

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET KARATE
KLUB LEMKARI NGAWI GEMILANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Edvin Nur Kharisma
NIM 18602241047

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET KARATE KLUB LEMKARI NGAWI GEMILANG

Disusun Oleh:

Edvin Nur Kharisma
NIM 18602241047

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

Yogyakarta, November 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Danardono, M.Or.
NIP 197611052002121002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Edvin Nur Kharisma

NIM : 18602241047

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Karate Klub LEMKARI Ngawi Gemilang

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

Yogyakarta, 12 November 2022



Edvin Nur Kharisma
NIM 18602241047

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET KARATE KLUB LEMKARI NGAWI GEMILANG

Disusun Oleh:
Edvin Nur Kharisma
NIM 18602241047

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 29 Desember 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Danardono, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		25/1/2023
CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or. Sekretaris		24/1/2023
Dr. Lismadiana, M.Pd. Penguji		24/1/2023

Yogyakarta, Januari 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

“Berhenti melihat masa lalu, mulailah untuk melihat masa depan”

“Tidak pernah mencoba sama saja dengan menyerah sebelum perang”

“Jangan takut gagal karena dari kegagalan kita menjadi lebih kuat dan tangguh”

(Edvin Nur Kharisma)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak dan Ibu yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Kakak saya yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi *support* saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET KARATE
KLUB LEMKARI NGAWI GEMILANG**

Oleh:
Edvin Nur Kharisma
NIM 18602241047

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan korelasi *product moment*. Populasi penelitian adalah atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang dengan jumlah 47 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 14-18 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 34 atlet dengan rincian 20 putra dan 14 putri. Analisis data menggunakan korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang sebesar 0,668. Koefisien korelasi bernilai negatif, artinya jika kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi pertandingan akan semakin rendah. Sumbangan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang sebesar 44,60 %.

Kata kunci: kepercayaan diri, kecemasan menghadapi pertandingan, atlet karate

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Karate Klub LEMKARI Ngawi Gemilang“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Danardono, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., Sekretaris dan Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pengurus, pelatih, dan Atlet Karate Klub LEMKARI Ngawi Gemilang yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, November 2022
Penulis,

Edvin Nur Kharisma
NIM 18602241047

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Karate	9
a. Pengertian Karate.....	9
b. Teknik Dasar Karate	12
c. Sarana dan Prasarana Karate.....	17
2. Hakikat Psikologi Olahraga	20
3. Hakikat Kepercayaan Diri.....	23
a. Pengertian Kepercayaan Diri	23
b. Manfaat Kepercayaan Diri	26
c. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	26
4. Hakikat Kecemasan.....	29
a. Pengertian Kecemasan	29
b. Klasifikasi Kecemasan.....	33
c. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan.....	38
5. Hubungan Kepercayaa Diri dengan Kecemasan.....	44
6. Profil Klub LEMKARI Ngawi Gemilang	46

B. Kajian Penelitian yang Relevan	48
C. Kerangka Berpikir	52
D. Hipotesis Penelitian.....	54
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian	55
D. Definisi Operasional Variabel.....	56
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	57
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	60
G. Teknik Analisis Data	61
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	63
1. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas.....	63
2. Hasil Analisis Deskriptif	67
3. Hasil Uji Prasyarat	70
4. Hasil Uji Hipotesis	71
B. Pembahasan.....	72
C. Keterbatasan Penelitian	78
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	79
B. Implikasi	79
C. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	88

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Kihon	14
Gambar 2. Gerakan Kata.....	16
Gambar 3. Perlengkapan Karate	18
Gambar 4. Denah Tempat Pertandingan Karate	20
Gambar 5. Dampak Kecemasan yang Merugikan Atlet	32
Gambar 6. Kerangka Berpikir.....	54
Gambar 7. Desain Penelitian.....	55
Gambar 8. Histogram Kepercayaan Diri (X)	68
Gambar 9. Histogram Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y).....	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket.....	58
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri	59
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan	59
Tabel 4. Norma Kategori Penilaian.....	61
Tabel 5. Hasil Validitas Instrumen Kepercayaan Diri	65
Tabel 6. Hasil Validitas Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	66
Tabel 7. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen.....	67
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri (X).....	68
Tabel 9. Norma Penilaian Kepercayaan Diri (X).....	68
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) ..	69
Tabel 11. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y).....	69
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	71
Tabel 13. Hasil Uji Linieritas.....	71
Tabel 14. Hasil Analisis Uji Hipotesis	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Uji Coba	89
Lampiran 2. Data Uji Coba.....	94
Lampiran 3. Data Uji Coba.....	96
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	98
Lampiran 5. Data Penelitian	103
Lampiran 6. Deskriptif Statistik	107
Lampiran 7. Menghitung Norma Penilaian	109
Lampiran 8. Menghitung Norma Penilaian	111
Lampiran 9. Uji Linieritas	112
Lampiran 10. Uji Hipotesis.....	113
Lampiran 11. Tabel r	114
Lampiran 12. Uji Hipotesis.....	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu rangkaian kegiatan terstruktur dan berulang yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani. Tidak sedikit masalah yang ada dalam olahraga antara lain adalah meningkatkan kebugaran tubuh yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga dapat mengembangkan sikap-sikap positif dan pengetahuan terkait dengan pelajaran hidup. Keuntungan lain, olahraga sebagai tempat pengembangan dan pertumbuhan fisik khususnya pada usia tumbuh kembang anak. Di sisi lain, olahraga mampu berperan serta dalam meningkatkan fungsi promotif (promosi kesehatan) dan dapat mencegah ketegangan psikologis seseorang.

Salah satu cabang olahraga adalah karate. Karate memiliki pengertian seni bela diri tangan kosong yang digunakan untuk mengembangkan karakter melalui latihan, sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian. Karate sendiri terdiri atas dua Kanji, yang pertama adalah “kara” yang berarti “tangan kosong” dan yang kedua “te” yang berarti “tangan”, yang mana kedua kanji tersebut berarti “tangan kosong” (Wiyanto & Widiyatmoko, 2020: 3).

Karate tidak hanya memerlukan tuntutan fisik yang tinggi, namun mental perlu diperhatikan dengan benar. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20%. Temuan

penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Setiawan, dkk., 2020: 159).

Seorang atlet setelah dipahami perlu memiliki keadaan mental yang baik agar mampu memperoleh prestasi yang diinginkan. Pendapat Romas (2019: 2) bahwa keadaan mental yang baik dan sehat dari atlet akan mampu mempengaruhi performa atlet dalam menggapai sebuah prestasi. Tidak hanya performa saat bertanding, atlet perlu diperhatikan keadaan psikologis atau metalnya mulai dari kegiatan latihan, keadaan mental yang terlihat pada waktu latihan akan mempengaruhi keadaan performa ke depannya (Budianto & Jannah, 2020: 2).

Psikologi olahraga merupakan psikologi pada bidang olahraga yang menelaah dengan cara khusus hal-hal psikologi yang mempengaruhi *performance* atlet (Nissa & Soenyoto, 2021: 267). Hal tersebut perlu diperhatikan oleh pelatih, atlet maupun tim olahraga. Beberapa aspek yang perlu dikembangkan untuk menjadi pemenang adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Seringkali pada aspek mental tidak menjadikan pokok penting dalam mencapai suatu keberhasilan, pelatih serta atlet lebih cenderung mengutamakan keterampilan dan fisik.

Pertandingan olahraga dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu pertandingan olahraga kelompok dan olahraga individu. Olahraga kelompok biasanya dimainkan oleh dua orang atau lebih, sedangkan olahraga individu adalah olahraga yang hanya dimainkan oleh satu orang saja. Kecemasan bertanding lebih tinggi pada atlet dalam olahraga individual dibanding dengan olahraga tim (Prastiwa & Nuqul, 2018: 50; Dongoran, dkk., 2021: 113). Keadaan kritis saat bertanding di lapangan akan semakin dirasakan oleh atlet olahraga

individu *body contact* seperti cabang olahraga bela diri. Keadaan kritis seperti cemas akan lebih dirasakan oleh atlet olahraga individu *body contact* dalam hal ini terhitung sekitar 60% atau dapat dikatakan dalam taraf sedang (Budianto & Jannah, 2020: 2).

Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Tanda-tanda kecemasan seperti keringat bercucuran, denyut jantung yang bertambah dan berdegup kencang, tangan yang dingin dan berkeringat, mulut kering, terasa pusing, kesemutan pada tangan dan kaki, makin sering buang air kecil, sakit perut seakan diare, dan nafas kurang teratur (Rianda, dkk., 2020: 2). Pendapat Darisman, dkk., (2021: 32) bahwa berkaitan dengan kondisi fisik orang cemas, secara umum respons kecemasan dapat dilihat melalui respon psikologis maupun respons fisiologis. Respons psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah, mudah tersinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan respon fisiologis antara lain ditandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar. Masalah kecemasan yang dialami atlet ini, hampir dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 25 atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang, pada hari Sabtu tanggal 18 Juni 2022, diperoleh data bahwa ada 80% atlet mengalami gejala-gejala kecemasan yang tampak secara fisik maupun secara emosional saat akan menghadapi pertandingan. Selanjutnya ada 76% atlet kurang percaya diri pada kemampuannya. Atlet memberikan informasi, bahwa

atlet tersebut merasakan perasaan was-was, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung menjadi berdebar-debar menjelang pertandingan dimulai. Telapak tangan sering berkeringat, badan sedikit lemas dan terasa mual-mual akan tetapi tidak sampai muntah. Kecemasan tersebut didasari karena persaingan dengan atlet yang memiliki prestasi yang lebih unggul. Kecemasan yang muncul berupa ketakutan dalam menghadapi lawan dan mencemaskan bahwa atlet yang kalah pastinya akan merasakan malu di depan teman-temannya karena sudah menjalani latihan yang serius. Proses pencapaian prestasi para atlet tidak diperoleh secara instan.

Atlet pada kenyataannya terlalu cemas saat menghadapi suatu pertandingan, sehingga harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah menjadi sulit, contoh lainnya yang mempertegas bahwa peranan aspek mental merupakan salah satu diantara aspek-aspek lainnya seperti fisik, teknik, strategi dan taktik yang menentukan penampilan atlet dalam pertandingan. Misalnya jadwal pertandingan yang mundur atau tidak sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, maka akan cenderung terjadi rasa cemas pada diri atlet yang selanjutnya dapat berpengaruh negatif terhadap prestasinya jika atlet harus mampu mengendalikan kecemasan dan stress dalam menghadapi suatu pertandingan agar dapat menampilkan prestasi yang optimalnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Berbagai usaha dilakukan untuk mewujudkan keberhasilan pada para atlet untuk mengurangi hambatan-hambatan yang disebabkan oleh kecemasan. Keberhasilan atlet dalam berprestasi tidak terlepas dari faktor-faktor psikologis

yang menjadi kunci keberhasilan berprestasi. Kepercayaan diri atau keyakinan akan kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang menunjang seorang atlet karate dalam berprestasi. Kepercayaan diri akan menjadi modal besar bagi para atlet karate, karena keyakinan untuk memampukan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang.

Kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut, dikatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan atlet. Kurangnya rasa percaya diri pada atlet tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi (Nisa & Jannah, 2021: 36). Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri dan cenderung untuk mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, sehingga menjadi bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan tersebut akan berakhir pada kegagalan. Sin (2017: 163) menyatakan konsentrasi dan percaya diri memungkinkan seorang atlet mengeliminasi hal-hal yang tidak relevan dan dapat menguasai situasi permainan termasuk lawan mainnya dengan baik. Prestasi adalah bukti dari keberhasilan seorang atlet dan kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang menjunjangnya.

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet karate. Kepercayaan diri seorang atlet dapat mempengaruhi

kecemasan atlet tersebut pada saat menghadapi pertandingan. Pentingnya memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah, karena apabila atlet dihindangi kecemasan yang tinggi, menyebabkan atlet mengalami kesulitan dalam mengontrol gerakanya Akhirnya, akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*). Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Karate Klub LEMKARI Ngawi Gemilang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Ada 80% atlet mengalami gejala-gejala kecemasan yang tampak secara fisik maupun secara emosional saat akan menghadapi pertandingan.
2. Ada 76% atlet kurang percaya diri pada kemampuannya.
3. Atlet merasakan perasaan was-was, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung menjadi berdebar-debar menjelang pertandingan dimulai.
4. Kecemasan yang muncul berupa ketakutan dalam menghadapi lawan dan mencemaskan bahwa atlet yang kalah pastinya akan merasakan malu di depan teman-temannya karena sudah menjalani latihan yang serius.
5. Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait dengan kecemasan menghadapi pertandingan, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok yaitu: “Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk menganalisis hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang.

- b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara Praktis
- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet yang membutuhkan cara untuk mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan yang baik dan benar.
 - c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Karate

a. Pengertian Karate

Karate merupakan salah satu olahraga seni beladiri yang cukup populer di Indonesia, Karate sendiri berasal dari Negeri Jepang yang dikembangkan oleh Sensei Gichin Funakoshi di kepulauan Ryukyu pada tahun 1921. Setelah karate memiliki banyak murid atau basa disebut *Kohai* barulah karate mulai di kembangkan ke daerah-daerah lain hingga ke luar negeri (Singgih, 2018: 2). Sejarah karate berasal dari *To te* (beladiri berasal dari Okinawa) didemonstrasikan pertama kali di luar Okinawa pada bulan Mei 1992. Karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji “*kara*” yang bermakna kosong dan “*te*” berarti tangan, sehingga makna keduanya “tangan kosong”. Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata” (Ziqra & Welis, 2019: 26).

Tangan Cina (juga disebut *To* artinya kosong, *Te* yang berarti tangan) adalah suatu seni beladiri yang lahir dan berkembang di Okinawa selama berabad-abad, terjadinya perdagangan dan hubungan yang lainnya antara Okinawa dan dinasti Ming di China. *Tote* juga dipengaruhi oleh teknik perkelahian China (*Chuan-fa*) tapi sampai saat ini tidak ada catatan tertulis yang menerangkan asal mula dikembangkannya *Tote*. Pada tahun 1930an *Mabuni* dan *Miyagi*, guru-guru

dari Okinawa juga mendirikan *Dojo* di *Ritsumeikan* dan *Kausai University* (Ziqra & Welis, 219: 26).

Sejarah olahraga karate berasal dari daratan India yang selanjutnya terus berkembang ke daratan Cina, dari Cina karate kemudian masuk ke Okinawa, Jepang, sekitar 300 tahun yang lalu dan berasimilasi dengan ilmu bela diri di Okinawa, Jepang. Karate sebagai suatu ilmu bela diri (martial arts) dikembangkan lebih intensif lagi di Okinawa, sehingga secara resmi dikatakan bahwa karate berasal dari Okinawa, Jepang (Prayitno & Guruh, 2007: 9).

Tahun 1963, beberapa mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Muchtar, dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Merekalah yang pertama kali memperkenalkan Karate (aliran Shotokan) di Indonesia. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni mahasiswa Indonesia dari Jepang dan mengembangkan Karate di tanah air. Orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan Karate di Indonesia. Mereka adalah Oyama (Kyokushinkai, 1967), Ishi (GojuRyu, 1969), Hayashi (Shito-Ryu, 1971), dan Matsusaki (Fandayani & Sagitarius, 2019: 22).

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Karate adalah salah satu jenis olahraga bela diri yang ada di dunia, dimana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh banyak orang. Karate dapat diartikan sebagai berikut; *Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do* = jalan. Dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai suatu taktik yang

memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan (Yasir, dkk., 2021: 105).

