghindar yang disertai gerakan yang mempunyai unsure komedi. Maksudnya adalah pencak silat dapat dijadikan sebagai hiburan.

Berdasarkan paparan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah gerak dasar bela diri yang terikat pada aturan tertentu dan dapat digunakan untuk belajar atau latihan ataupun pertunjukan atau pertarungan.

b. Teknik Dasar Pencak Silat

Pengertian dari gerak dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai kesatuan. Aspek yang dimaksud adalah aspek mental, spiritual, bela diri, aspek olahraga, serta aspek seni budaya. Adapun teknik dasar pencak silat yaitu: Kuda-kuda, Sikap pasang, Belaan, Hindaran, Pukulan dan Tendangan Pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang

merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan (Johansyah Lubis, 2014:17).

7. Karakteristik Peserta Didik SMA Negeri 1 Karangkoobar

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10- 19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Sedangkan pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18- 21 tahun termasuk masa remaja akhir”.

Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja pertengahan untuk putra dan fase remaja akhir untuk putri, karena memiliki rentang usia tersebut. Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2009: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta

keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”. Dewi (2012: 5) menambahkan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009: 190-192) “secara garis besar perubahan atau perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2011: 231-234) menambahkan “aspek perkembangan

yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”.

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

B. Kajian Penelitian yang Relevan

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

- a. Penelitian oleh Darsono dengan judul “Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa yang Mengikuti Unit Kegiatan Taekwondo, Bulutangkis, dan Bola Basket di SMPN 5 Bandung ”. penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti unit kegiatan ekstrakurikuler taekwondo, ekstrakurikuler bultangkis, dan ekstrakurikuler bola basket di SMPN 5 Bandung sebanyak 45 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang

mengikuti unit kegiatan ekstrakurikuler taekwondo sebanyak 15 orang, siswa yang mengikuti unit kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis 15 orang, siswa yang mengikuti unit kegiatan ekstrakurikuler bola basket 15 orang di SMPN 5 Bandung. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Hasil $JK_a = 664,9$ dan $JK_d = 5983,1$, kemudian $MK_a = 322,45$ dan $MK_d = 142,45$ serta $F_{hitung} 2,26$. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, mendapat kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti unit kegiatan ekstrakurikuler taekwondo, bulutangkis, dan bola basket.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Suharto Wijaya 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

Ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pembelajaran yang dilakukan disekolah. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah agar peserta didik mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan, wawasan serta dengan diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler disekolah dapat membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. banyak sekali macam-macam kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah, salah satunya adalah ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang diselenggarakan di sekolah seperti sepak bola, sepak takraw, bola basket, bola voli, atletik, beladiri pencak silat, dan lain-lain. Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pembelajaran

yang bertujuan untuk memberi wadah bagi peserta didik agar dapat menyalurkan potensi, minat, dan bakatnya dalam bidang olahraga. Jenis ekstrakurikuler olahraga dibagi menjadi dua, yaitu ekstrakurikuler olahraga beregu dan ekstrakurikuler olahraga perorangan.

Jenis ekstrakurikuler beregu dan perorangan di SMA Negeri 1 Karangobar salah satunya yaitu Sepak Takraw dan Pencak silat. Kedua jenis ekstrakurikuler ini cukup berprestasi di kabupaten maupun di tingkat provinsi. Tentunya, prestasi maksimal dapat dicapai oleh peserta didik dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kecemasan dan keyakinan diri (*Self Efficacy*).

Meskipun demikian, Seorang atlet juga pasti akan memiliki tingkat kecemasan dan keyakinan diri yang berbeda-beda, termasuk atlet sepak takraw dan atlet pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar. Banyak faktor yang menyebabkan munculnya rasa cemas ketika sebelum bertanding atau ketika sedang bertanding. Baik faktor instrinsik (dari dalam diri) maupun faktor ekstrinsik (berasal dari luar).

Berdasarkan hal tersebut, penulis akan menindak lanjuti pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan dan keyakinan diri yang mereka miliki. Penulis akan menetapkan atlet sepak takraw dan pencak silat sebagai responden dikarenakan permasalahan terkait kecemasan dan keyakinan diri masih sering terjadi. Penulis akan memberikan pertanyaan berupa angket tertutup yang

didalamnya dijabarkan berbagai permasalahan berhubungan dengan kecemasan dan keyakinan diri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan dalam 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 karena memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti menggunakan data sampel atau populasi yang dinyatakan dengan bentuk angka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kecemasan dan keyakinan diri peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw dan peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknis pengumpulan data menggunakan angket tertutup.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Karangobar, yang terletak di Kecamatan Karangobar, Kabupaten Banjarnegara, Provinsi Jawa Tengah, (JL. LEKSANA NO. 25 KARANGKOBAR) 53453. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 5-6 Juni 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2017) Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 30 anak.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah peserta ekstrakurikuler pencak silat 15 dan peserta ekstrakurikuler sepak takraw 15.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:61). Variabel yang terdapat dalam penelitian ini yaitu tingkat kecemasan (*Anxiety*) dan keyakinan diri (*Self Efficacy*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar.

Kecemasan (*Anxiety*) yaitu kekhawatiran dan ketakutan peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar, ketika akan menghadapi pertandingan yang diukur menggunakan angket.

keyakinan diri (*Self-Efficacy*) adalah kondisi mental atau psikologi peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar ketika akan dan ketika sedang melakukan pertandingan, yang akan diukur menggunakan kuesioner atau angket.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2006: 89), menyatakan bahwa instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaanya 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 (\checkmark) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat.

Dalam angket ini disediakan empat alternative jawaban, yaitu dapat dilihat pada tabel seperti berikut:

Tabel 1. Alternatif jawaban angket

Alternatif Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Instrumen kecemasan diadopsi dari jurnal Nyak Amir (2012) yang berjudul “Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga”. Metode pengembangan alat ukur ini dilakukan dengan dua kegiatan, yaitu: Adaptasi instrument dan pengumpulan butir baru melalui item *pool* dan *screening of item pool (Q-sort)*. Selanjutnya alat ini di uji cobakan melalui dua tahap, yakni uji coba tahap pertama dilakukan pada 406 atlet klub sepakbola pemula, dan uji coba tahap kedua dilakukan pada 1000 atlet klub sepakbola Provinsi Aceh. Data dianalisis melalui pembuktian validitas dan estimasi reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validitas berada pada kategori baik, dan 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 (<i>Anxiety</i>) peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat SMA Negeri 1 Karangobar	Motorik	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
	Afektif	10, 11, 12
	Somatik	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19
	Kognitif	20, 21, 22
Jumlah		22

(sumber: Nyak Amir, 2012)

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

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Keyakinan Diri (*Self Efficacy*)

Variabel	Indikator	Butir	
		Positif	Negatif
Keyakinan diri (<i>Self Efficacy</i>) peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat SMA Negeri 1 Karangkobar	Keyakinan pada kemampuan diri	1, 2, 3,5, 7, 8	4, 6, 9
	Optimisme	11, 13, 14, 15, 17	10, 12, 16
	Objektif	18, 19, 22, 24	20, 21, 23, 25
	Konsekuen	28, 31, 32, 33	26, 27, 29, 30
	Rasional dan Realistis	34, 38, 40, 41	35, 36, 37, 39
Jumlah		41	

(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 kuesioner atau angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti mengumpulkan data peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangkobar yang menjadi subjek penelitian.

