

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BERPRESTASI DAN
KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI
PERTANDINGAN ATLET PENCAK SILAT DI PADEPOKAN TIRTHA
SILIWANGI KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Marliana
19602241007

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

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BERPRESTASI DAN
KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI
PERTANDINGAN ATLET PENCAK SILAT DI PADEPOKAN TIRTHA
SILIWANGI KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

Disusun Oleh:

Marliana
19602241007

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 22 Mei 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Agung Nugroho AM., M.Si.
NIP 196109081988111001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marlina
NIM : 19602241007
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Pencak Silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur

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, 22 Mei 2023



Marlina
19602241007

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BERPRESTASI DAN
KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI
PERTANDINGAN ATLET PENCAK SILAT DI PADEPOKAN TIRTHA
SILIWANGI KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

Disusun Oleh:
Marliana
19602241007

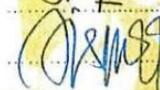
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 14 Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Agung Nugroho AM., M.Si. Ketua Penguji/Pembimbing		24-06-2023
Ratna Budiarti, M.Or. Sekretaris		23-06-2023
Dr. Lismadiana, M.Pd. Penguji		23-06-2023

Yogyakarta, 26 Juni 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan


Prof. Dr. Yudit Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 198208152005011002

MOTTO

“Orang bijak akan belajar ketika mereka bisa melakukannya, namun orang bodoh belajar hanya ketika mereka harus melakukannya”. (Arthur Wellesley)

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa”. (Ridwan Kamil)

“Menjadi rendah hati tak membuat seseorang berkurang, justru mengisi. Kembali ke diri yang lebih sederhana akan memberi kebijaksanaan”
(Marliana)

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 Edison dan Ibu Farida yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Kakak-kakak saya, Ely Susanti, Ari Bastori, Irma Septina, Fitria Rahmawati Anggraini 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 MOTIVASI BERPRESTASI DAN
KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI
PERTANDINGAN ATLET PENCAK SILAT DI PADEPOKAN TIRTA
SILIWANGI KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

Oleh:
Marliana
19602241007

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Hubungan antara motivasi berprestasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur. (2) Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur. (3) Hubungan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah atlet pencak silat di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur yang berjumlah 52 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) atlet usia diatas 12 tahun, (2) masih aktif mengikuti latihan, (3) bersedia menjadi sampel, (4) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 38 atlet. Instrumen motivasi berprestasi, kepercayaan diri, dan kecemasan menghadapi pertandingan menggunakan angket. Analisis data menggunakan regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur, dengan *p-value* $0,000 < 0,05$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur, dengan *p-value* $0,008 < 0,05$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur, dengan *p-value* $0,000 < 0,05$. Kesimpulan yaitu motivasi berprestasi dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat.

Kata kunci: *motivasi, kepercayaan diri, kecemasan menghadapi pertandingan*

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 Motivasi Berprestasi Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi pertandingan Atlet Pencak Silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur“ 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 Dr. Agung Nugroho AM., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Dr. Ratna Budiarti, S.Pd. selaku Sekretaris, dan Ibu Dr. Lisma Diana, M.Pd. selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Pengurus, pelatih, dan Atlet Pencak Silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIKK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan *mensupport* hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. 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, 22 Mei 2023



Marlana
19602241007

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	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	12
1. Hakikat Pencak Silat	12
a. Pengertian Pencak Silat.....	12
b. Teknik Dasar Pencak Silat	15
2. Hakikat Psikologi Olahraga	20
3. Hakikat Motivasi.....	22
a. Pengertian Motivasi	22
b. Pengertian Motivasi Berprestasi	25

c.	Aspek dan Faktor Motivasi Berprestasi	27
4.	Hakikat Kepercayaan Diri.....	30
a.	Pengertian Kepercayaan Diri	30
b.	Tipe-Tipe Kepercayaan Diri	33
c.	Manfaat Kepercayaan Diri	36
d.	Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	38
e.	Latihan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	40
5.	Hakikat Kecemasan.....	41
a.	Pengertian Kecemasan	41
b.	Klasifikasi Kecemasan.....	44
c.	Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	47
6.	Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan	48
7.	Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan	50
8.	Pengaruh Motivasi Beprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan.....	52
9.	Profil Padepokan Tirta Siliwangi	53
B.	Penelitian yang Relevan	56
C.	Kerangka Berpikir	60
D.	Hipotesis Penelitian.....	62
BAB III. METODE PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian	63
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	63
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	64
D.	Definisi Operasional Variabel.....	65
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	66
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	69
G.	Teknik Analisis Data	74
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	78
1.	Hasil Analisis Deskriptif	78
2.	Hasil Uji Prasyarat	82

3. Hasil Uji Regresi Linear Berganda	84
4. Hasil Uji Hipotesis	84
5. Hasil Koefisien Determinasi	87
B. Pembahasan	88
C. Keterbatasan Penelitian	98
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	99
B. Implikasi	99
C. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	109

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	61
Gambar 2. Desain Penelitian.....	63
Gambar 3. Histogram Motivasi Berprestasi.....	79
Gambar 4. Histogram Kepercayaan Diri	80
Gambar 5. Histogram Kecemasan Menghadapi Pertandingan	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket.....	66
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Berprestasi.....	67
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri	68
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan	69
Tabel 5. Hasil Validitas Variabel Motivasi Berprestasi	70
Tabel 6. Hasil Validitas Variabel Kepercayaan Diri.....	71
Tabel 7. Hasil Validitas Variabel Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	72
Tabel 8. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen	73
Tabel 9. Norma Penilaian.....	74
Tabel 10. Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi	78
Tabel 11. Norma Penilaian Motivasi Berprestasi.....	78
Tabel 12. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri	79
Tabel 13. Norma Penilaian Kepercayaan Diri	80
Tabel 14. Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan	81
Tabel 15. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan	81
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	83
Tabel 17. Hasil Uji Linieritas	83
Tabel 18. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	84
Tabel 19. Hasil Analisis Pengaruh Motivasi berprestasi terhadap Motivasi Berprestasi.....	85
Tabel 20. Hasil Analisis Pengaruh Kepercayaan diri terhadap Motivasi Berprestasi.....	86
Tabel 21. Hasil Analisis Uji F (Simultan).....	87
Tabel 22. Hasil Analisis Koefisien Determinasi	87
Tabel 23. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	88

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi Instrumen	110
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi	111
Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba Instrumen	112
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	113
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian.....	114
Lampiran 6. Instrumen Uji Coba.....	115
Lampiran 7. Data Uji Coba.....	123
Lampiran 8. Analisis Validitas dan Reliabilitas	126
Lampiran 9. Instrumen Penelitian.....	130
Lampiran 10. Data Penelitian	137
Lampiran 11. Deskriptif Statistik	143
Lampiran 12. Menghitung Norma Penilaian	146
Lampiran 13. Uji Normalitas.....	148
Lampiran 14. Uji Linearitas.....	149
Lampiran 15. Uji Hipotesis	150
Lampiran 16. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	152
Lampiran 17. Tabel r	153
Lampiran 18. Tabel F	154
Lampiran 19. Dokumentasi.....	155

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang kompleks, olahraga dapat dilihat dari berbagai macam sudut pandang. Terkait dengan pencapaian prestasi sebagai salah satu tujuan dari olahraga, banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi tersebut. Pendapat Hardiyono (2019: 72) bahwa olahraga adalah upaya dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Selain itu, tujuan utamanya yaitu untuk membentuk pola hidup yang sehat, melalui kegiatan berolahraga seseorang akan memperoleh manfaat, salah satunya adalah sistem metabolisme tubuh akan menjadi lancar.

Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif, sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga Pencak Silat. Pencak Silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia, sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Kriswanto, 2015: 1). Pencak Silat merupakan cabang ilmu bela diri asal Indonesia yang memiliki banyak prestasi dibidang olahraga. Pada kejuaraan Asian Games 2018 yang diadakan di Indonesia, pencak silat menjadi cabang olahraga yang menghasilkan medali paling banyak. Lailiyah & Jannah (2022: 23) menyebutkan bahwa dalam perlombaan Asian Games 2018 pencak silat mendapatkan 14 medali emas dan satu perunggu. Selanjutnya tim Pencak Silat Indonesia merail total ada 16 medali pada SEA Games 2023, dengan 9 emas,

Hal ini membuat pencak silat menjadi salah satu olahraga yang memiliki banyak prestasi untuk Indonesia.

Prinsip dasar olahraga pencak silat adalah pembelaan diri dan di dalamnya terdapat nilai menyerang dan bertahan. Menyerang dan bertahan menjadi sebuah hal yang harus dimiliki oleh atlet pencak silat, ini yang akan menentukan kualitas seorang atlet pencak silat. Bertahan seperti mengelak, menghindari lawan untuk mengantisipasi serangan lawan, menjadi kunci pokok dalam konsep pertandingan pencak silat. Pencak silat tidak hanya memerlukan tuntutan fisik yang tinggi namun mental/psikis perlu diperhatikan dengan benar. Faktor psikis adalah faktor yang muncul dari psikis seseorang seperti ketegangan, kegairahan, percaya diri dan kecemasan. Setiap atlet pasti pernah merasakan ketegangan, kegairahan, kecemasan dan percaya diri. Faktor-faktor tersebut merupakan gejala psikis yang terjadi akibat adanya stimulus yang datang. Seringkali pada aspek mental tidak menjadikan pokok penting dalam mencapai suatu keberhasilan, pelatih serta atlet lebih cenderung mengutamakan keterampilan dan fisik.

Kecemasan, motivasi berprestasi, dan percaya diri merupakan faktor psikis yang dapat mempengaruhi penampilan atlet dalam pertandingan. Tingkat kecemasan dan percaya diri yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang. Kurang siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus yang datang akan mengakibatkan terganggunya kemampuan atlet dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimilikinya, sehingga atlet tersebut tidak akan bisa mengeluarkan

kemampuan terbaiknya. Apabila hal ini terjadi, maka akan terjadi penurunan penampilan yang dapat membuat atlet tersebut mengalami kekalahan.

Kecemasan atau (*anxiety*) diartikan sebagai bentuk reaksi psikologi yang muncul terhadap segala sesuatu yang baru. Cemas adalah situasi dimana keadaan fisiologi tubuh seolah-olah tercekik, sehingga memunculkan detak jantung yang berlebihan akibat reaksi yang baru saja muncul (Kumbara, dkk., 2018: 29). Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat berdampak pada performa atlet khususnya atlet pencak silat, menyebabkan kekauan gerak, keadaan gemetar, takut kalah, sehingga keadaan atlet tidak dapat menjalankan semua teknik yang telah dikuasai sebelumnya.

Terkait dengan olahraga, Dewi (2018: 24) menyatakan bahwa kecemasan timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terancam, hal ini karena atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil dan memikirkan akibat jika kalah dalam pertandingan. Pendapat lain menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017: 56) bahwa kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang sama dengan emosi negatif. Kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu gejala psikologis yang identik atau sama dengan emosi atau perasaan negatif. Kecemasan adalah respon atau tanggapan terhadap berbagai rangsangan yang biasanya mempengaruhi ketegangan mental rasa percaya diri yang mempengaruhi penampilan atlet pencak silat.

Jannah (2019: 12) menjelaskan bahwa kecemasan adalah hal yang wajar dan bisa dialami oleh semua orang, namun kecemasan dapat memberikan kerugian pada individu terutama jika sering terjadi dan terlalu berlebihan.

Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk 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 konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*competitif anxiety*), kecemasan kognitif (*kognitif anxiety*), dan kecemasan somatik. Gangguan kecemasan yang ditandai dengan respon emosional yang berhubungan dengan ketakutan, khawatir, dan ketegangan dianggap sebagai ancaman yang nyata (Rice et al., 2019: 772). Setiap individu dapat terlibat pada kecemasan yang mengganggu performa atlet saat pertandingan.

Keinginan seseorang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan dalam kategori remaja menginjak dewasa, pada masa inilah mereka mudah terpengaruh dengan hal-hal yang positif maupun negatif. Dorongan-dorongan yang ada pada diri seseorang menggambarkan perlunya perlakuan yang meluas, sehingga ciri-ciri dan minat tergambar lebih terperinci dan faktual. Mencapai kesuksesan bukanlah sesuatu yang instan, tetapi melalui proses yang panjang. Proses tersebut sangat jadi banyak tantangan, ketidak nyamanan, dan bahkan kegagalan.

Setiap orang memiliki kecenderungan memiliki motivasi yang berbeda-beda hal tersebut nampak pada mengapa pemilihan melakukan suatu aktivitas

tertentu dan bukan aktivitas lainnya. Atlet akan mengerjakan sesuatu tugas dengan lebih giat, dan mengapa orang tersebut secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama. Perbedaan motivasi yang ada pada diri seseorang tersebut yang menjadikan perbedaan kesuksesan yang diraihinya.

Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Purnomo & Jemainan, 2018: 99). Individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Oleh karena itu prestasi yang dicapai akan lebih baik daripada individu yang rendah motif berprestasinya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian yang dimiliki oleh setiap atlet untuk mengatasi kecemasan pada saat akan bertanding. Kepercayaan diri menurut Hidayati & Savira (2021: 2) adalah bentuk keyakinan atas kemampuan yang dimiliki serta memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh individu tersebut. Dengan adanya kepercayaan diri, atlet pencak silat akan dapat beradaptasi pada kondisi lingkungan. Kepercayaan diri didefinisikan oleh Jang et al., (2018: 31) sebagai kekuatan dari kemauan untuk melakukan ketrampilannya dengan berani dan tidak gentar oleh lawan. Selain itu, Purnomo dkk., (2020: 2) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai perasaan yakin terhadap

kemampuan untuk sukses dalam olahraga. Fokus dari kepercayaan diri adalah pada kemampuan yang dimiliki oleh atlet. Hal ini berarti atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki keberanian untuk menghadapi lawannya.

Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya di pencak silat, 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. Olahraga pencak silat, baik pada kategori tanding maupun kategori seni, membutuhkan kepercayaan diri yang sangat tinggi. Atlet juga harus yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk bisa mencapai prestasi yang maksimal. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, akan mampu menghadapi hambatan saat pertandingan, serta mampu tetap bersikap fokus, tidak mudah ragu-ragu dan tenang pada setiap pertandingan. Atlet pencak silat pada umumnya dihadapkan dengan situasi-situasi yang penuh ketegangan, untuk mengatasinya dibutuhkan rasa kepercayaan diri.

Salah satu padepokan pencak silat di Kabupaten Lampung Timur adalah Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur. Berdasarkan hasil observasi pada bulan Maret 2023, 10 atlet pencak silat yang sudah diwawancarai oleh peneliti mendapatkan informasi bahwa sebagian besar atlet mengalami kecemasan saat akan menghadapi pertandingan. Rasa cemas membuat atlet merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang telah dimiliki dan dilatih

selama ini. Kecemasan yang muncul membuat atlet tidak maksimal dalam menunjukkan dan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 atlet, 80% di antaranya menunjukkan bahwa atlet kurang mempunyai kepercayaan diri ketika menghadapi lawan yang lebih baik dan lebih tinggi secara prestasi. Kurangnya kepercayaan diri atlet juga ditunjukkan ketika akan melakukan serangan kepada lawan. Pelatih menyatakan bahwa atlet pada kategori seni ketika menampilkan gerakan-gerakan sangat terlihat kurang percaya diri. Atlet juga mempunyai motivasi berprestasi yang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu di antaranya dilakukan Rosalina & Nugroho (2020) menyebutkan bahwa atlet akan merespon pertandingan dengan positif apabila memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga kecemasan dan ketegangan yang dirasakan dapat diminimalkan atau bahkan dihindari. Tetapi jika atlet tersebut mempunyai kepercayaan diri yang rendah, maka kecemasan akan meningkat. Hasil penelitian Putri & Handayani (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota Demak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri atlet, maka akan semakin rendah *competitive anxiety* yang dirasakan atlet, begitu pula sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Tomé-Lourido et al., (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet Spanyol, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi pertandingan Atlet Pencak Silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten

Lampung Timur”. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi pelatih dan atlet, bahwa faktor mental, seperti kepercayaan diri dan kecemasan sangat penting bagi atlet pencak silat. Atlet diharapkan mempunyai kepercayaan diri yang baik agar dapat menurunkan kecemasan ketika bertanding.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur mengalami kecemasan saat akan menghadapi pertandingan.
2. Rasa cemas membuat atlet merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang telah dimiliki dan dilatih selama ini.
3. Kecemasan yang muncul membuat atlet tidak maksimal dalam menunjukkan dan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki.
4. Atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur kurang mempunyai motivasi berprestasi yang berbeda-beda.
5. Atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur kurang mempunyai kepercayaan diri ketika menghadapi lawan yang lebih baik dan lebih tinggi secara prestasi.
6. Belum diketahui secara pasti hubungan antara motivasi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada hubungan antara motivasi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara motivasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur?
2. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur?
3. Apakah terdapat hubungan antara motivasi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara motivasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.

2. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.
3. Hubungan antara motivasi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoretis
 - a. Penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan antara motivasi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.
 - b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui hubungan antara motivasi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.
 - c. Memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pengetahuan khususnya mahasiswa FIKK UNY.

2. Secara Praktis
 - a. Sebagai data guna mengetahui hubungan antara motivasi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta ilmu baru yang baik bagi atlet bahwa begitu pentingnya motivasi dan kepercayaan diri dengan kecemasan untuk menunjang suatu prestasi atau tujuan yang maksimal dalam pencak silat.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Pencak Silat Merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Jannah & Khikmah (2018: 141) menyatakan bahwa pencak silat berarti “permainan (keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata”. Ditinjau dari segi harfiahnya, pencak silat berasal dari kata pencak dan silat. Pencak berarti: gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat berarti: gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri/kesejahteraan dan untuk menghindarkan diri dari bahaya. Seiring berjalannya waktu, semakin banyak para ahli yang mendefinisikan pencak dan silat hingga akhirnya definisi pencak dan silat tersebut dijadikan satu. Penggunaan kata/istilah pencak silat baru digunakan setelah seminar pencak silat di Tugu (Kedu) tahun 1973. Hal ini dilakukan karena menurut para tokoh pendiri IPSI memiliki makna yang sama, selain itu juga untuk mempersatukan perguruan pencak dan perguruan silat yang ada saat itu (Pratama & Trilaksana, 2018: 109).

Salah satu olahraga yang mencirikan Negara Indonesia adalah olahraga beladiri pencak silat. Walaupun di Negara lain juga memiliki olahraga beladiri masing-masing, akan tetapi beladiri pencak silat merupakan salah satu

olahraga beladiri asli Indonesia yang berasal dari tanah melayu dan dipercaya sudah ada sejak zaman pra sejarah. Hal itu dikarenakan dengan silat inilah bisa mempertahankan hidup dikerasnya kehidupan rimba (Saputro & Siswantoyo, 2018: 2).

Pencak silat merupakan suatu budaya asli bangsa Indonesia dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu beladiri ini sejak dimasa prasejarah (Lubis, 2013:1). Pengertian pencak silat secara umum adalah metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan dari bahaya yang mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahan diri yang mempertahankan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata.

Kaidah pencak silat adalah aturan dasar tentang cara-cara melaksanakan atau mempraktikkan pencak silat. Kaidah ini mengandung ajaran moral serta nilai-nilai dan aspek-aspek pencak silat sebagai satu kesatuan. Dengan demikian, aturan dasar pencak silat tersebut mengandung norma etika, logika, estetika, dan atletika. Kaidah ini dapat diartikan sebagai aturan dasar yang mengatur pelaksanaan pencak silat secara etis, teknis, estetis, dan atletis sebagai satu kesatuan. Dalam pembelajaran pencak silat ketika seorang pesilat memiliki kaidah yang baik, maka akan terlahirlah kepribadian dengan ketinggian akhlak yang mulia dalam mewujudkan kehidupan yang aman, damai dan tenteram.