Selanjutnya, karate diterjemahkan secara harfiah berarti ‘tangan kosong’ “... and it is derived from a martial art developed in Okinawa, Japan, in the early 17th century just after the Japanese conquered this island and banned the use of all weapons” (Marius, et al., 2021: 249). Karate memiliki pengertian seni bela diri tangan kosong yang digunakan untuk mengembangkan karakter melalui latihan sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian. Karate sendiri terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah “Kara” yang berarti “tangan kosong” dan yang kedua “te” yang berarti “tangan”, yang mana kedua kanji tersebut berarti “Tangan Kosong” (Cakrawijaya, 2021: 55).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah suatu seni bela diri tangan kosong, maksudnya adalah bela diri yang menggunakan tangan kosong. Karate masuk ke Indonesia bukanlah atas jasa tentara Jepang, melainkan dibawa oleh mahasiswa Indonesia pada awal tahun 1960-an yang telah selesai menempuh studinya di Jepang dalam rangka beasiswa program Proyek Perampasan Perang Pemerintah Jepang bagi bekas negara-negara jajahannya pada Perang Dunia II di Asia.

b. Teknik Dasar Karate

Olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Diantara ketiga teknik utama tersebut, nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor *Kata* dan *Kumite*. Di Indonesia sendiri olahraga Karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang digemari, terbukti dengan banyaknya pertandingan Karate yang diadakan di Indonesia dari tingkat daerah hingga tingkat internasional (Fandayani & Sagitarius, 2019: 24).

Teknik lebih lanjut dapat dilatih setelah teknik-teknik dasar dipelajari dengan tepat dan baik. Sering melihat seseorang yang sudah memiliki tingkat lebih tinggi akan menunjukkan bentuk karate yang akurat dan tampak keindahan dalam bentuk gerakannya karena mereka melakukan latihan awal dengan tepat. Oleh sebab itu berhasil atau tidaknya seseorang mempelajari karate sangat bergantung pada penguasaan *Kihon* atau teknik dasar. Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Murid tingkat lanjut juga diajarkan untuk menggunakan senjata seperti tongkat (*bo*) dan ruyung (*nunchaku*) (Wijaya, dkk., 2020: 6)

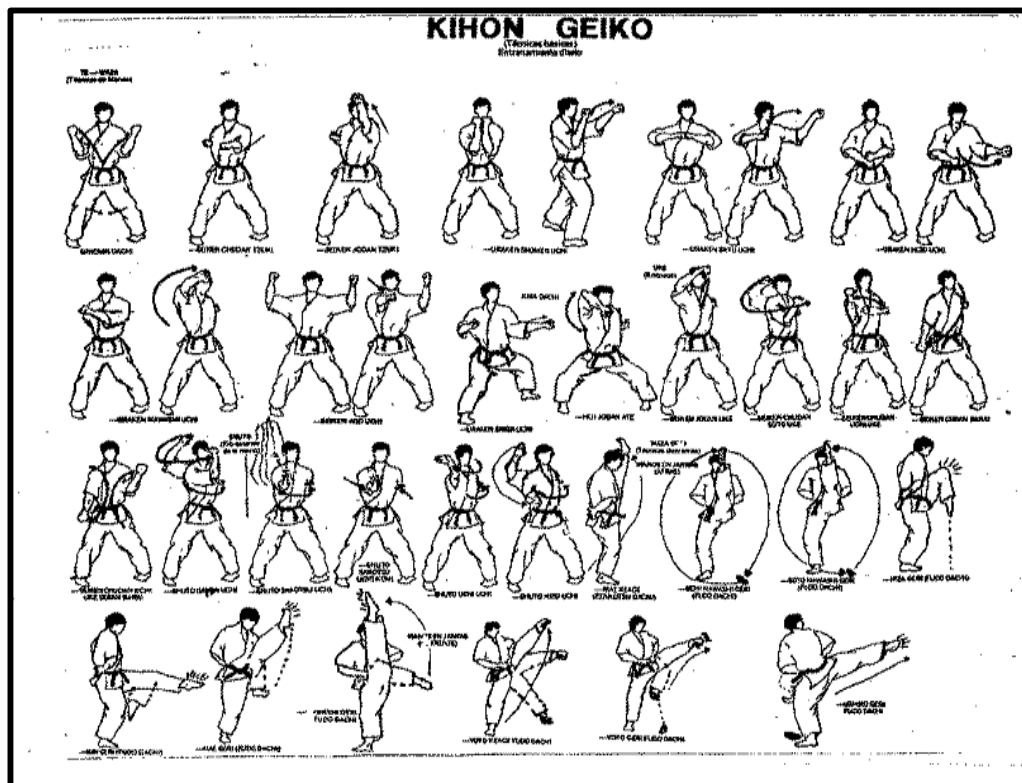
1) *Kihon*

Kihon berarti pondasi/awal/akar dalam bahasa Jepang. Dari sudut pandang diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa buah teknik besar. Dalam Pencak Silat mungkin *kihon* bisa dianggap sama dengan jurus tunggal. Karate sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar gerakan

dari semua teknik atau gerakan yang mungkin dilakukan dalam jurus (*Kata*) maupun pertarungan (*Kumite*) (Manullang, 2018: 77).

Kihon dalam karate haruslah bermula dari pinggul pada saat akan memulai sebuah *kihon* apapun seluruh anggota tubuh haruslah dalam posisi dan kondisi *Shizen tai* tanpa ketegangan sedikitpun juga. Bersamaan dengan memulai gerakan harus dilakukan pengambilan nafas lewat hidung yang kemudian dimampatkan secara terfokus ke arah dengan jalan pengerasan daerah perut bagian bawah secara cepat dan pada saat gerakan sudah sempurna bentuk dan arahnya nafas dikeluarkan lewat mulut sambil mengeraskan anggota tubuh yang berkaitan dengan bentuk *kihon* yang dilakukan (Isfahri & Adhani, 2021: 21).

Teknik tendangan yang dilakukan dengan melentingkan kaki terdiri atas tendangan ke depan (*mae geri*), tendangan mengangkat ke samping (*yoko geri keage*), tendangan memutar (*mawashi geri*), tendangan melompat ke depan (*mae tobi geri*), tendangan memutar ke belakang (*usiro geri*), tendangan bulan sabit kedalam (*mika zuku geri*), dan tendangan bulan sabit ke luar (*ura mika zuku geri*). Teknik tendangan dengan cara menyodokkan kaki terdiri atas: tendangan menyodok ke samping (*yoko geri kekomi*), danten dengan melompat ke samping (*tobi yoko geri*) (Sari, 2020: 2). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *Kihon* yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis. Gerakan *Kihon* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Gerakan *Kihon*
(Sumber: Sujoto, 2002: 53)

2) Kata

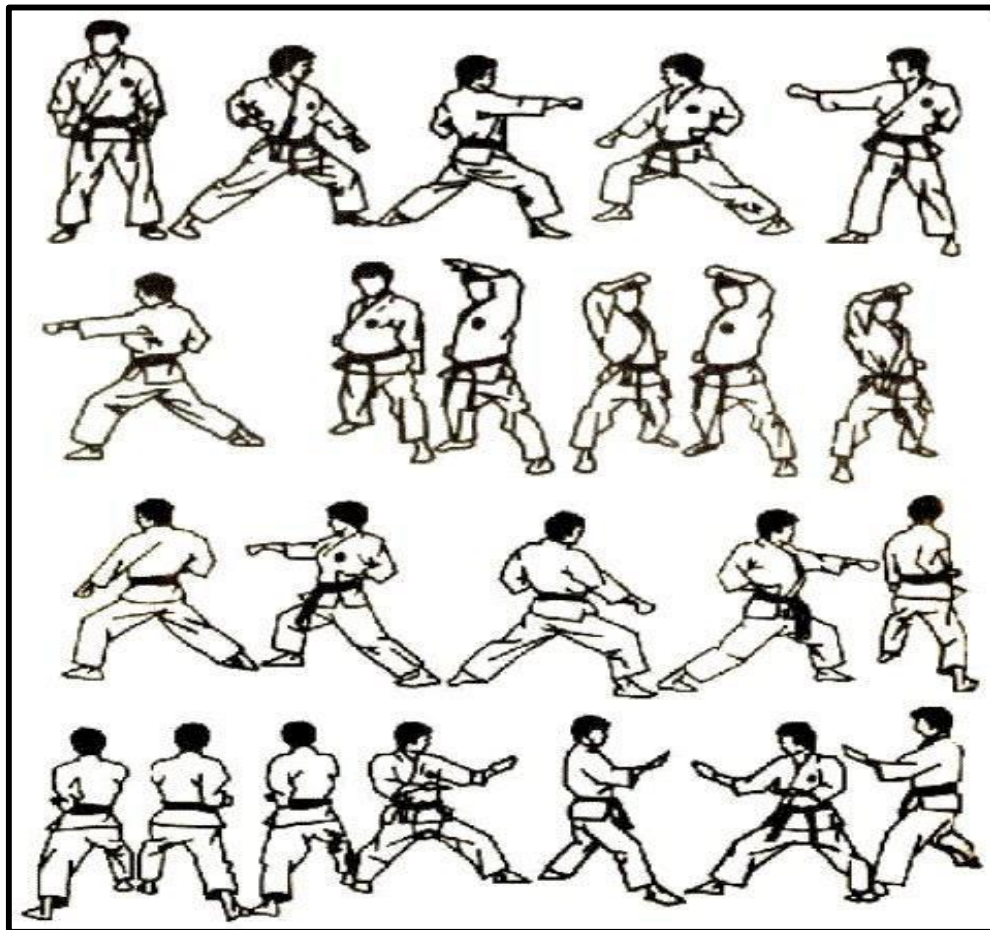
Kata adalah gabungan atau perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan menjadi satu kesatuan bentuk yang nyata. Dalam *Kata* tersimpan bentuk-bentuk sikap dalam karate yang wajib dimiliki, seperti kontrol (diri), tenaga (*power*), kecepatan, juga bentuk penghayatan karate dalam realitas sebenarnya (Isfahri & Adhani, 2021: 12). *Kata* memainkan peranan yang penting dalam latihan karate. Setiap *kata* memiliki *embusen* (pola dan arah) dan *bunkai* (praktik) yang berbeda-beda tergantung dari *kata* yang sedang dikerjakan. *Kata* dalam karate memiliki makna dan arti yang berbeda.

Kata adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. *Kata* secara harafiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak. Dalam *budo*, *kata* lebih diartikan

sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah seni beladiri yang ditampilkan dalam satu set rangkaian gerak dasar (*kihon*) yang disusun sedemikian rupa, sehingga membentuk gerak seni yang indah, bertujuan, berjiwa, yang dilakukan dengan kesungguhan, tenaga, kelenturan, dan kecepatan dalam sebuah standarisasi. *Kata* atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi di mana semua teknik mendasar: tangkisan, pukulan, sentakan, atau hentakan dan tendangan, dirangkai sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis) (Isfahri & Adhani, 2021: 16).

Dalam melakukan setiap gerakan *kata*, terdapat gerakan-gerakan kaki yang telah diciptakan sedemikian rupa, sehingga tiap orang yang melakukannya walaupun tanpa seorang lawanpun dalam bentuk yang nyata akan bertindak seolah-olah lawannya datang dari keempat jurusan atau bahkan dari kedelapan jurusan, sehingga tersedia kemungkinan untuk mengubah kedudukan kakinya. Setiap *kata* memiliki arti, tingkat kesulitan, ritme gerakan dan pernafasan yang berbeda.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *kata* adalah gabungan atau perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan menjadi satu kesatuan bentuk yang nyata. Gerakan *kata* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Gerakan *Kata*
 (Sumber: Sujoto, 2002: 137)

3) *Kumite*

Kumite secara harfiah berarti “pertemuan tangan”. *Kumite* dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Sebelum melakukan *kumite* bebas (*jiyu Kumite*) praktisi mempelajari *kumite* yang diatur (*go hon kumite*). *Kumite* aliran olahraga, lebih dikenal dengan *Kumite* Pertandingan atau *Kumite Shiai*. *Kumite* adalah suatu metode latihan yang menggunakan teknik serangan dan teknik bertahan di dalam *kata* diaplikasikan melalui pertarungan dengan lawan yang saling berhadapan (Manullang, 2018: 77).

Kumite adalah suatu metode latihan-latihan teknik dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan. Pendapat tersebut di atas dapat diartikan bahwa *kumite* merupakan suatu metode latihan yang bertujuan untuk melatih teknik-teknik karate baik teknik menyerang dan teknik bertahan yang dilakukan secara berpasangan. Zebua & Siahaan (2021: 71) menyatakan latihan *kumite* terdiri dari tiga bentuk, yaitu: pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*kihon ippon kumite*), dan pertarungan bebas (*jiyu kumite*). Pada latihan *kihon kumite* dan latihan *kihon ippon kumite* semua teknik serangan, teknik tangkisan, dan teknik serangan balasan telah ditentukan sebelumnya. Namun, latihan *jiyu kumite* tidak ada pengaturan teknik sebelumnya, hal ini dikarenakan setiap karateka bebas menggunakan kemampuan teknik yang dimiliki. Pertandingan *kumite (kumite shiai)* yang saat ini resmi dipertandingkan merupakan salah satu bentuk latihan *kumite* dalam bentuk latihan pertarungan bebas (*jiyu kumite*).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *kumite* merupakan aplikasi praktis dari teknik menyerang, bertahan dan menyerang balik dari serangan musuh. Ada beberapa jenis bentuk pertarungan (*kumite*) dalam karate, yakni pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*ippon kumite*), pertarungan bebas (*jiyu kumite*).

c. Sarana dan Prasarana Karate

1) Sarana

Pakaian Karate (*karategi*), Ikat pinggang (*Obi*) untuk kedua kontestan berwarna merah/aka dan biru/ao, dalam pertandingan karate khususnya *kumite* yang lebih mengutamakan aspek olahraga, keselamatan atlet sangat diutamakan,

idealnya, atlet yang bertanding baik yang menang ataupun yang kalah tidak mengalami cedera. Kriteria penilaian dan alat-alat pelindung seperti: pelindung tangan (*hand protector*), pelindung gigi (*gumshield*), dan penahan tulang kering (*shin guard*) merupakan cara untuk mengurangi resiko cedera pada atlet. Pelindung dada untuk perempuan, Pelindung selangkangan (*cut protector*) untuk kontestan putra. Cadet di samping perlengkapan di atas juga memakai pelindung muka (*face mask*) dan pelindung badan (*body protector*) (PB. FORKI, 2012: 3).



**Gambar 3. Perlengkapan Karate
(Sumber: PB. FORKI, 2012:3)**

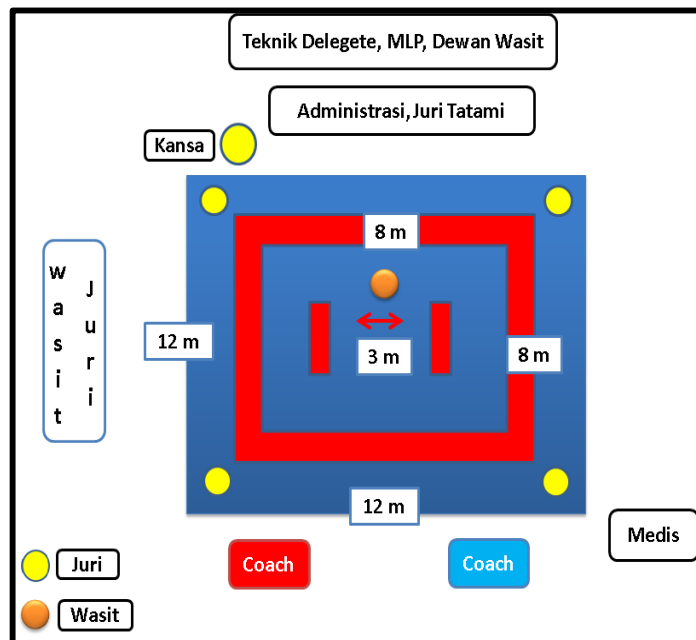
Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa sarana olahraga karate adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam olahraga karate dan bersifat mudah dipindah-pindahkan. Sarana olahraga karate diantaranya pelindung tangan (*hand protector*), pelindung gigi (*gumshield*), dan penahan tulang kering (*shin guard*), pelindung selangkangan (*cut protector*)

untuk kontestan putera, pelindung muka (*face mask*) dan pelindung badan (*body protector*).