- 2) Peneliti melakukan pengambilan data selama kurang lebih 2 hari.
- 3) Peneliti membagikan instrument penelitian kepada responden.
- 4) Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket yang telah dibagikan.
- 5) Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Realibilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Validitas adalah sejauh mana tes itu mengukur apa yang dimaksudkan untuk di ukur (Ihsan, 2015), Validitas instrument yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Instrumen kecemasan dalam penelitian ini diadopsi dari jurnal Nyak 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)*, yang mempunyai validitas yang tinggi dan koefisien reliabilitas antara 0,631 sampai dengan 0,823.
- b. Instrument keyakinan diri (*Self Efficacy*) dalam penelitian ini 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 keyakinan diri meliputi keyakinan pada kemampuan diri, optimisme, objektif, konsekuen, rasional dan realistis.

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah 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

Peng-kategorian 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= Mean (Nilai Rata-rata)

X= Skor

SD= Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian telah selesai dilaksanakan pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar. Penelitian ini didasarkan pada tingkat kecemasan dan keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat. Penelitian ini mengambil data dengan menggunakan angket atau kuesioner yang diberikan kepada 15 peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan 15 peserta ekstrakurikuler pencak silat. Hasil lengkap data angket dapat dilihat pada lampiran.

Hasil pengambilan data menggunakan angket yang diberikan kepada 30 peserta didik. kemudian dianalisa yang meliputi analisis deskriptif statistik. Adapun Analisis deskriptif meliputi perhitungan nilai mean, median, mode atau modus, standar deviasi, skor maksimal, dan skor minimal kemudian dimasukan kedalam table distribusi frekuensi kategorisasi peserta didik dalam tingkatan sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, serta sangat rendah. Data tersebut kemudian dinyatakan dalam presentase yang disajikan dalam bentuk diagram batang.

a. Deskripsi Data Hasil Tingkat Kecemasan Sepak Takraw

Deskripsi hasil penelitian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw berdasarkan tingkat kecemasan diperoleh skor Mean 50,33, Median 52, Mode atau modus 56, nilai standar deviasi (SD) 9,51. Skor terendah

(*minimum*) didapat pada angka 24, skor tertinggi (*maximum*) didapat pada angka 62, dari jumlah peserta ekstrakurikuler sepak takraw yaitu 15.

Berikut merupakan hasil dari data Deskripsi statistic tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler sepak takraw, yang tersaji pada table dibawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat KecemasanSepak Takraw

Data Statistik Tingkat Kecemasan Sepak Takraw	
Mean	50,33
Median	52
Mode	56
Standard Deviation	9,51
Minimum	24
Maximum	62
Count	15

Berikut merupakan Table distribusi frekuensi hasil penelitian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Karangobar berdasarkan tingkat kecemasan, yaitu:

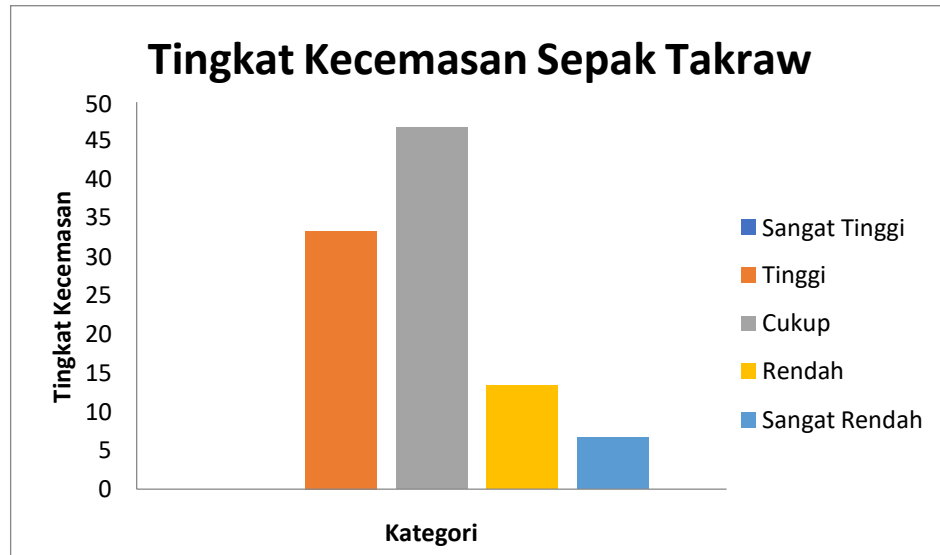
Tabel 6. **Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw**

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
$64,59 < X$	Sangat Tinggi	0	0
$55,08 < X \leq 64,59$	Tinggi	5	33,33
$45,57 < X \leq 55,08$	Cukup	7	46,67
$36,07 < X \leq 45,57$	Rendah	2	13,33
$X \leq 36,07$	Sangat Rendah	1	6,67
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel diatas, diketahui jumlah peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi berjumlah 5 orang dengan presentase 33,33%, peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang cukup berjumlah 7 orang dengan presentase 46,67%, peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah berjumlah 2 orang dengan presentase 13,33%, dan peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah berjumlah 1 orang dengan presentase 6,67%.

Berikut merupakan diagram batang hasil penelitian pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Karangobar berdasarkan tingkat kecemasan, yaitu:

Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Peserta Sepak Takraw



b. Deskripsi Data Hasil Tingkat Kecemasan Pencak Silat

Deskripsi hasil penelitian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat berdasarkan tingkat kecemasan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 52,4, Median 54, Mode atau modus 61, nilai standar deviasi (SD) 13,47. Skor terendah (*minimum*) didapat pada angka 29, skor tertinggi (*maximum*) yaitu 78 dari jumlah peserta ekstrakurikuler sepak takraw yaitu 15.