Sumarsono, dkk., (2019: 2) Pencak silat dikatakan sebagai salah satu seni bela diri asli budaya Indonesia. Pencak silat merupakan warisan leluhur bangsa Indonesia. Pencak silat adalah olahraga yang terdiri dari postur dan gerakan. Gerak dasar pencak silat adalah gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Dalam pertandingan pencak silat, tidak semua teknik dasar digunakan atau dimainkan sesuai dengan aturan pertandingan dan kategori yang telah ditetapkan. Kategori tersebut adalah kategori turnamen, tunggal, ganda dan beregu. Pesatnya perkembangan pencak silat Indonesia, penyebaran pencak silat sudah meliputi semua daerah .

Pencak silat tidak hanya suatu ilmu beladiri semata, akan tetapi memiliki aspek-aspek lain. Menurut (Asep Kurnia Nenggala, 2006:46) pencak silat memiliki empat aspek atau unsur yang terkandung di dalamnya, yaitu: beladiri, seni, olahraga, dan spiritual. Keempat aspek mempunyai teknik, taktik dalam unsur pembelaan dan serangan yang berbeda. Di dalam teknik pencak silat dalam pertandingan sangat banyak, namun demikian teknik yang tepat pada pertandingan sangat berbeda dengan teknik-teknik beladiri dikarenakan pada pertandingan pencak silat harus sesuai dengan peraturan pertandingan pencak silat yang berlaku (Nugroho, 2020: 68). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Pencak silat adalah sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia dan merupakan sistem beladiri yang mempunyai empat nilai, yaitu: etis, teknis, estetis, dan atletis.

b. Teknik Dasar Pencak Silat

Pencak silat adalah beladiri tradisional, namun memiliki teknik-teknik yang sangat memikat. Walaupun pencak silat adalah beladiri tradisional akan tetapi pencak silat sudah mendunia. Eksistensi perguruan-perguruan pencak silat di Indonesia yang ada diluar negeri untuk menjadi, kejuaraan-kejuaraan internasional juga telah lama digelar antara lain pada ajang Sea Games, Kejuaraan Dunia, Dan Asian Beach Games.

Menurut (Mulyono, 2013;11) pada zaman dahulu, teknik dan jurus pencak silat di ciptakan dari hasil pengamatan lingkungan sekitar sehingga membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya, misalnya dari hasil mengamati binatang yang sedang berkelahi. Masing-masing aliran/perguruan mempunyai teknik sendiri dan kemungkinan kesamaan dengan pencak silat lainnya. Berkaitan dengan keterampilan dasar, maka dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat:

1) Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri (Kriswanto, 2015: 43). Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kudakuda adalah *quadriceps femoris* dan *hamstring* (Lubis & Wardoyo, 2016:18).

2) Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif (Ediyono & Widodo, 2019: 1). Pengertian lain dari sikap pasang adalah sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut (Lubis & Wardoyo, 2016: 20).

3) Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan perubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan (Lubis & Wardoyo, 2016:24). Pendapat menurut Ediyono & Widodo (2019: 2) yang menyebutkan bahwa gerak langkah, adalah teknik pemindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan belaan.

4) Belaan

Belaan adalah upaya untuk mengagalkan serangan, yang terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran. Menurut Lubis & Wardoyo (2016:37) tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk mengagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Sedangkan hindaran adalah suatu teknik mengagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang).

5) Serangan

Serangan adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau bela-an yang dilakukan secara taktis. Serangan dapat dikatakan sebagai balaan atau pertahanan aktif (Ediyono & Widodo, 2019: 3). Menurut Lubis & Wardoyo (2016: 28), serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki. Serangan tangan terdiri dari beberapa jenis seperti: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkaran, tabasan, tebaran, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkraman, gentusan, sikuan, dan dobrakan. Serangan tungkai dan kaki, terdiri dari tendangan (tendangan lurus, tusuk, kepret, jejag, gajul, tendangan T/samping, dan lain-lain), sapuan, dan dengkulan.

6) Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan an akan dilanjutkan dengan gerakan lain (Lubis & Wardoyo, 2016:43). Tangkapan adalah bela-an dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan (Kriswanto, 2015: 96).

7) Jatuhan

Jatuhan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan (Kriswanto, 2015: 104). Jatuhan langsung yaitu

menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara: sapuan, sirkel, dan guntingan. Jatuhan tak langsung yaitu jatuhan dari proses tangkapan yang dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas.

Menurut Lubis & Wardoyo (2016: 18-43) ada beberapa keterampilan dalam pencak silat, antara lain: (1) kuda-kuda, (2) sikap pasang, (3) pola langkah, (4) belaan, (5) hindaran, (6) serangan.

Berdasarkan peraturan terbaru yaitu Munas IPSI XVI tahun 2016 pesilat tidak bisa menggunakan teknik perguruan masing masing. Beberapa perubahan cukup menonjol dalam peraturan pertandingan pencak silat dalam munas IPSI XVI tahun 2016 antara lain:

1) Prosedur penimbangan

Penimbangan akan dilakukan pada pagi hari pertandingan, sebelum dimulainya pertandingan pertama, hanya untuk mereka yang dijadwalkan bertanding pada hari yang sama. Selama penimbangan, atlet tetap harus mengenakan seragam pencak silat standar tanpa sabuk, pelindung kemaluan atau pelindung lainnya. Namun jika atlet kelebihan berat badan, ia akan diberikan pilihan untuk telanjang, handuk akan disediakan serta ruang terpisah akan disediakan untuk melakukan penimbangan untuk atlet.

2) Semua serangan diperbolehkan.

Dalam peraturan terbaru semua serangan yang mengarah ke *body protector* dilegalkan. Serangan seperti sikutan, dengkulan, tarikan, bantingan pinggul, serangan melompat semua diperbolehkan bahkan serangan ke area belakang. Namun beberapa serangan juga tidak diperbolehkan seperti menyerang kepala,

kuncian, bantingan kebelakang / suplex, tarik sikut, tarik dengkul, menarik leher dan menginjak lawan.

3) Guntingan boleh diserang.

Dalam peraturan sebelumnya yang suka memanfaatkan guntingan untuk mengulur waktu pertandingan kini tidak bisa lagi bersantai, karena guntingan sekarang boleh diserang. Guntingan boleh diserang dengan tendangan maupun pukulan, tapi tidak boleh menginjak. Selain itu, pesilat yang menggunting juga boleh menangkap serangan tersebut dan menjatuhkan serta mendapatkan poin.

4) Serangan bawah bisa dua kali.

Guntingan, sapuan depan atau belakang dapat dilakukan dua kali dan dikombinasikan masing masing. Contohnya jika gagal melakukan sapuan boleh dilanjutkan dengan guntingan.

5) Poin serangan.

Tidak ada lagi poin satu yang ada hanya 2, 3 dan 4. Untuk serangan tangan seperti pukulan dan sikutan bernilai 2, serangan kaki seperti tendangan bernilai 3 dan jatuhan bernilai 4.

6) Guntingan bisa sambil menarik.

Ketika melakukan guntingan pesilat dapat sambil menarik lawan, baik itu body protector, tangan, baju, kaki semua diperbolehkan untuk membantu proses guntingannya.

7) Penilaian juri menggunakan digital scoring.

Juri yang menilai 3 orang, jika dua juri memasukan nilai secara bersamaan selama 2 detik maka nilai akan masuk ke sistem digital dan jika hanya 1 juri yang

memasukan maka tidak masuk ke sistem digital. Bila dalam pertandingan terjadi selisih angka hingga 20 poin maka pertandingan akan dihentikan dan menang WMP (Wasit menghentikan pertandingan).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik pencak silat di antaranya yaitu sikap, teknik menyerang, teknik menghindar, teknik menangkis, dan teknik melangkah. Semua teknik tersebut harus dikuasai dengan baik oleh seorang pesilat agar bisa berprestasi dengan baik.

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.

Permana & Praetyo (2021: 32) menyatakan bahwa 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.

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 Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Aspek motivasi memegang peranan dalam kejiwaan seseorang, sebab motivasi merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi seseorang lebih giat dalam berlatih

untuk mencapai hasil yang lebih maksimal. Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “*movore*” yang mengandung arti “*to more*” yang mengartikan menggerakkan atau mendorong untuk bergerak (Komarudin, 2017: 34). Motivasi berasal dari kata “*movere*” bahasa Yunani yang berarti bergerak. Berdasarkan berbagai literatur dapat dikatakan bahwa motivasi adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia. Setiap individu untuk mencapai tujuannya harus memenuhi kebutuhannya lebih dahulu, baru motivasi itu muncul mendorongnya untuk menentukan sikap atau kesiapan untuk beraktivitas, baru kemudian segera menentukan aktivitasnya (Dimiyati, 2019: 70).

Motivasi didenifisikan sebagai dorongan yang berasal dari luar atau dalam individu untuk melakukan suatu aktivitas yang menjamin aktivitas tersebut serta dapat menentukan arah haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang ditetapkan (Rocchi & Pelletier et al., 2017: 367). Motivasi mengakibatkan tumbuhnya kekuatan dalam diri seseorang untuk bergerak, berusaha, demi tujuan tertentu yang ingin dicapai. Dorongan yang ada dalam diri untuk melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam mencapai suatu tujuan.

Pendapat Suralaga (2021: 64) motivasi didefinisikan sebagai keadaan internal yang membangkitkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Studi mengenai motivasi difokuskan pada bagaimana dan mengapa orang memprakarsai tindakan yang diarahkan pada tujuan tertentu, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk memulai kegiatan, dan seberapa persisten siswa berusaha untuk mencapai tujuannya serta bagaimana yang mereka rasakan dan pikirkan. Motivasi adalah

konstruksi teoretis yang digunakan untuk menjelaskan inisiasi, arah, intensitas, kegigihan, dan kualitas perilaku.

Uno (2023: 12) mengemukakan bahwa motif dalam psikologi berarti rangsangan, dorongan, pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku. Motif merupakan stimulus dari dalam diri yang dapat berupa motivasi. Motif erat hubungannya dengan gerak; dalam hal ini gerakan yang dilakukan oleh manusia atau disebut juga perbuatan atau tingkah laku. Lebih lanjut dijelaskan bahwa motif melingkupi semua penggerak, alasan atau dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu.

Mylsidayu (2022: 36) menyatakan bahwa motivasi mencakup faktor psikologis dan fisik yang menyebabkan individu untuk bertindak dengan cara tertentu pada waktu tertentu. Pendapat lain dari menurut Komarudin (2017: 24) menyatakan bahwa “motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan, dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan”.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 78) menyatakan motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan. Individu yang memiliki motivasi yang tinggi tetapi memiliki kemampuan yang rendah, maka akan menghasilkan penampilan yang

rendah pula, begitu juga individu yang kemampuan dan motivasinya rendah akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Oleh sebab itu, untuk memperoleh penampilan maksimal diperlukan motivasi dan kemampuan yang tinggi pula dengan persepsi teknik yang diterima benar. Berdasarkan pengertian di atas, maka motivasi secara umum berarti sumber dorongan atau kekuatan dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang ingin dicapai.

b. Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi dipandang sebagai tenaga pendorong kegiatan seseorang. Sedangkan faktor pendorong aktivitas seseorang dapat berasal dari dalam dan dari luar. Motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang disebut motivasi intrinsik. Sedangkan motivasi yang datangnya dari luar diri seseorang disebut motivasi ekstrinsik. Dengan demikian motivasi merupakan keadaan batin seseorang yang mendorong dan mengarahkan perilaku kearah tujuan. atlet akan termotivasi melakukan latihan untuk mencapai prestasi yang lebih baik, maka atlet akan berusaha secara maksimal demi tercapainya tujuan yang diinginkan.

Terdapat tiga kebutuhan pokok yang ada dalam diri seseorang yang mendorong tingkah laku, yaitu: (a) *need for achievement* (kebutuhan berprestasi), adalah kebutuhan guna mencapai kesuksesan yang berpacu pada tingkah laku pada usaha untuk mencapai prestasi yang diinginkan, (b) *need for affiliation* (kebutuhan berafiliasi), adalah kebutuhan terkait dukungan dan kehangatan hubungan akrab dengan orang lain, (c) *need for power* (kebutuhan berkuasa), adalah kebutuhan mempengaruhi orang lain yang mengakibatkan diri kurang memiliki kepedulian dengan perasaan orang lain (Ridha, 2020: 2).

Motivasi berprestasi adalah motivasi yang diarahkan untuk mendapatkan pengakuan atau menghindari kritik dari diri sendiri atau orang lain dan dikaitkan dengan kinerja dalam situasi yang memenuhi standar keunggulan. Achievement drive adalah keinginan yang kuat untuk mencapai keberhasilan atau prestasi dengan cepat, dimana keberhasilan tergantung pada kemampuan pemain itu sendiri. Motivasi berprestasi adalah kebutuhan atau keinginan untuk mengatasi hambatan, menggunakan kekuatan, berusaha melakukan sesuatu yang sulit dengan sebaik mungkin dan secepat mungkin (Selviana dan Dwi, 2022: 5).

Sundari dkk. (2021:212) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan untuk mencapai keberhasilan dengan tujuan berhasil dalam suatu persaingan dengan menggunakan ukuran keunggulan. Besarnya keunggulan ini dikarenakan prestasi dirinya sendiri maupun prestasi orang lain yang sebelumnya tidak tercapai. Tanpa motivasi yang kuat untuk berprestasi, tidak mungkin seorang atlet dapat mencapai tingkat prestasi yang setinggi-tingginya. Motivasi berprestasi adalah motivasi keunggulan, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain, sehingga pemain dengan motivasi berprestasi yang kuat selalu berusaha untuk menjadi lebih baik dari yang telah dicapai, dan selalu berusaha untuk mengikuti prestasi orang lain.

Pendapat Mylsidayu (2022: 37) jika seseorang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dalam dirinya untuk memenuhi keinginan dan kebutuhannya, maka ia memiliki keterampilan dan kemampuan untuk bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu, inisiatif, ambisi untuk memecahkan masalah, untuk menjadi pandai untuk menyelesaikan tugas dan berbuat benar dan

berhasil sesuai sasaran atau tujuan. Atlet yang bermotivasi berprestasi mampu memecahkan masalah yang sulit dan kompleks, mengatur dan memanipulasi objek/ide fisik, mengontrol, meningkatkan harga diri melalui keberhasilan penggunaan keterampilan mereka, dan menang serta bersaing dengan orang lain.

Motivasi berprestasi meliputi nilai-nilai tugas seperti nilai prestasi, motivasi intrinsik dan nilai kegunaan atau ekstrinsik. Artinya ketika seorang individu dalam hal ini atlet judo menghargai suatu tugas, maka nilai tersebut meningkatkan kepercayaan diri atlet untuk mencapai tujuan lebih tinggi dari yang ingin dicapai. Motivasi berprestasi telah dianggap sebagai konstruk psikologis tradisional yang telah dikembangkan dalam penelitian psikologis sejak lama (Bempechat dan Shernoff 2012: 316).

Motivasi berprestasi didefinisikan sebagai upaya untuk meningkatkan atau melakukan keterampilan pribadi tertinggi dalam semua kegiatan dan membandingkannya dengan menggunakan ukuran keunggulan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah cita-cita dan motivasi yang bersumber dari kemampuan dan kesanggupan untuk berambisi, proaktif, bertanggung jawab mencapai keberhasilan guna mencapai tujuan dalam suatu pertandingan atau kompetisi. dengan standar keunggulan.

c. Aspek dan Faktor Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi seorang individu dipengaruhi oleh adanya kerangka acuan yang telah disiapkan oleh individu tersebut sebelumnya. Motivasi berprestasi adalah dorongan atau keinginan dalam diri seseorang untuk mencapai

keberhasilan yang sebesar-besarnya sehingga tercapai prestasi pribadi yang tinggi dan individu tersebut melakukan yang terbaik untuk mencapai keberhasilan atletik (Nasution, 2017:39). Aspek motivasi berprestasi dikategorikan ke dalam lima dimensi dan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Aspek tanggung jawab, berupa adanya rasa tanggung jawab terhadap tugas yang dilakukan, cobalah untuk melakukan tugas secara optimal dan jangan meninggalkan tugas sebelum berhasil diselesaikan.
- 2) Aspek resiko pemilihan tugas, adalah bahwa orang yang bermotivasi tinggi cenderung lebih realistis dalam pemilihan tugas mereka. Individu lebih suka tugas yang cukup sulit yang menjanjikan kesuksesan. Individu tidak menyukai tugas yang terlalu mudah, terlalu menantang, terlalu sulit, atau memiliki probabilitas keberhasilan yang rendah.
- 3) Aspek kreatif inovatif, inovatif berarti melakukan sesuatu yang berbeda dari sebelumnya. Secara kreatif temukan cara baru untuk menyelesaikan tugas seefisien dan seefektif mungkin. Secara pribadi, saya tidak suka melakukan rutinitas yang sama berulang kali. Jika dihadapkan pada tugas rutin, orang akan berusaha mencari cara lain untuk menghindari rutinitas yang sama setiap hari, tetapi jika tidak menghindarinya, orang selalu dapat melakukannya.
- 4) Aspek umpan balik, dalam hal umpan balik, pengamatan khusus tentang apa yang dilakukan individu membandingkan kinerja mereka dengan orang lain, yang tentu saja membantu meningkatkan persepsi mereka.

- 5) Aspek waktu penyelesaian tugas, dalam waktu penyelesaian tugas, individu akan menyelesaikan setiap tugas secepat dan seefisien mungkin tanpa penundaan yang seringkali memakan waktu.

Ada dua macam faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi seorang atlet, yaitu: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Mylsidayu, 2022: 34). Seperti yang ditunjukkan dibawah ini:

- 1) Motivasi instrinsik

Ini adalah dorongan dari individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang berkelanjutan dan mandiri. Ada dua jenis motivasi intrinsik, motivasi intrinsik positif dan motivasi intrinsik negatif. Motivasi intrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, untuk ekspresi diri, seperti keinginan untuk karir yang lebih baik dan pemenuhan diri dalam olahraga. Motivasi diri negatif akibat stres, ancaman, ketakutan dan ketakutan, seperti takut ditinggalkan oleh teman lain dalam kelompok.

- 2) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik bagi orang untuk melakukan aktivitas fisik sementara, tergantung dan genting. Ada dua jenis motivasi ekstrinsik, motivasi ekstrinsik positif dan motivasi ekstrinsik negatif. Motivasi ekstrinsik positif berupa reward, daya tarik emosi, niat untuk melakukan sesuatu, seperti mendapatkan reward jika memenangkan perlombaan. Motivasi ekstrinsik negatif, yang didorong keluar, adalah untuk mencegah orang melakukan sesuatu yang tidak diinginkan, seperti menghukum mereka atau menghukum mereka karena terlambat berlatih. Secara ringkas aspek insentif kinerja dapat dibagi menjadi lima aspek, yaitu: aspek

tanggung jawab, aspek risiko dalam pemilihan tugas, aspek inovasi kreatif, aspek umpan balik dan aspek penyelesaian tugas. Aspek-aspek ini kemudian disusun untuk membuat jaringan alat untuk penelitian ini.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek motivasi berprestasi dibagi menjadi lima aspek, yaitu: aspek tanggung jawab, aspek resiko pemilihan tugas, aspek kreatif inovatif, aspek umpan balik, aspek waktu penyelesaian tugas. Aspek tersebut kemudian disusun untuk membuat kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini.

4. 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 (2022: 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 tetapi 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 olahraga, 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 mengulangnya 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 phrophesy*). 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.