2) Prasarana

Prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. Prasarana berupa lapangan (matras) harus rata dan tidak berbahaya dan area persegi berdasarkan *str WKF*, dengan sisi sepanjang 8 meter (diukur dari luar) dengan tambahan 2 meter pada semua sisi-sisi sebagai daerah aman. Garis posisi wasit adalah berjarak 2 meter dari garis tengah. Dua garis parallel masing-masing sepanjang 1 meter dibuat untuk posisi atlet (*Aka* dan *AO*) (PB. FORKI, 2012: 1).

Pelatih kedua atlet berada disisi kiri dan kanan *arbitrator*. Juri ditempatkan di area aman, satu menghadap langsung ke wasit, dan satu lagi masing-masing berada di belakang kontestan. *Arbitrator* duduk di luar arena pertandingan di belakang kiri atau kanan wasit. Denah tempat pertandingan karate dapat ditampilkan pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 5. Denah Tempat Pertandingan Karate
(Sumber: Restra PB. FORKI, 2012: 1)**

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prasarana dalam olahraga karate adalah segala sesuatu yang diperlukan olahraga karate yang sifatnya bisa semi permanen ataupun permanen. Prasarana yang sifatnya semi permanen disebut perkakas, sedangkan prasarana yang sifatnya permanen disebut fasilitas.

2. Hakikat Psikologi Olahraga

Secara garis besar psikologi dapat dikaji dalam beberapa bidang kajian ilmu, salah satunya adalah psikologi olahraga. Psikologi olahraga adalah suatu kajian ilmu yang dinilai dapat menjadi faktor kunci dan dapat mempengaruhi performa bertanding suatu atlet (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 2). Tangkudung & Mylsidayu (2017: 4) menyatakan bahwa psikologi merupakan bagian dari ilmu fisiologi. Psikologi merupakan penentu utama performa dalam olahraga. Psikologi diartikan sebagai sebagai suatu ilmu pengetahuan yang

mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal (Nurwansyah & Sepdanius, 2021: 372). Perilaku gerak manusia yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan.

Psikologi olahraga melibatkan studi ilmiah tentang faktor-faktor psikologis yang terkait dengan partisipasi dan kinerja dalam olahraga dan jenis aktivitas fisik lainnya. Psikologi olahraga tertarik pada dua bidang utama: (a) membantu atlet menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk mencapai kesehatan mental yang optimal dan meningkatkan kinerja (peningkatan kinerja) dan (b) memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga, latihan dan aktivitas fisik mempengaruhi dan perkembangan psikologis individu, kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup (Permana & Praetyo, 2021: 32).

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 12) menyatakan bahwa psikologi olahraga sangat berkaitan dengan kegiatan-kegiatan eksperimental yang merupakan cakupan dari psikologi eksperimen. Contohnya; (1) pengaruh pakaian renang terhadap kenyamanan seorang olahragawan renang, atau kostum senam yang menentukan perasaan nyaman atau tidak nyaman bagi seorang olahragawan senam saat sedang bertanding, dan (2) penelitian mengenai usia yang tepat bagi seorang anak untuk mulai dilatih menjadi olahragawan bulutangkis yang andal.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 12) menyatakan kegiatan dalam psikologi olahraga antara lain: (1) mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang, dan (2) memahami bagaimana

keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikis. Batasan psikologi olahraga lainnya fokus pada belajar dan performa, dan memperhitungkan baik pelaku atau penonton.

Banyak manfaat dan peran yang terkandung dalam psikologi olahraga.

Adapun manfaat psikologi olahraga menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017:

13) antara lain:

- a. memahami gejala-gejala psikologik yang muncul pada olahragawan seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain,
- b. mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologik yang dianggap dapat memengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi olahragawan,
- c. pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologik tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina olahragawan,
- d. untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan olahragawan, misalnya pembinaan mental (*mental training*), dan
- e. untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologi olahraga, sebagai bahan perbandingan serta kemungkinan menerapkannya dalam latihan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika mereka berolahraga. Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek/ciri kepribadian yang positif pula. Psikologi olahraga mempunyai manfaat dan peran yang besar terhadap prestasi olahraga. Oleh karena itu, apabila psikologi olahraga dapat dipelajari dengan baik oleh pelatih, maka

dapat diterapkan dalam proses latihan ataupun pertandingan dengan harapan mendapat prestasi yang maksimal.

3. Hakikat Kepercayaan Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Mengukur jika seorang atlet merasa tertantang oleh situasi tekanan dan dapat berkinerja baik meskipun sedang dalam kondisi di bawah tekanan. Kepercayaan diri dapat berpengaruh pada sifat emosional, perasaan dan imajinasi seorang atlet. Komarudin (2017: 36) menjelaskan bahwa “atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun.

Menurut Mylsidayu (2018: 103) “kepercayaan diri adalah sebetulnya keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa”. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikiran positif terhadap situasi dan kondisi dan atlet tersebut merasa yakin bisa menampilkan sesuatu yang maksimal sehingga penampilannya tetap baik dan stabil, tetapi atlet yang berpikiran negatif terhadap situasi dan kondisi, sehingga berpikiran ragu dalam menampilkan sesuatu, pada atlet tersebut kurang adanya rasa percaya diri dan penampilannya akan menurun. Begitu pula Komarudin (2017: 67) menjelaskan bahwa “kepercayaan berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan

diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya”.

Pendapat Komarudin & Risqi (2020: 47) bahwa kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh aspek objektif yang berkaitan dengan aspek motivasi berprestasi yaitu *feed back*/melakukan evaluasi pada diri individu suatu penilaian terhadap diri sendiri sangat penting. Dilihat dari Individu yang memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai *feed back* atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Ia menganggap *feed back* sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja dimasa mendatang (evaluasi).

Pendapat Nisa & Jannah (2021: 38) bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang diketahui dan segala yang dikerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran

seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Seseorang dengan percaya diri, akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Weinberg & Gould (2015: 245) menjelaskan; “rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Dimiyati (2019: 46) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik”. Kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri atlet untuk tampil optimal. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. “Kepercayaan diri menguatkan motivasi mencapai prestasi dalam Karate, karena semakin tinggi kepercayaan atas kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi” (Dimiyati, 2019: 46).

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 129) menjelaskan bahwa *self confidence* dapat ditingkatkan/dibangun dalam berbagai cara antara lain seperti *acomplising* melalui kinerja, bertindak percaya diri, berpikir percaya diri, menggunakan citra, menggunakan tujuan *mapping*, optimis pada kondisi fisik, dan mempersiapkan semuanya sebelum bertanding. Ada beberapa cara untuk membangkitkan *self*

confidence pada diri olahragawan apabila mengalami penurunan *self confidence* dalam pertandingan, yakni sebagai berikut:

- 1) Bangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih di masa lalu
- 2) Ingatlah kembali kekuatan yang ada pada diri, kuatkan kenyataan bahwa telah bermain di masa lalu berarti dapat mengulanginya lagi.
- 3) Percaya pada kemampuan dan diri sendiri.
- 4) Hindari menghakimi diri sendiri.
- 5) Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kepercayaan diri dalam penulisan ini adalah keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri yang dimiliki oleh atlet agar mendapatkan hasil yang maksimal dan meraih kesuksesan.

b. Tipe-Tipe Percaya Diri

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 123-126) menjelaskan bahwa ada beberapa tipe percaya diri yang dimiliki seseorang, di antaranya yaitu:

- 1) Percaya diri yang proporsional

Percaya diri yang optimal berarti seseorang akan merasa menjadi begitu yakin dapat mencapai tujuan, akan berusaha keras untuk dapat melakukannya. Seseorang tidak akan selalu tampil baik, tetapi penting untuk mencapai potensi. Keyakinan yang kuat akan membantu mengurangi kesalahan dan dengan kesalahan akan berusaha untuk memperbaiki dan dapat menuju kesuksesan, serta setiap orang memiliki tingkat percaya diri yang optimal. Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional (optimal) yakni.

- a) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- b) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- e) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
- f) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- g) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

2) Tidak percaya diri (*Lack confidence*)

Banyak orang memiliki keterampilan fisik untuk dapat meraih sukses akan tetapi banyak yang kurang percaya diri pada kemampuannya pada waktu permainan ataupun pertandingan. Keraguan diri merusak kinerja yakni keraguan dapat menciptakan kegelisahan, memecahkan konsentrasi dan menimbulkan keraguan, individu yang kurang percaya diri menjadi terganggu, seseorang menjadi ragu akan kemampuan dia sendiri. Kurang percaya diri artinya meragukan kemampuan sendiri. Kurang percaya diri merupakan hambatan untuk mencapai prestasi. Olahragawan akan merasa kurang mampu/kurang percaya atas kemampuannya apabila mengalami kegagalan. Akibatnya mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi maka akan mengalami frustrasi. Olahragawan yang *lack of confidence* (kurang percaya diri) cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga individu

seperti ini tidak akan menjadi juara. Karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut.

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.

3) Terlalu Percaya diri (*overconfidence*)

Seseorang yang terlalu percaya diri diartikan bahwa kepercayaannya lebih besar dari kemampuannya. Kinerja menjadi menurun karena percaya bahwa tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Olahragawan tidak bisa terlalu percaya, namun jika keyakinan anda didasarkan pada keterampilan dan kemampuan aktual sebagai aturan umum terlalu percaya diri bisa mengakibatkan kegagalan. Individu yang *over confidence* mengakibatkan sesuatu yang kurang menguntungkan karena merasa tidak terkalahkan atau menganggap lemah lawan. *Over confidence* ini terjadi karena olahragawan menilai kemampuan dirinya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki, sehingga sering melakukan perhitungan yang salah dalam menghadapi pertandingan dan kalah.

c. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya.

Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak. Komarudin (2017: 72), menyatakan bahwa “kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan *“emotional security”*. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula *emotional securitynya*. Rasa percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet”.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 121) menyatakan bahwa Kepercayaan diri ditandai dengan harapan yang tinggi. Keberhasilan dapat membantu individu untuk membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, mencapai tujuan, meningkatkan kepercayaan, upaya meningkatkan strategi permainan, menjaga momentum, dan mempengaruhi kinerja. Pada intinya, kepercayaan dapat mempengaruhi perilaku dan kognisi. Sementara itu pendapat Dimiyati (2019: 48-49) menjelaskan dampak kepercayaan diri bagi atlet yaitu:

- 1) Kepercayaan diri akan memberikan atlet perasaan positif, ketika atlet merasa yakin maka dia akan lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan.
- 2) Kepercayaan diri dapat mendorong atlet untuk meregangkan diri sendiri dalam mencapai hasil yang lebih tinggi.
- 3) Kepercayaan diri dapat mendorong upaya dan ketekunan. Atlet yang memiliki keyakinan diri akan melakukan pekerjaan dengan penuh kerja keras dan bertahan lebih lama, terutama dalam kondisi yang sulit.
- 4) Kepercayaan diri dapat mempengaruhi cara bermain atlet. Atlet yang memiliki rasa percaya diri cenderung bermain untuk menang, dalam arti bahwa mereka ingin menguasai bola, tidak takut untuk mengambil resiko, dan mengambil kendali pertandingan.

Weinberg & Gould (2015: 322) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu atlet, yaitu:

- 1) Meningkatkan emosi positif, artinya adalah ketika seorang atlet memiliki kepercayaan diri, atlet tersebut akan merasa tenang dan rileks meskipun sedang berada dalam tekanan.
- 2) Memfasilitasi konsentrasi, artinya kepercayaan diri dapat memfasilitasi atlet untuk tetap berkonsentrasi selama pertandingan. Tetapi ketika atlet tersebut merasa kurang percaya diri, atlet tersebut cenderung merasa ragu untuk melakukan penampilan yang terbaik.
- 3) Memberi efek positif pada tujuan, artinya adalah atlet yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 4) Meningkatkan kerja keras, artinya atlet yang bertanding dengan lawan yang sepadan maka atlet tersebut yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan usaha yang lebih untuk memenangkan suatu pertandingan, jadi dengan kata lain atlet akan bertanding untuk meraih kemenangan.

Percaya diri sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri atau *self fulfilling prophesy*). Bandura (Krisno, dkk., 2020: 2) menyatakan adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak.

d. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster (dalam Triana, dkk., 2018: 3)) mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri dari yang positif, yaitu: (1) Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif individu tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan. (2) Optimis, yaitu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan. (3) Objektif, yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. (4) Bertanggung jawab, yaitu kesedihan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. (5) Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisis suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Arum, dkk., (2022: 54) mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup tiga aspek yaitu: (1) Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan melakukan segala sesuatu sendiri, meliputi: keyakinan diri, sikap penerimaan, dan sikap optimis. (2) Aspek emosi adalah aspek yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi, meliputi: penilaian diri, ekspresi emosi, dan sikap positif. (3) Aspek spiritual adalah aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan pada takdir Tuhan serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan hidup yang positif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari aspek tingkah laku, aspek emosi dan aspek spiritual.

Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kepercayaan diri atlet.

4. Hakikat Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) adalah variabel penting dari hampir semua teori kepribadian. *Anxiety* atau dalam Bahasa Indonesia dapat diartikan dengan kecemasan, merupakan suatu faktor psikologis dari pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Kecemasan adalah kondisi kegelisahan mental, keprihatinan, ketakutan atau firasat serta keputusasaan karena ancaman yang tidak dapat dijelaskan oleh diri sendiri tau terhadap hubungan yang bermakna. Kecemasan dapat terjadi pada tingkat sadar, setengah sadar atau tidak sadar (Cholilah, dkk., 2020: 43)

Kecemasan adalah suatu kondisi kegelisahan yang tidak jelas terhadap ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai ketidakpastian. Sumber kecemasan biasanya tidak spesifik atau tidak dapat dijelaskan oleh individu, ketakutan terhadap suatu bahaya. Kecemasan merupakan perubahan sinyal peringatan bahaya yang akan datang dan membuat individu mengambil tindakan untuk menghadapi kecemasan. Kecemasan (*anxiety*) memang merupakan pernak pernik kekayaan hidup, tapi ia harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif. Pada dasarnya, kecemasan membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan moral seseorang. Orang yang selalu dihinggapi kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jauh dari ketenangan (Fatwikiningsih, 2020: 34).

Kurniawan, dkk., (2021: 1450) menjelaskan bahwa *anxiety* adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. *Anxiety* dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres. Kecemasan adalah ketegangan mental disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2017: 102).

Kecemasan (*anxiety*) adalah rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Kecemasan (*anxiety*) merupakan ketidakberdayaan neurik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan (*anxiety*) adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Marsha & Wijaya, 2021: 113).

Weinberg & Gould (2015: 79) menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik). Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang

dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi.

