

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI PEMAIN SEPAKBOLA
PUTRI MATARAM SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:
CHIKAL EIFFEL LEANA KENANTO
NIM 19602244060

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI PEMAIN SEPAKBOLA
PUTRI MATARAM SLEMAN**

Tugas Akhir Skripsi

**CHIKAL EIFFEL LEANA KENANTO
NIM 19602244060**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 10 Oktober 2023

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chikal Eiffel Leana Kenanto
NIM : 19602244060
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola Putri Mataram Sleman

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, 8 Oktober 2023



Chikal Eiffel Leana Kenanto
NIM 19602244060

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI PEMAIN SEPAKBOLA
PUTRI MATARAM SLEMAN

Tugas Akhir Skripsi

CHIKAL EIFFEL LEANA KENANTO
NIM 19602244060

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 18 Oktober 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Fauzi, M.Si. Ketua Tim Penguji		23/10/2023
Dr. Heru Prasetyo, M.Pd. Sekretaris Tim Penguji		19/10/2023
Dr. Nawan Primasoni, M.Or. Penguji Utama		19/10/2023

Yogyakarta, 23 Oktober 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Ahmad Nusrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 198306202008121002

MOTTO

“Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali.”

Nelson Mandela

Pertolongan tuhan tidak datang terlalu cepat, tidak juga terlalu lambat. Tetapi pertolongan tuhan selalu datang pada saat yang tepat dan waktu yang tak terduga.

”Chikal Eiffel Leana Kenanto”

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberikan segala nikmat dan kebaikan. Tugas akhir ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus saya selesaikan tepat waktu.
2. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu yang selalu memberi nasihat, motivasi, dukungan serta doa yang mengiringi setiap langkah saya.
3. Kepada saudara yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat saya yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI PEMAIN SEPAKBOLA PUTRI MATARAM SLEMAN

Oleh:
Chikal Eiffel Leana Kenanto
NIM 19602244060

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman. (2) Mengetahui hubungan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman. (3) Mengetahui hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah Pemain sepakbola Putri Mataram Sleman yang berjumlah 63 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) tidak dalam keadaan sakit, (2) berusia di atas 12 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 60 pemain. Instrumen kepercayaan diri dan kecemasan yaitu angket dan kemampuan tendangan penalti yaitu menendang ke gawang. Analisis data menggunakan regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman, dengan nilai $t_{hitung} 6,179 > t_{tabel} 2,002$, $p-value$ $0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 44,23%. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman, dengan nilai $t_{hitung} -3,929 > t_{tabel} 2,002$, $p-value$ $0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 25,17%. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman, dengan nilai $F_{hitung} 64,699 > F_{tabel} (df 2;57) 3,16$ serta $p-value$ $0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 69,40%.

Kata kunci: *kepercayaan diri, kecemasan, kemampuan tendangan penalti*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND ANXIETY TO
THE ABILITY OF SOCCER PLAYERS' PENALTY KICKS
PUTRI MATARAM SLEMAN**

By:
Chikal Eiffel Leana Kenanto
NIM 19602244060

ABSTRACT

This study aims to (1) Find out the relationship between self-confidence and the ability of penalty kicks for female soccer players Mataram Sleman. (2) Knowing the relationship between anxiety and the penalty kicking ability of Mataram Sleman women's soccer players. (3) Knowing the relationship between self-confidence and anxiety to the penalty kicking ability of Mataram Sleman women's soccer players.

This research is a correlational research. The research population is Putri Mataram Sleman soccer players, totaling 63 players. The sampling technique used purposive sampling, with the criteria (1) not in a state of illness, (2) over 12 years old, (3) have participated in matches, (4) still actively practicing. Based on these criteria, there were 60 players. The instrument of self-confidence and anxiety is a questionnaire and penalty kicking ability is kicking into the goal. Data analysis using multiple regression.