Menurut Vealey Knight (dalam Pratama, 2017: 35) dalam bukunya, berdasarkan model *sport confidence* mengidentifikasi 3 komponen atau dimensi, yaitu:

- 1) Latihan dan keterampilan fisik (*physical skills and training*)
Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan siswa bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menjalankan keterampilan fisik yang dibutuhkan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Kepercayaan diri berkaitan erat dengan persepsi siswa mengenai kemampuan fisiknya.
- 2) Efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*)
Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan siswa bahwa dirinya mampu memfokuskan diri, mampu memelihara konsentrasi dan membuat keputusan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Dengan kata lain kerja kognitif siswa yang percaya diri harus menunjukkan kemampuan berpikir positif, bukan berpikir negatif.
- 3) Keuletan (*resilient*)
Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan siswa bahwa dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah kegagalannya, mampu segera bangkit setelah penampilan yang buruk, mampu mengatasi keraguan masalah dan penurunannya guna menumbuhkan penampilan yang sukses. Keuletan juga dikaitkan dengan hasrat untuk mendapatkan hal-hal yang bersifat positif dan menghindari hal-hal yang bersifat negatif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari dimensi *Physical skills and training* (latihan dan keterampilan fisik): yakin, menguasai teknik, menguasai kondisi fisik yang baik. Dimensi *cognitive efficiency* (efisiensi kognitif) : fokus, konsentrasi, berpikir positif. Dimensi *resilient* (keuletan) : latihan secara rutin, mampu bangkit setelah penampilan buruk. Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kepercayaan diri atlet.

e. Latihan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri 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. Tangkudung & Mylsidayu (2017: 129) menjelaskan 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.

Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri bagi atlet olahraga yang akan melakukan pertandingan. Misalnya menanamkan keyakinan akan peluang untuk mendapatkan kemenangan. Namun hal itu harus disertai dengan persiapan sebelum melakukan pertandingan. Komaruddin (2017: 78-81) menjelaskan ada beberapa teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya: a) menyelesaikan performa; b) tampil percaya diri; c) berpikir percaya diri; d) *imagery*; e) latihan fisik; f) persiapan; g) meningkatkan disiplin diri, dan h) mereview yang menunjukkan performa terbaik. Seorang atlet yang sudah melakukan persiapan dengan latihan-latihan secara maksimal sebelum melakukan pertandingan akan mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dari pada yang melakukan latihan namun kurang maksimal.

Rasa percaya diri itu akan timbul apabila atlet atau tim telah dipersiapkan dengan baik, dengan mengikuti latihanlatihan yang disiplin dan *progressive*, persiapan diri yang baik, mengikuti uji coba (*try in, try out*), serta pertandingan. Semua hal yang telah disebutkan di atas merupakan hal-hal yang harus dilalui oleh seorang atlet guna meningkatkan percaya diri.

5. Hakikat Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) adalah variabel penting dari hampir semua teori kepribadian. Cholilah, dkk., (2020: 43) menyatakan *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.

Fatwikiningsih (2020: 34) mengungkapkan bahwa kecemasan memang menjadi bagian dari kehidupan, namun harus dihindari jika menimbulkan dampak negatif. Sebenarnya, rasa khawatir berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang. Seseorang yang selalu merasa khawatir pasti akan merasa tertekan dan jauh dari ketenangan. Kurniawan, dkk., (2021: 1450) menjelaskan bahwa kecemasan adalah salah satu tanda psikologis yang seringkali dikaitkan dengan

perasaan negatif. Kecemasan bisa muncul kapan saja, dan salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlangsung lama.

Ketakutan yang tidak spesifik atau tidak dapat dijelaskan sering menjadi sumber kecemasan. Kondisi ini sering disertai dengan rasa tidak aman, ketidakberdayaan neurotik, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas, kesulitan, dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat dianggap sebagai perubahan sinyal peringatan bahaya yang akan datang, yang memicu individu untuk mengambil tindakan untuk menghadapinya. Emosi yang tidak menyenangkan ini sering ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, dan dapat dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. (Marsha & Wijaya, 2021: 113).

Ketegangan mental yang disertai gangguan tubuh adalah respons situasional terhadap berbagai rangsangan stres yang disebut kecemasan. Individu yang mengalami kecemasan merasa tidak berdaya dan kelelahan karena harus senantiasa waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2017: 102). Maulana & Khairani (2017: 97) menjelaskan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai tingkatan, mulai dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan hingga ketakutan yang sangat parah. Kecemasan juga dapat muncul tanpa alasan yang jelas atau karena takut dan merasa terancam. Selain itu, kecemasan juga dapat muncul karena ketakutan terhadap kemungkinan buruk dan ancaman yang dirasakan individu tersebut tidak mampu menghadapinya.

Ketakutan, kegelisahan, dan keresahan juga dapat memicu rasa cemas. Kecemasan adalah suatu kondisi normal dalam kehidupan karena dapat memberikan peringatan akan bahaya yang mengancam. Akan tetapi, jika kecemasan terjadi secara berulang, tidak beralasan, dan semakin parah, maka dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan (Amurwabumi, 2021: 103). Kecemasan juga seringkali terjadi pada atlet saat bertanding, yang dapat memengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet. Afrizal & Mistar (2019: 14) menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding merupakan suatu kondisi emosi negatif yang meningkat seiring dengan bagaimana atlet menafsirkan dan mengevaluasi situasi pertandingan. Persepsi atau respons atlet terhadap situasi dan kondisi pada saat bertanding, baik sebelum atau saat pertandingan, dapat menimbulkan reaksi yang berbeda. Jika atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan sebagai ancaman, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stres) dan mengalami kecemasan.

Harsono (2017: 121) menyatakan bahwa hubungan kecemasan dengan bertanding, yaitu 1) kecemasan meningkat sebelum pertandingan dimulai, hal ini disebabkan karena bayangan beratnya pertandingan; 2) selama pertandingan berlangsung, biasanya kecemasan menurun; 3) mendekati akhir pertandingan biasanya kecemasan naik lagi. Kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan muncul sebelum pertandingan terhadap bahaya yang tidak nyata pada atlet. Penelitian yang dilakukan Faturochman (2017) mengungkapkan bahwa semakin tinggi kecemasan bertanding, maka semakin rendah performa atlet.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa kecemasan menghadapi pertandingan 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 dikategorikan oleh orang menjadi tingkat yang berbeda: (1) Kecemasan ringan. Kondisi ini dapat meningkatkan keterampilan kognitif, pembelajaran, dan produktivitas. Orang yang menderita kecemasan ringan gelisah, mendorong seseorang untuk meminta lebih banyak informasi atau mengajukan pertanyaan. (2) kecemasan sedang; Dengan kecemasan sedang, seseorang mengungkapkan perasaan gugup, takut, dan khawatir. Ketika persepsi terganggu, orang fokus pada apa yang menurut mereka penting, dan hal-hal lain didahulukan. (3) Kecemasan yang ekstrim. Ketakutan ini menguras sebagian energi individu. Area persepsi menjadi lebih kecil dan orang tersebut tidak dapat berkonsentrasi pada hal lain, tetapi hanya pada sesuatu yang spesifik. (4) Panik. Panik adalah tingkat kecemasan tertinggi dan paling menakutkan, dan itu bisa sangat menyusahkan dan menyebabkan Anda kehilangan kendali. Bahkan dengan instruksi yang jelas dan terstruktur, individu tersebut tidak dapat melakukan apapun.

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 kecemasan 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.

Tanngkudung & Mylsidayu (2017: 49) menjelaskan berdasarkan jenis-jenisnya, *anxiety* dibagi menjadi dua macam yaitu:

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 olahragawan 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. Beberapa alat evaluasi *state anxiety* adalah *spielberger state anxiety inventory (SSAI)* yang diciptakan oleh Spielberger dan kawan-kawan pada tahun 1970. Format lain dari alat tes ini adalah *competitive state anxiety inventory (CSAI)*.

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. Seorang olahragawan pada dasarnya memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi olahragawan tersebut untuk dapat bernampilan baik.

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

Bebetsos & 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.

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 Mempengaruhi 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.

Afrizal & Mistar (2019: 15) menyatakan bahwa sumber kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman klub, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial. Tiara & Rahardanto (2021: 69) menyatakan gejala kecemasan menjadi dua macam, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku, gelisah, sulit tidur, terjadi perubahan irama pernapasan, perubahan peregangan pada otot-otot, dan sebagainya. Gejala psikis ditandai dengan adanya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Saat keadaan cemas, koordinasi otot menjadi tidak sesuai, ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang, kecermatan dalam membaca permainan menjadi berkurang, serta pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi cemas atlet akan merasa cepat lelah.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan terdiri dari aspek instrinsik dan aspek ekstrinsik. Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan.

6. Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan

Individu dengan dorongan berprestasi tinggi lebih tertarik untuk mengerjakan hal-hal dimana individu tersebut dapat bertanggung jawab penuh dalam penyelesaiannya, dapat memperoleh umpan balik terhadap apa yang telah dikerjakannya, dengan pekerjaan-pekerjaan yang beresiko sedang. Individu tersebut akan lebih memikirkan bagaimana cara mencapai keberhasilan dengan

baik, sehingga tidak berhasil secara kebetulan, yang dilakukan dengan penetapan tujuan yang jelas, yaitu tujuan yang tidak terlalu sulit namun juga tidak terlalu mudah untuk dicapai.

Clarasasti & Jatmika (2017: 121) menyatakan bahwa atlet dengan motivasi berprestasi tinggi mempunyai ciri-ciri, yaitu berani mengambil resiko di mana atlet menyukai tantangan, atlet melakukan evaluasi terhadap kemampuannya contohnya atlet akan bertanya bagaimana performanya ketika bertanding kepada pelatihnya, bertanggung jawab terhadap kinerjanya dan disiplin ketika latihan, mempunyai ketekunan, sehingga terlihat sabar walau angkanya tertinggal, dan yang terakhir inovatif di mana atlet yang bermotivasi tinggi akan melakukan sesuatu yang berbeda dengan mencari pengetahuan untuk lebih baik dalam mengalahkan lawan-lawannya.

Motivasi merupakan daya penggerak dalam diri atlet untuk mencapai suatu keberhasilan yang melibatkan diri dalam kegiatan dimana keberhasilan tergantung dari usaha dan kemampuan yang dimilikinya. Setiap manusia memiliki motivasi yang berbeda karena tingkat kebahagiaan seseorang berbeda satu orang dengan yang lain. Ada yang berasal dari diri sendiri, ada yang dari orang lain, keinginan untuk meraih sesuatu dan ada juga yang datang dari faktor. Motivasi merupakan sebuah dorongan, keinginan ataupun minat yang begitu besar di dalam diri, untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Adanya motivasi akan membuat individu berusaha sekuat tenaga untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Seseorang yang memiliki motivasi tinggi akan memberikan dampak yang positif bagi kehidupannya. Tingginya motivasi tersebut akan mengubah sikap dan

perilakunya, dalam menggapai cita-cita dan menjalani hidup dengan lebih baik (Sari, 2020: 18). Motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan seseorang yang dapat menimbulkan tingkat persistensi dan antusiasmenya dalam melaksanakan suatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu (instrinsik) maupun dari luar individu (ekstrinsik).

7. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan

Atlet yang kurang percaya diri akan kemampuannya pada saat bertanding, akan membuat atlet akan mengalami ketegangan sebelum bertanding. Ketegangan merupakan bagian dari gangguan kecemasan. Adanya kepercayaan diri akan membantu atlet dalam mengendalikan dan melakukan penyesuaian dengan tekanan-tekanan yang ada dalam pertandingan. Pengendalian dan penyesuaian yang baik dapat menurunkan tingkat kecemasannya dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, apabila atlet memiliki kepercayaan diri yang baik, maka tingkat kecemasan bertandingnya akan rendah. 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.

Percaya diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya, sehingga percaya diri seorang

atlet akan sangat berperan dalam pencapaian prestasi pada dirinya. Kepercayaan diri sendiri adalah dimana suatu individu yang mempunyai kualitas tinggi dan yakin pada dirinya, sehingga rasa takut atau kecemasan terhadap suatu tantangan yang akan dihadapi akan hilang, sehingga kepercayaan diri sangat bagus apabila sudah muncul dalam diri sendiri. 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. Rasa percaya diri adalah keyakinan-keyakinan individu terhadap semua kelebihan yang dimiliki dan rasa yakin tersebut membuat diri mampu untuk menggapai segala keinginan dan tujuan di hidupnya.

Rasa percaya diri memberikan dampak positif dalam konsentrasi, jika rasa percaya diri tinggi, maka atlet lebih mudah memusatkan perhatiannya tanpa terlalu khawatir akan hal yang akan merintangai rencana tindakannya, memberi positif pada hal strategi, jika rasa percaya diri tinggi atlet akan cenderung berusaha untuk mengembangkan strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Amaliyah & Khoirunnisa (2018: 5) menjelaskan cara-cara untuk membangun kepercayaan diri atlet terutama dalam pertandingan; 1) Membangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih sebelumnya. 2) Mengingat kembali usaha-usaha yang pernah dilakukan untuk mencapai kesuksesan dimasa lalu, yang artinya usaha yang telah sanggup dilakukan, sehingga dapat mengulanginya kembali. 3) Tidak terlalu merisaukan kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan yang dapat mengakibatkan penghakiman pada diri sendiri. 4) Selalu mempercayai kemampuan diri sendiri.

8. Pengaruh antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan

Persiapan atlet yang akan bertanding secara fisik tentunya dapat dikatakan ideal untuk menghadapi kejuaraan, akan tetapi kecenderungan atlet yang selalu menjadi juara adalah atlet yang mempunyai keyakinan, kestabilan emosi yang baik. Dalam pembinaan olahraga, aspek psikologis atlet pencak silat sebagai olahraga individual kontak, seperti halnya dengan olahraga yang lain sangat penting untuk memperhatikan aspek emosinya terutama masalah kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

Pertandingan akan direspon dengan keyakinan dan perilaku positif oleh atlet yang mempunyai keyakinan dan motivasi tinggi, sehingga ketegangan dan kecemasan akan dapat dihindari atau diminimalkan. Namun bagi atlet yang memiliki tingkat keyakinan dan motivasi yang rendah, kecemasan menjadi kuat atau bertambah karena gangguan kecemasan berupa kurangnya rasa percaya diri mengkondisikan kecemasan. Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihindangi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan, maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik.

Selain kecemasan mental yang sering muncul yaitu kepercayaan diri. Kepercayaan diri sendiri adalah dimana suatu individu yang mempunyai kualitas tinggi dan yakin pada dirinya, sehingga rasa takut atau kecemasan terhadap suatu

tantangan yang kan dihadapi akan hilang, sehingga kepercayaan diri sangat bagus apabila sudah muncul dalam diri sendiri. Sebagian besar atlet yang percaya bahwa kepercayaan diri akan membawa keberhasilan dalam melakukan aktivitas. Selain itu, atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mengarahkannya untuk meraih prestasi yang baik, sedangkan atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan cenderung menampilkan hal yang kurang memuaskan dalam bertanding.

Demikian pula mengenai motivasi atlet, motivasi merupakan daya penggerak dalam diri atlet untuk mencapai suatu keberhasilan yang melibatkan diri dalam kegiatan dimana keberhasilan tergantung dari usaha dan kemampuan yang dimilikinya. Motivasi sangat berpengaruh erat dengan pribadi dan dorongan untuk mencapai prestasi pada atlet.

9. Profil Padepokan Tirta Siliwangi

Paguyuban Padepokan Tirta Siliwangi bernaung pada Organisasi Pejuang Siliwangi Indonesia 1922. Pada zaman Revolusi fisik sebagai Organisasi Kelaskaran yang didampingi Tentara Resmi Divisi Siliwangi dibawah pimpinan Brigadir Jendral TNI H. SADIKIN M.N (Alm) dan Mayor R.DARSONO (Alm) turut berjuang dalam perjuangan total pada semua sektor, sebagai penghubung dengan Rakyat, Inteligen, Logistik, serta menkoordinasi Tentara dengan Rakyat sebagai kurir.

Menjelang kemerdekaan RI para Tokoh Pendiri memiliki gagasan dan membuat fron blockade kesemua lini diwilayah Jakarta dan Jawa Barat, sampai hijrah ke Jawa dan luar Jawa, pada zaman itulah PS turut serat membentuk TNI

atau pada intinya PS turut serta andil melahirkan TNI. Pejuang Siliwangi Indonesia sebagai Organisasi Kejuangan dan Kemasyarakatan yang bersifat Independen dengan berdasarkan Pancasila dan Undang – Undang Dasar 1945, untuk pertama di tetapkan dan disahkan oleh NOTARIS KOESWARA di Bandung pada tanggal 3 Oktober 1967 Nomor : 2/1967, dengan nama pencak Silat Partisan Siliwangi Indonesia (PS) yang kemudian disesuaikan dengan Undang-Undang Nomor: 8 Tahun 1985 tentang Organisasi Kemasyarakatan berubah namanya menjadi PARTISAN SILIWANGI INDONESIA pada tahun 1992 melalui Rakernas I di Bandar Lampung, sewaktu itu Organisasi ini dipimpin oleh Jendral (Purn) TNI H.R WIDODO mantan KASAD.

Sejalan dengan perkembangan kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara yang berwawasan Nasional serta untuk menyambut Era Globalisasi dan atas saran dari Jendral TNI FAISAL TANJUNG selaku Panglima Angkatan Bersenjata Republik Indonesia, bahwa kata PARTISAN dianggap sudah tidak Relevan lagi, sehingga Musyawarah Nasional (MUNAS) III Partisan Siliwangi Indonesia di Cibubur Jakarta Timur, pada tanggal 30-31 Agustus 1996, telah disepakati dan ditetapkan perubahan nama Organisasi dari nama PARTISAN SILIWANGI INDONESIA menjadi PEJUANG SILIWANGI INDONESIA, yang diketuai oleh Letnan Jendral TNI (Purn) H.R WIYOGO ATMODARMINTO.

Pejuang Siliwangi Indonesia pada saat ini semakin berkembang memiliki Jutaan Anggota dan Kepengurusan DPD (Sebanyak 23 Provinsi), DPC (Sebanyak 264 Kabupaten/Kota) diseluruh Indonesia dan masing – masing wilayah memiliki Satgas Kewiraan yang disebut SATGAS KORPS WIRA BHAKTI WIBBERA RI.

Padepokan Tirtha Siliwangi beralamat di RT. 022 Desa Surya Mataram Kecamatan Margatiga Kabupaten Lampung Timur Provinsi Lampung. Tercatat di IPSI kabupaten Lampung Timur Nomor: 072/IPSI -LT/VII/2016. Visi dan Misi Padepokan Tirtha Siliwangi yaitu:

- a. Visi : Menjadikan Padepokan Tirtha Siliwangi Tempat Untuk Meningkatkan kemampuan Anggota dalam beladiri Pencak silat untuk dapat Berprestasi dan menjadi diri yang tangguh, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Misi:
 - 1) Meningkatkan latihan beladiri Pencak silat di seluruh Korlat Padepokan Tirtha Siliwangi
 - 2) Rutin melakukan seleksi Atlet di padepokan Tirtha Siliwangi
 - 3) Mengikuti turnamen turnamen di tingkat kabupaten dan provinsi
 - 4) Meningkatkan latihan Kerohanian.
 - 5) Mengembangkan ilmu Pencak Silat Tirtha Siliwangi di seluruh Korcab dan Korlat

Prestasi Padepokan Tirtha Siliwangi 5 tahun terakhir yaitu (1) Tahun 2018: Juara 3 O2SN Provinsi kategori TGR, Juara 2 POPWIL, Juara 1 kejuaraan antar Perguruan Pencak Silat di Provinsi Lampung, (2) Tahun 2019: juara 3 kategori tanding Kabupaten Lampung Timur , (3) Tahun 2020: Juara umum II kejuaraan Tulang Bawang Cup 1 , (4) Tahun 2021-2023 partisipasi kejuaraan antar Perguruan Pencak Silat di Provinsi Lampung. Dapat dikatakan bahwa Prestasi Padepokan Tirtha Siliwangi 3 tahun terakhir mengalami penurunan.