Pendapat Maulana & Khairani (2017: 97) menyatakan kecemasan (*anxiety*) merupakan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya.

Rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan (*anxiety*) suatu hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan (Amurwabumi, 2021: 103).

Hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat memengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet. Dampak kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkat yang berakibat negatif seperti gambar berikut:



**Gambar 5. Dampak Kecemasan yang Merugikan Atlet
(Sumber: Tangkudung, 2018: 381)**

Nissa & Soenyoto (2021: 267) menyatakan kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stres) dan mengalami kecemasan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh; sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

b. Klasifikasi Kecemasan

Ambarwati, dkk., (2019: 408) menjelaskan bahwa tingkat kecemasan digolongkan menjadi empat tingkatan yang berbeda oleh setiap individu yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

1) Kecemasan Ringan

Kondisi ini mampu meningkatkan kemampuan persepsi, pembelajaran dan produktif. Individu yang sedang mengalami kecemasan ringan akan merasa gelisah, sehingga mendorong seseorang untuk mencari informasi lebih serta mengajukan pertanyaan.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang membuat individu mengekspresikan perasaan tegang, cemas, atau khawatir. Kemampuan persepsi yang semakin sempit membuat seseorang memusatkan perhatian pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan hal lain.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan ini menghabiskan sebagian energi individu. Lahan persepsi seseorang akan mengalami penurunan, individu tidak dapat fokus pada hal lain dan hanya bisa fokus terhadap sesuatu yang spesifik.

4) Panik

Panik merupakan tingkat kecemasan paling tinggi dan menakutkan yang sangat membebani dan membuat individu kehilangan kendali. Individu tidak dapat melakukan apapun walaupun dengan pengarahan.

Lubis (2019: 99) mengurai ciri-ciri kecemasan sebagai berikut. (1) Reaksi fisik, yaitu telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, dan pusing-pusing. (2) Reaksi perilaku, yaitu menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasannya mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya. (3) Reaksi pemikiran, yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri anda tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk. (4) Suasana hati, yaitu gugup, jengkel, cemas dan panik.

Fitria & Ifdil (2020: 3) menjelaskan bahwa apabila dilihat berdasarkan jenisnya, kecemasan (*anxiety*) dibagi dalam tiga jenis, yaitu:

- 1) Kecemasan realistis (*realistic anxiety*). Adalah takut kepada bahaya yang nyata yang ada di dunia luar. Kecemasan ini menjadi asal muasal timbulnya kecemasan neurosis dan kecemasan moral.
- 2) Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*). Adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakinkan bakal menuai hukuman. Hukuman belum tentu diterimanya, karena orang tua belum tentu mengetahui juga belum tentu menjatuhkan hukuman. Jadi, hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurosis bersifat khayalan.
- 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*). Adalah kecemasan kata hati, kecemasan ini timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurosis tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip

yakni tingkat kontrol ego pada kecemasan moral orang tetap rasional dalam memikirkan masalahnya. Sedangkan pada kecemasan neurosis orang dalam keadaan stress terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berpikir jelas.

Kurniawan, dkk., (2021: 153) menyatakan bahwa berdasarkan jenis-jenisnya, *anxiety* dibagi menjadi dua macam, yaitu *State anxiety* dan *trait anxiety*.

1) *State Anxiety*

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/ pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik (Tangkudung, 2018: 378). Pendapat selanjutnya Harrison, et al., (2021: 167)

State anxiety berhubungan dengan ketakutan akut akan kegagalan dan pikiran negatif yang dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri dan konsentrasi.

2) *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). *Trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya, seorang atlet memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serlus bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik (Erdiyanti & Maulana, 2019: 269).

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Komaruddin (2017: 102-103) menjelaskan bahwa gejala-gejala kecemasan yaitu:

- 1) Secara fisik diantaranya:
 - a) Adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur
 - b) Terjadinya peregangan otot-otot leher, pundak, perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas
 - c) Terjadi perubahan irama pernapasan
 - d) Terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang
- 2) Secara psikis yaitu:
 - a) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi
 - b) Perubahan emosi
 - c) Menurunnya rasa percaya diri
 - d) Timbul obsesi
 - e) Tidak ada motivasi

Perubahan fisik yang terjadi akibat *anxiety*: kepala pusing, keinginan seks menurun, cepat marah, meningkatnya ketegangan otot, keluar keringat berlebihan,

sakit dada, pernapasan cepat, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sering buang air besar (mencret) (Komaruddin, 2017: 103). Pendapat selanjutnya menurut Bebetos & Antoniou (2012: 107) juga hampir senada yaitu kecemasan somatik mengacu pada penangkapan arousal fisiologis secara individu yang memiliki karakteristik negatif, seperti peningkatan denyut nadi, sakit perut, berkeringat, dan lain-lain.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 53-54) lebih spesifik membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi dua, yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya:

1) Gejala *cognitive anxiety*

Meliputi Individu cenderung terusmenerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.

2) Gejala *somatic anxiety*

Meliputi sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan,

misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus-menerus.

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa, gejala gejala *anxiety* terbagi menjadi 2 yaitu *somatic* seperti mudah khawatir, sulit berkonsentrasi, mudah mengeluh dan kognitif seperti gemetar, mengeluarkan keringat yang tidak sewajarnya, pernapasan cepat, nadi meningkat tidak sewajarnya, merasakan mual, diare. Gejala-gejala tersebut terjadi tidak seperti biasanya (tidak wajar).

c. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Kecemasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Baharudin (2020:

2) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang memudahkan individu mengalami gejala kecemasan, yang meliputi:

- 1) Tempat tinggal, seseorang yang tinggal di kota memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi daripada di desa.
- 2) Usia, dari hasil beberapa penelitian yang telah dilakukan, diketahui usia antara 20 sampai 40 tahun yang menderita kecemasan terbanyak
- 3) Inteligensi, cemas banyak terjadi pada orang-orang dengan tingkat inteligensi tinggi.
- 4) Jenis kelamin, wanita lebih banyak menderita cemas daripada pria.
- 5) Kepribadian, cemas banyak diderita oleh orang dengan kepribadian yang lemah, kurang percaya diri, selalu terburu-buru, dan perfeksionis.

- 6) Status Sosial, cemas meningkat pada lingkungan sosial ekonomi tingkat tinggi, karena banyak tuntutan dari lingkungan tersebut agar seseorang dapat beradaptasi.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 51-53) menjelaskan bahwa sumber yang memengaruhi kecemasan yaitu:

- 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 tersebut dapat berupa tuntutan/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. Sebagai contoh: secara psikologis mengendalikan perilaku pengasuhan, seperti mengecilkan atau membatasi tindakan anak-anak untuk memecahkan masalah secara mandiri,

terlalu mengkritik atau mengejek kegagalan anak-anak, dan mengabaikan upaya anak-anak dalam proses pemecahan masalah, akan merusak perkembangan keyakinan anak-anak dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan ancaman. Berhasil dalam situasi masalah (ekspektasi kompetensi), yang pada gilirannya, akan mengarah ke tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

- b) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apa pun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.
- c) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain, sehingga menjadi terdesak.
- d) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa 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 yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

Bucklew (dalam Andhini & Susan, 2021: 21) mengatakan bahwa aspek-aspek kecemasan dibedakan dalam dua aspek, yaitu (a) aspek psikologis yaitu kecemasan yang berwujud pada gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya. (b) aspek fisiologis yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau berwujud pada gejala-

gejala fisik terutama pada sistem syaraf, sehingga tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin yang berlebihan, sering gemetar, perut mual dan sebagainya. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan terdiri dari aspek psikologis dan aspek fisiologis. Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan.

5. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan

Perubahan secara psikologis pada atlet, seperti stress, sulit berkonsentrasi dan gangguan ketangguhan mental, sedangkan diketahui bahwa hal ini harus dimiliki atlet, sehingga mampu menghadapi tantangan yang lebih berat pada saat akan menghadapi latihan maupun menghadapi pertandingan. Kecemasan lazim dialami oleh atlet. Kecemasan sering kali timbul ketika atlet tidak yakin atau takut dalam melakukan sesuatu yang berkaitan dengan performa. Kecemasan yang dihadapi oleh atlet dapat mempengaruhi penampilan dalam skala yang berbeda-beda dari setiap individu atlet. Rasa cemas tersebut membuat atlet merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang telah dimiliki dan dilatih selama ini. Kecemasan yang muncul membuat atlet tersebut tidak maksimal dalam menunjukkan dan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 34).

Komarudin (2017: 45) menyatakan kepercayaan diri ialah perasaan dimana rasa itu berisi kemampuan, kekuatan dan kreatifitas dalam menerima tugas dan menciptakan motivasi untuk yakin bisa. Kepercayaan diri adalah suatu sikap yang dimiliki atlet atas keyakinan, kemampuan dan cara pandang yang positif pada

dirinya sendiri tanpa membanding-bandingkan dengan pihak lain. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”. Kepercayaan diri merupakan modal utama bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal, atlet yang mempunyai kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik

Seorang atlet yang mempunyai kepercayaan diri ialah akan yakin dan berkompeten ketika melakukan sesuatu hal yang mau dihadapinya. Kepercayaan diri yang baik ditunjukkan dengan adanya sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuan. Sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuan mengenai ketakutan dan tekanan-tekanan pertandingan membantu atlet dalam menyalurkan tekanan-tekanan tersebut. Tersalurkannya tekanan-tekanan tersebut akan menimbulkan sikap perasaan tenang dan lebih rileks saat akan menghadapi pertandingan yang akhirnya dapat mereduksi kecemasannya dalam menghadapi pertandingan. Kepercayaan diri kurang akan meragukan kemampuan yang dimilikinya, atlet menjadi tegang dan putus asa. Keadaan ini akan merugikan atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya (Jannah, 2017: 25).

Kurang percaya diri membuat atlet cemas ketika bertanding karena perasaan tegang yang dialaminya. Dalam dunia olahraga atlet sering kali dihadapkan pada situasi yang penuh ketegangan. Situasi yang penuh ketegangan akan membuat atlet menjadi cemas. Kecemasan atlet ketika

menghadapi perlombaan masih sangat tinggi, sehingga masih ada beberapa atlet yang menjadi kurang percaya diri. Selain itu, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian yang dimiliki oleh setiap atlet untuk mengatasi kecemasan pada saat akan bertanding (Jannah, 2017: 29).

Orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan bertindak lebih ragu atau hati-hati, karena tidak percaya pada kemampuan yang mereka miliki meragukan diri mereka sendiri. Sebagai atlet apabila tidak mempunyai kepercayaan diri penuh, maka tidak akan mencapai cita-cita. Kurangnya kepercayaan diri menjadikan terhambatnya atlet dalam mencapai berprestasi tinggi. Atlet yang mengalami kegagalan biasanya akan diliputi perasaan putus asa dan beban untuk menjadi menang. Weinberg & Gold (2015: 62) menjelaskan bahwa kepercayaan diri memberikan dampak pada atlet, antara lain konsentrasi, emosi, strategi, usaha, momentum dan sasaran. Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya di karate, selain itu apabila seorang atlet memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka atlet tersebut dapat mengelola rasa cemas yang dimiliki. Semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, maka semakin kuat pula semangat dan motivasi untuk berprestasi

6. Profil Klub LEMKARI Ngawi Gemilang

Klub Lemkari Ngawi Gemilang atau Karsa didirikan oleh Tulus Hariyadi, dalam klub Lemkari gemilang ini memiliki 47 atlet Kata maupun Kumite. Klub ini berdiri di bawah naungan Lembaga Karate-do Indonesia (LEMKARI), dengan aliran “Shotokan”. Secara organisatoris, Klub Lemkari Ngawi didirikan pada

tanggal 15 September 2014 pada Pemutihan LEMKARI Ngawi di Yon Armed12 kostrad Ngawi, dengan Ketua Umum LEMKARI yang pertama adalah : Mayor Arm.Ayi Yosa Karyawinaya pada tanggal 22 juni 2014 di Ngawi, pada Perguruan ini bersifat Nasional dan Pengurus Besar (PB) berkedudukan di Jakarta.Karate adalah seni beladiri yang dipelajari secara ilmiah.

Karatedo merupakan sarana untuk mendidik seseorang secara fisik, mental, dan spiritual. Melalui pembinaan dan penyusunan jadwal kegiatan yang teratur ini diharapkan akan terwujud pribadi manusia yang seutuhnya sesuai dengan prinsip *Bushido* dan Sumpah Karate. Maksud dan tujuan klub Lemkari Ngawi Gemilang yaitu:

- a. Menciptakan karateka yang memiliki jiwa Dento Budo Karate.
- b. Memberikan wadah pengembangan masyarakat yang tertarik mendalami Karate Tradisional dan Prestasi
- c. Memberikan fasilitas dan pelatihan kepada masyarakat terkait Karate Tradisional dan Prestasi
- d. Mengharumkan nama Lemkari Ngawi Gemilang di kancah nasional maupun internasional dalam pertandingan Karate.

Pelatih Lemkari Kabupaten Ngawi yaitu Heri Sujiyanto. Dari rilis yang dikirimkan ke TIMES Indonesia, Sabtu (20/3/2021), surat bernomor 11/U/FORKI-JATENG/III/2021 tanggal 31 Desember 2020 tentang kepengurusan PB. Lemkari menerangkan bahwa hanya mengakui kepengurusan PB Lemkari versi Anton Lesiangi. Hal itu berdasarkan dan hanya mentaati surat PB FORKI no: 291/PB.FORKI/KU-SJ/XII/2020. Latihan Rutin dilaksanakan tiga kali dalam

seminggu yaitu hari Selasa pukul 16.00-18.00 di Gedung Perhutani, harejai Kamis pukul 16.00-18.00 di Yon Armed 12 Kostrad Ngawi, dan hari Minggu pukul 07.00-09.00 di Gedung Selatan KPH Perhutani.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Triana, dkk., (2018) berjudul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018. Sampel total berjumlah 112 atlet. Teknik analisis data menggunakan Kendall’s tau b. Berdasarkan dari hasil analisis data diperoleh hasil koefesien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,732 dan $p = 0,000 (< 0,01)$. Artinya, bila skor variabel kepercayaan diri meningkat maka skor variabel kecemasan bertanding akan menurun, namun sebaliknya apabila skor kepercayaan diri menurun, maka skor kecemasan bertanding akan meningkat.
2. Penelitian yang dilakukan Hardiyono (2020) berjudul “Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Panjat Tebing Sumatera Selatan sebelum pertandingan. Sampel pada

penelitian ini berjumlah 30 atlet daerah. Metode yang digunakan adalah survei dengan angket sebagai instrumen pengambilan data. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian kecemasan faktor intrinsik dalam kategori rendah 14.78%, hal ini berarti kecemasan atlet panjat tebing sebelum menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. sedangkan untuk hasil analisis kecemasan faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 85.22%, hal ini berarti kecemasan atlet panjat tebing sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik. Hasil analisis percaya diri faktor intrinsik dalam kategori tinggi 80.245% hal ini berarti percaya diri atlet panjat tebing pada saat pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Untuk Hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 19.755%. hal ini berarti percaya diri atlet panjat tebing pada saat pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

3. Penelitian yang dilakukan Darisman & Muhyi (2020) berjudul “Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri UNIPA Surabaya”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang munculnya pengaruh percaya diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada tim bolabasket putri Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Populasi penelitian adalah seluruh atlet tim bolabasket putri Unipa Surabaya dengan responden penelitian sebanyak 15 atlet. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala kepercayaan diri ($r = 0,322 - 0,637$; $\alpha = 0,875$), dan skala kecemasan menghadapi pertandingan ($r = 0,329 - 0,534$; $\alpha = 0,805$). Teknik analisis data

yang digunakan adalah korelasi *product moment Pearson*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan dilakukan satu hari sebelum pelaksanaan pertandingan pada *Event Campus League 2017*. Hasil dari analisis tersebut diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,528; $p = 0,00$. Dengan hasil tersebut, maka hipotesis penelitian diterima dan menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi penentu menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan. Kontribusi kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebesar 27,9% yang ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,279.