Berikut merupakan hasil dari data Deskripsi *statistic* tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler pencak silat, yang tersaji pada table dibawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

Data Statistik Tingkat Kecemasan Pencak Silat	
Mean	52,4
Median	54
Mode	61
Standard Deviation	13,47
Minimum	29
Maximum	78
Count	15

Berikut merupakan Table distribusi frekuensi hasil penelitian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar berdasarkan tingkat kecemasan, yaitu:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

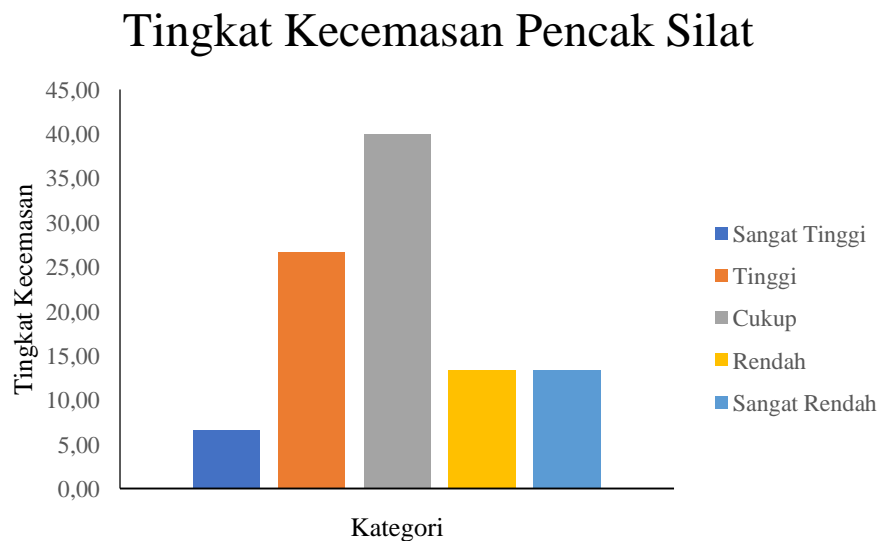
Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
$72,61 < X$	Sangat Tinggi	1	6,67
$59,13 < X \leq 72,61$	Tinggi	4	26,67
$45,66 < X \leq 59,13$	Cukup	6	40,00
$32,18 < X \leq 45,66$	Rendah	2	13,33
$X \leq 32,18$	Sangat Rendah	2	13,33
Jumlah		15	100

Berdasarkan table diatas, diketahui jumlah peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi berjumlah 1 orang dengan presentase 6,67%, peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi berjumlah 4

orang dengan presentase 26,67%, peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang cukup berjumlah 6 orang dengan presentase 40%, peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah berjumlah 2 orang dengan presentase 13,33%, dan peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah berjumlah 2 orang dengan presentase 13,33%.

Berikut merupakan diagram batang hasil penelitian pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar berdasarkan tingkat kecemasan, yaitu:

Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Peserta Pencak Silat



c. Deskripsi Data Hasil Tingkat Keyakinan Diri Sepak Takraw

Deskripsi data hasil penelitian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Sepak Takraw berdasarkan tingkat keyakinan diri diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 122,73, Median 120, Nilai Modus atau mode 117, nilai standar deviasi (SD)

18,69. Skor terendah (*minimum*) didapat pada angka 95, skor tertinggi (*maximum*) didapat pada angka 160.

Berikut merupakan hasil dari data Deskripsi statistik tingkat keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw, yang tersaji pada table dibawah ini:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Keyakinan Diri Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw

Data Statistik Tingkat Keyakinan Diri Sepak Takraw	
Mean	122,73
Median	120
Mode	117
Standard Deviation	18,69
Minimum	95
Maximum	160
Count	15

Berikut merupakan Table distribusi frekuensi hasil penelitian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Karangobar berdasarkan tingkat keyakinan diri, yaitu:

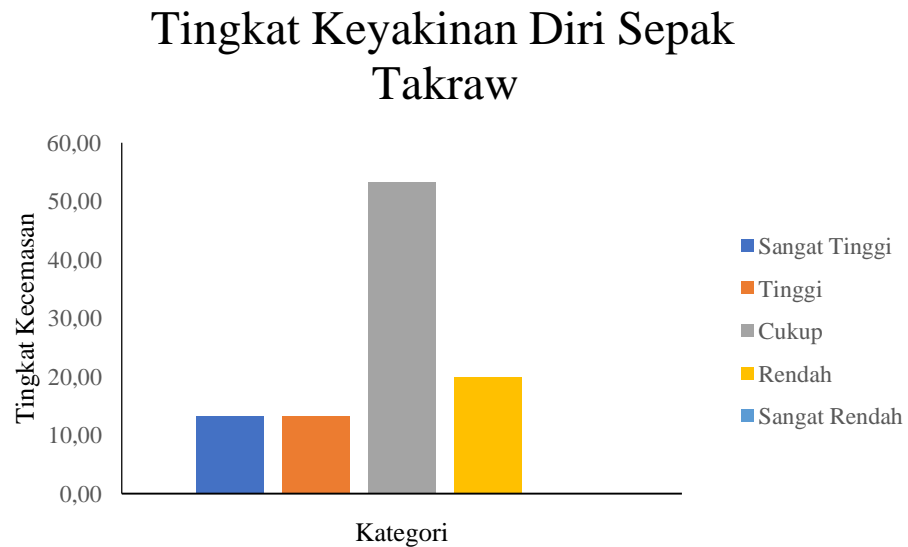
**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan diri Peserta
Ekstrakurikuler Sepak Takraw**

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
$150,78 < X$	Sangat Tinggi	2	13,33
$132,08 < X \leq 150,78$	Tinggi	2	13,33
$113,38 < X \leq 132,08$	Cukup	8	53,33
$94,68 < X \leq 113,38$	Rendah	3	20,00
$X \leq 94,68$	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah		15	100

Berdasarkan table diatas, diketahui jumlah peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang sangat tinggi berjumlah 2 orang dengan presentase 13,33%, peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi berjumlah 2 orang dengan presentase 13,33%, peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup berjumlah 8 orang dengan presentase 53,33%, dan peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah berjumlah 3 orang dengan presentase 20,00%.

Berikut merupakan diagram batang hasil penelitian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Karangobar berdasarkan tingkat keyakinan diri, yaitu:

Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Keyakinan Diri Peserta Sepak Takraw



d. Deskripsi Data Hasil Tingkat Keyakinan Diri Pencak Silat

Deskripsi data hasil penelitian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak Silat berdasarkan tingkat keyakinan diri diperoleh skor mean 131,05, skor median di angka 127, skor mode atau modus diangka 88, nilai standar deviasi (SD) 23,77. Skor tertinggi (*maximum*) didapat diangka 158, Skor terendah (*minimum*) didapat pada angka 88.

Berikut merupakan hasil dari data Deskripsi statistik tingkat keyakinan diri peserta ekstrakurikuler pencak silat, yang tersaji pada table dibawah ini:

Tabel 11. Deskripsi Statistik Tingkat Keyakinan Diri Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

Data Statistik Tingkat Keyakinan Diri Pencak Silat	
Mean	131,05
Median	127
Mode	88
Standard Deviation	23,77
Minimum	88
Maximum	158
Count	15

Berikut merupakan Tabel distribusi frekuensi hasil penelitian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar berdasarkan tingkat keyakinan diri, yaitu:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan diri Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