The results showed that (1) There is a significant relationship between self-confidence and the ability of penalty kicks of Mataram Sleman Putri soccer players, with a t value of $6.179 > t$ table 2.002 , p -value $0.000 < 0.05$. The contribution of self-confidence to penalty kicking ability is 44.23% . (2) There is a significant relationship between anxiety and the penalty kicking ability of Putri Mataram Sleman soccer players, with a t -value of $-3.929 > t$ table 2.002 , p -value $0.000 < 0.05$. The contribution of self-confidence to penalty kicking ability is 25.17% . (3) There is a significant relationship between self-confidence and anxiety on the ability of penalty kicks of Putri Mataram Sleman soccer players, with the value of F count $64.699 > F$ table (df 2; 57) 3.16 and p -value $0.000 < 0.05$. The contribution of self-confidence and anxiety to the ability of penalty kicks amounted to 69.40% .

Keywords: confidence, anxiety, penalty kicking ability

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola Putri Mataram Sleman“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pengurus, pelatih, dan Pemain Sepakbola Putri Mataram Sleman yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIK 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.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 8 Oktober 2023
Penulis,



Chikal Eiffel Leana Kenanto
NIM 19602244060

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Hakikat Tendangan Penalti	15
3. Hakikat Kepercayaan Diri.....	17
4. Hakikat Kecemasan.....	29
5. Profil Klub sepakbola Putri Mataram Sleman	33
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir	49

D. Hipotesis Penelitian.....	52
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
C. Populasi dan Sampel Penelitian	54
D. Definisi Operasional Variabel.....	55
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	56
F. Validitas dan Reliabilitas	60
G. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Karakteristik Responden	65
B. Hasil Penelitian	69
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	66
2. Hasil Analisis Deskriptif.....	69
3. Hasil Uji Prasyarat	73
4. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	75
5. Hasil Uji Hipotesis	76
6. Hasil Koefisien Determinasi	79
C. Pembahasan.....	80
D. Keterbatasan Penelitian	89
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	90
B. Implikasi.....	90
C. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	101

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	51
Gambar 2. Desain Penelitian.....	53
Gambar 3. Lapangan untuk Tes Tendangan Penalti	59
Gambar 4. Diagram Batang Karakteristik Usia Responden	65
Gambar 5. Diagram Batang Karakteristik Lama Latihan Responden	66
Gambar 6. Diagram Batang Kepercayaan Diri	70
Gambar 7. Diagram Batang Kecemasan	71
Gambar 8. Diagram Batang Kemampuan Tendangan Penalti	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Prestasi Sepakbola Putri Mataram Sleman	43
Tabel 2. Skor Pernyataan Kuesioner	56
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri	57
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan	58
Tabel 5. Norma Penilaian	61
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri	67
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan	68
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	69
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri	69
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri	70
Tabel 11. Deskriptif Statistik Kecemasan	71
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kecemasan	71
Tabel 13. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan Penalti	72
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Penalti	72
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas	74
Tabel 16. Hasil Uji Linieritas	74
Tabel 17. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	75
Tabel 18. Hasil Analisis Uji Parsial (<i>t-test</i>)	76
Tabel 19. Hasil Analisis Uji F (Simultan)	78
Tabel 20. Hasil Analisis Koefisien Determinasi	79
Tabel 21. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga yang teratur, terukur dan terarah, maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Salah satu cabang olahraga yang sangat banyak diminati terutama masyarakat Indonesia adalah sepakbola. Kumbara, dkk., (2028, p. 28) menyatakan sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan tanpa mengalami kemasukkan bola dari lawan. Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang.

Seorang pemain sepakbola harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan ini. Teknik dasar permainan sepakbola adalah (1) menendang (*kicking*), (2) mengumpan (*passing*), (3) menghentikan bola (*controlling*), (4) menyundul bola (*heading*), (5) menggiring (*dribbling*) (Sharma & Rawat, 2018, p. 11; Doewes, et al., 2020, p. 429; Rogo, dkk., 2022, p. 12). Teknik tersebut merupakan hal mendasar yang harus dikuasai seorang pemain. Dua kunci keberhasilan dalam sepakbola ialah penguasaan dan kemampuan menerapkan teknik dasar secara konsisten dan efektif. Apabila dua kunci tersebut dapat dikuasai dengan baik, maka seorang pesepakbola dapat baik pula memainkan sikulit bundar tersebut.