4. Penelitian yang dilakukan Amaliyah & Khoirunnisa (2018) berjudul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan total subjek penelitian sebanyak 59 atlet bola basket dari UKM Universitas Negeri Surabaya. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik *product moment correlation*. Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian tersebut diperoleh hasil ($r = -0.764$, dan $p = 0,000$), hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri atlet dengan kecemasan menjelang pertandingan. Tanda negatif dalam hasil analisis data diatas artinya berlaku perbandingan terbalik,

semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan yang dialami dan sebaliknya. Sumbangan efektif kepercayaan diri atlet terhadap kecemasan menjelang pertandingan dalam penelitian ini adalah sebesar 76,4%.

5. Penelitian yang dilakukan Putri & Handayani (2020) berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate di Kota Demak”. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota Demak. Populasi penelitian ini adalah 74 atlet. Teknik *sampling* yang digunakan adalah studi populasi. Pengambilan data menggunakan tiga skala yaitu kecemasan menghadapi pertandingan, kepercayaan diri dan regulasi emosi. Skala kecemasan menghadapi pertandingan terdiri dari 29 aitem dengan uji daya beda berkisar 0,267-0,761 dan reliabilitas sebesar 0,874. Skala kepercayaan diri terdiri dari 45 aitem dengan uji daya beda aitem berkisar 0,293-0,688 dan reliabilitas sebesar 0,919. Skala regulasi emosi terdiri dari 11 aitem dengan uji daya beda berkisar 0,296-0,467. Subjek penelitian adalah atlet karate di Demak. Analisis data menggunakan regresi dua prediktor dan korelasi bivariate. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan, $R^2_{12y}=0,629$, $F_{hitung}=23,269$, $p=0,000$ (p).

C. Kerangka Berpikir

Aspek psikologis mempunyai peran penting dalam penampilan olahraga. Aspek psikologis ini seringkali diabaikan dalam proses latihan dan cenderung lebih banyak diperhatikan pada saat pertandingan. Perubahan secara psikologis pada atlet, seperti stress, sulit berkonsentrasi dan gangguan ketangguhan mental, sedangkan diketahui bahwa hal ini harus dimiliki atlet, sehingga mampu menghadapi tantangan yang lebih berat pada saat akan menghadapi latihan maupun menghadapi pertandingan.

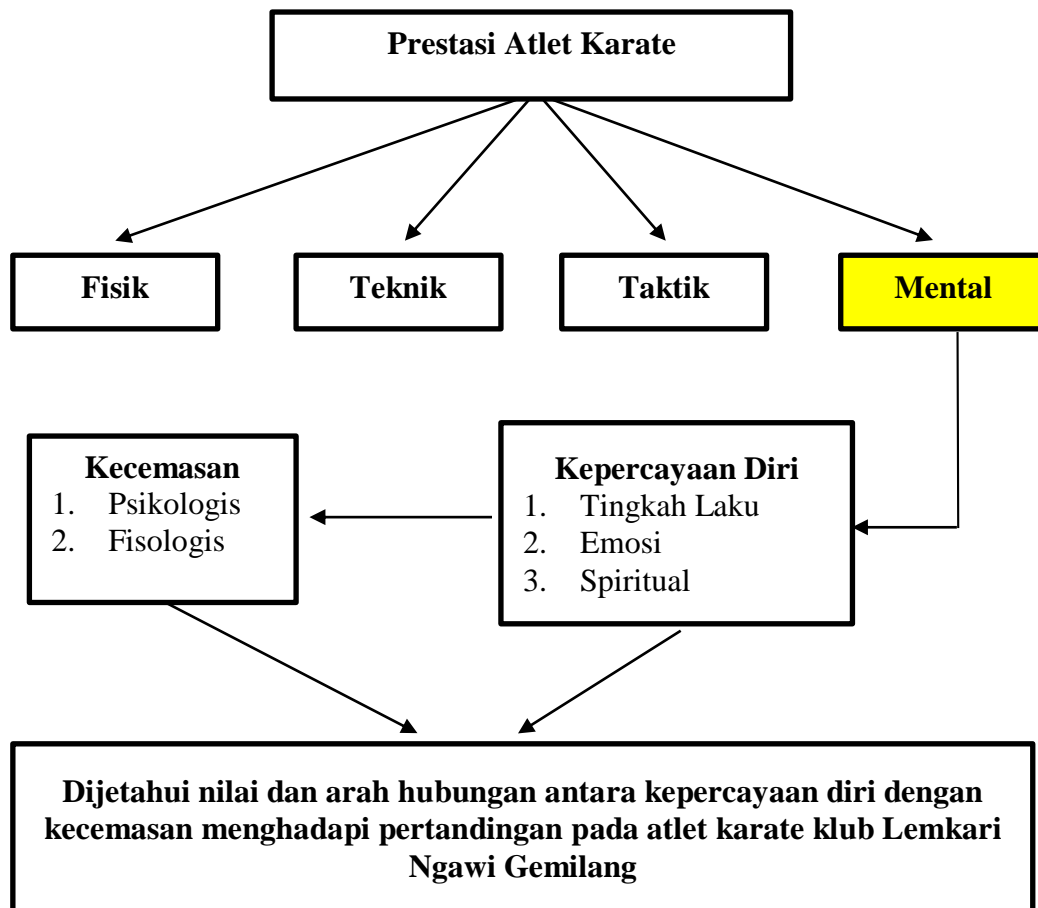
Kecemasan lazim dialami oleh atlet. Kecemasan merupakan unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang pada saat menghadapi kenyataan atau kejadian dalam hidupnya. Kecemasan sering kali timbul ketika atlet tidak yakin atau takut dalam melakukan sesuatu yang berkaitan dengan performa. Kecemasan yang dihadapi oleh atlet dapat mempengaruhi penampilan dalam skala yang berbeda-beda dari setiap individu atlet. Rasa cemas tersebut membuat atlet merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang telah dimiliki dan dilatih selama ini. Kecemasan yang muncul membuat atlet tersebut tidak maksimal dalam menunjukkan dan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki.

Kepercayaan diri berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki seseorang. Dengan kepercayaan diri individu akan dapat melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya. Individu akan mampu membuka dirinya secara maksimal dan pada akhirnya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan

kemampuan diri sendiri, sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada individu. Rasa percaya diri memberikan dampak-dampak positif pada emosi, ini dapat dilihat apabila individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi maka akan lebih mudah mengendalikan dirinya didalam suatu keadaan yang menekan. Dampak positif lainnya adalah pada konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir. Individu cenderung mengarah pada sasaran yang cukup menantang, karena juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.

Individu tidak mudah patah semangat dan frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil. Individu akan mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan dan membuka peluang bagi dirinya. Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

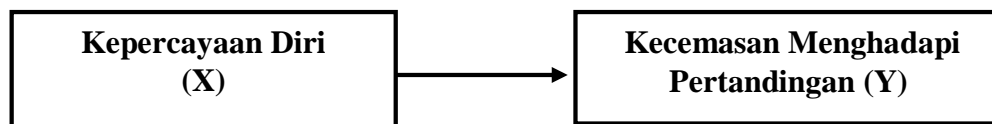
Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu: “Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan korelasi *product moment*. Arikunto (2019: 87) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Sesuai dengan penjelasan di atas, maka pada penelitian menempatkan kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kecemasan menghadapi pertandingan sebagai variabel terikat. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 7. Desain Penelitian

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di klub karate Lemkari Ngawi Gemilang. Penelitian dilaksanakan pada bulan bulan Agustus-September 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Azwar (2019: 79) mendefinisikan bahwa populasi dapat sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Jadi, sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau

karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek. Sugiyono (2017: 80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian yaitu atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang dengan jumlah 47 atlet.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2017: 81) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pendapat senada menurut Arikunto (2019: 109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 14-18 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 34 atlet dengan rincian 20 putra dan 14 putri.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian yaitu kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kecemasan menghadapi pertandingan sebagai variabel terikat. Masing-masing variabel definisi operasionalnya sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri diungkap menggunakan aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual melalui jumlah skor pada skala kepercayaan diri. Semakin tinggi

skor pada skala maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah skor pada skala maka semakin rendah kepercayaan dirinya.

2. Kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosi negatif atlet yang tidak menyenangkan yang bisa berwujud sebagai rasa takut, khawatir, gelisah, cemas terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan. Dalam penelitian ini, kecemasan menghadapi pertandingan diungkap menggunakan aspek fisiologis dan psikologis melalui jumlah skor pada skala kecemasan menghadapi pertandingan. Semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pertandingan, sebaliknya semakin rendah skor pada skala, maka semakin rendah juga kecemasan menghadapi pertandingan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2017: 224). Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) Mencari data atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang. (2) Menyebarkan angket kepada responden melalui *google form*. (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019: 164). Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Alasannya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Setiap item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban, yaitu dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Pada penelitian, terdapat dua variabel yang diteliti, sehingga terdapat dua skala. Dua skala tersebut secara rinci dapat dijabarkan dalam kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut.

a. Instrumen Kepercayaan Diri

Dasar teori dalam pembuatan instrumen kepercayaan diri, mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bucklew (1980) berupa aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual. Instrumen dadopsi dari penelitian Yunisa (2017) dengan penelitian berjudul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan

menghadapi pertandingan pada atlet perguruan silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai”. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri sebagai berikut.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
Kepercayaan Diri	Tingkah Laku	Keyakinan diri	1, 2, 3	4, 5, 6
		Sikap penerimaan	7, 8	9, 10, 11
		Optimis	12, 13, 14	15, 16, 17
	Emosi	Penilaian diri	18, 19	20, 21
		Ekspesi emosi	22	23
		Sikap positif	24, 25, 26	27, 28
	Spiritual	Yakin pada takdir Tuhan	29, 30, 31	32
		Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif	33, 34	35, 36
	Jumlah			36

b. Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Dalam penelitian ini, kecemasan menghadapi pertandingan diukur dengan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Yunisa (2017). Kisi-kisi instrumen kecemasan menghadapi pertandingan disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Butir		
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Kecemasan Menghadapi Pertandingan	Psikologis	Tegang	1	2, 3	
		Bingung	4	5, 6	
		Khawatir	7, 8, 9, 10	11, 12	
		Susah konsentrasi	13, 14	15	
		Perasaan tidak menentu	16, 17	18	
	Fisiologis	Susah tidur	19, 20	21	
		Jantung berdebar	22	23, 24	
		Keringat berlebih	25, 26, 27		
		Gemetar	28	29	
		Mual	30, 31		
		Jumlah			31

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen diujicobakan terlebih dahulu. Uji coba instrumen digunakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas. Uji coba dilakukan pada sampel di luar populasi penelitian berjumlah 20 responden. Hasil uji coba instrumen dijelaskan sebagai berikut:

1. Validitas

Azwar (2019: 69) menyatakan validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ($df = n-1$) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Azwar (2019: 81), menyatakan gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana suatu proses pengukuran dapat dipercaya karena memiliki kesahihan hasil ukur. Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sahih saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019: 47). Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian, yaitu:

1. Statistik Deskriptif

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017: 112). Rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Azwar (2019: 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,5 SDi \leq X \leq STi$	Sangat Tinggi
2	$Mi \leq X < Mi + 1,5 SDi$	Tinggi
3	$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$	Rendah
4	$SRi < X \leq Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2019: 43)

Keterangan:

Mi : Mean ideal

$1/2 (STi + SRi)$

SDi (s) : Standar Deviasi Ideal

$1/6 (ST - SR)$

STi : Skor tertinggi ideal

SRi : Skor terendah ideal

2. Statistik Inferensial

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Ananda & Fadhil (2018: 193) menyatakan bahwa “uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal”. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- 2) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

c. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2017: 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi *pearson*
 x_i = Variabel independen
 y_i = Variabel dependen
 n = Banyak sampel

d. Koefisien determinasi (R^2)

Kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model (Ghozali, 2018: 59).

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas

Instrumen dalam penelitian ini sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen dalam penelitian diujicobakan terlebih dahulu dengan atlet karate yang berjumlah 16 orang. Tujuan dilakukan ujicoba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

a. Validitas Instrumen

Azwar (2019: 69) menyatakan validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Perhitungan validitas instrumen didasarkan pada perbandingan antara r_{hitung} dan r_{tabel} dimana $r_{tabel} = 0,482$ ($df = N-1, 16-1 = 15$ pada $\alpha = 0,05$). Keterangan: (1) Apabila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($r_{hit} > r_{tabel}$), maka pertanyaan dianggap valid. (2) Apabila r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} , maka pertanyaan dianggap gugur. Hasil analisis validitas instrumen kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi pertandingan disajikan pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil Validitas Instrumen Kepercayaan Diri

No	r hitung	r tabel	Keterangan
Butir 01	0,880	0,482	Valid
Butir 02	0,839	0,482	Valid
Butir 03	0,920	0,482	Valid
Butir 04	0,882	0,482	Valid
Butir 05	0,664	0,482	Valid
Butir 06	0,824	0,482	Valid
Butir 07	0,619	0,482	Valid
Butir 08	0,917	0,482	Valid
Butir 09	0,851	0,482	Valid
Butir 10	0,795	0,482	Valid
Butir 11	0,664	0,482	Valid
Butir 12	0,880	0,482	Valid
Butir 13	0,179	0,482	Tidak Valid
Butir 14	0,476	0,482	Valid
Butir 15	0,880	0,482	Valid
Butir 16	0,486	0,482	Valid
Butir 17	0,576	0,482	Valid
Butir 18	0,566	0,482	Valid
Butir 19	0,664	0,482	Valid
Butir 20	0,741	0,482	Valid
Butir 21	0,815	0,482	Valid
Butir 22	0,519	0,482	Valid
Butir 23	0,880	0,482	Valid
Butir 24	0,880	0,482	Valid
Butir 25	0,281	0,482	Tidak Valid
Butir 26	0,784	0,482	Valid
Butir 27	0,877	0,482	Valid
Butir 28	0,839	0,482	Valid
Butir 29	0,920	0,482	Valid
Butir 30	0,882	0,482	Valid
Butir 31	0,521	0,482	Valid
Butir 32	0,824	0,482	Valid
Butir 33	0,619	0,482	Valid
Butir 34	0,732	0,482	Valid
Butir 35	0,563	0,482	Valid
Butir 36	0,683	0,482	Valid

Berdasarkan hasil pada Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri terdapat 2 butir tidak valid, yaitu butir nomor 13 dan 25. Butir

tidak valid dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ ($df\ 16-1= 0,482$) (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