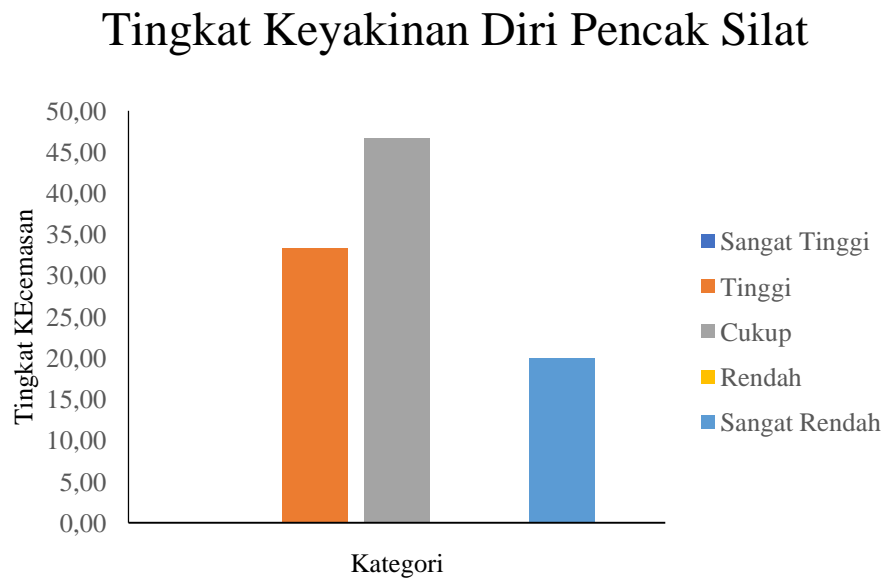
Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
$167,15 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00
$143,38 < X \leq 167,15$	Tinggi	5	33,33
$119,61 < X \leq 143,38$	Cukup	7	46,67
$95,84 < X \leq 119,61$	Rendah	0	0,00
$X \leq 95,84$	Sangat Rendah	3	20,00
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel diatas, diketahui jumlah peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi berjumlah 5 orang dengan presentase 33,33%,

peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup berjumlah 7 orang dengan presentase 46,67%, dan peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang sangat rendah berjumlah 3 orang dengan presentase 20,00%.

Berikut merupakan diagram batang hasil penelitian pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar berdasarkan tingkat keyakinan diri, yaitu:

Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Keyakinan Diri Peserta Pencak Silat



B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan keyakinan diri peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar. Berdasarkan data penelitian yang dianalisis, maka hasil pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw

Kecemasan adalah perasaan yang dialami semua orang. Dimana ia merasa tegang, khawatir, takut tanpa sebab-sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuhnya baik secara somatik maupun psikologis. Dalam dunia olahraga, atlet yang mengalami Kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibatakibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Karangobar diketahui jumlah peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi berjumlah 7 orang dengan presentase 46,67%, peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang cukup berjumlah 5 orang dengan presentase 33,33%, peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah berjumlah 2 orang dengan presentase 13,33%, dan peserta didik

yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah berjumlah 1 orang dengan presentase 6,67%.

2. Tingkat Kecemasan Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

Berdasarkan hasil penelitian pada peserta ekstrakurikuler pencak silat, dapat disimpulkan bahwa untuk tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler pencak silat dari 15 jumlah peserta didik secara keseluruhan, diketahui jumlah peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi berjumlah 1 orang dengan presentase 6,67%, peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi berjumlah 4 orang dengan presentase 26,67%, peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang cukup berjumlah 6 orang dengan presentase 40%, peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah berjumlah 2 orang dengan presentase 13,33%, dan peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah berjumlah 2 orang dengan presentase 13,33%.

Berdasarkan data yang diambil dari hasil penelitian tersebut, dari 15 anak yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw, terdapat 5 anak yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, 7 anak yang memiliki tingkat kecemasan cukup, 2 anak yang memiliki tingkat kecemasan rendah, 1 anak yang memiliki tingkat kecemasan sangat rendah. dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler sepak takraw, rata-rata tingkat kecemasannya tergolong pada kategori (TINGGI). Sedangkan tingkat kecemasan dari peserta ekstrakurikuler pencak silat dari 15 anak yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, terdapat

1 anak yang memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi, 4 anak memiliki tingkat kecemasan tinggi, 6 anak memiliki tingkat kecemasan yang cukup, 2 anak memiliki tingkat kecemasan yang rendah, dan 2 anak memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah. Dapat ditarik kesimpulan, bahwa rata-rata tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler pencak silat tergolong pada kategori (CUKUP).

Dengan hasil ini menunjukkan bahwa atlet sepak takraw SMA Negeri 1 Karangobar, tingkat kecemasannya masih tergolong tinggi. Sedangkan tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler sepak takraw tergolong kategori cukup. Kecemasan merupakan salah satu faktor non teknis yang sering kali mengganggu performa atlet pada saat bertanding. Kecemasan identik dengan perasaan negatif sehingga perlu kontrol diri untuk tetap menghadapi segala sesuatu yang terjadi, kurangnya kontrol diri dapat menyebabkan kecemasan tidak terkendali sehingga akan mengganggu aktivitas dan merugikan atlet. Kecemasan dapat menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Kecemasan disebabkan karena perasaan takut, khawatir, dan ketegangan yang berlebih. Atlet dengan kecemasan tinggi menyebabkan tidak bisa mengeluarkan kemampuan yang dimilikinya karena adanya ketakutan akan lawan yang dihadapi, khawatir serta ketegangan yang berlebih saat menjelang pertandingan. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pasti pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan

kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunkannya koordinasi antara otak dan gerak motorik.

3. Tingkat Keyakinan Diri Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw

Berdasarkan hasil penelitian pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw. Dari jumlah peserta ekstrakurikuler sepak takraw yaitu 15, diketahui jumlah peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang sangat tinggi berjumlah 2 orang dengan presentase 13,33%, peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi berjumlah 2 orang dengan presentase 13,33%, peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup berjumlah 8 orang dengan presentase 53,33%, dan peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah berjumlah 3 orang dengan presentase 20,00%.

4. Tingkat Keyakinan Diri Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

Berdasarkan hasil penelitian pada peserta ekstrakurikuler pencak silat, Dari jumlah peserta ekstrakurikuler pencak silat yaitu 15, diketahui jumlah peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi berjumlah 5 orang dengan presentase 33,33%, peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup berjumlah 7 orang dengan presentase 46,67%, dan peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang sangat rendah berjumlah 3 orang dengan presentase 20,00%.

Berdasarkan data yang diambil dari hasil penelitian tersebut, dari 15 anak yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw, terdapat 2 anak yang memiliki tingkat keyakinan diri sangat tinggi, terdapat 2 anak yang memiliki tingkat keyakinan diri tinggi, 8 anak yang memiliki tingkat keyakinan diri cukup, 3 anak yang memiliki tingkat keyakinan diri rendah, 0 anak yang memiliki tingkat keyakinan diri sangat rendah. dapat disimpulkan bahwa tingkat keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw, rata-rata tingkat keyakinan diri tergolong pada kategori (CUKUP). Sedangkan tingkat keyakinan diri dari peserta ekstrakurikuler pencak silat, dari 15 anak yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, terdapat 0 anak yang memiliki tingkat keyakinan diri sangat tinggi, 5 anak memiliki tingkat keyakinan diri tinggi, 7 anak memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup, 0 anak memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah, dan 3 anak memiliki tingkat keyakinan diri yang sangat rendah. Dapat diartikan, rata-rata tingkat keyakinan diri peserta ekstrakurikuler pencak silat tergolong pada kategori (CUKUP).