Menendang merupakan hal terpenting dalam permainan sepakbola, karena dapat dipastikan bahwa menendang merupakan hal yang sering dilakukan pemain. Menendang dapat digunakan sebagai cara mengoper (*passing*) dan menembak bola (*shooting*). Seorang pemain sepakbola agar menjadi pemain yang sempurna, perlulah pemain tersebut mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola dengan menggunakan kedua belah kakinya, teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah. Kristina (2018, p. 3) berpendapat bahwa ada bermacam-macam tendangan bola mati dalam permainan sepakbola antara lain, tendangan gawang, tendangan bebas langsung dan tidak langsung, tendangan sudut dan tendangan penalti.

Lebih lanjut Kristina (2018, p. 3) menyatakan bahwa 40% sampai 50% gol di dalam permainan sepakbola muncul dari tendangan bola mati. Peluang terbesar dari sebuah tim sepakbola ialah saat tim tersebut mendapatkan sebuah tendangan penalti. Tendangan penalti dapat terjadi karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di daerah kotak penalti, pelanggaran tersebut dapat berupa *tackle* lawan dengan sengaja, *hands ball* atau tindakan-tindakan yang dapat merugikan atau membahayakan lawan. Alestio (2018, p. 263) berpendapat bahwa tendangan penalti ini disebut sebagai tendangan eksekusi yang mematikan karena pihak lawan yang mendapatkan tendangan ini mempunyai kesempatan hampir seratus persen untuk bisa mencetak gol. Tendangan penalti merupakan salah satu tendangan hukuman dalam bermain sepakbola yang mengarah langsung ke gawang

dikarenakan salah satu pemain yang menjadi lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti. Hukuman tendangan penalti dilakukan dari titik penalti yang berjarak sebelas meter lurus dengan garis gawang bagian tengah.

Seorang eksekutor tendangan penalti dituntut memiliki teknik dasar, kondisi fisik dan mental yang baik. Diantara faktor psikologis yang mempengaruhi keberhasilan melakukan tendangan penalti adalah kepercayaan diri. Supriyatni (2021, p. 132) menyatakan bahwa percaya diri (*self confidence*) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut, dikatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan pemain (Nisa & Jannah, 2021, p. 36).

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Agus & Fahrizqi, 2020, p. 165). Kurangnya rasa percaya diri pada pemain tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi (Nisa & Jannah, 2021, p. 36). Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri dan cenderung untuk mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, sehingga

menjadi bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan tersebut akan berakhir pada kegagalan.

Sebagai penendang penalti pemain harus mempunyai rasa percaya diri yang tinggi karena, bagaimanapun juga pemain harus mengambil keputusan sendiri saat itu juga. Kepercayaan diri pemain tersebut bisa merasa tenang, nyaman dan tidak mudah diintimidasi oleh lawan dan selalu bersikap optimis. Kepercayaan diri sangat penting untuk seorang pemain sepakbola apalagi dalam menghadapi situasi tendangan penalti. Pemain dengan kepercayaan diri yang baik selain faktor teknik akan mempengaruhi peluang kesuksesan dalam melakukan tendangan. Firmansyah, dkk., (2018, p. 2) menyatakan bahwa banyak pemain yang mengalami kegagalan dalam berprestasi dikarenakan oleh faktor mental yang kurang dilatih.

Seorang pemain jika merasa kehilangan kepercayaan dirinya, maka kalah sebelum bertanding mungkin akan menjadi hasil yang didapat. Pemain yang merasa tidak percaya diri atau sering disebut *diffident*, merupakan akibat dari ketidakyakinan pada kemampuan yang dimiliki. Rizaldi (2021, p. 2) menyatakan bahwa ada kasus seorang pemain atau pemain sepakbola dunia yang mempunyai *skill* olah bola yang hebat, yang ditunjang oleh tehnik, taktik, dan stamina yang baik tetapi gagal mengeksekusi tendangan penalti, yang hanya berjarak 11 meter dari depan gawang, faktor psikologis sangat mempengaruhi hal tersebut. Menurut data empiris yang ada pemain sepakbola dunia yang memiliki teknik dan mental yang bagus juga pernah gagal dalam

mengeksekusi tendangan penalti, seperti Mesut Ozil, Lione Messi, Mahrez, Gonzalo Higuain, Radamel Falcao, Sergio Ramos, Essien dan John Terry.