Tabel 6. Hasil Validitas Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

No	r _{hitung}	r _{tabel}	Keterangan
Butir 01	0,851	0,482	Valid
Butir 02	0,911	0,482	Valid
Butir 03	0,918	0,482	Valid
Butir 04	0,802	0,482	Valid
Butir 05	0,550	0,482	Valid
Butir 06	0,911	0,482	Valid
Butir 07	0,671	0,482	Valid
Butir 08	0,790	0,482	Valid
Butir 09	0,817	0,482	Valid
Butir 10	0,771	0,482	Valid
Butir 11	0,790	0,482	Valid
Butir 12	0,772	0,482	Valid
Butir 13	0,560	0,482	Valid
Butir 14	0,851	0,482	Valid
Butir 15	0,733	0,482	Valid
Butir 16	0,911	0,482	Valid
Butir 17	0,918	0,482	Valid
Butir 18	0,645	0,482	Valid
Butir 19	0,645	0,482	Valid
Butir 20	0,645	0,482	Valid
Butir 21	0,550	0,482	Valid
Butir 22	0,645	0,482	Valid
Butir 23	0,851	0,482	Valid
Butir 24	0,911	0,482	Valid
Butir 25	0,918	0,482	Valid
Butir 26	0,802	0,482	Valid
Butir 27	0,592	0,482	Valid
Butir 28	0,911	0,482	Valid
Butir 29	0,671	0,482	Valid
Butir 30	0,851	0,482	Valid
Butir 31	0,817	0,482	Valid

Berdasarkan hasil pada Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa variabel kecemasan menghadapi pertandingan semua butir valid. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Koefisien reliabilitas pada taraf 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus "*Alpha Cronbach's*" yang menggunakan komputer program SPSS 23.0 for Windows. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
1	Kepercayaan diri (X)	0,975	Reliabel
2	Kecemasan menghadapi pertandingan (Y)	0,978	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 7 di atas, menunjukkan variabel kepercayaan diri (X) didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* $0,975 \geq 0,70$ dan variabel kecemasan menghadapi pertandingan (Y) didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* $0,978 \geq 0,70$, maka dapat dikatakan bahwa instrumen semua variabel penelitian mempunyai reliabilitas yang tinggi. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

2. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden terhadap kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut.

a. Kepercayaan diri (X)

Deskriptif statistik data kepercayaan diri atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang selengkapnya pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri (X)

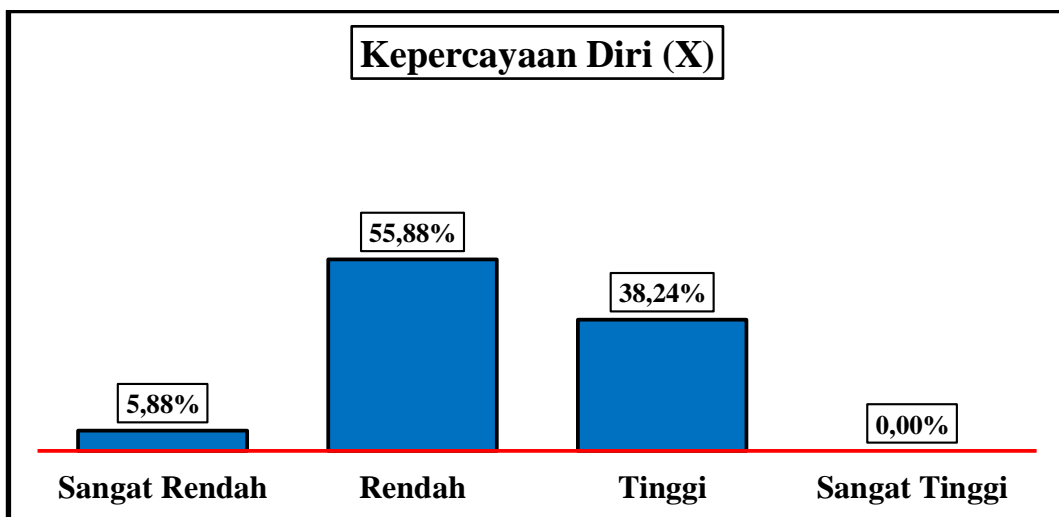
Statistik	
<i>N</i>	34
<i>Mean</i>	80,74
<i>Median</i>	81,00
<i>Mode</i>	69,00
<i>Std. Deviation</i>	12,48
<i>Minimum</i>	55,00
<i>Maximum</i>	105,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kepercayaan diri atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Norma Penilaian Kepercayaan Diri (X)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$110,5 \leq X \leq 136,0$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$85,0 \leq X < 110,5$	Tinggi	13	38,24%
3	$59,5 < X \leq 85,0$	Rendah	19	55,88%
4	$34,0 \leq X < 59,5$	Sangat Rendah	2	5,88%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 9 tersebut di atas, kepercayaan diri atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang dapat disajikan pada Gambar 8 sebagai berikut.



Gambar 8. Histogram Kepercayaan Diri (X)

Berdasarkan Tabel 9 dan Gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,88% (2 atlet), “rendah” sebesar 55,88% (19 atlet), “tinggi” sebesar 38,24% (13 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

b. Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)

Deskriptif statistik data kecemasan menghadapi pertandingan atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang selengkapnya pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)

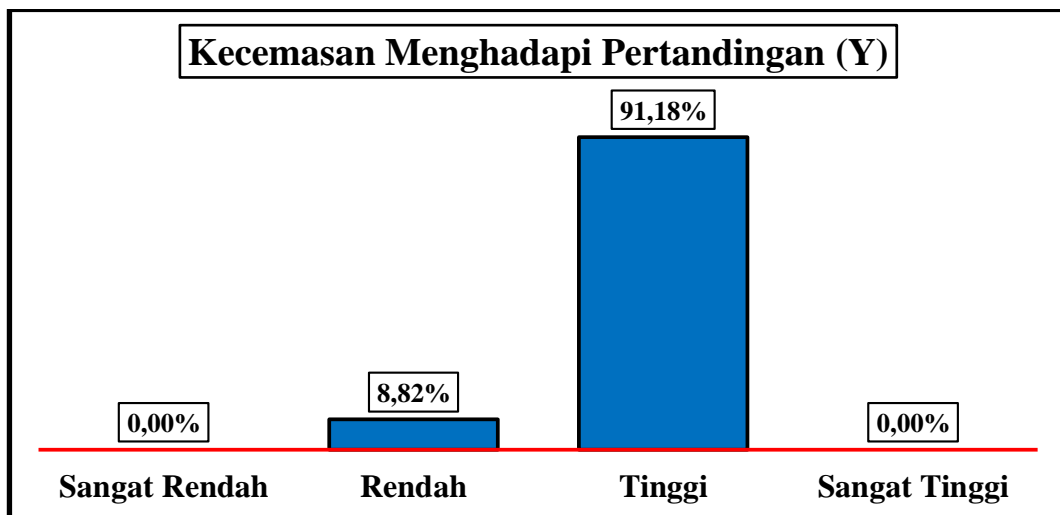
Statistik	
<i>N</i>	34
<i>Mean</i>	84,94
<i>Median</i>	85,00
<i>Mode</i>	78,00
<i>Std. Deviation</i>	7,38
<i>Minimum</i>	67,00
<i>Maximum</i>	99,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kecemasan menghadapi pertandingan atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang disajikan pada Tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$100,75 \leq X \leq 124,00$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$77,50 \leq X < 100,75$	Tinggi	31	91,18%
3	$54,25 < X \leq 77,50$	Rendah	3	8,82%
4	$31,00 \leq X < 54,25$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 11 tersebut di atas, kecemasan menghadapi pertandingan atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang dapat disajikan pada Gambar 9 sebagai berikut.



Gambar 9. Histogram Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)

Berdasarkan Tabel 11 dan Gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 8,82% (34 atlet), “tinggi” sebesar 91,18% (31 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

3. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi memiliki distribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* yaitu dengan melihat nilai signifikansi variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada di bawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada Tabel 12 berikut.

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	<i>p</i>	Sig	Keterangan
1	Kepercayaan diri (X)	0,407	0,05	Normal
2	Kecemasan menghadapi pertandingan (Y)	0,532	0,05	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 12, pada variabel kepercayaan diri (X) dan kecemasan menghadapi pertandingan (Y) didapat hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig $> 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 1135 berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Linieritas

Pengaruh Fungsional	<i>p</i>	Sig.	Keterangan
Kepercayaan diri (X) * Kecemasan menghadapi pertandingan (Y)	0,702	0,05	Linier

Berdasarkan Tabel 13 di atas, terlihat bahwa hubungan kepercayaan diri (X) dengan kecemasan menghadapi pertandingan (Y) nilai signifikansi $0,702 > 0,05$. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis diterima dan sebaliknya. Hipotesis yang akan diuji berbunyi “Terdapat

hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang”. Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada Tabel 14 sebagai berikut.

Tabel 14. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Korelasi	r hitung	r tabel (df 41)	Sig.	Keterangan
Kepercayaan diri (X) dengan Kecemasan menghadapi pertandingan (Y)	-0,668	0,334	0,004	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai r_{hitung} -0,668 dan r_{tabel} 0,334, serta nilai signifikansi (sig) 0,004. Oleh karena nilai r_{hitung} -0,668 > r_{tabel} 0,334, signifikansi 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_a yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang” **diterima**. Bernilai negatif, artinya jika kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi pertandingan akan semakin rendah.

Besarnya sumbangan variabel kepercayaan diri (X) dalam menjelaskan atau memprediksi variabel kecemasan menghadapi pertandingan (Y) sebesar $0,668^2 \times 100\% = 44,60\%$. Hal ini berarti sumbangan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang sebesar 44,60%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 55,40% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi fisik, teknik, pengalaman bertanding, dan lain-lain.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang. Bernilai negatif, artinya jika kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi pertandingan akan semakin rendah. Sumbangan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub LEMKARI Ngawi Gemilang sebesar 44,60%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 55,40% di luar penelitian.

Hasil penelitian ini didukung dalam penelitian yang dilakukan Triana, dkk., (2018) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018. Penelitian Purnamasari & Novian (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet PPLP Jawa Barat selama menjalani TFH pada masa AKB. Studi yang dilakukan Warjito (2022) pada atlet panahan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah terhadap prestasi atlet panahan SMA kota Surabaya.

Studi Amaliyah & Khoirunnisa (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang

pertandingan pada atlet basket UKM UNESA. Berlaku korelasi negatif yaitu korelasi dengan perbandingan terbalik, yaitu apabila kepercayaan diri atlet rendah maka kecemasan menjelang pertandingan pada atlet tinggi dan sebaliknya apabila kepercayaan diri tinggi maka kecemasan menjelang pertandingan pada atlet rendah. Kepercayaan diri adalah sikap positif atlet untuk mengembangkan nilai positif terhadap dirinya dan juga lingkungannya, seperti dalam lingkungan berlatih dan lingkungan bertanding.

Pengertian lain mengenai kepercayaan diri adalah suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan memiliki keyakinan yang lebih kuat pada kemampuan dan pendapat mereka sendiri dan memungkinkan mereka untuk lebih efektif melakukan sesuatu sehingga mereka mampu mencapai kesuksesan. Penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan terhadap performa dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif terhadap keragu-raguan yang mendorong atlet untuk meraih keberhasilan dan juga kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah dipilihnya (Mirhan, 2016: 3).

Komarudin (2017: 45) menyatakan kepercayaan diri ialah perasaan dimana rasa itu berisi kemampuan, kekuatan dan kreatifitas dalam menerima tugas dan menciptakan motivasi untuk yakin bisa. Kepercayaan diri adalah suatu sikap yang dimiliki atlet atas keyakinan, kemampuan dan cara pandang yang positif pada

dirinya sendiri tanpa membanding-bandingkan dengan pihak lain. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”. Kepercayaan diri merupakan modal utama bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal, atlet yang mempunyai kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik

Seorang atlet yang mempunyai kepercayaan diri ialah akan yakin dan berkompeten ketika melakukan sesuatu hal yang mau dihadapinya. Kepercayaan diri yang baik ditunjukkan dengan adanya sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuan. Sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuan mengenai ketakutan dan tekanan-tekanan pertandingan membantu atlet dalam menyalurkan tekanan-tekanan tersebut. Tersalurkannya tekanan-tekanan tersebut akan menimbulkan sikap perasaan tenang dan lebih rileks saat akan menghadapi pertandingan yang akhirnya dapat mereduksi kecemasannya dalam menghadapi pertandingan. Kepercayaan diri kurang akan meragukan kemampuan yang dimilikinya, atlet menjadi tegang dan putus asa. Keadaan ini akan merugikan atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya.

Kurang percaya diri membuat atlet cemas ketika bertanding karena perasaan tegang yang dialaminya. Dalam dunia olahraga atlet sering kali dihadapkan pada situasi situasi yang penuh ketegangan. Situasi yang penuh ketegangan akan membuat atlet menjadi cemas. Kecemasan atlet ketika

menghadapi perlombaan masih sangat tinggi, sehingga masih ada beberapa atlet yang menjadi kurang percaya diri. Selain itu, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian yang dimiliki oleh setiap atlet untuk mengatasi kecemasan pada saat akan bertanding.

Orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan bertindak lebih ragu atau hati-hati, karena tidak percaya pada kemampuan yang mereka miliki meragukan diri mereka sendiri. Sebagai atlet apabila tidak mempunyai kepercayaan diri penuh, maka tidak akan mencapai cita-cita. Kurangnya kepercayaan diri menjadikan terhambatnya atlet dalam mencapai berprestasi tinggi. Atlet yang mengalami kegagalan biasanya akan diliputi perasaan putus asa dan beban untuk menjadi menang. Weinberg & Gold (2015: 62) menjelaskan bahwa kepercayaan diri memberikan dampak pada atlet, antara lain konsentrasi, emosi, strategi, usaha, momentum dan sasaran. Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya di karate, selain itu apabila seorang atlet memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka atlet tersebut dapat mengelola rasa cemas yang dimiliki. Semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, maka semakin kuat pula semangat dan motivasi untuk berprestasi

Putri & Handayani (2020: 89) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan ialah suatu reaksi temperamental negatif seorang atlet saat menilai suasana pertandingan dimana itu terjadi adanya perasaan khawatir, hilangnya kendali, perasaan waspada yang menjadikan atlet-atlet tidak mampu dan lebih cepat lelah. Terjadinya ini akibat kondisi situasi yang tidak membuatnya nyaman

dan keadaan waspada selalu untuk mendapatkan target yaitu sang juara atau pemenang. Kurang percaya diri akan kemampuannya pada saat bertanding, akan membuat atlet akan mengalami ketegangan sebelum bertanding. Ketegangan merupakan bagian dari gangguan kecemasan.

Gejala kecemasan bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Pendapat Kumbara, dkk., (2018: 28) bahwa seseorang yang mengalami kecemasan cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya, seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah olahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain-lain. Atlet juga sering mengeluh sakit pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu relaks, sering terkejut, dan adakalanya disertai gerakangerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus-menerus menggoyangkan kaki, meregang leher, mengernyitkan dahi, dan lain-lain.

Berdasar hasil penelitian ini, jelas bahwa faktor penting untuk meraih prestasi salah satunya adalah mental. Atlet dengan adanya kondisi mental yang

baik kemungkinan akan siap menghadapi sebuah pertandingan. Mental dalam hal ini kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi pertandingan. Jannah (2017: 24) menjelaskan bahwasanya antara kepercayaan diri dan kecemasan adalah faktor hal psikologi yang biasa dan dapat atlet lakukan sendiri dengan cara meditasi, saling konsultasi dengan pelatih, atau bisa juga dilakukan pada saat sebelum berlomba mendengarkan musik agar menangkan pikiran supaya rileks akan menghadapi pertandingan.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kerendahan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan setinggi mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.
4. Pada saat pengambilan data tidak dilakukan di saat setelah pertandingan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang sebesar 0,668.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik karate klub Lemkari Ngawi Gemilang dalam segala pertandingan, dan untuk menghasilkan yang terbaik tidak lepas dari kepercayaan diri yang dimiliki. Atlet harus mampu meningkatkan kepercayaan diri semakin baik agar kecemasan menghadapi bertanding semakin menurun.
2. Penelitian tentang hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan dapat digunakan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian sejenis kepada atlet pada cabang olahraga lain.