Dengan hasil ini menunjukkan bahwa untuk tingkat keyakinan diri (*self efficacy*) pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw tergolong pada kategori cukup dan tingkat keyakinan diri (*self efficacy*) pada peserta ekstrakurikuler pencak silat tergolong pada kategori cukup. Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya keyakinan diri. Keyakinan diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya

untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik (maksimal). Orang yang tidak keyakinan diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri sehingga akan berpengaruh pada penampilannya. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi atlet olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Keyakinan diri bagi atlet harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri atlet. Keyakinan diri (*self efficacy*) merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi. Atlet yang mempunyai keyakinan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya bisa mencapai prestasi maksimal. Artinya, Atlet yang memiliki keyakinan diri yang tinggi, akan mampu menampilkan kemampuannya secara maksimal dan menjadikan keyakinan diri sebagai modal utama untuk mencapai prestasi, menjadi kunci keberhasilan dalam kompetisi atau pertandingan.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam sebuah penelitian tentunya memiliki keterbatasan penilaian, berikut beberapa keterbatasan penilaian dalam penelitian ini, yaitu:

1. Keterbatasan pengetahuan dan wawasan terkait faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan (*Anxiety*) dan keyakinan diri (*Self Efficacy*).
2. Kesadaran peneliti terkait keterbatasan waktu dan tenaga sehingga tidak bisa memantau secara keseluruhan kesungguhan peserta didik dalam mengisi kuesioner atau angket.

3. Terbatasnya variabel yang diteliti yang difokuskan kepada tingkat kecemasan (*Anxiety*) dan keyakinan diri (*Self Efficacy*).
4. Penelitian ini hanya membahas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pada kategori tanding.
5. Instrumen yang digunakan dalam mengukur tingkat kecemasan, diadopsi dari jurnal Nyak Amir (2012) dan Instrumen yang digunakan dalam mengukur tingkat keyakinan diri (*self efficacy*) mengadopsi dari penelitian Dyah Ardhini (2012) yang berjudul “Hubungan motivasi berprestasi dan keyakinan diri dengan prestasi belajar siswa kelas olahraga SMP Negeri 4 Purbalingga”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Karangobar, yang masuk dalam kategori “sangat tinggi” dengan presentase sebesar 0%, kategori “Tinggi” dengan presentase sebesar 33,34%, kategori “Cukup” dengan presentase sebesar 46,67%, kategori “Rendah” dengan presentase sebesar 13,33%, kategori “Sangat Rendah” dengan presentase sebesar 6,67%”.
2. Tingkat kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar, yang masuk dalam kategori “sangat tinggi” dengan presentase sebesar 6,67%, kategori “Tinggi” dengan presentase sebesar 26,67%, kategori “Cukup” dengan presentase sebesar 40%, kategori “Rendah” dengan presentase sebesar 13,34%, kategori “Sangat Rendah” dengan presentase sebesar 13,34%”.
3. Tingkat keyakinan diri (*Self Efficacy*) peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Karangobar yang masuk dalam kategori “sangat tinggi” dengan presentase sebesar 13,34%, kategori “Tinggi” dengan presentasi sebesar 13,34%, kategori “Cukup” dengan

presentase sebesar 53,34%, kategori “Rendah” dengan presentase sebesar 20%, kategori “Sangat Rendah” dengan presentase sebesar 0%”.

4. Tingkat keyakinan diri (*Self Efficacy*) peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar yang masuk dalam kategori “sangat tinggi” dengan presentase sebesar 0%, kategori “Tinggi” dengan presentasi sebesar 33,34%, kategori “Cukup” dengan presentase sebesar 46,67%, kategori “Rendah” dengan presentase sebesar 13,33%, kategori “Sangat Rendah” dengan presentase sebesar 20%”.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pihak sekolah, guru, atau pembimbing ekstrakurikuler

Diharapkan dengan hasil penelitian ini, untuk dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan bahan pertimbangan untuk rutin mengadakan layanan psikologis bagi peserta ekstrakurikuler agar faktor psikologis seperti kecemasan dan keyakinan diri, tidak menjadi hambatan anak-anak untuk berprestasi.

2. Bagi Peserta ekstrakurikuler

Diharapkan dengan hasil penelitian ini, dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi supaya dapat menurunkan tingkat kecemasan dan menaikan rasa keyakinan diri ketika berlatih maupun bertanding.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat saran yang relevan yang dapat diberikan, yaitu:

1. Bagi Peserta Ekstrakurikuler

Bagi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat diharapkan supaya dapat memperhatikan dan memahami tingkat kecemasan dan keyakinan diri ketika sedang berlatih maupun ketika sedang bertanding. Karena kecemasan dan keyakinan diri sangat mempengaruhi performa ketika sedang berlatih ataupun bertanding.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta penambahan variabel lain, sehingga faktor yang mendukung dapat teridentifikasi secara lebih luas.

3. Bagi sekolah dan Guru atau Pembimbing Ekstrakurikuler

Diharapkan selalu memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada peserta didik untuk selalu memotivasi dan memberikan evaluasi dalam meningkatkan keyakinan diri peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoelah, A., & Agus, M. (1994). Dasar-Dasar Jasmani. Pendidikan Depdikbud. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Agus Supriyanto, (2015), PSIKOLOGI OLAHRAGA -Ed.1, Cet.1.- Yogyakarta: UNY Press.
- Annisa, DF .,Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia). Jurnal Konseler. Volume 5. Nomor 1. Hal : 94-99
- Apta Mylsidayu. 2014. Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara
- Aqip, Zainal dan Sujak. 2011. Panduan dan Aplikasi Pendidikan Karakter. Bandung: Yrama Widya.
- Ardila, M.W., Wiguno, L.T.H., Kurniawan, A.W. & Mu'arifin. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Bola Voli Berbasis Aplikasi Articulate Storyline. Sport Scinece and Health, 3(4), 154–166.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian: Sebuah Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2016). Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bandura, A. (1994). Encyclopedia of human behavior (Vol. 4). New york: Standford University.
- Bandura, Albert. 1999. "Social Cognitive Theory of Personality." Handbook of personality: theory and research

- Depdiknas. (2003). Undang-undang RI No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Diunduh dari https://kelembagaan.ristekdikti.go.id/wpcontent/uploads/2016/08/UU_no_20_th_2003.pdf pada 24 Juni 2022.
- Depdiknas. (2006). Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati. (2018). Psikologi olahraga. Yogyakarta: UNY press
- Direktorat Pembinaan SMA. (2010). Petunjuk Teknis Penyusunan Program Pengembangan Diri Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Jakarta: Direktorat Pembinaan SMA
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dyah Ardhini. (2012). *Hubungan motivasi berprestasi dan keyakinan diri dengan prestasi belajar siswa kelas olahraga SMP Negeri 4 Purbalingga*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M. and Yuliandra, R. (2021) ‘*PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI*’, *Journal of Social Science and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), pp. 11–14.
- Firmansyah, M. A. 2007. *Kecemasan Atlet Renang Dalam Menghadapi Pertandingan*. Skripsi.Universitas Gunadarma
- Ghufron dan Risnawati (2010). Teori-teori psikologi, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group

Hambawany, E. 2007. Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Persepsi Anak Terhadap Perhatian Orang Tua dengan Prestasi Belajar pada Penyandang 64 Tuna Daksa. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammdiyah Surakarta

Harini, N. (2013). Terapi warna untuk mengurangi kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 291-303.

Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Alfabeta: bandung

Ihsan, H. (2015). Validitas Isi Alat Uukur Penelitian: Konsep Dan Panduan Penilaiannya. *PEDAGOGIA Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(3), 173. <https://doi.org/10.17509/pedagogia.v13i3.6004>

Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.

Jarvis, M. (2005) *The psychology of effective teaching and learning*. Cheltenham, UK: Nelson Thornes.

Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Kontos, A. P., & Feltz, D. L. (2008). *The nature of sport psychology*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 3–14,423–425). *Human Kinetics*

Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. (2014). *Panduan Praktis Belajar Pencak Silat*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Luthans, F., Peterson, S.J. (2002). *Employee engagement and manager selfefficacy: implications for managerial effectiveness and development*. *Journal of Management Development* Vol 21, No. 5, pp: 276-287

- Mahfud, I., Gumantan, A. and Nugroho, R. A. (2020) '*Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga*', *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), pp. 56–61. doi: 10.31851 atau dedikasi.v3i1.5374.
- Nyak Amir. (2012). *Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, Tahun 16, Nomor 1, 2012
- R. Kotot Slamet Hariyadi. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat
- Republik Indonesia. 2008. Permendiknas no. 39 tahun 2008. Tentang Pembinaan Kesiswaan. Jakarta: Sekretariat Negara
- Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung: dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Singh, Bhardwaj, T. D., & Bhardwaj, G. (2009). *Effect of Self-Efficacy on the Performance of Athletes*. In *Journal of Exercise Science and Physiotherapy* (Vol. 5, Issue 2, pp. 110–114).
- Sucipto (2001) *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep dan Metode*. Jakarta: Depdiknas.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sudrajat Prawirasaputra. 2000. *Sepak Takraw*. Jakarta : Depdikbud
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Tangkudung, James dan Apta Mylsidayu. 2017. *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.

Yuliansyah, A.R., Wiguno, L.T.H.W., Kurniawan, A.W. & Mu'arifin. (2021). *Pengembangan Perangkat Pembelajaran Bola Voli Berbasis Aplikasi Articulate Storyline*. *Sport Science and Health*, 3(4), 154–166

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ehani Nanda Pratioms
 NIM : 18601244043
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Komarudin S.Pd., M.P.A

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
	7/4-2022	tata tulis harus sesuai pedoman	
	17/4-2022	letter belah krusel di putar - - Ganda literatur dari buku dan jurnal terbaru	
	28/4-2022	- variabel penelitian ditubuh / variabel lagi	
	10/5-2022	- Daftar pustaka harus sesuai yg yg digunakan dan literatur	
	13/5-2022	- tata tulis sesuai bpk	
	26/5-2022	- final tdk ada usulan	
	27/5-2022	- perbaiki Angkanya	
	9/6-2022	- Ganda uji coba Angkanya	
	23/6-2022	- Pub IV & V	
	1/7-2022	- Ace uji	


Ketua Jurusan POR,

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

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55161
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: ik.uny.ac.id E-mail: inmas@ik.uny.ac.id


Nomor : 897/UN34.16/PT.01.04/2022 3 Juni 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. SMA NEGERI 1 KARANGKOBAR (Leksana No.25, Leksana III, Leksana, Kec. Karangobar, Kab. Banjarnegara, Jawa Tengah 53453)

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ghani Nanda Pratama
NIM : 18601244043
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Keselutan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KESEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DAN PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PERORANGAN DI SMA NEGERI 1 KARANGKOBAR
Waktu Penelitian : Senin - Jumat, 6 - 10 Juni 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


 Wakil Dekan Bidang Akademik,
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Diprint dengan CamScanner

Lampiran 3 Surat Izin Uji Instrumen

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : 193/UN34.16/LT/2022 27 Mei 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . SMK N 2 BAWANG (Jl. Raya Mantrianom No. 75, Kel.Bandingan, Kec.Bawang,
Karanganyar, Mantrianom, Kec. Banjarnegara, Kab. Banjarnegara, Jawa Tengah 53471)

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Ghani Nanda Pratama
NIM : 18601244043
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DAN PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PERORANGAN DI SMA N 1 KARANGKOBAR
Waktu Uji Instrumen : Senin - Selasa, 30 - 31 Mei 2022

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.


Wakil Dekan Bidang Akademik,
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian dari SMA Negeri 1 Karangobar



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI IKARANGKOBAR
Alamat : Jalan Leksana No.25 Karangobar Tel/Fax. 0286-5988080
e-mail: smankarangobar@yahoo.com
BANJARNEGARA 53453

Banjarnegara, 08 Juni 2022

SURAT KETERANGAN
Nomor : 423.2/259/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : IBNU ROHMADI, S.Pd., M.Eng.
NIP : 19700316 199103 1 003
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : GHANI NANDA PRATAMA
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
NIM : 18601244043
Program Studi : PJKR
Nama Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan Judul : Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan diri peserta didik yang mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga perorangan di SMA Negeri 1 Karangobar di SMA Negeri 1 Karangobar pada tanggal 06 – 10 Juni 2022 .
Demikian surat keterangan ini kami buat untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

KEPALA
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 KARANGKOBAR

IBNU ROHMADI, S.Pd., M.Eng.
Pembina Tk. I
NIP. 19700316 199103 1 003

Diprintal dengan CamScanner

Lampiran 5 Instrumen Penelitian

Nama :
Kelas :
Usia :
Sekolah :
Cabor :
Tanggal pengisian :

A. Pengantar

Angket ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan dan kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar. Besar sekali harapan atas ketersediaan anda agar meluangkan waktu untuk mengisi daftar pertanyaan dibawah ini. Tiap jawaban yang anda berikan, merupakan bantuan yang sangat besar bagi penelitian ini. Semua jawaban yang anda berikan, akan sangat terjaga kerahasiaannya. Atas segala bantuan dan perhatian anda, saya mengucapkan terimakasih.

B. Petunjuk Pengisian Angket

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

Keterangan:

SS : Jika anda Sangat Setuju dengan pertanyaan tersebut.

S : Jika anda Setuju dengan pertanyaan tersebut.

TS : Jika anda Tidak Setuju dengan pertanyaan tersebut.

STS: Jika anda Sangat Tidak setuju dengan pertanyaan tersebut.