B. 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 Raynadi, dkk., (2017) berjudul “Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat di Banjarbaru”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Hipotesis yang diajukan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat. Subjek pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner yang terdiri dari skala ketangguhan mental dan kecemasan bertanding. Hasil uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson menemukan terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan menghadapi pertandingan dengan sumbangan efektif sebesar 37,7% sedangkan 62,3% sisanya adalah sumbangan dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat, semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin rendah kecemasan bertanding, sebaliknya semakin

rendah ketangguhan mental, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat.

2. Penelitian yang dilakukan Nisa & Jannah (2021) berjudul “Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri”. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, semua populasi digunakan dalam penelitian. Jumlahnya terdiri 60 orang atlet pelajar cabang olahraga bela diri, terdiri dari cabang judo, karate, pencak silat, gulat dan anggar. Rentang usia 15-18 tahun, terdiri dari 26 atlet pelajar perempuan dan 34 atlet pelajar laki-laki. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan Manzo et al. Skala ketangguhan mental yang disusun berdasarkan Gucciardi et al. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Semakin tinggi kepercayaan diri atlet pelajar, maka semakin tinggi ketangguhan mentalnya, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan analisis data dihasilkan nilai uji *R square* 0.251. Maksudnya adalah kepercayaan diri memberi sumbangsih 25.1% terhadap ketangguhan mental atlet pelajar bela diri.
3. Penelitian yang dilakukan Hardiyono (2020) berjudul “Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

tingkat kecemasan dan percaya diri atlet panjat tebing Sumatera Selatan sebelum pertandingan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 atlet daerah. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet Pelatda cabang olahraga Panjat tebing pada faktor intrinsik dan ekstrinsik, Untuk hasil analisis kecemasan faktor intrinsik dalam kategori rendah 14.78%. Hasil analisis kecemasan faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 85.22%. Untuk 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.

4. Penelitian yang dilakukan Rosalina & Nugroho (2020) berjudul “Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat keyakinan dan motivasi atlet pencak silat Cirebon POPDA 2018”. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 8 atlet pencak silat Kota Cirebon yang tergabung dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA). Data yang dikumpulkan melalui angket dan dianalisis dengan menggunakan persentase secara manual. Hasil penelitian menunjukkan skor tingkat keyakinan dan motivasi berprestasi atlet pencak silat dalam POPDA nilai tertinggi sebesar 8,75, kemudian dengan kategori cukup tinggi mempunyai nilai 8,625, dan kategori sedang sebesar

8,125. Sementara konsentrasi termasuk dalam kategori rendah sebanyak 5,625. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat keyakinan dan motivasi berprestasi mayoritas atlet pencak silat dalam POPDA tergolong sangat tinggi.

5. Penelitian yang dilakukan Agus & Fahrizqi (2020) berjudul “Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. Metode yang digunakan penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasinya adalah atlet pencak silat perguruan Satria Sejati berjumlah 24 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasilnya pada atlet putra perolehan paling besar berada pada kategori “tinggi” yaitu dari 8 atlet putra sebesar 61,53% dan 9 atlet putri perolehan paling besar yaitu pada kategori “tinggi” sebesar 81,81%. Kategori sangat tinggi perolehan persentasenya lebih kecil dibandingkan kategori tinggi. Artinya berdasarkan data yang diperoleh dari angket untuk tingkat kepercayaan diri saat bertanding berada pada kategori tinggi untuk atlet putra maupun putri.

C. Kerangka Berpikir

Aspek psikologis perlu menjadi perhatian khusus karena aspek ini memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada prestasi atlet. Aspek psikologis yang menunjang prestasi atlet, yaitu motivasi berprestasi, kepercayaan diri dan kecemasan. Kecemasan adalah hal yang wajar dan bisa dialami oleh semua orang, namun kecemasan dapat memberikan kerugian pada individu terutama jika sering terjadi dan terlalu berlebihan. Atlet yang mengalami kecemasan akan

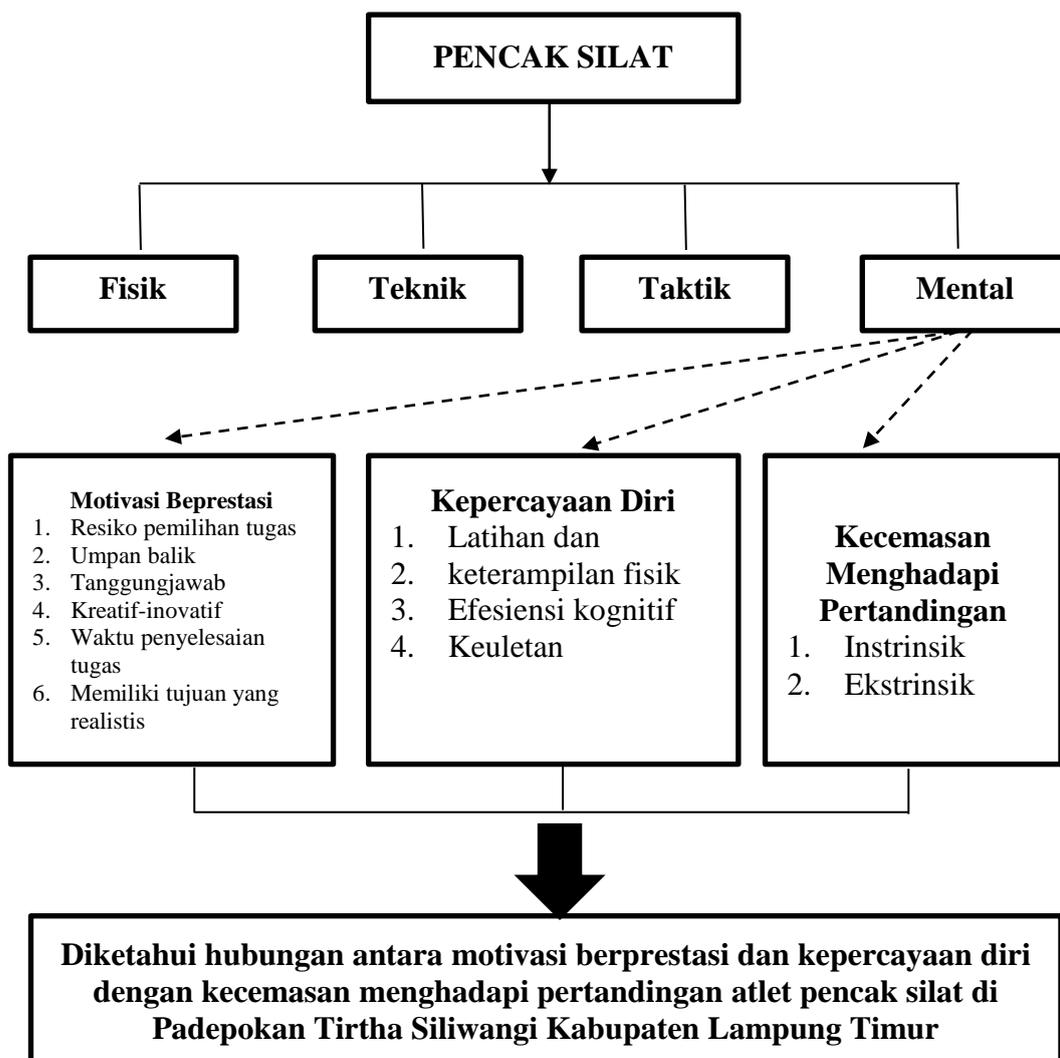
menunjukkan tanda-tanda fisik dan psikologis. Tanda-tanda fisik yang menunjukkan bahwa atlet tengah mengalami kecemasan adalah jantung yang berdetak kencang, tangan dan kaki kesemutan, pusing, banyak mengeluarkan keringat, sering buang air kecil, sakit perut, bahkan diare. Selain tanda-tanda fisik, kecemasan juga memberikan pengaruh pada aspek psikologis atlet.

Motivasi berprestasi adalah usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan tersebut dikarenakan oleh prestasinya sendiri dan prestasi orang lain yang tidak diperoleh sebelumnya. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang pemain tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Motivasi berprestasi muncul bila dirasakan adanya kebutuhan yang disertai tujuan yang untuk mendapatkan pengakuan atau menghindari celaan dari diri sendiri maupun orang lain dan berhubungan dengan performa dalam situasi yang menerapkan standar keunggulan.

Kepercayaan diri adalah bentuk keyakinan atas kemampuan yang dimiliki serta memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh individu tersebut. Dengan adanya kepercayaan diri, atlet pencak silat akan dapat beradaptasi pada kondisi lingkungan. Fokus dari kepercayaan diri adalah pada kemampuan yang dimiliki oleh atlet. Kepercayaan diri penting untuk dimiliki atlet agar dapat menjaga penampilannya ketika bertanding. Atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah akan mudah mengalami putus asa ketika dituntut untuk memiliki prestasi yang lebih tinggi. Selain itu, atlet juga akan mengalami kesulitan dalam

menampilkan performa terbaiknya. Dengan adanya percaya diri atlet dapat merasa aman, optimis, dan tidak mudah terintimidasi lawan.

Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang motivasi berprestasi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

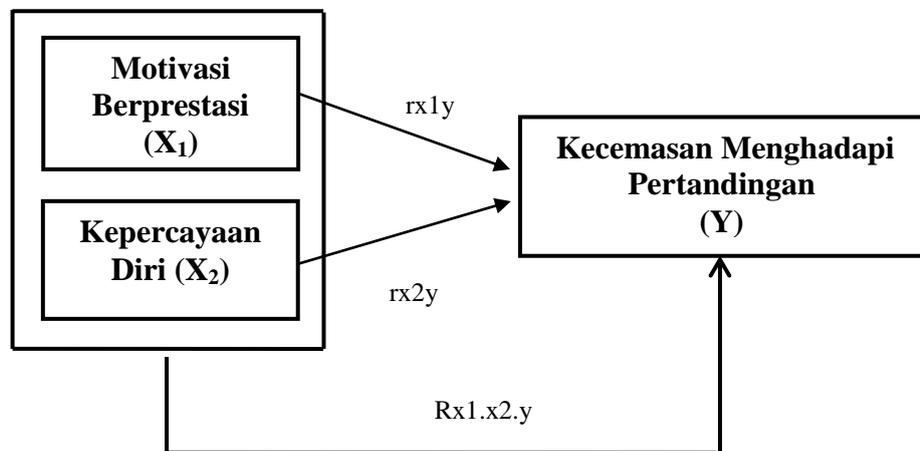
Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Pendapat Sugiyono (2017: 69) bahwa 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. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung. Desain penelitian dapat dilihat dalam gambar 3 di bawah ini:



Gambar 2. Desain Penelitian

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur, yang beralamat di Desa Surya Mataram Kecamatan Margatiga

Kabupaten Lampung Timur Provinsi Lampung, Lampung 34386. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Arikunto (2019: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur yang berjumlah 52 atlet.

2. Sampel Penelitian

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Pendapat Arikunto (2019: 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Sugiyono (2017: 138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Adapun kriterianya yaitu (1) atlet usia diatas 12 tahun, (2) masih

aktif mengikuti latihan, (3) bersedia menjadi sampel, (4) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 38 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah dua variabel bebas yaitu motivasi berprestasi dan kepercayaan diri, sedangkan variabel terikat yaitu kecemasan menghadapi pertandingan. Definisi operasional variabel tersebut yaitu:

1. Motivasi berprestasi merupakan suatu usaha dan dorongan yang diperoleh dari kemampuan dan kesanggupan dengan ambisi, inisiatif, bertanggung jawab, untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi sesuai target dengan standar keunggulan. Dimensi motivasi berprestasi adalah aspek tanggung jawab, aspek resiko pemilihan tugas, aspek kreatif inofatif, aspek umpan balik, aspek waktu penyelesaian tugas. Variabel motivasi berprestasi diukur dengan angket motivasi berprestasi dengan skala Likert empat alternatif jawaban.
2. Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertingkah laku sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri diungkap menggunakan aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual. Variabel kepercayaan diri diukur dengan angket kepercayaan diri dengan skala Likert empat alternatif jawaban.
3. 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 intrinsik dan ekstrinsik melalui jumlah skor pada skala Likert empat alternatif jawaban.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati (Sugiyono, 2019: 102). Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2019: 168), menyatakan bahwa “angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat”. Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu:

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

a. Instrumen Motivasi Berprestasi

Kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi terdapat 6 dimensi, yaitu tanggung jawab, resiko pemilihan tugas, kreatif inofatif, umpan balik, waktu penyelesaian tugas, dan memiliki tujuan yang realistis. Instrumen motivasi berprestasi diadopsi dari penelitian Pamungkas (2022) dengan validitas 0,760 dan reliabilitas sebesar 0,960. Kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Berprestasi

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir		
			Positif	Negatif	
Motivasi Berprestasi	Resiko Pemilihan Tugas	Senang berkompetisi untuk mengungguli individu lain	1, 2	3, 4	
		Suka menggunakan prestasi sebagai ukuran keberhasilan	5, 6		
	Umpan Balik	Individu suka memperoleh umpan balik atas hasil kerja kerasnya	7, 8	9	
		Memperbaiki prestasi dengan umpan balik	10	11, 12	
	Tanggung Jawab	Individu menyukai tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi	13, 14, 15	16	
		Individu menyelesaikan tugas yang dilakukan		17, 18	
	Kreatif-Inovatif	Individu mencari cara lain untuk menghindari rutinitas	19, 20	21	
		Menyelesaikan tugas dengan seefektif dan seefisien mungkin	22	23	
	Waktu Penyelesaian Tugas	Individu menyelesaikan tugas secepat mungkin	24	25, 26	
		Tertantang dengan tugas yang diberikan waktu	27	28	
	Memiliki Tujuan yang Realistis	Individu memiliki tujuan realistis	29, 30, 31	32	
		Individu memiliki hasil yang maksimal	33	34	
	Jumlah			34	

b. Instrumen Kepercayaan Diri

Dasar teori dalam pembuatan instrumen kepercayaan diri, mengacu pada penelitian Pratama (2017) dengan tingkat validitas 0.614 dan reliabilitas 0.870. Instrumen ini terdiri dari 31 butir pernyataan dari dimensi *Physical skills and*

training (latihan dan keterampilan fisik): yakin, menguasai teknik, menguasai kondisi fisik yang baik. Dimensi *cognitive efficiency* (efisiensi kognitif) : fokus, konsentrasi, berpikir positif. Dimensi *resilient* (keuletan): latihan secara rutin, mampu bangkit setelah penampilan buruk. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir		
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kepercayaan Diri	Latihan dan keterampilan fisik (<i>Physical skill and training</i>)	Yakin	1, 2	3	
		Menguasai teknik	4, 5	6, 7, 8	
		Memiliki kondisi fisik yang baik	9, 10	11, 12, 13	
	Efisiensi kognitif (<i>cognitive efficiency</i>)	Fokus	14	15, 16	
		Konsentrasi	17, 18	19, 20	
		Berfikir positif	21	22, 23, 24	
	Keuletan (<i>resilient</i>)	Latihan secara rutin	25	26	
		Mampu bangkit setelah penampilan buruk	27	28	
	Jumlah			28	

c. Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Kisi-kisi instrumen kecemasan menghadapi pertandingan mengacu pada teorinya Sukadiyanto (2006) dan (Husdarta, 2010) yang diadopsi dari penelitian Adi (2022). Kecemasan menghadapi pertandingan pada instrumen ini terdapat dua faktor yang mengkonstrak, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Kisi-kisi instrumen kecemasan menghadapi pertandingan disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kecemasan Menghadapi Pertandingan	Intrinsik	Berfikir negative	34	1, 2
		Berfikir puas	7, 28, 42, 24	
		Pengalaman bertanding	14, 38, 18, 37	15
		Moral	27, 36	26, 29, 30
	Ekstrinsik	Pelatih dan manajer	10, 40, 11	9, 17
		Wasit	19, 31, 8	39
		Penonton	12, 13	16, 20, 22, 21
		Lawan	4, 5, 32, 36	6
		Sarana dan prasarana	33	3
		Kondisi dan situasi lapangan	41	25
		Lingkungan keluarga	23	43
		Jumlah		43

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) mengurus surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, (2) Mencari data atlet pencak silat di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur, (3) Menyebarkan angket kepada responden, (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.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

“Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen” (Arikunto, 2019: 96). 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. Tempat uji Validitas instrumen di Perguruan IKSPI Kera Sakti Cabang Lampung Timur. Alamat Dusun VII , RT/RW 035,007, Desa Pakuan Aji , Kec. Sukadana, Kabupaten Lampung Timur. Rangkuman hasil uji validitas disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Validitas Variabel Motivasi Berprestasi

Butir	r_{hitung}	r_{tabel} (df 29)	Keterangan
Butir 01	0,935	0,355	Valid
Butir 02	-0,603	0,355	Tidak Valid
Butir 03	0,878	0,355	Valid
Butir 04	0,935	0,355	Valid
Butir 05	0,878	0,355	Valid
Butir 06	0,826	0,355	Valid
Butir 07	0,935	0,355	Valid
Butir 08	0,865	0,355	Valid
Butir 09	0,935	0,355	Valid
Butir 10	0,619	0,355	Valid
Butir 11	0,935	0,355	Valid
Butir 12	0,366	0,355	Valid
Butir 13	-0,255	0,355	Tidak Valid
Butir 14	0,935	0,355	Valid
Butir 15	0,619	0,355	Valid
Butir 16	0,849	0,355	Valid
Butir 17	0,687	0,355	Valid
Butir 18	0,865	0,355	Valid
Butir 19	0,935	0,355	Valid
Butir 20	0,935	0,355	Valid
Butir 21	0,580	0,355	Valid
Butir 22	0,726	0,355	Valid
Butir 23	0,660	0,355	Valid
Butir 24	0,580	0,355	Valid
Butir 25	0,606	0,355	Valid
Butir 26	0,626	0,355	Valid
Butir 27	0,720	0,355	Valid
Butir 28	0,688	0,355	Valid
Butir 29	-0,176	0,355	Tidak Valid

Butir 30	0,694	0,355	Valid
Butir 31	0,878	0,355	Valid
Butir 32	0,826	0,355	Valid
Butir 33	0,935	0,355	Valid
Butir 34	0,865	0,355	Valid

Berdasarkan hasil pada tabel 5 di atas, terdapat 1 sampai 20 pernyataan pada lembar kuesioner variabel motivasi berprestasi terdapat 3 butir tidak valid, yaitu butir nomor 2, 13, dan 29. Hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$.

Tabel 6. Hasil Validitas Variabel Kepercayaan Diri

Butir	r_{hitung}	r_{tabel} (df 29)	Keterangan
Butir 01	0,691	0,355	Valid
Butir 02	0,546	0,355	Valid
Butir 03	0,399	0,355	Valid
Butir 04	0,619	0,355	Valid
Butir 05	0,784	0,355	Valid
Butir 06	0,461	0,355	Valid
Butir 07	0,515	0,355	Valid
Butir 08	0,691	0,355	Valid
Butir 09	0,564	0,355	Valid
Butir 10	0,757	0,355	Valid
Butir 11	0,784	0,355	Valid
Butir 12	0,330	0,355	Tidak Valid
Butir 13	0,657	0,355	Valid
Butir 14	0,548	0,355	Valid
Butir 15	0,691	0,355	Valid
Butir 16	0,546	0,355	Valid
Butir 17	0,548	0,355	Valid
Butir 18	0,611	0,355	Valid
Butir 19	0,784	0,355	Valid
Butir 20	0,757	0,355	Valid
Butir 21	0,528	0,355	Valid
Butir 22	0,015	0,355	Tidak Valid
Butir 23	0,732	0,355	Valid
Butir 24	0,732	0,355	Valid
Butir 25	0,517	0,355	Valid
Butir 26	0,757	0,355	Valid
Butir 27	0,757	0,355	Valid
Butir 28	0,528	0,355	Valid

Berdasarkan hasil pada tabel 6 di atas, terdapat 1 sampai 30 pernyataan pada lembar kuesioner variabel kepercayaan diri terdapat 2 butir tidak valid, yaitu butir nomor 12 dan 22. Hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran).