C. Saran

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

1. Saran kepada Atlet
 - a. Disarankan atlet dapat meningkatkan dan menjaga kepercayaan diri agar kecemasan menghadapi bertanding semakin menurun.
 - b. Disarankan kepada atlet untuk terus menekan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, karena kecemasan dapat mempengaruhi atlet dalam mengoptimalkan kemampuannya dalam bertanding. Sebaliknya atlet harus tetap menjaga dan meningkatkan kepercayaan dirinya dalam bertanding.
2. Saran kepada Pelatih
 - a. Selanjutnya agar dipertimbangkan kepada para pengurus serta pelatih khususnya karate manapun dalam meningkatkan kepercayaan diri pada atlet.
 - b. Diharapkan pada para pengurus dan pelatih karate agar lebih memfokuskan lagi terhadap kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi pertandingan kepada atlet.
 - c. Pelatih diharapkan mengetahui dan memperhatikan lebih dalam lagi tentang kepercayaan diri pada atlet, sehingga dapat membantu atlet untuk mengatasi masalah-masalah yang terkait tentang kepercayaan diri pada atlet yang berdasarkan penelitian ini mempengaruhi kecemasan yang dialami atlet. Kepercayaan diri pada atlet sejatinya masih bisa dikontrol, diusahakan dan ditingkatkan dengan berbagai cara.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate, maka penelitian dapat dijadikan referensi. Tetapi penelitian masih hanya sebatas mengenai kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate. Oleh karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor lainnya.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Ambarwati, W., Murtianto, Y. H., & Rahmawati, N. D. (2019, August). Berpikir divergen dalam pemecahan masalah ditinjau dari kecemasan belajar matematika tingkat berat dan panik. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika* (Vol. 4, pp. 408-414).
- Amurwabumi, G. A. K. (2021, June). Spiritual emotional freedom technique (seft) untuk mereduksi kecemasan pada klien general anxiety disorder (GAD). *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 103-108).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Arum, A. E., Khumaedi, M., & Susilaningsih, E. (2022). Pengembangan instrumen penilaian domain afektif (sikap) kepercayaan diri pada siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5467-5474.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharudin, Y. H. (2020). Kecemasan masyarakat saat pandemi Covid-19. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2012). Competitive state anxiety and gender differences among youth Greek badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 107.
- Budianto, A. K., & Jannah, M. (2020). Mental toughness legenda atlet karate juara dunia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2).
- Cakrawijaya, M. H. (2021). Pengaruh latihan hurdle jump terhadap kemampuan mawashi geri cabang olahraga karate pada mahasiswa Universitas Megarezky. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 55-62.

- Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). Gambaran kecemasan dan strategi coping pada mahasiswa dalam menghadapi pandemi *COVID-19*. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43-64.
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri Unipa Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 20-24.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Dinyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Dongoran, M. F., Lewar, E., Ibrahim, I., & Satria, G. Y. (2021). Analisis tingkat kecemasan dan agresivitas atlet olahraga beladiri pon papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 113-126.
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan kecemasan dengan performa atlet bola voli pada event kejuaraan antar desa di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269-278.
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis teknik tendangan dominan terhadap perolehan poin pada pertandingan kumite cabang olahraga karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 21-29.
- Fatwikiningsih, N. (2020). *Teori psikologi kepribadian manusia*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi *Covid-19*. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Harrison, K., Potts, E., King, A. C., & Braun-Trocchio, R. (2021). The effectiveness of virtual reality on anxiety and performance in female soccer players. *Sports*, 9(12), 167.

- Isfahri, M., & Adhani, A. (2021). *Komunikasi interpersonal pelatih dan atlet karate dalam meningkatkan prestasi*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Sumatera Utara, UMSU.
- Jannah, M. (2017). *Seri pelatihan mental olahraga: Konsentrasi*. Surabaya, Sby: Unesa University Press.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuwasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.
- Kurniawan, A. W., Wijayanti, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Krisno, K., Gustiawati, R., & Iqbal, R. (2020). Tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2).
- Lubis, RA (2019). Kegelisahan menulis skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Prima Psikologi*, 2 (2), 99-114.
- Manullang, J. G. (2018). Hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan mawashi geri pada Kohai Dojo Wadokai Ilir Barat 1 Kota Palembang. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(1), 77-86.
- Marius, C., Claudiu, M., & Daniel-Andrei, I. (2021). Development of body mobility in karate practices (cadets and juniors). *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 21(2 SI), 249-257.
- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis tingkat kecemasan berlatih di masa pandemi covid-19 pada atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113-118.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh berdasarkan jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97-106.

- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan antara percaya diri dan kerja keras dalam olahraga dan keterampilan hidup. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 267-â.
- Nurwansyah, A., & Sepdanius, E. (2021). Kepribadian atlet olahraga kontak fisik dan non kontak fisik di Kota Padang. *JURNAL STAMINA*, 4(8), 372-384.
- PB. FORKI. (2012). *Buku Peraturan pertandingan karate*. Jakarta: PB FORKI.
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi olahraga pengembangan diri dan prestasi*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Prastiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran kecemasan atlet mahasiswa: studi pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) olah raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 50-61.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet PPLP Jawa Barat selama menjalani training from home (TFH) pada masa adaptasi kebiasaan baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203-213.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di Kota Demak. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(1), 88-97.
- Rianda, P. M., Abdurrahman, A., & Karimuddin, K. (2020). Evaluasi tingkat kecemasan pemain sepakbola PPLP Aceh tahun 2018. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2).
- Romas, M. Z. (2019, October). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Sari, P. S. (2020, June). Analisis kemampuan tendangan mawashi ushiro geri pada atlet karate di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang. In *Seminar Nasional Olahraga* (Vol. 2, No. 1).

- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163-174.
- Singgih, A. R. (2018). Evaluasi ketepatan tendangan mae-geri (tendangan depan) terhadap atlet karate Amura Banyuwangi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujoto, J. B. (2002). *Teknik-teknik karate*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- Warjito, N. (2022). Hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter pada atlet panahan SMA Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 85-92.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Wijaya, G. H., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan model pembelajaran senam karate kids (SKK) di SDI At'taqwa Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 6-13.
- Wiyanto, A., & Widiyatmoko, F. A. (2020). Analisis gerak tendangan mawashi geri pada cabang olahraga karate di Dojo SMA Negeri 1 Larangan Brebes. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 1-7.
- Yasir, A., Rahmah, S. A., & Antares, J. (2021). Pemanfaatan video pembelajaran karate Inkanas menggunakan aplikasi adobe premier pro 2019. *Jurnal SAINTIKOM (Jurnal Sains Manajemen Informatika dan Komputer)*, 20(2), 105-110.

Yunisa, R. (2017). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet perguruan silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Medan, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Zebua, K., & Siahaan, D. (2021). Analisis teknik pertandingan kumite dalam olahraga beladiri karate. *JURNAL PRESTASI*, 5(2), 70-78.

Ziqra, A., & Welis, W. (2019). Tinjauan kondisi fisik karate-ka Inkanas Dojo SKB. *Jurnal Stamina*, 2(8), 25-34.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Uji Coba

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET KARATE
KLUB LEMKARI NGAWI GEMILANG**

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Lama Mengikuti Latihan :

B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Karate Klub Lemkari Ngawi Gemilang**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

C. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

- SS Sangat Setuju
- S Setuju
- TS Tidak Setuju
- STS Sangat Tidak Setuju

D. Instrumen Kepercayaan Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa yakin akan kemampuan saya sendiri				
2	Saya merasa yakin untuk menunjukkan kemampuan saya				
3	Saya selalu siap dalam menghadapi setiap pertandingan				
4	Saya merasa takut ketika akan menghadapi pertandingan				
5	Saya tidak yakin teknik yang saya miliki akan membantu saya dalam pertandingan				
6	Saya merasa kemampuan saya tidak lebih baik daripada orang lain				
7	Dalam sebuah pertandingan menang dan kalah adalah hal yang wajar				
8	Saya merasa dalam sebuah pertandingan bukan kemenangan yang paling utama melainkan semangat dan usaha				
9	Apabila saya kalah dalam sebuah pertandingan, maka saya akan kesal dan marah				
10	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan saya merasa bahwa saya dicurangi				
11	Saya tidak mungkin kalah dalam pertandingan				
12	Saya merasa tenang saat akan bertanding karena saya optimis akan menang				
13	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan, adalah yang terbaik untuk saya.				
14	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam setiap pertandingan				
15	Ketika bertanding, saya takut jika saya kalah				
16	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa tidak ingin mengikuti pertandingan lainnya				
17	Ketika mengetahui orang lain memiliki teknik lebih baik dari saya, saya akan menyerah				
18	Saya selalu berusaha yang terbaik dalam setiap pertandingan				
19	Saya merasa lebih baik berusaha dan kalah dalam pertandingan daripada tidak mengikutinya sama				

	sekali				
20	Saya merasa tidak mampu ikut dalam pertandingan				
21	Saya merasa tidak layak ikut bertanding				
22	Saya selalu dapat tenang dan fokus				
23	Saya sering panik saat akan bertanding ataupun menonton pertandingan teman saya				
24	Saya yakin proses pelatihan akan membantu saya mengoptimalkan kemampuan saya				
25	Saya merasa latihan yang baik dan sesuai akan sangat berpengaruh dalam hasil pertandingan				
26	Saya selalu melakukan tugas dan instruksi yang diberikan				
27	Saya merasa tidak perlu latihan untuk menang dalam pertandingan				
28	Saya merasa iri jika teman saya menang dan saya kalah				
29	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan adalah yang terbaik				
30	Saya percaya Tuhan selalu memberikan jalan terbaik untuk saya				
31	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa itu jalan terbaik yang diberikan Tuhan untuk memotivasi saya mengoptimalkan kemampuan saya				
32	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa Tuhan tidak adil				
33	Saya merasa menang atau kalah dalam sebuah pertandingan adalah jalan untuk merubah diri menjadi lebih baik				
34	Saya merasa kekalahan dalam sebuah pertandingan akan membuat saya menjadi lebih tegar				
35	Saya merasa hidup saya tidak berguna ketika kalah dalam sebuah pertandingan				
36	Saya merasa sangat tidak berguna				

E. Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa tegang ketika pertandingan akan dimulai				
2	Saya merasa tenang saat akan menghadapi pertandingan				
3	Saya selalu rileks ketika akan bertanding				
4	Saya merasa tiba-tiba bingung saat akan bertanding				
5	Saya selalu mempersiapkan diri sebelum pertandingan dimulai				
6	Saya tahu apa yang harus saya lakukan menjelang pertandingan				
7	Saya selalu khawatir pada hasil pertandingan				
8	Saya merasa khawatir akan melakukan kesalahan				
9	Saya khawatir jika apa yang akan saya lakukan tidak sesuai harapan				
10	Menjelang pertandingan, saya merasa khawatir karena kemampuan saya kurang jika dibandingkan dengan teman-teman saya				
11	Saya merasa apapun yang terjadi di masa depan sudah sepatutnya terjadi				
12	Saya merasa teman dan pelatih akan memaklumi kesalahan yang saya lakukan				
13	Saya harus tiba-tiba memperhatikan hal lain ketika akan bertanding				
14	Saya selalu diingatkan untuk tetap fokus saat akan bertanding				
15	Saya selalu dapat focus ketika akan bertanding				
16	Saya merasa gelisah ketika menonton pertandingan orang lain				
17	Saya merasa takut saat akan bertanding				
18	Saya selalu bisa mengontrol susana hati saat akan bertanding				
19	Saya merasa susah tidur ketika menjelang hari pertandingan.				
20	Tidur saya tidak nyenyak ketika besok akan bertanding				
21	Saya selalu tidur tepat waktu				

22	Jantung saya berdetak cepat ketika pertandingan akan dimulai				
23	Saya sangat menantikan pertandingan				
24	Saya merasa senang dan tidak sabar ketika menunggu jadwal pertandingan				
25	Tangan saya terasa dingin ketika pertandingan akan dimulai				
26	Saya merasa tangan saya berkeringat ketika pertandingan akan dimulai				
27	Baju saya basah karena keringat saat akan bertanding				
28	Saya mulai gemetar saat berada di arena pertandingan				
29	Saya selalu tenang saat akan bertanding				
30	Saya merasa mual saat akan bertanding				
31	Saya selalu ingin ke toilet sebelum pertandingan dimulai				

Lampiran 2. Data Uji Coba

DATA KEPERCAYAAN DIRI

No	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	Σ
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	75	
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	89
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73
4	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	107
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	77
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	81
7	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	84	
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	76	
9	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	3	3	3	3	3	3	3	108	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72	
11	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	3	2	3	3	3	2	3	106	
12	1	1	1	1	3	2	1	2	2	1	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	2	1	1	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	64
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	107
14	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	103	
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	73	
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	79	

DATA KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN

No	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	Σ	
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	67	
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	80	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	
4	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	3	3	3	93	
5	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69	
6	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	67	
7	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	70
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	64
9	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	3	3	3	3	93
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63
11	3	3	3	3	2	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	92
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	63
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
14	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	77
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67

Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrumen Kepercayaan Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	169.3750	890.250	.880	.748
BUTIR 02	169.6250	891.717	.839	.748
BUTIR 03	169.4375	889.729	.920	.748
BUTIR 04	169.4375	891.062	.882	.748
BUTIR 05	169.3125	897.696	.664	.750
BUTIR 06	169.5000	900.800	.824	.751
BUTIR 07	169.4375	896.529	.619	.750
BUTIR 08	169.3750	895.450	.917	.749
BUTIR 09	169.3125	896.762	.851	.750
BUTIR 10	169.5000	895.333	.795	.749
BUTIR 11	169.3125	897.696	.664	.750
BUTIR 12	169.3750	890.250	.880	.748
BUTIR 13	169.1250	917.450	.179	.756
BUTIR 14	169.0625	905.529	.476	.753
BUTIR 15	169.3750	890.250	.880	.748
BUTIR 16	169.0625	899.396	.486	.751
BUTIR 17	169.0625	905.529	.476	.753
BUTIR 18	169.0625	898.729	.566	.751
BUTIR 19	169.3125	897.696	.664	.750
BUTIR 20	169.6250	900.650	.741	.751
BUTIR 21	169.3125	892.096	.815	.749
BUTIR 22	169.1250	903.450	.519	.752
BUTIR 23	169.3750	890.250	.880	.748
BUTIR 24	169.3750	890.250	.880	.748
BUTIR 25	169.1250	912.250	.281	.755
BUTIR 26	169.5000	901.867	.784	.751
BUTIR 27	169.3125	895.962	.877	.750
BUTIR 28	169.6250	891.717	.839	.748
BUTIR 29	169.4375	889.729	.920	.748
BUTIR 30	169.4375	891.062	.882	.748
BUTIR 31	169.3750	907.183	.521	.753
BUTIR 32	169.5000	900.800	.824	.751
BUTIR 33	169.4375	896.529	.619	.750
BUTIR 34	169.5000	897.467	.732	.750
BUTIR 35	169.4375	906.662	.563	.753
BUTIR 36	169.5625	906.396	.683	.753
Total	85.8750	230.783	1.000	.973