Contoh:

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

KECEMASAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
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				
10	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan				
11	Saya sembrono saat pertandingan				
12	Saya memiliki keraguan saat Pertandingan				
13	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan				
14	Saya selalu ingin buang air kecil saat Pertandingan				
15	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan				

16	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan				
17	Saya sering minum air putih saat menghadapi pertandingan				
18	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan				
19	Saya suka tidur saat menghadapi Pertandingan				
20	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan				
21	Pikiran-pikiran negative mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan				

22	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan				
----	--	--	--	--	--

KEYAKINAN DIRI (*SELF EFFICACY*)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
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 menyelesaikannya				
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	TS	STS
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 (organisasi)				
17	Saya merasa tidak ada yang kurang pada diri saya				
18	Kegagalan yang saya alami karena usaha saya yang kurang maksimal atau optimal				
19	Saya menerima pekerjaan sejauh kemampuan saya				
20	Saya mencari jalan keluar yang menguntungkan saya saat menghadapi masalah				

21	Saya percaya dengan kebenaran saya Sendiri				
22	Saya gagal karena tidak menyelesaikan dengan baik apa yang seharusnya saya lakukan				
23	Saya merasa kegagalan yang saya alami karena kurangnya dukungan dari orang lain				
24	Saya dapat menerima kritikan dari orang lain				
25	Dalam menyelesaikan persoalan, saya mencari jalan keluar yang terbaik bagi diri saya sendiri bukan orang lain				

26	Saya takut tidak bisa mencapai apa yang saya lakukan				
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 penampilan saya kurang menarik				
31	Saya menyelesaikan tugas meskipun				

	saya sakit				
32	Saya bersedia menanggung akibat dari perbuatan yang saya lakukan sendiri				
33	apabila dalam suatu kegiatan saya dianggap melakukan kesalahan, saya siap keluar.				
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, walaupun 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				

TERIMAKASIH

Lampiran 6 **Deskriptif statistic Kecemasan Sepak Takraw**

Data Statistik Tingkat Kecemasan Sepak Takraw	
Mean	50,33
Median	52
Mode	56
Standard Deviation	9,51
Minimum	24
Maximum	62
Count	15

Lampiran 7 **Deskriptif statistic Kecemasan Pencak Silat**

<i>Data Statistik Tingkat Kecemasan Pencak Silat</i>	
Mean	52,4
Median	54
Mode	61
Standard Deviation	13,47
Minimum	29
Maximum	78
Count	15

Lampiran 8 **Deskriptif statistic Keyakinan Diri Sepak Takraw**

Data Statistik Tingkat Keyakinan Diri Pencak Silat	
Mean	131,05
Median	127
Mode	88
Standard Deviation	23,77
Minimum	88
Maximum	158
Count	15

Lampiran 9 **Deskriptif statistic Keyakinan Diri Pencak Silat**

Data Statistik Tingkat Keyakinan Diri Pencak Silat	
Mean	131,05
Median	127
Mode	88
Standard Deviation	23,77
Minimum	88
Maximum	158
Count	15

Lampiran 10 SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 51 3092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 034.d/POR/IV/2022
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

21 April 2022

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 : Ghani Nanda Pratama
NIM : 18601244043
Judul Skripsi : TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLARHAGA BEREGU DAN PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLARHAGA PERORANGAN DI SMA NEGERI 1 KARANGKOBAR

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. Juka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 11 Data Hasil Uji Coba Kuesioner Kecemasan Sepak Takraw

No	Nama	Kecemasan																						Jumlah
1	Muhammad Afriza Hildan	2	2	2	3	1	3	3	2	1	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	1	52
2	IqbalAsigaf	3	3	2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	3	2	3	2	1	3	1	1	1	2	42
3	Agus Setiaji	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	53
4	Gilang H. Ramadhan	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	47
5	Kuntoro Aji	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	49
6	Mahardika	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	41
7	Annisa Triana	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	61
8	Endang Ayu	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	55
9	AjiArdianto	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	51
10	Firman DJ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
11	NaufalFikriAzhar	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	45
12	FandiArrian Firmansyah	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	48
13	IndhiAmeta N	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	57
14	Galah Pratama J	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	60
15	Defa Maulida S	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	61
	rx	0,76456208	0,66921493	0,72271753	0,63104579	0,56399597	0,5695803	0,88279333	0,72803162	0,58415225	0,67733725	0,53938109	0,77239424	0,66974521	0,65758651	0,77305863	0,63104579	0,64960012	0,72939059	0,67733725	0,72401558	0,56269853	0,65758651	
	xy	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	
		Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	

Lampiran 12 Data Hasil Uji Coba Kuesioner Kecemasan Pencak Silat

DATA HASIL UJI COBA ANGKET KECEMASAN PENCAK SILAT																									
No	Nama	Kecemasan																						Jumlah	
1	Asyifa Tia Safitri	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
2	LatifGilang M	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	30	
3	Saefudin	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	49	
4	Lolita Apriliana	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	48	
5	Vera Zahrotun N	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48	
6	AriI Apriliano	1	2	1	1	1	3	1	1	3	3	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	34	
7	Hendri AbdulM	1	2	3	1	1	3	1	1	2	3	2	1	3	2	3	2	1	1	1	3	1	2	40	
8	Rahma Fajriana R	2	3	2	2	2	4	2	2	4	4	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	56	
9	Lina Yulia	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44	
10	Nabilah SirriOkta Maharani	1	2	1	1	1	4	2	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	35	
11	HamamNesta F	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	41	
12	Zalfa Nur R	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	56	
13	Rifqia Ulmuha	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	32	
14	FakriIbnu F	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	40	
15	Raka Maulana	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	63	
	rx	0,6932385	0,5959034	0,6649557	0,8958775	0,6104376	0,516296	0,5813691	0,6932385	0,6481001	0,516296	0,5959034	0,6104376	0,6649557	0,6481001	0,6649557	0,5959034	0,8958775	0,6932385	0,5496238	0,6649557	0,8958775	0,5959034		
		0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514		
		Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		

Lampiran 13 Data Hasil Uji Coba Kuesioner Keyakinan Diri Sepak Takraw

DATA HASIL UJI COBA ANGKET KEYAKINAN DIRI SEPAKTAKRAW

No	Nama	KepercayaanDiri																																									Jumlah		
		KeyakinanDiri									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	Muhammad Afriza Hildan	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	1	3	109	
2	Iqbal Asigaf	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	154		
3	Agus Setaji	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	118	
4	Gilang H. Ramadhan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	157		
5	Kuntoro Aji	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	99	
6	Mahardika	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	134
7	Anisa Triana	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	3	2	2	4	122		
8	Endang Ayu	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	3	2	2	4	122		
9	Aji Ardianto	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	123	
10	Firman DJ	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	114	
11	Naufal Fikri Azhar	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	144		
12	Fandi Ardiyan Firmansyah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	157
13	Indhi Armeta N	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	114	
14	Galuh Pratama J	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	2	2	4	3	4	2	3	4	2	4	4	3	3	4	2	2	3	132			
15	Defa Maulidya S	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	3	2	2	4	122			
	rsy	0,89155	0,79426	0,89155	0,67535	0,68616	0,87885	0,89155	0,7667	0,89155	0,67535	0,68616	0,7667	0,89155	0,87885	0,89155	0,67535	0,76539	0,7667	0,89155	0,63885	0,76539	0,89155	0,7667	0,67535	0,54049	0,63885	0,89155	0,7667	0,89155	0,54049	0,67535	0,89155	0,54049	0,89155	0,89155	0,67535	0,67535	0,76539	0,63885	0,54049	0,67535			
		0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514			
		Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	