Tabel 7. Hasil Validitas Variabel Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Butir	r_{hitung}	r_{tabel} (df 29)	Keterangan
Butir 01	0,885	0,355	Valid
Butir 02	0,804	0,355	Valid
Butir 03	0,884	0,355	Valid
Butir 04	0,940	0,355	Valid
Butir 05	0,841	0,355	Valid
Butir 06	0,851	0,355	Valid
Butir 07	0,940	0,355	Valid
Butir 08	0,866	0,355	Valid
Butir 09	0,933	0,355	Valid
Butir 10	0,503	0,355	Valid
Butir 11	0,853	0,355	Valid
Butir 12	0,390	0,355	Valid
Butir 13	-0,166	0,355	Tidak Valid
Butir 14	0,905	0,355	Valid
Butir 15	0,503	0,355	Valid
Butir 16	0,854	0,355	Valid
Butir 17	0,801	0,355	Valid
Butir 18	0,851	0,355	Valid
Butir 19	0,905	0,355	Valid
Butir 20	0,940	0,355	Valid
Butir 21	0,523	0,355	Valid
Butir 22	0,717	0,355	Valid
Butir 23	0,636	0,355	Valid
Butir 24	0,540	0,355	Valid
Butir 25	0,596	0,355	Valid
Butir 26	0,596	0,355	Valid
Butir 27	0,922	0,355	Valid
Butir 28	0,591	0,355	Valid
Butir 29	-0,129	0,355	Tidak Valid
Butir 30	0,641	0,355	Valid
Butir 31	0,841	0,355	Valid
Butir 32	0,851	0,355	Valid
Butir 33	0,905	0,355	Valid
Butir 34	0,866	0,355	Valid
Butir 35	0,859	0,355	Valid

Butir 36	0,607	0,355	Valid
Butir 37	0,901	0,355	Valid
Butir 38	0,436	0,355	Valid
Butir 39	0,023	0,355	Tidak Valid
Butir 40	0,876	0,355	Valid
Butir 41	0,509	0,355	Valid
Butir 42	0,796	0,355	Valid
Butir 43	0,851	0,355	Valid

Berdasarkan hasil pada tabel 7 di atas, terdapat 1 sampai 10 pernyataan pada lembar kuesioner variabel kecemasan menghadapi pertandingan terdapat 3 butir tidak valid, yaitu butir nomor 13, 29, dan 39. Hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran).

2. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah 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. Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 8 di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
1	Motivasi Berprestasi (X_1)	0,980	Reliabel
2	Kepercayaan Diri (X_2)	0,946	Reliabel
3	Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)	0,982	Reliabel

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman)

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa instrumen variabel Motivasi Berprestasi, Kepercayaan Diri, dan Kecemasan

Menghadapi Pertandingan memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $\geq 0,7$, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

G. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data untuk mencari *mean*, *median*, *modus*, *standar deviasi*, skor maksimal, dan skor minimal menggunakan SPSS 23. Teknik analisis data dalam penelitian ini 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 (2018: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2018: 163)

Keterangan:

X = rata-rata

Mi = $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

Sbi	= 1/6 (skor maks ideal – skor min ideal)
Skor maks ideal	= skor tertinggi
Skor min ideal	= skor terendah

2. Statistik Inferensial

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018: 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018: 42).

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini 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:

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

3. Uji Hipotesis

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

Adapun kriteria pengambila keputusan menurut Ghozali (2018: 78) sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

4. Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur persentase sumbangan variabel independen yang diteliti terhadap naik turunnya variabel terikat. Koefisien determinasi berkisar antara nol sampai dengan satu ($0 \leq R^2 \leq 1$) yang berarti bahwa bila $R^2 = 0$ berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat, dan bila R^2 mendekati 1 menunjukkan bahwa semakin kuatnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi (R^2) dapat dilihat pada kolom *Adjusted R Square* pada tabel *Model Summary* hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS (Ghozali, 2018: 58).

BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif motivasi berprestasi, kepercayaan diri, dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur dijelaskan sebagai berikut.

a. Motivasi Berprestasi

Deskriptif statistik data motivasi berprestasi atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur selengkapnya pada tabel 10 berikut.

Tabel 10. Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi

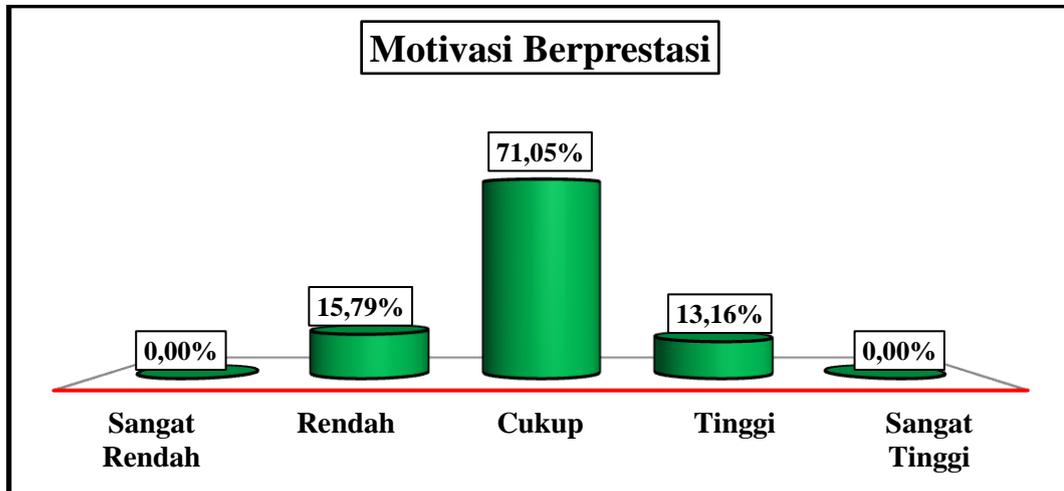
Statistik	
<i>N</i>	38
<i>Mean</i>	77,89
<i>Median</i>	78,00
<i>Mode</i>	79,00
<i>Std. Deviation</i>	7,33
<i>Minimum</i>	63,00
<i>Maximum</i>	91,00

Norma Penilaian motivasi berprestasi atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur pada tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Norma Penilaian Motivasi Berprestasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$105 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$87 < X \leq 105$	Tinggi	5	13,16%
3	$69 < X \leq 87$	Cukup	27	71,05%
4	$51 < X \leq 69$	Rendah	6	15,79%
5	$X \leq 51$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			38	100%

Diagram motivasi berprestasi atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur pada gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 3. Histogram Motivasi Berprestasi

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa motivasi berprestasi atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 15,79% (6 atlet), “cukup” sebesar 71,05% (27 atlet), “tinggi” sebesar 13,16% (5 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

b. Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik data kepercayaan diri atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur selengkapnya pada tabel 12 berikut.

Tabel 12. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri

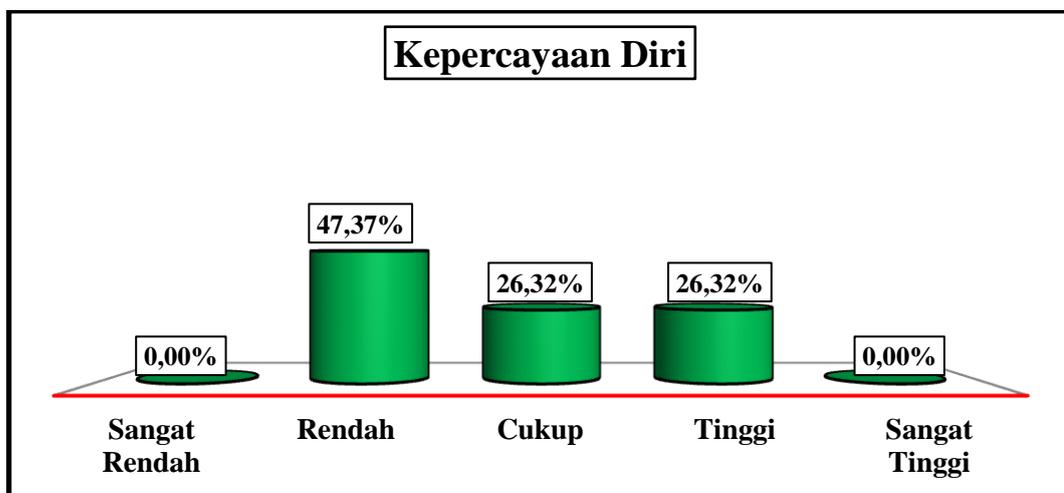
Statistik	
<i>N</i>	38
<i>Mean</i>	63,05
<i>Median</i>	59,50
<i>Mode</i>	55,00
<i>Std. Deviation</i>	9,99
<i>Minimum</i>	47,00
<i>Maximum</i>	80,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kepercayaan diri atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur disajikan pada tabel 13 sebagai berikut.

Tabel 13. Norma Penilaian Kepercayaan Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$88 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$73 < X \leq 88$	Tinggi	10	26,32%
3	$58 < X \leq 73$	Cukup	10	26,32%
4	$43 < X \leq 58$	Rendah	18	47,37%
5	$X \leq 43$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			38	100%

Berdasarkan tabel 13 tersebut di atas, kepercayaan diri atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut.



Gambar 4. Histogram Kepercayaan Diri

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 4 menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 47,37% (18 atlet), “cukup” sebesar 26,32% (10 atlet), “tinggi” 26,32% (10 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

c. Kecemasan menghadapi pertandingan

Deskriptif statistik data kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur selengkapnya pada tabel 14 berikut.

Tabel 14. Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan

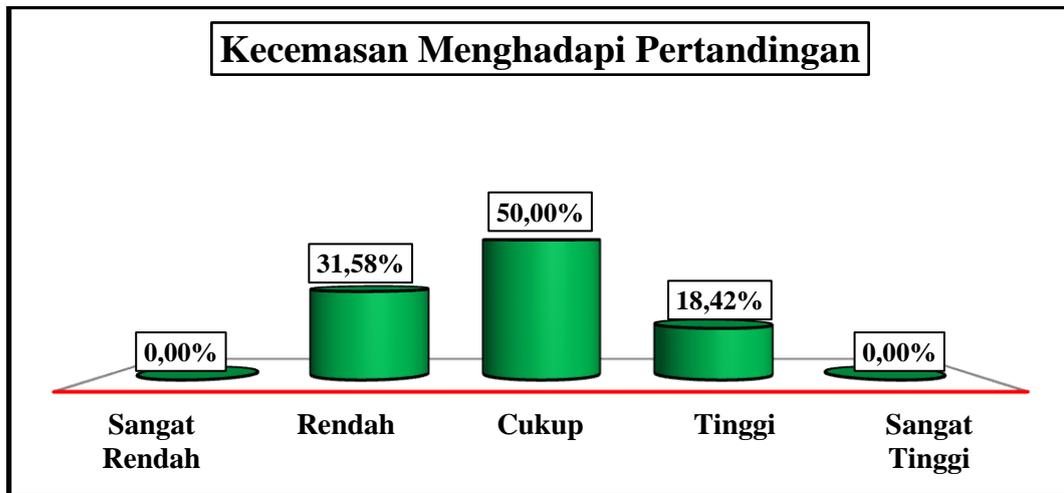
Statistik	
<i>N</i>	38
<i>Mean</i>	95,89
<i>Median</i>	99,50
<i>Mode</i>	114,00
<i>Std. Deviation</i>	15,04
<i>Minimum</i>	72,00
<i>Maximum</i>	120,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur pada tabel 15 sebagai berikut.

Tabel 15. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$136 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$112 < X \leq 136$	Tinggi	7	18,42%
3	$88 < X \leq 112$	Cukup	19	50,00%
4	$64 < X \leq 88$	Rendah	12	31,58%
5	$X \leq 64$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan Tabel 15 di atas, kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur dapat disajikan pada Gambar 5 sebagai berikut.



Gambar 5. Histogram Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 31,58% (12 atlet), “cukup” sebesar 50,00% (19 atlet), “tinggi” sebesar 18,42% (7 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* 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 16 berikut.

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
		<i>Unstandardized Residual</i>
N		38
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.42609351
Most Extreme Differences	Absolute	.171
	Positive	.171
	Negative	-.087
Kolmogorov-Smirnov Z		1.056
Asymp. Sig. (2-tailed)		.215
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* pada tabel 16, didapat nilai pada *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,215 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 115.

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 17 berikut:

Tabel 17. Hasil Uji Linieritas

Pengaruh Fungsional	P	Sig.	Keterangan
Motivasi berprestasi(Y) * Motivasi berprestasi (X ₁)	0,066	0,05	Linier
Motivasi berprestasi(Y) * Kepercayaan diri (X ₂)	0,261	0,05	Linier

Berdasarkan tabel 17 di atas, terlihat bahwa hubungan motivasi berprestasi(Y) dengan motivasi berprestasi (X₁) dan motivasi berprestasi(Y) dengan kepercayaan diri (X₂) dengan *p-value* $> 0,05$. Jadi, hubungan antara

variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 13 halaman 116.

3. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Analisis regresi ganda digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas secara bersama dengan variabel terikatnya. Hasil analisis linear berganda disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
		B	Std, Error	Beta
1	(Constant)	229,797	15,509	
	Motivasi berprestasi (X ₁)	-1,360	0,213	-0,663
	Kepercayaan diri (X ₂)	-0,443	0,156	-0,294

Berdasarkan tabel 18 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$\text{Kecemasan menghadapi pertandingan (Y) = 229,797 - 1,360 Motivasi berprestasi (X}_1\text{) -0,443 Kepercayaan diri (X}_2\text{)}$$

Hasil interpretasi dari persamaan regresi berganda di atas yaitu nilai konstanta (α) sebesar 229,797 artinya apabila motivasi berprestasi dan kepercayaan diri sama dengan nol (0), maka kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 229,797.

4. Hasil Uji Hipotesis

a. Hipotesis 1

Hipotesis pertama yang akan diuji berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten

Lampung Timur”. Kaidah analisis apabila $p\text{-value} < 0,05$, maka H_a diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Hasil Analisis Pengaruh Motivasi berprestasi terhadap Motivasi Berprestasi

Hubungan	r hitung	r tabel (df 38 -1)	t hitung	sig
Motivasi berprestasi terhadap motivasi berprestasi	-0,784	0,316	-6,378	0,000

Berdasarkan tabel 19 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan didapatkan nilai $r_{\text{hitung}} -0,784$, $t_{\text{hitung}} -6,378$ dan $p\text{-value} 0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_1 yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur” **diterima**. Koefisien korelasi tersebut bernilai negatif, artinya jika motivasi berprestasi semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi pertandingan akan semakin menurun.

b. Hipotesis 2

Hipotesis kedua yang akan diuji berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur”. Kaidah analisis apabila $p\text{-value} < 0,05$, maka H_a diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Hasil Analisis Pengaruh Kepercayaan diri terhadap Motivasi Berprestasi

Hubungan	r hitung	r tabel (df 38 -1)	t hitung	sig
Kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi	-0,567	0,316	-2,831	0,008

Berdasarkan tabel 20 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan didapatkan nilai r hitung -0,567, t hitung -2,831 dan *p-value* 0,008 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_2 yang berbunyi “Ada hubunganyang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur ” **diterima**. Koefisien korelasi tersebut bernilai negatif, artinya jika kepercayaan diri semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi pertandingan akan semakin menurun.

c. Hipotesis 3

Uji hipotesis ketiga menggunakan uji F (Simultan). Uji F diperlukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan dan untuk mengetahui ketepatan model regresi yang digunakan. Uji ketepatan model bertujuan untuk mengetahui apakah perumusan model tepat atau fit. Uji hipotesis ketiga berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur”. Hasil analisis pada tabel 21 sebagai berikut.

Tabel 21. Hasil Analisis Uji F (Simultan)

ANOVA ^b						
<i>Model</i>		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	Regression	5740.614	2	2870.307	38.242	.000 ^a
	Residual	2626.965	35	75.056		
	Total	8367.579	37			

Berdasarkan tabel 21 di atas diperoleh nilai $F_{hitung} 38.242 > F_{tabel} (df 2;35) 3,27$, sedangkan $p-value 0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_3 yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur”, **diterima**. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa motivasi berprestasi dan kepercayaan diri bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.

5. Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis pada Tabel 22 sebagai berikut.

Tabel 22. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,828 ^a	0,686	0,668	8,66349

Koefisien determinasi Hasil dari *output* pada tabel 22 menunjukkan besarnya nilai *R Square* sebesar 0,686. Hal ini berarti 68,60% variasi kecemasan menghadapi pertandingan dapat dijelaskan oleh variasi dari variabel independen

yaitu motivasi berprestasi dan kepercayaan diri. Sisanya sebesar 31,40% dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain di luar model, misalnya teknik, fisik, dan bakat.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	Sumbangan Efektif	Sumbangan Relatif
Motivasi berprestasi (X_1)	51,93%	75,70%
Kepercayaan diri (X_2)	16,67%	24,30%
Jumlah	68,60%	100,00%

Berdasarkan hasil pada tabel 23 di atas, menunjukkan bahwa variabel motivasi berprestasi mempunyai sumbangan sebesar 51,93% dan kepercayaan diri sebesar 16,67%. Dari kedua variabel tersebut, variabel motivasi berprestasi mempunyai sumbangan lebih besar terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur yaitu sebesar 51,93%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Selviana & Dwi (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain SSB Bintang Raguna. Penelitian yang dilakukan Suryanta (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan (negatif) antara variabel kelekatan dan motivasi berprestasi dengan kecemasan yang memiliki nilai sebesar 20,857 dengan tingkat signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) koefisien determinasi yang dipersenkan sebesar 37,7%.

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi memiliki kecenderungan untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik jika dibandingkan dengan individu lain. Individu dengan dorongan berprestasi tinggi lebih tertarik untuk mengerjakan hal-hal dimana individu tersebut dapat bertanggung jawab penuh dalam penyelesaiannya, dapat memperoleh umpan balik terhadap apa yang telah dikerjakannya, dengan pekerjaan-pekerjaan yang beresiko sedang. Individu tersebut akan lebih memikirkan bagaimana cara mencapai keberhasilan dengan baik, sehingga tidak berhasil secara kebetulan, yang dilakukan dengan penetapan tujuan yang jelas, yaitu tujuan yang tidak terlalu sulit namun juga tidak terlalu mudah untuk dicapai.

Clarasasti & Jatmika (2017: 121) menyatakan bahwa atlet dengan motivasi berprestasi tinggi mempunyai ciri-ciri, yaitu berani mengambil resiko di mana atlet menyukai tantangan, atlet melakukan evaluasi terhadap kemampuannya contohnya atlet akan bertanya bagaimana performanya ketika bertanding kepada pelatihnya, bertanggung jawab terhadap kinerjanya dan disiplin ketika latihan, mempunyai ketekunan, sehingga terlihat sabar walau angkanya tertinggal, dan yang terakhir inovatif di mana atlet yang bermotivasi tinggi akan melakukan sesuatu yang berbeda dengan mencari pengetahuan untuk lebih baik dalam mengalahkan lawan-lawannya.