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.975	34

Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	145.3125	553.562	.851	.751
BUTIR 02	145.5000	554.933	.911	.752
BUTIR 03	145.3750	552.517	.918	.751
BUTIR 04	145.3750	555.183	.802	.752
BUTIR 05	145.3750	561.050	.550	.755
BUTIR 06	145.5000	554.933	.911	.752
BUTIR 07	145.3125	557.829	.671	.754
BUTIR 08	145.4375	556.262	.790	.753
BUTIR 09	145.3125	554.363	.817	.752
BUTIR 10	145.5625	559.463	.771	.754
BUTIR 11	145.4375	556.262	.790	.753
BUTIR 12	145.3125	555.429	.772	.752
BUTIR 13	145.3125	560.496	.560	.755
BUTIR 14	145.3125	553.562	.851	.751
BUTIR 15	145.3750	556.783	.733	.753
BUTIR 16	145.5000	554.933	.911	.752
BUTIR 17	145.3750	552.517	.918	.751
BUTIR 18	145.2500	558.333	.645	.754
BUTIR 19	145.2500	558.333	.645	.754
BUTIR 20	145.2500	558.333	.645	.754
BUTIR 21	145.3750	561.050	.550	.755
BUTIR 22	145.2500	558.333	.645	.754
BUTIR 23	145.3125	553.562	.851	.751
BUTIR 24	145.5000	554.933	.911	.752
BUTIR 25	145.3750	552.517	.918	.751
BUTIR 26	145.3750	555.183	.802	.752
BUTIR 27	145.3125	556.363	.592	.753
BUTIR 28	145.5000	554.933	.911	.752
BUTIR 29	145.3125	557.829	.671	.754
BUTIR 30	145.3125	553.562	.851	.751
BUTIR 31	145.3125	554.363	.817	.752
Total	73.8750	143.583	1.000	.978

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.978	31

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET KARATE
KLUB LEMKARI NGAWI GEMILANG**

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Lama Mengikuti Latihan :

B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Karate Klub Lemkari Ngawi Gemilang**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

C. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

- SS Sangat Setuju
- S Setuju
- TS Tidak Setuju
- STS Sangat Tidak Setuju

D. Instrumen Kepercayaan Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa yakin akan kemampuan saya sendiri				
2	Saya merasa yakin untuk menunjukkan kemampuan saya				
3	Saya selalu siap dalam menghadapi setiap pertandingan				
4	Saya merasa takut ketika akan menghadapi pertandingan				
5	Saya tidak yakin teknik yang saya miliki akan membantu saya dalam pertandingan				
6	Saya merasa kemampuan saya tidak lebih baik daripada orang lain				
7	Dalam sebuah pertandingan menang dan kalah adalah hal yang wajar				
8	Saya merasa dalam sebuah pertandingan bukan kemenangan yang paling utama melainkan semangat dan usaha				
9	Apabila saya kalah dalam sebuah pertandingan, maka saya akan kesal dan marah				
10	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan saya merasa bahwa saya dicurangi				
11	Saya tidak mungkin kalah dalam pertandingan				
12	Saya merasa tenang saat akan bertanding karena saya optimis akan menang				
13	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam setiap pertandingan				
14	Ketika bertanding, saya takut jika saya kalah				
15	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa tidak ingin mengikuti pertandingan lainnya				
16	Ketika mengetahui orang lain memiliki teknik lebih baik dari saya, saya akan menyerah				
17	Saya selalu berusaha yang terbaik dalam setiap pertandingan				
18	Saya merasa lebih baik berusaha dan kalah dalam pertandingan daripada tidak mengikutinya sama sekali				
19	Saya merasa tidak mampu ikut dalam pertandingan				

20	Saya merasa tidak layak ikut bertanding				
21	Saya selalu dapat tenang dan fokus				
22	Saya sering panik saat akan bertanding ataupun menonton pertandingan teman saya				
23	Saya yakin proses pelatihan akan membantu saya mengoptimalkan kemampuan saya				
24	Saya selalu melakukan tugas dan instruksi yang diberikan				
25	Saya merasa tidak perlu latihan untuk menang dalam pertandingan				
26	Saya merasa iri jika teman saya menang dan saya kalah				
27	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan adalah yang terbaik				
28	Saya percaya Tuhan selalu memberikan jalan terbaik untuk saya				
29	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa itu jalan terbaik yang diberikan Tuhan untuk memotivasi saya mengoptimalkan kemampuan saya				
30	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa Tuhan tidak adil				
31	Saya merasa menang atau kalah dalam sebuah pertandingan adalah jalan untuk merubah diri menjadi lebih baik				
32	Saya merasa kekalahan dalam sebuah pertandingan akan membuat saya menjadi lebih tegar				
33	Saya merasa hidup saya tidak berguna ketika kalah dalam sebuah pertandingan				
34	Saya merasa sangat tidak berguna				

E. Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa tegang ketika pertandingan akan dimulai				
2	Saya merasa tenang saat akan menghadapi pertandingan				
3	Saya selalu rileks ketika akan bertanding				
4	Saya merasa tiba-tiba bingung saat akan bertanding				
5	Saya selalu mempersiapkan diri sebelum pertandingan dimulai				
6	Saya tahu apa yang harus saya lakukan menjelang pertandingan				
7	Saya selalu khawatir pada hasil pertandingan				
8	Saya merasa khawatir akan melakukan kesalahan				
9	Saya khawatir jika apa yang akan saya lakukan tidak sesuai harapan				
10	Menjelang pertandingan, saya merasa khawatir karena kemampuan saya kurang jika dibandingkan dengan teman-teman saya				
11	Saya merasa apapun yang terjadi di masa depan sudah sepatutnya terjadi				
12	Saya merasa teman dan pelatih akan memaklumi kesalahan yang saya lakukan				
13	Saya harus tiba-tiba memperhatikan hal lain ketika akan bertanding				
14	Saya selalu diingatkan untuk tetap fokus saat akan bertanding				
15	Saya selalu dapat focus ketika akan bertanding				
16	Saya merasa gelisah ketika menonton pertandingan orang lain				
17	Saya merasa takut saat akan bertanding				
18	Saya selalu bisa mengontrol susana hati saat akan bertanding				
19	Saya merasa susah tidur ketika menjelang hari pertandingan.				
20	Tidur saya tidak nyenyak ketika besok akan bertanding				
21	Saya selalu tidur tepat waktu				

22	Jantung saya berdetak cepat ketika pertandingan akan dimulai				
23	Saya sangat menantikan pertandingan				
24	Saya merasa senang dan tidak sabar ketika menunggu jadwal pertandingan				
25	Tangan saya terasa dingin ketika pertandingan akan dimulai				
26	Saya merasa tangan saya berkeringat ketika pertandingan akan dimulai				
27	Baju saya basah karena keringat saat akan bertanding				
28	Saya mulai gemetar saat berada di arena pertandingan				
29	Saya selalu tenang saat akan bertanding				
30	Saya merasa mual saat akan bertanding				
31	Saya selalu ingin ke toilet sebelum pertandingan dimulai				

Lampiran 5. Data Penelitian

DATA KEPERCAYAAN DIRI

No	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	Σ	
1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	55	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	71
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	79
4	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69
5	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	57
6	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	64
7	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	83	
8	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	96	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	74
10	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	62	
11	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	84	
12	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	70
13	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	69
14	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	94
15	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	94
16	2	1	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	92
17	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	91	
18	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	69
19	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	95
20	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	91
21	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	95
22	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	79
23	2	2	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	105
24	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	89
25	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	85

DATA KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN

No	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	Σ
1	4	4	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	94
2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	95
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	3	3	2	3	3	3	91
4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	90
5	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	90
6	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	90
7	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	75
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	83
10	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	95
11	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	78
12	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	92
13	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	86
14	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	89
15	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	87
16	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	78
17	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	80
18	3	3	2	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	92
19	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	71
20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	80
21	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	78
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	84
23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	3	67
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	80
25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	80
26	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	78
27	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	78
28	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	89

29	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	84
30	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	99
31	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	82	
32	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	83	
33	2	4	3	4	3	2	2	4	4	3	4	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	88
34	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	93

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		Kepercayaan diri (X)	Kecemasan menghadapi pertandingan (Y)
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
Mean		80,74	84,94
Median		81,00	85,00
Mode		69,00	78,00
Std. Deviation		12,48	7,38
Minimum		55,00	67,00
Maximum		105,00	99,00
Sum		2745,00	2888,00

Kepercayaan diri (X)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	55	1	2,9	2,9	2,9
	57	1	2,9	2,9	5,9
	62	1	2,9	2,9	8,8
	64	1	2,9	2,9	11,8
	69	4	11,8	11,8	23,5
	70	1	2,9	2,9	26,5
	71	1	2,9	2,9	29,4
	74	1	2,9	2,9	32,4
	75	1	2,9	2,9	35,3
	76	1	2,9	2,9	38,2
	77	1	2,9	2,9	41,2
	79	3	8,8	8,8	50,0
	83	1	2,9	2,9	52,9
	84	2	5,9	5,9	58,8
	85	1	2,9	2,9	61,8
	86	1	2,9	2,9	64,7
	89	1	2,9	2,9	67,6
	91	3	8,8	8,8	76,5
	92	1	2,9	2,9	79,4
	94	2	5,9	5,9	85,3
95	2	5,9	5,9	91,2	
96	2	5,9	5,9	97,1	
105	1	2,9	2,9	100,0	
Total		34	100,0	100,0	

Kecemasan menghadapi pertandingan (Y)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	67	1	2,9	2,9	2,9
	71	1	2,9	2,9	5,9
	75	1	2,9	2,9	8,8
	78	5	14,7	14,7	23,5
	80	4	11,8	11,8	35,3
	82	1	2,9	2,9	38,2
	83	2	5,9	5,9	44,1
	84	2	5,9	5,9	50,0
	86	1	2,9	2,9	52,9
	87	1	2,9	2,9	55,9
	88	1	2,9	2,9	58,8
	89	3	8,8	8,8	67,6
	90	3	8,8	8,8	76,5
	91	1	2,9	2,9	79,4
	92	2	5,9	5,9	85,3
	93	1	2,9	2,9	88,2
	94	1	2,9	2,9	91,2
	95	2	5,9	5,9	97,1
	99	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Lampiran 7. Menghitung Norma Penilaian

Tabel. Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,5 SDi \leq X \leq STi$	Sangat Tinggi
2	$Mi \leq X < Mi + 1,5 SDi$	Tinggi
3	$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$	Rendah
4	$SRi < X \leq Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

Keterangan:

- Mi : Mean ideal
 $1/2 (STi + SRi)$
SDi (s) : Standar Devisiasi Ideal
 $1/6 (ST - SR)$
STi :Skor tertinggi ideal
SRi :Skor terendah ideal

Kepercayaan Diri (X)

- Mi : Mean ideal
 $1/2 (136 + 34) = 85$
SDi (s) : Standar Devisiasi Ideal
 $1/6 (136 - 34) = 17$
STi : $4 \times 34 = 136$
SRi : $1 \times 34 = 34$

- Sangat Tinggi = $Mi + 1,5 SDi \leq X \leq STi$
 $= 85 + 1,5 \cdot 17 \leq X \leq 136$
 $= 85 + 25,5 \leq X \leq 136$
 $= 110,5 \leq X \leq 136,0$
Tinggi = $Mi \leq X < Mi + 1,5 SDi$
 $= 85,0 \leq X < 110,5$
Rendah = $Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$
 $= 85 - 25,5 < X \leq 85$
 $= 59,5 < X \leq 85,0$
Sangat Rendah = $SRi < X \leq Mi - 1,5 SDi$
 $= 34,0 \leq X < 59,5$

Kecemasan Menghadapi Pertandingan (X)

Mi : Mean ideal
 $1/2 (124 + 31) = 77,5$
SDi (s) : Standar Deviasiasi Ideal
 $1/6 (124 - 31) = 15,5$
STi : $31 \times 4 = 124$
SRi : $31 \times 1 = 31$

Sangat Tinggi = $Mi + 1,5 SDi \leq X \leq STi$
= $77,5 + 1,5 \cdot 15,5 \leq X \leq 124$
= $77,5 + 23,25 \leq X \leq 124$
= $100,75 \leq X \leq 124,00$
Tinggi = $Mi \leq X < Mi + 1,5 SDi$
= $77,50 \leq X < 100,75$
Rendah = $Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$
= $77,50 - 23,25 < X \leq 77,50$
= $54,25 < X \leq 77,50$
Sangat Rendah = $SRi < X \leq Mi - 1,5 SDi$
= $31,00 \leq X < 54,25$

Lampiran 8. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kepercayaan diri (X)	.118	34	.200*	.968	34	.407
Kecemasan menghadapi pertandingan (Y)	.121	34	.200*	.972	34	.532

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 9. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan menghadapi pertandingan (Y) * Kepercayaan diri (X)	Between	(Combined)	1396.216	22	63.464	1.747	.170
	Groups	Linearity	802.366	1	802.366	22.083	.001
		Deviation from Linearity	593.850	21	28.279	.778	.702
		Within Groups	399.667	11	36.333		
		Total	1795.882	33			

Lampiran 10. Uji Hipotesis

Correlations

		Kepercayaan diri (X)	Kecemasan menghadapi pertandingan (Y)
Kepercayaan diri (X)	Pearson Correlation	1	-.668**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	34	34
Kecemasan menghadapi pertandingan (Y)	Pearson Correlation	-.668**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	34	34

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 11. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 12. Google Formulir

Kuisisioner Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate klub Lemkari Ngawi Gemilang

Logis ke Google untuk menyimpan progres. Pelajari lebih lanjut

Kuisisioner

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pertanyaan yang sesuai dengan anda.

Keterangan:
 SS Sangat Setuju
 S Setuju
 TS Tidak Setuju
 STS Sangat Tidak Setuju

	SS	S	TS	STS
Saya merasa yakin akan kemampuan saya sendiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya merasa yakin akan menunjukkan kemampuan saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya selalu siap dalam menghadapi setiap pertandingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya merasa takut ketika akan menghadapi pertandingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya tidak yakin teknik yang saya miliki akan membantu saya dalam pertandingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya merasa kemampuan saya tidak lebih baik dari pada orang lain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dalam sebuah pertandingan menang dan kalah adalah hal yang wajar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya merasa dalam sebuah pertandingan bukan kemampuan yang paling utama melainkan semangat dan usaha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
apabila saya kalah dalam sebuah pertandingan maka saya akan kalah dan marah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan saya merasa bahwa saya diumpangi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya tidak mungkin kalah dalam pertandingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya merasa senang saat akan bertanding karena saya optimis akan menang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuisisioner Hubungan antara kepercayaan diri dengan ke...

	SS	S	TS	STS
Saya merasa tenang ketika pertandingan dimulai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya merasa senang saat akan menghadapi pertandingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya selalu merasa baik akan bertanding	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya merasa tidak bisa bergang saat akan bertanding	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya selalu mempersiapkan diri sebelum pertandingan dimulai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya tahu apa yang harus saya lakukan menghadapi pertandingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya selalu khawatir pada hasil pertandingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya merasa khawatir akan melupakan pertandingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya khawatir jika apa yang akan saya lakukan tidak sesuai harapan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
meninggalkan pertandingan, saya merasa khawatir karena kemampuan saya kurang jika dibandingkan dengan teman-teman saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya merasa yakin orang-orang yang peduli di media dengan sudah seputarnya terjadi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saya merasa senang dan percaya akan memaklumi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuisisioner Hubungan antara kepercayaan diri dengan ke...

Saya merasa tangan saya berkeringat ketika pertandingan akan dimulai

baju saya basah karena keringat saat akan bertanding

saya mulai gemetar saat berada di arena pertandingan

saya selalu tenang saat akan bertanding

saya merasa ,ual saat akan bertanding

saya selalu ingin ke toilet sebelum pertandingan dimulai

Kembali Kirim Kosongkan formulir

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) - [Persyaratan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)

Google Formulir