Lampiran 14 Data Hasil Uji Coba Kuesioner Keyakinan Diri Pencak Silat

DATAHASILUJI COBAANGKETKEYAKINAN DIRI PENCAK SILAT																																															
No	Nama	KepercayaanDiri																																								Jumlah					
		KeyakinanDiri								Optimisme								Objektif								Konsekuen								RasionaldanRealistis													
		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	Asyifa Tri Satri	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	114					
2	Latif Gilang M	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	94			
3	Saeudin	3	4	3	4	4	2	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	127			
4	Lofa Apriliana	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	129		
5	Vera Zahrotun N	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	115		
6	Aril Apriliano	4	2	4	2	2	2	4	2	3	2	4	3	2	4	2	2	4	3	2	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	130			
7	Hendri Abdul M	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	163		
8	Rahma Fajriana R	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	105	
9	Lina Yulia	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	105	
10	Nabilah Sri Oka Maharani	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	126	
11	Hanan Nasta F	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	162	
12	Zahra Nur R	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	153	
13	Rofiqo Ulmaka	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	122	
14	Fakri Ibnu F	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	119
15	Raka Maulana	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	124	
	rxv	0,81941	0,69566	0,82217	0,64178	0,66198	0,68251	0,81941	0,69566	0,78025	0,63311	0,81712	0,78025	0,69566	0,81941	0,64178	0,60165	0,81941	0,71835	0,5651	0,89924	0,53256	0,81941	0,53269	0,89924	0,6499	0,62758	0,81941	0,84254	0,67319	0,51648	0,84254	0,68543	0,70236	0,7276	0,6499	0,89924	0,68543	0,81941	0,67319	0,68543	0,84254					
		0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514				
		Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		

Lampiran 15 Data Hasil Penelitian Kecemasan Sepak Takraw

No	Nama	Kecemasan																						Jumlah	Mean	SD	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22				
		Motorik									Afektif			Somatik						Kognitif							
1	Azzahra Allifia S	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	56	50,33333	9,5068897	Tinggi	
2	Fawwaz Haibah Chambar	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	49	50,33333	9,5068897	Cukup	
3	Asep Hilgi Y	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	43	50,33333	9,5068897	Rendah	
4	Elsa Amelia H	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	51	50,33333	9,5068897	Cukup	
5	Ridho Dwi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	47	50,33333	9,5068897	Cukup	
6	Suprihain A	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	57	50,33333	9,5068897	Tinggi	
7	Rafi Afriansah	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	4	3	1	2	2	54	50,33333	9,5068897	Cukup	
8	Lia Finata	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	52	50,33333	9,5068897	Cukup	
9	Ardan Mahendra	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	39	50,33333	9,5068897	Rendah	
10	Yuni Nuraeni	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	55	50,33333	9,5068897	Cukup	
11	Dino M.A	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	24	50,33333	9,5068897	Sangat Rendah	
12	Vinsa Juliani	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	50	50,33333	9,5068897	Cukup	
13	Danang Isnan F	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	2	4	3	2	3	3	3	56	50,33333	9,5068897	Tinggi	
14	Hamda Maulana	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	60	50,33333	9,5068897	Tinggi	
15	Defi Maulidya Suryaningsih	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	62	50,33333	9,5068897	Tinggi	
rxy		0,83157524	0,58312135	0,65670038	0,79316564	0,76627556	0,5409	0,8297	0,7169	0,7824	0,6424	0,5196	0,6628	0,6353	0,7371	0,7829	0,5723	0,8496	0,8791	0,713	0,7636	0,638	0,7178				
r Tabel		0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514		M + 0.5 SD	M - 0.5 SD	M + 1.5 SD	
Status		Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		55,08678	45,579888	64,59366793	

Lampiran 16 Data Hasil Penelitian Kecemasan Pencak Silat

DATAPENELITIAN KECEMASAN PENCAK SILAT																											
No	Nama	Kecemasan																				Jumlah	Mean	SD	Kategori		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					21	22
		Motorik					Afektif					Somatik					Kognitif										
1	Vinza Clever P	2	3	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	3	3	1	3	3	3	3	3	47	52,4	13,473784	Cukup
2	Nadia Restha P.E	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	50	52,4	13,473784	Cukup
3	Neishya Afifa A	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	49	52,4	13,473784	Cukup
4	Sackia DwiRahayu	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	44	52,4	13,473784	Rendah
5	Helsa Nur Aini	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	55	52,4	13,473784	Cukup
6	Alga RamadhanF	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	78	52,4	13,473784	Sangat Tinggi
7	Taufik BayuE.S	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	61	52,4	13,473784	Tinggi
8	Lina Safiri	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	54	52,4	13,473784	Cukup
9	IbnuBarkah	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	32	52,4	13,473784	Sangat Rendah
10	GunawanAlfatir	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	52,4	13,473784	Sangat Rendah
11	Nur IhsanL	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	37	52,4	13,473784	Rendah
12	AncellinMaulina	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	56	52,4	13,473784	Cukup
13	Eka Marlina	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	67	52,4	13,473784	Tinggi
14	Agus Hariyanto	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	66	52,4	13,473784	Tinggi
15	Mila Lestari	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	61	52,4	13,473784	Tinggi
	rx	0,72236931	0,87336447	0,82488917	0,7258891	0,75941747	0,7258891	0,83031983	0,7051008	0,81386761	0,83049482	0,6790267	0,79555114	0,71801285	0,82488917	0,90220068	0,55293161	0,53629979	0,64403395	0,86682105	0,85240012	0,82344632	0,90220068				
	r Tabel	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514	0,514		M + 0,5 SD	M - 0,5 SD	M + 1,5 SD
	Status	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		59,13689	45,663108	72,6106761

Lampiran 19 **Dokumentasi**

- Pengambilan data peserta ekstrakurikuler Sepak Takraw pada saat latihan di GOR SMA Negeri 1 Karangobar



- Pengambilan data peserta ekstrakurikuler Pencak Silat pada saat latihan di lapang *outdoor* SMA Negeri 1 Karangobar



Lampiran 20 contoh Angket yang di isi peserta didik

CONTOH

1	Saya memiliki keinginan besar untuk mengikuti pelajaran PJOK			
---	--	--	--	--

KECEMASAN

1	Rasa takut dan cemas saya berkurang saat menghadapi pertandingan	✓		
2	Saya gemas saat menghadapi pertandingan	✓		
3	Kaki saya bergetar saat menghadapi pertandingan			✓
4	Saya sering menggigit-gigit bibir saat menghadapi pertandingan			✓
5	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan			✓
6	Saya sering idar mendadak saat menghadapi pertandingan	✓		
7	Badan saya lemas saat menghadapi pertandingan			✓
8	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan			✓
9	Saya mengalami kebingungan saat istirahat saat pertandingan		✓	
10	Saya sering pusing saat saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan	✓		
11	Saya tertawa saat pertandingan		✓	