Motivasi merupakan daya penggerak dalam diri atlet untuk mencapai suatu keberhasilan yang melibatkan diri dalam kegiatan dimana keberhasilan tergantung dari usaha dan kemampuan yang dimilikinya. Setiap manusia memiliki motivasi yang berbeda karena tingkat kebahagiaan seseorang berbeda satu orang dengan yang lain. Ada yang berasal dari diri sendiri, ada yang dari orang lain, keinginan untuk meraih sesuatu dan ada juga yang datang dari faktor. Motivasi merupakan sebuah dorongan, keinginan atau pun minat yang begitu besar di dalam diri kita, untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Adanya motivasi akan membuat individu berusaha sekuat tenaga untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Seseorang yang memiliki motivasi tinggi akan memberikan dampak yang positif bagi kehidupannya. Tingginya motivasi tersebut akan mengubah sikap dan perilakunya, dalam menggapai cita-cita dan menjalani hidup dengan lebih baik (Sari, 2020: 18). Motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan seseorang yang dapat menimbulkan tingkat persistensi dan antusiasmenya dalam melaksanakan suatu

kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu (intrinsik) maupun dari luar individu (ekstrinsik).

Teori motivasi Mc. Clelland memfokuskan pada tiga motivasi yaitu: a) motivasi prestasi, b) motivasi afiliasi dan c) motivasi kekuasaan. Motivasi berprestasi dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk berperilaku baik berdasarkan standar yang terbaik, seseorang yang mempunyai kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung memiliki keinginan untuk sukses dalam menuntaskan pekerjaan yang menantang, tidak untuk mendapatkan keuntungan status, tetapi hanya untuk berbuat baik (Husdarta, 2018: 32). Motivasi berprestasi merupakan suatu hal yang sangat penting dalam proses latihan. Setidaknya pelatih harus memiliki motivasi berprestasi untuk meningkatkan kegairahan dalam pelaksanaan proses latihan tanpa motivasi berprestasi sukar bagi pelatih untuk mengembangkan diri seorang atlet selama proses latihan. Tidak ada pencapaian tanpa motivasi.

2. Pengaruh Kepercayaan diri terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur yaitu sebesar 16,67%. Sejalan dengan penelitian Darisman & Muhyi (2020) menyatakan 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. Penelitian Putri & Handayani (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan, $r_{xy} = -0,616$, $p = 0,000$. Penelitian Triana, dkk., (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018. Berdasarkan dari hasil analisis data diperoleh hasil koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,732$ dan $p = 0,000 (< 0,01)$.

Penelitian Amaliyah & Khoirunnisa (2018) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri atlet dengan kecemasan menjelang pertandingan. Tanda negatif dalam hasil analisis data 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%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sin (2017), bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet maka performa atlet dalam pertandingan semakin baik.

Atlet yang kurang percaya diri akan kemampuannya pada saat bertanding, akan membuat atlet akan mengalami ketegangan sebelum bertanding. Ketegangan merupakan bagian dari gangguan kecemasan. Adanya kepercayaan diri akan membantu atlet dalam mengendalikan dan melakukan penyesuaian dengan tekanan-tekanan yang ada dalam pertandingan. Pengendalian dan penyesuaian yang baik dapat menurunkan tingkat kecemasannya dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, apabila atlet memiliki kepercayaan diri yang baik, maka tingkat kecemasan bertandingnya akan rendah. 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.

Percaya diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya, sehingga percaya diri seorang atlet akan sangat berperan dalam pencapaian prestasi pada dirinya (Rachmawati, dkk., 2016: 3). Kepercayaan diri sendiri adalah dimana suatu individu yang mempunyai kualitas tinggi dan yakin pada dirinya, sehingga rasa takut atau kecemasan terhadap suatu tantangan yang dihadapi akan hilang, sehingga kepercayaan diri sangat bagus apabila sudah muncul dalam diri sendiri (Dimenggo & Yendi, 2021: 55). 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. Rasa percaya diri adalah keyakinan-keyakinan individu terhadap semua kelebihan yang dimiliki dan rasa yakin tersebut membuat diri mampu untuk menggapai segala keinginan dan tujuan di hidupnya (Putri & Handayani, 2020: 88).

Selanjutnya responden dengan tingkat percaya diri yang tinggi, terdapat kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi begitu pula dengan responden dengan tingkat percaya diri yang rendah akan memiliki

kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Supriady (2020: 38) menjelaskan 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 dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Rasa percaya diri memberikan dampak positif dalam konsentrasi, jika rasa percaya diri tinggi maka atlet lebih mudah memusatkan perhatiannya tanpa terlalu khawatir akan hal yang akan merintanginya, memberi positif pada hal strategi, jika rasa percaya diri tinggi atlet akan cenderung berusaha untuk mengembangkan strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Amaliyah & Khoirunnisa (2018: 5) menjelaskan cara-cara untuk membangun kepercayaan diri atlet terutama dalam pertandingan; 1) Membangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih sebelumnya. 2) Mengingat kembali usaha-usaha yang pernah dilakukan untuk mencapai kesuksesan dimasa lalu, yang artinya usaha yang telah sanggup dilakukan, sehingga dapat mengulanginya kembali. 3) Tidak terlalu merisaukan kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan yang dapat mengakibatkan penghakiman pada diri sendiri. 4) Selalu mempercayai kemampuan diri sendiri.

3. Pengaruh antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur yaitu sebesar 68,60%. Persiapan atlet yang akan bertanding secara fisik tentunya dapat dikatakan ideal untuk menghadapi kejuaraan, akan tetapi kecenderungan atlet yang selalu menjadi juara adalah atlet yang mempunyai keyakinan, kestabilan emosi yang baik. Dalam pembinaan olahraga, aspek psikologis atlet pencak silat sebagai olahraga individual kontak, seperti halnya dengan olahraga yang lain sangat penting untuk memperhatikan aspek emosinya terutama masalah kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

Pertandingan akan direspon dengan keyakinan dan perilaku positif oleh atlet yang mempunyai keyakinan dan motivasi tinggi, sehingga ketegangan dan kecemasan akan dapat dihindari atau diminimalkan. Namun bagi atlet yang memiliki tingkat keyakinan dan motivasi yang rendah, kecemasan menjadi kuat atau bertambah karena gangguan kecemasan berupa kurangnya rasa percaya diri mengkondisikan kecemasan. Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihinggapi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan, maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik.

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet pencak silat. Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah, karena apabila atlet dihindangi dengan kecemasan yang tinggi, menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Akhirnya, akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*).

Aspek-aspek kecemasan menghadapi pertandingan terdiri dari keluhan somatik, takut akan kegagalan, perasaan tidak mampu, hilangnya kontrol dan merasa bersalah. Keluhan somatik merupakan adanya situasi diri akibat stress dengan aktifitas fisiologis yang tinggi, contohnya seperti cemas menghadapi pertandingan dan efeknya, sebagai contoh buang air kecil, perut mulas, gemetar, tangan berkeringat. Takut akan kegagalan biasanya termanifestasi sebagai perasaan cemas dan pesimis atlet karena mempersepsikan gagal saat bertanding. Perasaan tidak mampu yakni perasaan bimbang atau ragu seorang atlet ketika akan bertanding dipenuhi rasa bersalah pada dirinya, akibat tidak mampu. Hilangnya kontrol biasanya berbentuk sikap diri yang tiba-tiba seolah-olah dikontrol adanya faktor eksternal, dimana tidak sedang mengatur segala hal yang sedang terjadi saat itu, contohnya beruntung. Hal ini akibat persepsi atlet yang tidak yakin terhadap kemampuannya. Terakhir, perasaan bersalah karena kesalahan diri yang dilakukan adanya kesalahan sia-sia ataupun akibat dipaksa melakukan kesalahan. Semua itu terjadi wajar dalam pertandingan.

Selain kecemasan mental yang sering muncul yaitu kepercayaan diri. Kepercayaan diri sendiri adalah dimana suatu individu yang mempunyai kualitas

tinggi dan yakin pada dirinya, sehingga rasa takut atau kecemasan terhadap suatu tantangan yang kan dihadapi akan hilang, sehingga kepercayaan diri sangat bagus apabila sudah muncul dalam diri sendiri. Sebagian besar atlet yang percaya bahwa kepercayaan diri akan membawa keberhasilan dalam melakukan aktivitas. Selain itu, atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mengarahkannya untuk meraih prestasi yang baik, sedangkan atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan cenderung menampilkan hal yang kurang memuaskan dalam bertanding.

Demikian pula mengenai motivasi atlet, motivasi merupakan daya penggerak dalam diri atlet untuk mencapai suatu keberhasilan yang melibatkan diri dalam kegiatan dimana keberhasilan tergantung dari usaha dan kemampuan yang dimilikinya. Motivasi sangat berpengaruh erat dengan pribadi dan dorongan untuk mencapai prestasi pada atlet. Namun motivasi yang dimiliki seorang atlet pasti berbeda dengan atlet lainnya. Pernyataan Fatmawati, dkk., (2022: 64), bahwa tingkat kecemasan yang rendah dan motivasi tinggi menghasilkan penampilan olahraga yang meningkat. Motivasi berbanding lurus dengan prestasi olahraga. Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi mempunyai ciri-ciri, yaitu berani mengambil resiko di mana atlet menyukai tantangan, atlet melakukan evaluasi terhadap kemampuannya. Contohnya atlet akan bertanya bagaimana performanya ketika bertanding kepada pelatihnya, bertanggung jawab terhadap kinerjanya dan disiplin ketika latihan, mempunyai ketekunan, sehingga terlihat sabar walau angkanya tertinggal, dan yang terakhir inovatif di mana atlet yang bermotivasi

tinggi akan melakukan sesuatu yang berbeda dengan mencari pengetahuan untuk lebih baik dalam mengalahkan lawan-lawannya.

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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur, dengan *p-value* $0,000 < 0,05$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur, dengan *p-value* $0,008 < 0,05$.
3. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur, dengan *p-value* $0,000 < 0,05$.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik dalam segala pertandingan, dan untuk menghasilkan

yang terbaik tidak lepas dari motivasi berprestasi dan kepercayaan diri. Para atlet pun mampu meningkatkan motivasi berprestasinya dengan bantuan dan dukungan orang-orang sekitar.

2. Dukungan yang diterima atlet akan membuat para atlet merasa diterima dalam kelompok dan merasa dipedulikan oleh orang di sekitarnya, sehingga atlet tersebut dapat merasa nyaman dengan lingkungannya.

C. Saran

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

1. Saran kepada Atlet
 - a. Atlet agar terus memiliki keyakinan diri (efikasi diri) atas kemampuannya dan memotivasi diri dalam setiap pertandingan untuk dapat meraih kemenangan, sehingga dapat mengatasi kecemasan bila menghadapi pertandingan khususnya bila harus bertanding dengan lawan yang berat.
 - b. Atlet untuk dapat mengontrol tingkat kecemasan dengan melakukan berbagai latihan mental dan kepada pembina/pelatih untuk memperhatikan motivasi berprestasi dan rasa percaya diri atlet karena hal tersebut akan dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan atlet.
2. Saran kepada Pelatih
 - a. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada hubungan signifikan dari variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan. Selanjutnya agar dipertimbangkan kepada para pengurus serta

pelatih khususnya pencak silat manapun dalam meningkatkan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri pada atlet.

- b. Pelatih diharapkan mengetahui dan memperhatikan lebih dalam lagi tentang motivasi berprestasi dan kepercayaan diri pada atlet, sehingga dapat membantu atlet untuk mengatasi masalah-masalah yang terkait tentang motivasi berprestasi dan kepercayaan diri pada atlet yang berdasarkan penelitian ini mempengaruhi kecemasan yang dialami atlet.
 - c. Disarankan bagi pelatih agar dapat memberikan semangat dan dorongan bagi para atlet agar terus berjuang dan tidak pernah menyerah dalam menghadapi setiap pertandingan yang dihadapi guna meraih prestasi dan hasil yang maksimal.
3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
- a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang motivasi berprestasi, maka penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk membantu peneliti meneliti motivasi berprestasi atlet. Tetapi penelitian ini masih hanya sebatas mengenai variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri. 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

- Afrizal, N., & Mistar, J. (2019). Kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada klub Putra Buana Tangse FC tahun 2015. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 2(2), 14-22.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164-174.
- 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.
- 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.
- Bempechat, J., & Shernoff, D. J. (2012). Parental influences on achievement motivation and student engagement. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 315-342). Springer, Boston, MA.

- 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.
- Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh kecemasan berolahraga terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 121-132.
- 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.
- Dewi, E. M. P. (2018). *Psikologi olahraga mental training*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Dimenggo, D., & Yendi, F. M. (2021). The correlation between self-confidence and anxiety in encounter the work environment of final semester students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(1), 55-60.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY press.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).
- 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, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269-278.
- Fatmawati, F., Syarifoeuddin, E. W., & Hasanuddin, I. (2022). Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet pencak silat PPLPD Lombok Barat. *Sportify Journal*, 2(2), 63-71.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 71-79.
- 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.

- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Hardiyono, B. (2019). Pengaruh latihan tiga gerakan push up terhadap kemampuan kekuatan atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 72 – 78.
- 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.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan dot drill one foot terhadap kelincahan tendangan sabit dalam ekstrakurikuler pencak silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 1–11
- Husdarta. (2018). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jang, S., Eom, H. J., Lee, K. D., Choi, W. M., Choi, Y. L., Kang, H. W., & Cho, E. H. (2018). Validation of a questionnaire that surveys confidence in sports among Korean competitive athletes. *Journal of Men's Health*, 14(2), 30–41.
- Jannah, R. J., & Khikmah, A. N. (2018). Implementasi nilai-nilai luhur budaya pencak silat sebagai pendidikan karakter siswa di sekolah. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 1(1), 141-146.
- Jannah, M. (2019). *Kecemasan olahraga : teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya: 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.
- 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).
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuwangi 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.
- Lailiyah, I. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan competitive anxiety pada atlet pencak silat. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3).
- Lubis, R. A. (2019). Kegelisahan menulis skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Prima Psikologi*, 2 (2), 99-114.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak silat; edisi kedua*. Jakarta: Rajawali Pers.
- 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.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nasution, S. I. (2017). Analisis faktor-faktor yang berpengaruh terhadap motivasi berprestasi mahasiswa prodi manajemen pendidikan islam fakultas tarbiyah dan keguruan Uin Raden Intan Lampung. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 7(2), 38-54.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.

- Nugroho, A. (2020). Analisis penilaian prestasi teknik dalam pertandingan pencak silat. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 66-71.
- Nurwansyah, A., & Sepdanius, E. (2021). Kepribadian atlet olahraga kontak fisik dan non kontak fisik di Kota Padang. *JURNAL STAMINA*, 4(8), 372-384.
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi olahraga pengembangan diri dan prestasi*. Bandung: Penerbit Adab.
- Pratama, A. N. (2017). *Hubungan motor educability dan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Jakarta.
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) tahun 1948-1973. *Avatara*, 6(3).
- Purnomo, E., & Jemaina, N. (2018). Independent exercise motivation analysis (Studi Psikologi Olahraga). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 99-104.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat kepercayaan diri atlet remaja. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(2), 1-7.
- 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.
- 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.
- Rachmawati, L. P., Karini, S. M., & Priyatama, A. N. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate unit kegiatan mahasiswa institut karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS). *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 4(4 Mar).
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Goutteborge, V., ... & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722-730.

- Ridha, M. (2020). Teori motivasi McClelland dan implikasinya dalam pembelajaran Pai. *Palapa*, 8(1), 1-16.
- Rocchi, M., Pelletier, L., & Desmarais, P. (2017). The validity of the Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in sport. *Measurement in physical education and exercise science*, 21(1), 15-25.
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis tingkat percaya diri dan motivasi pencak silat pada Popda Kota Cirebon tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141-149.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.
- Sari, A. (2020). Motivasi berlatih atlet karate selama pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 17-31.
- Selviana, S., & Dwi, K. (2022). Pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain bola SSB Bintang Ragunan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 1-7.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163-174.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarsono, A., Hidayat, A. K., & Ramadona, L. E. (2019). Optimalisasi kemampuan Guru Pendidikan Jasmani SMA materi pencak silat melalui pelatihan teori dan praktek. *Musamus Devotion Journal*, 1(2).
- Sundari, F. S., Kurnia, D., Sukmanasa, E., & Novita, L. (2021). Pengaruh kebiasaan belajar siswa SD terhadap motivasi berprestasi. *Indonesian Journal of Primary Education*, 4(2), 212-219.
- Supriady, A. (2020). Tingkat percaya diri atlet senam ritmik. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 38-46.
- Suralaga, F. (2021). *Psikologi pendidikan: Implikasi dalam pembelajaran*. Jakarta: UIN Press.
- Suryanta, I. T. (2019, November). Hubungan antara kelekatan dengan pelatih dan motivasi berprestasi dengan kecemasan atlet pencak silat Tapak Suci dalam menghadapi pertandingan. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 195-200).

- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2021). Efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis Puslatcab dan Siap Grak Surabaya. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 69-76.
- Tomé-Lourido, D., Arce Fernández, C., & Ponte Fernández, D. (2019). The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. *Revista de psicología del deporte*, 28(2), 0143-150.
- 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).
- Tumanggor, R. D., & Siregar, Y. S. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Endurance*, 6(2), 402-409.
- Uno, H. B. (2023). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Jika*, 8(3), 126-136.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Xu, X., Lou, L., Wang, L., & Pang, W. (2017). Adolescents' perceived parental psychological control and test anxiety: Mediating role of academic self-efficacy. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 45(9), 1573-1583.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi Instrumen

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bandel
Kepada Yth, : Bapak Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.

Dengan hormat,
Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

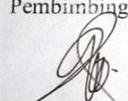
Nama : Marlina
NIM : 19602241007
Departemen : PKO

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

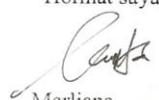
Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 20 Maret 2023

Pembimbing,


Dr. Agung Nugroho AM., M.Si.
NIP 196109081988111001

Hormat saya,


Marlina
NIM 19602241007

Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP : 198001182002121002

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Marlina
NIM : 19602241007
Departemen : PKO
Judul : Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi pertandingan Atlet Pencak Silat di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

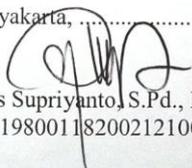
Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Beberapa saran sebagai berikut:

1. Ada beberapa butir Instrumen yang perlu disesuaikan dengan indikatornya
2. Instrumen yang dipakai mengacu pd kerangka yang perlu dituliskan

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,


Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP 198001182002121002

Beri tanda ✓

74

Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba Instrumen

about:blank

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/432/UN34.16/LT/2023 30 Maret 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

Yth . Perguruan IKSPI Kera Sakti Cabang Lampung Timur

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

Nama : Marlina
NIM : 19602241007
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : Hubungan Antara Motivasi Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Pencak Silat Di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur
Waktu Uji Instrumen : 7 - 10 April 2023

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

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



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

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



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

Nomor : B/1103/UN34.16/PT.01.04/2023 13 April 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Padepokan Tirta Siliwangi Di Kabupaten Lampung Timur

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

Nama : Marlina
NIM : 19602241007
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Hubungan Antara Motivasi Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Pencak Silat Di Padepokan Tirta Siliwangi Kabupaten Lampung Timur
Waktu Penelitian : Senin - Kamis, 17 - 20 April 2023

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



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Mahasiswa dan Alumni,
D. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampira 5. Surat Keterangan Penelitian

	PERGURUAN PENCAK SILAT PEJUANG SILIWANGI INDONESIA PADEPOKAN TIRTHA SILIWANGI KABUPATEN LAMPUNG TIMUR <i>Alamat :Jalan Raya Marga Jaya, Dusun V RT 22 RW 05 Desa Surya Mataram Kec. Marga Tiga Kab. Lampung Timur</i>	
<u>SURAT KETERANGAN</u>		
Nomor : 015/028/PSI/PTS-LT/IV/2023		
<p>Yang bertandatangan di bawah ini, Ketua Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur menerangkan bahwa :</p>		
Nama	:	Marliana
Nim	:	19602241007
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Universitas	:	Universitas Negri Yogyakarta
<p>Benar-benar telah melakukan penelitian di Padepokan Tirtha Siliwangi Kabupaten Lampung Timur dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLET PENCAK SILAT DI PADEPOKAN TIRTHA SILIWANGI KABUPATEN LAMPUNG TIMUR” Pada tanggal 17 - 20 April 2023.</p>		
<p>Demikian surat keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya</p>		
<p>Marga Tiga, 30 April 2023 Ketua Padepokan Tirtha Siliwangi</p>		
		
		
<p>PONIJAN PIN: 50.61.1300001</p>		

Lampiran 6. Instrumen Uji Coba

Salam Olahraga,

Semoga Anda selalu mendapat berkah serta perlindungan dari Tuhan sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Peneliti merupakan mahasiswa Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi. Peneliti mengharap kesediaan Anda untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Anda dipersilakan untuk mengisi kuesioner ini dengan mengikuti petunjuk pengisian yang diberikan dan **TIDAK ADA JAWABAN SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diharapkan mengisi jawaban sesuai keadaan Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban Anda akan diolah secara general, bukan perorangan. Data dalam penelitian ini akan dijaga **KERAHASIAAN** nya dan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan bantuannya peneliti ucapkan terima kasih.

Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda:

Nama :

Jenis :

Kelamin

Usia :

Lama latihan : < 5 tahun > 5 tahun

PETUNJUK PENGISIAN

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda *checklist* (\checkmark) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

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

VARIABEL MOTIVASI BERPRESTASI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berlatih lebih dari atlet-atlet lainnya supaya dapat memenangkan pertandingan				
2	Saya totalitas dalam bertanding, meskipun beresiko cedera				
3	Saya lebih suka latihan yang ringan-ringan saja karena saya tidak memiliki target untuk menang				
4	Daripada saya kalah dalam pertandingan, lebih baik saya menyerah duluan				
5	Saya termotivasi berlatih lebih giat, khususnya pada pertandingan yang lebih tinggi tingkatannya				
6	Mengikuti pertandingan yang tingkatannya tinggi membuat saya semangat untuk jadi juara				
7	Saya mengikuti pertandingan untuk membuat penguasaan teknik/pengalaman saya makin bertambah				
8	Apapun hasil pertandingan saya selalu dibanggakan oleh pelatih				
9	Menurut saya memenangkan pertandingan untuk membanggakan keluarga hal yang biasa				
10	Menurut pelatih saya menghasilkan pertandingan yang maksimal				
11	Saya keberatan apabila disuruh melakukan teknik baru dalam pertandingan diluar kebiasaan saya				
12	Saya merupakan orang yang tidak dapat menerima pendapat/masukan dari orang lain				
13	Saya tetap latihan meskipun tidak ada pertandingan dalam waktu dekat				
14	Saya meminta program latihan tambahan untuk berlatih mandiri kepada pelatih				
15	Saya suka apabila pelatih memberikan teknik baru				
16	Saya mulai latihan saat mendekati pertandingan				

17	Setiap pelatih memberikan masukan kepada saya, saya tidak menghiraukan hingga saya mengulangi kesalahan yang sama				
18	Saya sering melewatkan program latihan tambahan mandiri yang diberikan oleh pelatih				
19	Saya suka pada tugas untuk mempelajari gerakan/teknik baru dari pelatih				
20	Saya berusaha mencari cara lain untuk menghindari rutinitas, agar dapat menyelesaikan tugas dengan lebih baik				
21	Saya merasa keberatan jika diberikan tambahan latihan diluar rutinitas latihan saya				
22	Setiap diberikan instruksi saya akan melakukannya dengan seefektif mungkin				
23	Apabila mendapat teknik baru dari pelatih, saya sulit menyelesaikannya				
24	Instruksi yang diberikan oleh pelatih, saya selesaikan dengan baik				
25	Saya menyesuaikan berat badan saya apabila ditegur oleh pelatih				
26	Saya perlu memahami terlebih dahulu instruksi dari pelatih baru bisa meperagakannya dengan baik				
27	Waktu terbatas yang diberikan untuk menyelesaikan tugas/teknik baru membuat saya bersemangat				
28	Dengan waktu terbatas yang diberikan pelatih untuk menyelesaikan tugas/teknik baru, saya lebih suka bersantai-santai				
29	Saya lebih baik merasa sakit tetapi menang				
30	Disaat saya mengalami kekalahan, saya akan meningkatkan latihan				
31	Saya tetap akan ikut dalam berbagai pertandingan hingga saya memperoleh prestasi puncak				
32	Sebelum mengikuti pertandingan saya konsultasi dengan orang "pintar"				
33	Saya belum merasa puas sebelum menyandang juara 1				
34	Memenangkan pertandingan bukan merupakan hal yang penting				

KEPERCAYAAN DIRI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Latihan dan keterampilan fisik (<i>Physical skill and training</i>)				
1	Saya yakin dapat berlatih pencak silat dengan tekun				
2	Saya berusaha yang terbaik dengan potensi yang saya miliki				
3	Saya pesimis dengan kemampuan pencak silat yang saya miliki				
4	Saya menguasai teknik gerakan pencak silat dengan baik				
5	Gerakan teknik pencak silat saya sempurna				
6	Pada saat melakukan teknik pencak silat saya kesulitan				
7	Gerakan pencak silat saya masih berantakan				
8	Gerakan tendangan pencak silat saya belum sesuai.				
9	Saya mampu berlatih pencak silat dengan sampai selesai				
10	Saya selalu melakukan pendinginan setelah latihan pencak silat				
11	Saya cepat kelelahan ketika latihan pencak silat				
12	Saya suka mengalami kram pada saat latihan pencak silat				
13	Saya kurang mampu mengikuti latihan fisik pencak silat				
	Efisiensi kognitif (<i>cognitive efficiency</i>)				
14	Saya fokus memperhatikan pelatih yang sedang mempraktekan gerakan pencak silat				
15	Saya bercanda dengan teman ketika pelatih memberikan materi gerakan pencak silat				
16	Saya lupa akan gerakan-gerakan pencak silat				
17	Saya tenang dalam melakukan gerakan pencak silat				
18	Saya mampu berkonsentrasi dalam melakukan gerakan pencak silat				
19	Gerakan pencak silat saya kacau karena kurang konsentrasi				
20	Saya lamban mengikuti gerakan pencak silat dari awal sampai akhir				
21	<i>Support</i> teman menjadikan saya lebih percaya diri dalam pencak silat				
22	Sebelum latihan pencak silat saya berpikir akan cedera				

23	Situasi latihan pencak silat yang ramai membuat saya gerogi				
24	Saya ragu bahwa saya dapat melakukan teknik pencak silat lebih baik				
	<i>Keuletan (resilient)</i>				
25	Saya mempersiapkan diri dengan melakukan latihan gerakan pencak silat				
26	Saya malas latihan gerakan pencak silat				
27	Ketika gagal melakukan gerakan pencak silat saya langsung mencoba kembali				
28	Saya malas mencoba kembali latihan pencak silat				

KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Sebelum bertanding saya selalu mempunyai rasa takut dan jantung berdebar-debar				
2	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan pertandingan yang akan dihadapi				
3	Saya tidak tenang dan gugup jika baju yang saya pakai untuk bertanding tidak bermerk				
4	Lawan tanding yang bagus dan berpengalaman tidak mempengaruhi semangat saya tampil maksimal di pertandingan				
5	Saya akan semangat apabila bertemu dengan lawan yang lebih kuat				
6	Saya akan merasa takut apabila lawan bermain kasar dan keras				
7	Saya bangga dengan hasil yang pernah saya capai sampai saat ini				
8	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit profesional				
9	Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan				
10	Jika pelatih tidak mendampingi tim di pinggir lapangan tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding				
11	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu saya untuk tampil maksimal karena saya tidak menghiraukan				
12	Segala macam ejekan, cemoohan yang penonton berikan tidak mempengaruhi penampilan bertanding saya untuk menampilkan yang terbaik				
13	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari penonton				
14	Saya mempunyai rasa percaya diri apabila menang dalam pertandingan sebelumnya				
15	Pertandingan ini penampilan perdana bagi saya, sehingga merasa masih kurang bebas dalam bertanding				

16	Apabila penonton banyak membuat saya kurang rileks dan tertekan dalam pertandingan				
17	Penampilan saya menurun jika dalam pertandingan selalu dimarahi pelatih karena sering melakukan kesalahan				
18	Saya tidak takut menghadapi pertandingan selanjutnya, walau sebelumnya saya gagal				
19	Jika wasit membuat keputusan yang salah, saya akan berusaha bertanding baik dan tidak emosi				
20	Saya takut apabila penonton brutal emosional bahkan bertindak anarki				
21	Saya gerogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak				
22	Tuntutan penonton yang menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran, sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun				
23	Saya bertambah semangat bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				
24	Saya pasti juara karena sudah latihan keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi pertandingan				
25	Saya tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas				
26	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur, sehingga membuat saya akan mencari hiburan di luar sampai tengah malam agar tetap rileks				
27	Saya melakukan ritual khusus sebelum bertandingan berlangsung, sehingga saya lebih semangat				
28	Saya tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga				
29	Penampilan saya kurang maksimal apabila saya datang terlambat				
30	Saya merasa gemetar dan kurang rileks sebelum pertandingan berlangsung				
31	Kepimpinan wasit yang profesional membuat saya bertanding lepas dan <i>enjoy</i>				

32	Jika bertemu lawan dengan nama besar saya akan lebih semangat				
33	Lapangan, penerangan, dan <i>venue</i> yang baik membuat penampilan saya lebih maksimal				
34	Saya akan memenangkan setiap pertandingan agar pelatih dan suporter bangga				
35	Jika bertemu lawan yang saya idolakan, saya akan bersemangat dalam pertandingan				
36	Jika bertemu lawan yang bagus, saya akan berusaha mengalahkannya				
37	Saya melihat video pertandingan, supaya saya mengetahui kekurangan saya				
38	Pertandingan ini sering saya ikuti, sehingga saya bisa tampil lepas dan maksimal				
39	Keputusan wasit yang kurang adil membuat rasa emosi saya menjadi meningkat				
40	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan				
41	Kondisi <i>venue</i> yang berisik karena banyaknya penonton tidak membuat fokus saya berkurang dalam bertanding				
42	Saya tetap tampil maksimal di setiap pertandingan				
43	Jika ada keluarga yang menonton pertandingan, saya merasa gerogi				

Lampiran 7. Data Uji Coba

Motivasi Berprestasi

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	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	121	
2	4	1	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	4	3	2	3	3	3	4	4	106	
3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	4	4	3	3	101	
4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	116	
5	4	1	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	121	
6	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	4	4	4	121	
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	106	
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	104	
9	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	97
10	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	1	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	1	3	3	4	3	2	103	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	100	
12	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	2	2	2	2	87	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	101	
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	108	
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	106	
16	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69
17	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	102
18	2	4	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	4	2	2	2	2	2	2	73
19	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	128	
20	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	4	2	2	2	2	2	2	70
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
25	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	97
26	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	74
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101
28	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	98	
29	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	100	
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	124	

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	Σ
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	60
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	67
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	3	2	2	2	57
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	81
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	67
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	69
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	65
9	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	82
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	56
11	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	2	82
12	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	65
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	4	2	2	2	81
14	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86
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	2	59
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	3	64
17	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	4	4	90
19	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4	92
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	80
21	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	65
22	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	2	2	2	57
23	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	71
24	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
25	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	69
26	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	77
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	61
28	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	69
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	71
30	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	1	2	2	4	4	4	4	84

Lampiran 8. Analisis Validitas dan Reliabilitas

Motivasi Berprestasi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
BUTIR 01	199.3333	868.989	.935	Valid
BUTIR 02	199.6333	942.102	-.603	Tidak Valid
BUTIR 03	199.3667	872.378	.878	Valid
BUTIR 04	199.3333	868.989	.935	Valid
BUTIR 05	199.3667	872.378	.878	Valid
BUTIR 06	199.3667	871.620	.826	Valid
BUTIR 07	199.3333	868.989	.935	Valid
BUTIR 08	199.4000	868.731	.865	Valid
BUTIR 09	199.3333	868.989	.935	Valid
BUTIR 10	199.5667	882.530	.619	Valid
BUTIR 11	199.3333	868.989	.935	Valid
BUTIR 12	200.0333	885.413	.366	Valid
BUTIR 13	199.7333	918.064	-.255	Tidak Valid
BUTIR 14	199.3333	868.989	.935	Valid
BUTIR 15	199.5667	882.530	.619	Valid
BUTIR 16	199.3333	872.161	.849	Valid
BUTIR 17	199.5333	874.464	.687	Valid
BUTIR 18	199.4000	868.731	.865	Valid
BUTIR 19	199.3333	868.989	.935	Valid
BUTIR 20	199.3333	868.989	.935	Valid
BUTIR 21	199.3000	874.976	.580	Valid
BUTIR 22	199.2000	873.476	.726	Valid
BUTIR 23	199.2667	879.651	.660	Valid
BUTIR 24	199.4333	883.082	.580	Valid
BUTIR 25	199.2667	879.720	.606	Valid
BUTIR 26	199.2667	878.892	.626	Valid
BUTIR 27	199.4667	874.740	.720	Valid
BUTIR 28	199.4667	883.085	.688	Valid
BUTIR 29	199.9000	915.472	-.176	Valid
BUTIR 30	199.4000	882.731	.694	Valid
BUTIR 31	199.3667	872.378	.878	Valid
BUTIR 32	199.3667	871.620	.826	Valid
BUTIR 33	199.3333	868.989	.935	Valid
BUTIR 34	199.4000	868.731	.865	Valid
Total	101.2000	226.166	1.000	.954

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.980	31

Kepercayaan Diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
BUTIR 01	141.2333	453.495	.691	Valid
BUTIR 02	141.3333	456.230	.546	Valid
BUTIR 03	141.3333	460.989	.399	Valid
BUTIR 04	141.2000	454.993	.619	Valid
BUTIR 05	140.9333	446.133	.784	Valid
BUTIR 06	141.3667	461.482	.461	Valid
BUTIR 07	141.1667	456.006	.515	Valid
BUTIR 08	141.2333	453.495	.691	Valid
BUTIR 09	141.2333	458.116	.564	Valid
BUTIR 10	140.9333	448.547	.757	Valid
BUTIR 11	140.9333	446.133	.784	Valid
BUTIR 12	141.0000	458.690	.330	Tidak Valid
BUTIR 13	140.8667	451.913	.657	Valid
BUTIR 14	140.7000	455.597	.548	Valid
BUTIR 15	141.2333	453.495	.691	Valid
BUTIR 16	140.6667	449.333	.546	Valid
BUTIR 17	140.7000	455.597	.548	Valid
BUTIR 18	140.7333	450.685	.611	Valid
BUTIR 19	140.9333	446.133	.784	Valid
BUTIR 20	140.9333	448.547	.757	Valid
BUTIR 21	141.0333	454.447	.528	Valid
BUTIR 22	141.2333	469.082	.015	Tidak Valid
BUTIR 23	141.2000	454.372	.732	Valid
BUTIR 24	141.2000	454.372	.732	Valid
BUTIR 25	140.7667	456.737	.517	Valid
BUTIR 26	140.9333	448.547	.757	Valid
BUTIR 27	140.9333	448.547	.757	Valid
BUTIR 28	141.0333	454.447	.528	Valid
Total	71.8000	117.545	1.000	.937

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	26

Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
BUTIR 01	246.3333	1604.506	.885	Valid
BUTIR 02	246.3000	1610.631	.804	Valid
BUTIR 03	246.3333	1611.678	.884	Valid
BUTIR 04	246.3000	1606.700	.940	Valid
BUTIR 05	246.2667	1617.444	.841	Valid
BUTIR 06	246.3333	1609.816	.851	Valid
BUTIR 07	246.3000	1606.700	.940	Valid
BUTIR 08	246.3667	1607.551	.866	Valid
BUTIR 09	246.2667	1608.961	.933	Valid
BUTIR 10	246.4667	1634.809	.503	Valid
BUTIR 11	246.2333	1611.289	.853	Valid
BUTIR 12	246.8333	1629.730	.390	Valid
BUTIR 13	246.5667	1668.668	-.166	Tidak Valid
BUTIR 14	246.2333	1612.461	.905	Valid
BUTIR 15	246.4667	1634.809	.503	Valid
BUTIR 16	246.2667	1612.961	.854	Valid
BUTIR 17	246.3333	1612.575	.801	Valid
BUTIR 18	246.3333	1609.816	.851	Valid
BUTIR 19	246.2333	1612.461	.905	Valid
BUTIR 20	246.3000	1606.700	.940	Valid
BUTIR 21	246.2000	1621.959	.523	Valid
BUTIR 22	246.1667	1613.247	.717	Valid
BUTIR 23	246.2000	1624.303	.636	Valid
BUTIR 24	246.4000	1629.697	.540	Valid
BUTIR 25	246.2333	1622.530	.596	Valid
BUTIR 26	246.2000	1623.821	.596	Valid
BUTIR 27	246.3333	1605.954	.922	Valid
BUTIR 28	246.3667	1634.309	.591	Valid
BUTIR 29	246.7000	1667.941	-.129	Tidak Valid
BUTIR 30	246.3333	1630.299	.641	Valid
BUTIR 31	246.2667	1617.444	.841	Valid
BUTIR 32	246.3333	1609.816	.851	Valid
BUTIR 33	246.2333	1612.461	.905	Valid
BUTIR 34	246.3667	1607.551	.866	Valid
BUTIR 35	246.3667	1607.964	.859	Valid
BUTIR 36	246.6333	1626.999	.607	Valid
BUTIR 37	246.3667	1605.620	.901	Valid
BUTIR 38	246.6333	1631.689	.436	Valid
BUTIR 39	246.7333	1655.306	.023	Tidak Valid
BUTIR 40	246.4000	1605.697	.876	Valid
BUTIR 41	246.6333	1631.826	.509	Valid
BUTIR 42	246.3333	1609.747	.796	Valid

BUTIR 43	246.3333	1609.816	.851	Valid
Total	124.6333	414.378	1.000	.973

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.982	40

Keterangan: Butir tidak valid karena nilai r hitung < r tabel (df 30-1) = 0,355

Lampiran 9. Instrumen Penelitian

Salam Olahraga,

Semoga Anda selalu mendapat berkah serta perlindungan dari Tuhan sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Peneliti merupakan mahasiswa Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi. Peneliti mengharap kesediaan Anda untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Anda dipersilakan untuk mengisi kuesioner ini dengan mengikuti petunjuk pengisian yang diberikan dan **TIDAK ADA JAWABAN SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diharapkan mengisi jawaban sesuai keadaan Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban Anda akan diolah secara general, bukan perorangan. Data dalam penelitian ini akan dijaga **KERAHASIAAN** nya dan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan bantuannya peneliti ucapkan terima kasih.

Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda:

Nama :

Jenis :

Kelamin

Usia :

Lama latihan : < 5 tahun > 5 tahun

PETUNJUK PENGISIAN

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda *checklist* (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

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

VARIABEL MOTIVASI BERPRESTASI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berlatih lebih dari atlet-atlet lainnya supaya dapat memenangkan pertandingan				
2	Saya lebih suka latihan yang ringan-ringan saja karena saya tidak memiliki target untuk menang				
3	Daripada saya kalah dalam pertandingan, lebih baik saya menyerah duluan				
4	Saya termotivasi berlatih lebih giat, khususnya pada pertandingan yang lebih tinggi tingkatannya				
5	Mengikuti pertandingan yang tingkatannya tinggi membuat saya semangat untuk jadi juara				
6	Saya mengikuti pertandingan untuk membuat penguasaan teknik/pengalaman saya makin bertambah				
7	Apapun hasil pertandingan saya selalu dibanggakan oleh pelatih				
8	Menurut saya memenangkan pertandingan untuk membanggakan keluarga hal yang biasa				
9	Menurut pelatih saya menghasilkan pertandingan yang maksimal				
10	Saya keberatan apabila disuruh melakukan teknik baru dalam pertandingan diluar kebiasaan saya				
11	Saya merupakan orang yang tidak dapat menerima pendapat/masukan dari orang lain				
12	Saya meminta program latihan tambahan untuk berlatih mandiri kepada pelatih				
13	Saya suka apabila pelatih memberikan teknik baru				
14	Saya mulai latihan saat mendekati pertandingan				
15	Setiap pelatih memberikan masukan kepada saya, saya tidak menghiraukan hingga saya mengulangi kesalahan yang sama				
16	Saya sering melewatkan program latihan				

	tambahan mandiri yang diberikan oleh pelatih				
17	Saya suka pada tugas untuk mempelajari gerakan/teknik baru dari pelatih				
18	Saya berusaha mencari cara lain untuk menghindari rutinitas, agar dapat menyelesaikan tugas dengan lebih baik				
19	Saya merasa keberatan jika diberikan tambahan latihan diluar rutinitas latihan saya				
20	Setiap diberikan instruksi saya akan melakukannya dengan seefektif mungkin				
21	Apabila mendapat teknik baru dari pelatih, saya sulit menyelesaikannya				
22	Instruksi yang diberikan oleh pelatih, saya selesaikan dengan baik				
23	Saya menyesuaikan berat badan saya apabila ditegur oleh pelatih				
24	Saya perlu memahami terlebih dahulu instruksi dari pelatih baru bisa meperagakannya dengan baik				
25	Waktu terbatas yang diberikan untuk menyelesaikan tugas/teknik baru membuat saya bersemangat				
26	Dengan waktu terbatas yang diberikan pelatih untuk menyelesaikan tugas/teknik baru, saya lebih suka bersantai-santai				
27	Disaat saya mengalami kekalahan, saya akan meningkatkan latihan				
28	Saya tetap akan ikut dalam berbagai pertandingan hingga saya memperoleh prestasi puncak				
29	Sebelum mengikuti pertandingan saya konsultasi dengan orang “pintar”				
30	Saya belum merasa puas sebelum menyangang juara 1				
31	Memenangkan pertandingan bukan merupakan hal yang penting				

KEPERCAYAAN DIRI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat berlatih dengan tekun				
2	Saya berusaha yang terbaik dengan potensi yang saya miliki				
3	Saya pesimis dengan kemampuan pencak silat yang saya miliki				
4	Saya menguasai teknik gerakan pencak silat dengan baik				
5	Gerakan teknik pencak silat saya sempurna				
6	Pada saat melakukan teknik saya kesulitan				
7	Gerakan pencak silat saya masih berantakan				
8	Gerakan tendangan saya belum sesuai.				
9	Saya mampu berlatih sampai selesai				
10	Saya selalu melakukan pendinginan setelah latihan pencak silat				
11	Saya cepat kelelahan ketika latihan pencak silat				
12	Saya kurang mampu mengikuti latihan fisik pencak silat				
13	Saya fokus memperhatikan pelatih yang sedang mempraktekan gerakan pencak silat				
14	Saya bercanda dengan teman ketika pelatih memberikan materi gerakan pencak silat				
15	Saya lupa akan gerakan-gerakan pencak silat				
16	Saya tenang dalam melakukan gerakan pencak silat				
17	Saya mampu berkonsentrasi dalam melakukan gerakan pencak silat				
18	Gerakan pencak silat saya kacau karena kurang konsentrasi				
19	Saya lamban mengikuti gerakan pencak silat dari awal sampai akhir				
20	<i>Support</i> teman menjadikan saya lebih percaya diri dalam pencak silat				
21	Situasi latihan pencak silat yang ramai membuat saya gerogi				
22	Saya ragu bahwa saya dapat melakukan teknik pencak silat lebih baik				
23	Saya mempersiapkan diri dengan melakukan latihan gerakan pencak silat				
24	Saya malas latihan gerakan pencak silat				
25	Ketika gagal melakukan gerakan pencak silat saya langsung mencoba kembali				
26	Saya malas mencoba kembali latihan pencak silat				

KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Sebelum bertanding saya selalu mempunyai rasa takut dan jantung berdebar-debar				
2	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan pertandingan yang akan dihadapi				
3	Saya tidak tenang dan gugup jika baju yang saya pakai untuk bertanding tidak bermerk				
4	Lawan tanding yang bagus dan berpengalaman tidak mempengaruhi semangat saya tampil maksimal di pertandingan				
5	Saya akan semangat apabila bertemu dengan lawan yang lebih kuat				
6	Saya akan merasa takut apabila lawan bermain kasar dan keras				
7	Saya bangga dengan hasil yang pernah saya capai sampai saat ini				
8	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit profesional				
9	Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan				
10	Jika pelatih tidak mendampingi tim di pinggir lapangan tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding				
11	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu saya untuk tampil maksimal karena saya tidak menghiraukan				
12	Segala macam ejekan, cemoohan yang penonton berikan tidak mempengaruhi penampilan bertanding saya untuk menampilkan yang terbaik				
13	Saya mempunyai rasa percaya diri apabila menang dalam pertandingan sebelumnya				
14	Pertandingan ini penampilan perdana bagi saya, sehingga merasa masih kurang bebas dalam bertanding				
15	Apabila penonton banyak membuat saya kurang rileks dan tertekan dalam pertandingan				

16	Penampilan saya menurun jika dalam pertandingan selalu dimarahi pelatih karena sering melakukan kesalahan				
17	Saya tidak takut menghadapi pertandingan selanjutnya, walau sebelumnya saya gagal				
18	Jika wasit membuat keputusan yang salah, saya akan berusaha bertanding baik dan tidak emosi				
19	Saya takut apabila penonton brutal emosional bahkan bertindak anarki				
20	Saya gerogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak				
21	Tuntutan penonton yang menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran, sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun				
22	Saya bertambah semangat bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				
23	Saya pasti juara karena sudah latihan keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi pertandingan				
24	Saya tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas				
25	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur, sehingga membuat saya akan mencari hiburan di luar sampai tengah malam agar tetap rileks				
26	Saya melakukan ritual khusus sebelum bertandingan berlangsung, sehingga saya lebih semangat				
27	Saya tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga				
28	Saya merasa gemetar dan kurang rileks sebelum pertandingan berlangsung				
29	Kepimpinan wasit yang profesional membuat saya bertanding lepas dan <i>enjoy</i>				
30	Jika bertemu lawan dengan nama besar saya akan lebih semangat				
31	Lapangan, penerangan, dan <i>venue</i> yang baik membuat penampilan saya lebih maksimal				

32	Saya akan memenangkan setiap pertandingan agar pelatih dan suporter bangga				
33	Jika bertemu lawan yang saya idolakan, saya akan bersemangat dalam pertandingan				
34	Jika bertemu lawan yang bagus, saya akan berusaha mengalahkannya				
35	Saya melihat video pertandingan, supaya saya mengetahui kekurangan saya				
36	Pertandingan ini sering saya ikuti, sehingga saya bisa tampil lepas dan maksimal				
37	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan				
38	Kondisi <i>venue</i> yang berisik karena banyaknya penonton tidak membuat fokus saya berkurang dalam bertanding				
39	Saya tetap tampil maksimal di setiap pertandingan				
40	Jika ada keluarga yang menonton pertandingan, saya merasa gerogi				

Lampiran 10. Data Penelitian

Motivasi Berprestasi

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	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	76
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	73
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	78
4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	79
5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
6	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	73
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	78
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	3	2	3	2	2	73
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	3	3	85
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	90
11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	79
12	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	85
13	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	72
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	76
15	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	4	2	85
16	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	80
17	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	82
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	2	91
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	3	2	72
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	2	2	3	79
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	3	3	3	86
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	3	2	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	2	2	79

25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	79	
26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	73
27	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	67	
28	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	75	
29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	69	
30	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	88	
31	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	63	
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	82
33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	74
34	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	78
35	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	85
36	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	69
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	89
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	64

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	Σ	
1	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	78	
2	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	3	55
3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	63
4	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	52
5	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	78
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
7	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
8	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	62
9	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	56
10	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	78
11	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	52
12	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	78
13	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	2	1	47
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	80
15	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	73
16	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	52
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
18	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	76	
19	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	72	
20	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	76
21	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	75	
22	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	60	
23	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	61	
24	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	56	
25	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	76	
26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	55	
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	55	
28	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	59	

29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	57
30	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	67
31	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	56
32	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	3	55
33	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	62
34	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	52
35	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	78
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
37	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	58
38	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	61

Kecemasan Menghadapi Pertandingan

N O	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ									
1	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	1	93					
2	2	3	3	3	3	2	2	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101						
3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	101						
4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	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	3	3	2	3	3	2	94			
5	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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73					
6	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	92	
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100		
8	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	107				
9	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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	79			
10	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72				
11	2	2	3	2	2	3	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	3	3	3	3	3	3	3	3	117			
12	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	78			
13	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	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	3	3	120			
14	3	2	2	3	2	1	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	2	2	2	2	2	80			
15	2	2	2	3	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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77			
16	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	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	119		
17	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	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	2	2	2	2	2	2	84		
18	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	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		
19	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	93	
20	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	104		
21	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	105
22	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	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	2	76	
23	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	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	114	
24	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	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	96	
25	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	103
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	102	
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	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	114

28	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	99		
29	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	103	
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	73		
31	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	114
32	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	102	
33	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	99		
34	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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	108	
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	79		
36	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111	
37	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	77		
38	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	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	113			

Lampiran 11. Deskriptif Statistik

Statistics

		Motivasi Berprestasi (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)
N	Valid	38	38	38
	Missing	0	0	0
Mean		77,89	63,05	95,89
Median		78,00	59,50	99,50
Mode		79,00	55,00	114,00
Std. Deviation		7,33	9,99	15,04
Minimum		63,00	47,00	72,00
Maximum		91,00	80,00	120,00
Sum		2960,00	2396,00	3644,00

Motivasi Berprestasi (X1)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	63	1	2,6	2,6	2,6
	64	1	2,6	2,6	5,3
	67	2	5,3	5,3	10,5
	69	2	5,3	5,3	15,8
	72	2	5,3	5,3	21,1
	73	4	10,5	10,5	31,6
	74	1	2,6	2,6	34,2
	75	1	2,6	2,6	36,8
	76	2	5,3	5,3	42,1
	78	4	10,5	10,5	52,6
	79	5	13,2	13,2	65,8
	80	1	2,6	2,6	68,4
	82	2	5,3	5,3	73,7
	85	4	10,5	10,5	84,2
	86	1	2,6	2,6	86,8
	88	1	2,6	2,6	89,5
	89	2	5,3	5,3	94,7
	90	1	2,6	2,6	97,4
	91	1	2,6	2,6	100,0
	Total		38	100,0	100,0

Kepercayaan Diri (X2)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	47	1	2,6	2,6	2,6
	52	4	10,5	10,5	13,2
	55	6	15,8	15,8	28,9
	56	3	7,9	7,9	36,8
	57	2	5,3	5,3	42,1
	58	2	5,3	5,3	47,4
	59	1	2,6	2,6	50,0
	60	1	2,6	2,6	52,6
	61	2	5,3	5,3	57,9
	62	2	5,3	5,3	63,2
	63	1	2,6	2,6	65,8
	67	1	2,6	2,6	68,4
	72	1	2,6	2,6	71,1
	73	1	2,6	2,6	73,7
	75	1	2,6	2,6	76,3
	76	3	7,9	7,9	84,2
	78	5	13,2	13,2	97,4
	80	1	2,6	2,6	100,0
Total		38	100,0	100,0	

Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	72	2	5,3	5,3	5,3
	73	2	5,3	5,3	10,5
	76	1	2,6	2,6	13,2
	77	2	5,3	5,3	18,4
	78	1	2,6	2,6	21,1
	79	2	5,3	5,3	26,3
	80	1	2,6	2,6	28,9
	84	1	2,6	2,6	31,6
	92	1	2,6	2,6	34,2
	93	2	5,3	5,3	39,5
	94	1	2,6	2,6	42,1
	96	1	2,6	2,6	44,7
	99	2	5,3	5,3	50,0
	100	1	2,6	2,6	52,6
	101	2	5,3	5,3	57,9

102	2	5,3	5,3	63,2
103	2	5,3	5,3	68,4
104	1	2,6	2,6	71,1
105	1	2,6	2,6	73,7
107	1	2,6	2,6	76,3
108	1	2,6	2,6	78,9
111	1	2,6	2,6	81,6
113	1	2,6	2,6	84,2
114	3	7,9	7,9	92,1
117	1	2,6	2,6	94,7
119	1	2,6	2,6	97,4
120	1	2,6	2,6	100,0
Total	38	100,0	100,0	

Lampiran 12. Menghitung Norma Penilaian

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

Variabel Motivasi Berprestasi

Skor maks ideal = $31 \times 4 = 124$

Skor min ideal = $31 \times 1 = 31$

$Mi = \frac{1}{2} (124 + 31) = 77,5$

$Sbi = \frac{1}{6} (124 - 31) = 15,5$

Sangat Baik : $Mi + 1,8 Sbi < X$
 : $77,5 + (1,8 \times 15,5) < X$
 : **$105 < X$**

Baik : $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$
 : $77,5 + (0,6 \times 15,5) < X \leq 77,5 + (1,8 \times 15,5)$
 : **$87 < X \leq 105$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$
 : $77,5 - (0,6 \times 15,5) < X \leq 77,5 + (0,6 \times 15,5)$
 : **$69 < X \leq 87$**

Kurang : $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$
 : $77,5 - (1,8 \times 15,5) < X \leq 77,5 - (0,6 \times 15,5)$
 : **$51 < X \leq 69$**

Sangat Kurang : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$
 : $X \leq 77,5 - (1,8 \times 15,5)$
 : **$X \leq 51$**

Variabel Kepercayaan Diri

Skor maks ideal	= $26 \times 4 = 104$
Skor min ideal	= $26 \times 1 = 26$
Mi	= $\frac{1}{2} (104 + 26) = 65$
Sbi	= $\frac{1}{6} (104 - 26) = 13$
Sangat Baik	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $65 + (1,8 \times 13) < X$: $88 < X$
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$: $65 + (0,6 \times 13) < X \leq 65 + (1,8 \times 13)$: $73 < X \leq 88$
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$: $65 - (0,6 \times 13) < X \leq 65 + (0,6 \times 13)$: $58 < X \leq 73$
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$: $65 - (1,8 \times 13) < X \leq 65 - (0,6 \times 13)$: $43 < X \leq 58$
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 65 - (1,8 \times 13)$: $X \leq 43$

Variabel Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Skor maks ideal	= $40 \times 4 = 160$
Skor min ideal	= $40 \times 1 = 40$
Mi	= $\frac{1}{2} (160 + 40) = 100$
Sbi	= $\frac{1}{6} (160 - 40) = 20$
Sangat Baik	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $100 + (1,8 \times 20) < X$: $136 < X$
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$: $100 + (0,6 \times 20) < X \leq 100 + (1,8 \times 20)$: $112 < X \leq 136$
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$: $100 - (0,6 \times 20) < X \leq 100 + (0,6 \times 20)$: $88 < X \leq 112$
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$: $100 - (1,8 \times 20) < X \leq 100 - (0,6 \times 20)$: $64 < X \leq 88$
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 100 - (1,8 \times 20)$: $X \leq 64$

Lampiran 13. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		38
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.42609351
Most Extreme Differences	Absolute	.171
	Positive	.171
	Negative	-.087
Kolmogorov-Smirnov Z		1.056
Asymp. Sig. (2-tailed)		.215
a. Test distribution is Normal.		

Lampiran 14. Uji Linearitas

Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) * Motivasi Berprestasi (X1)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) * Motivasi Berprestasi (X1)	Between Groups	(Combined)	7229.029	18	401.613	6.702	.000
		Linearity	5139.219	1	5139.219	85.763	.000
		Deviation from Linearity	2089.810	17	122.930	2.051	.066
	Within Groups		1138.550	19	59.924		
	Total		8367.579	37			

Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) * Kepercayaan Diri (X2)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) * Kepercayaan Diri (X2)	Between Groups	(Combined)	5635.079	17	331.475	2.426	.030
		Linearity	2687.035	1	2687.035	19.667	.000
		Deviation from Linearity	2948.044	16	184.253	1.349	.261
	Within Groups		2732.500	20	136.625		
	Total		8367.579	37			

Lampiran 15. Uji Hipotesis

Correlations

		Motivasi Berprestasi (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)
Motivasi Berprestasi (X1)	Pearson Correlation	1	.411*	-.784**
	Sig. (2-tailed)		.010	.000
	Sum of Squares and Cross-products	1985.579	1113.211	-3194.421
	Covariance	53.664	30.087	-86.336
	N	38	38	38
Kepercayaan Diri (X2)	Pearson Correlation	.411*	1	-.567**
	Sig. (2-tailed)	.010		.000
	Sum of Squares and Cross-products	1113.211	3689.895	-3148.789
	Covariance	30.087	99.727	-85.102
	N	38	38	38
Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)	Pearson Correlation	-.784**	-.567**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-3194.421	-3148.789	8367.579
	Covariance	-86.336	-85.102	226.151
	N	38	38	38

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kepercayaan Diri (X2), Motivasi Berprestasi (X1) ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.828 ^a	.686	.668	8.66349

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri (X2), Motivasi Berprestasi (X1)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5740.614	2	2870.307	38.242	.000 ^a
	Residual	2626.965	35	75.056		
	Total	8367.579	37			

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri (X2), Motivasi Berprestasi (X1)

b. Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	229.797	15.509		14.817	.000
	Motivasi Berprestasi (X1)	-1.360	.213	-.663	-6.378	.000
	Kepercayaan Diri (X2)	-.443	.156	-.294	-2.831	.008

a. Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)

Lampiran 16. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	<i>b</i>	<i>cross product</i>	<i>Regression</i>	<i>R²</i>
Motivasi Berprestasi (X1)	-1,360	-3194,421	5740,614	68,6
Kepercayaan Diri (X2)	-,443	-3148,789	5740,614	68,6

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_{X_i} \cdot \text{cross product} \cdot R^2}{\text{Regression}} \right|$$

1. $SE_{X_1} = 51,93\%$

2. $SE_{X_2} = 16,67\%$

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF

$$SR_{X_i} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

1. $SR_{X_1} = 75,70\%$

2. $SR_{X_2} = 24,30\%$

Lampiran 17. 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 18. Tabel F

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.22	2.20
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.22	2.20	2.18
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.27	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10	2.06	2.02	2.00	1.97	1.95
38	4.10	3.24	2.85	2.62	2.46	2.35	2.26	2.19	2.14	2.09	2.05	2.02	1.99	1.96	1.94
39	4.09	3.24	2.85	2.61	2.46	2.34	2.26	2.19	2.13	2.08	2.04	2.01	1.98	1.95	1.93
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.04	2.00	1.97	1.95	1.92
41	4.08	3.23	2.83	2.60	2.44	2.33	2.24	2.17	2.12	2.07	2.03	2.00	1.97	1.94	1.92
42	4.07	3.22	2.83	2.59	2.44	2.32	2.24	2.17	2.11	2.06	2.03	1.99	1.96	1.94	1.91
43	4.07	3.21	2.82	2.59	2.43	2.32	2.23	2.16	2.11	2.06	2.02	1.99	1.96	1.93	1.91
44	4.06	3.21	2.82	2.58	2.43	2.31	2.23	2.16	2.10	2.05	2.01	1.98	1.95	1.92	1.90
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05	2.01	1.97	1.94	1.92	1.89

(Sumber: Sugiyono, 2017: 139)

Lampiran 19 Dokumentasi



(Dokumentasi 1, Peneliti sedang membagikan lembar kuesioner)



(Dokumentasi 2, peneliti sedang menjelaskan cara mengisi kuesioner)



(Dokumentasi 3, atlet-atlet sedang mengisi kuesioner)