Faktor lain yang turut berkorelasi dengan hasil tendangan penalti yaitu kecemasan. Kecemasan atau *anxiety* yaitu perasaan takut, cemas, atau khawatir terancam kepribadiannya. kecemasan merupakan salah satu keadaan stress tanpa diketahui penyebab yang jelas dan selalu diikuti dengan gangguan pada saraf otonom dan juga mengalami gangguan pada sistem pencernaan (Harsono, 2017, p. 265). Menurut Wibowo (2020, p. 2), jenis-jenis kecemasan olahraga diantaranya: *somatic anxiety-cognitive anxiety*, kecemasan bawaan (*trait anxiety*), kecemasan sesaat (*state anxiety*), dan *competitive anxiety (competitive trait anxiety-competitive state anxiety)*.

Kecemasan saat akan melakukan tendangan penalti menyebabkan tekanan emosi yang meningkat, sehingga berdampak berkurangnya konsentrasi seorang pemain yang akan melakukan tendangan penalti, yang berarti kinerja dari seorang pemain tersebut akan mengalami penurunan dan juga akan berdampak penurunan prestasi bagi seorang pemain. Sebenarnya, kecemasan terjadi pada saat emosi ketika menghadapi esekusi tembakan penalti, hal itu terjadi karena kekhawatiran pemain terhadap hasil akhir yang diperoleh atau masuk tidaknya bola yang ditendang (Jordet & Gemser, 2018, p. 450). Romas (2019, p. 2) menjelaskan ketika kecemasan tidak dikelola atau dijelaskan dengan benar, maka akan berakibat buruk bagi penampilan seorang atlet.

Berdasarkan hasil observasi pada pemain Putri Mataram Sleman pada bulan Desember 2022-Januari 2023 saat mengikuti turnamen kalah dengan skor 4-3 pada saat tendangan penalti. Ditemukan adanya sebuah keraguan pemain dalam melakukan tendangan penalti, sehingga persentase masuknya bola semakin kecil. Selanjutnya bahwa sebagian besar pemain kurang percaya diri pada kemampuannya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pemain yang tidak bisa memanfaatkan kesempatan yang baik dan ragu dalam mengambil keputusan untuk mencetak gol sendiri atau memberi umpan kepada rekannya, sehingga lawan dapat merebut bola. Berdasarkan pernyataan pelatih sepakbola Putri Mataram Sleman, ketika pemain ditunjuk untuk mengeksekusi penalti malah menunjuk teman lainnya untuk melakukan. Pemain yang tidak memiliki kepercayaan diri akan ragu dengan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya, sehingga pemain menjadi tegang dan putus asa dalam menghadapi tugas-tugasnya serta dalam menentukan keputusan.

Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola Putri Mataram Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Klub Putri Mataram Sleman saat mengikuti turnamen kalah dengan skor 4-3 pada saat tendangan penalti.

2. Ditemukan adanya sebuah keraguan pemain dalam melakukan tendangan penalti, sehingga persentase masuknya bola semakin kecil.
3. Pemain tidak bisa memanfaatkan kesempatan dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan dalam menendang penalti.
4. Pernyataan pelatih sepakbola Putri Mataram Sleman, ketika pemain ditunjuk untuk mengeksekusi penalti malah menunjuk teman lainnya untuk melakukan.
5. Hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait dengan kemampuan tendangan penalti, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan kepercayaan diri, karena faktor tersebut dianggap sangat berpengaruh terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok dalam penelitian adalah:

1. Adakah hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman?

2. Adakah hubungan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman?
3. Adakah hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, yaitu untuk:

1. Mengetahui hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman.
2. Mengetahui hubungan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman.
3. Mengetahui hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis
 - a. Secara teoritis, penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman.

b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan olahraga.

b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi pemain yang membutuhkan cara untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman yang baik dan benar.

c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para pemain yang membutuhkan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh- puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat (Komarudin & Risqi, 2020, p. 1). Adi & Andiana (2020, p. 113) menyatakan bahwa sepakbola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya.

Sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut *FIFA Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Sepakbola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke

gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Misbahuddin & Winarno, 2020, p. 215).

Pendapat Keliat & Helmi (2018, p. 45), sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir. Pendapat Aji (2021, p. 23) bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain.

Selaras dengan hal tersebut, Andriansyah & Winarno (2020, p. 14) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya.

Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di seluruh dunia yang bisa dimainkan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Hamzah, 2019, p. 2).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala

kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola (Mubarok, dkk., 2019, p. 98). Pendapat Erfayliana & Wati (2020, p. 160) bahwa teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang.

Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Irawan, dkk., 2022, 2). Teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola. Dalam permainan sepakbola

terdapat beberapa macam teknik dasar, yaitu mengoper bola (*passing*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*) dan menggiring bola (*dribbling*) (Akhmad & Suriatno, 2018, p. 48).

Pemain untuk dapat bermain sepakbola yang baik harus menguasai keterampilan teknik bermain sepakbola. Keterampilan teknik sepakbola ini akan sangat menunjang keterampilan dasar bermain sepakbola. Teknik dasar dan *skill* bermain sepakbola ada lima yakni: (1) *controlling the ball*, (2) *passing*, (3) *dribbling*, (4) *shooting*, (5) *heading*, (6) *goalkeeping*. Lebih lanjut dikatakan bahwa tentang konstruksi bakat sepakbola menggunakan beberapa indikator, diantaranya adalah: “*passing, kicking for distance, shooting, dribbling, receiving, feinting, heading, tackling, ball sense* dan *playing ability*” (Naldi & Irawan, 2020, p. 7).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2. Hakikat Tendangan Penalti

Tendangan penalti diberikan jika tim bertahan melakukan pelanggaran keras di area sendiri. Selain tendangan penalti diambil jika dalam pertandingan 2x45 menit gol pertandingan seri lalu lanjutkan ronde tambahan 2x15 menit hasilnya tetap tidak perubahan maka penalti harus diambil. Tembakan penalti tidak semua pemain dapat mengontrol karena teknik membutuhkan konsentrasi level yang tinggi dalam momen yang ditentukan, penaltilah yang menentukan kemenangan sebuah tim, terutama ketika selisih gol adalah antara dua tim yang bersaing adalah sama atau seri (Agus & Fahrizqi, 2020). Juga tidak jarang penalti menjelang akhir pertandingan untuk kemenangan yang menentukan Pemain yang menerima penalti memiliki hal yang perlu dipertimbangkan, seperti *skill*, teknik, konsentrasi, dan mental stamina.

Tendangan penalti adalah tendangan yang dilakukan apabila salah satu pemain tim melakukan pelanggaran di dalam kotak wilayah penjaga gawang tim sendiri, tendangan di lakukan dengan menendang bola dari titik yang telah dibuat ditengah kotak dalam wilayah penjaga gawang, tanpa dijaga oleh pemain lawan (pagar betis) dengan jarak 12 kaki dari garis gawang, jika terjadi handball yang disengaja atau pelanggaran serius di daerah penalti wasit akan menghadiahkan tendangan penalti. Tendangan penalti adalah tendangan bebas yang mengarah pada gawang dan dilakukan dari titik penalti. Tendangan tersebut dilakukan dari titik penalti 11 m di depan dan di tengah gawang.

Tendangan penalti terjadi jika pemain melakukan pelanggaran penyerangan langsung di dalam daerah penaltinya sendiri, sanksi ini dapat dikenakan terlepas dari posisi bola. Tendangan penalti dapat terjadi karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di daerah kotak penalti, pelanggaran tersebut dapat berupa *tackle* lawan dengan sengaja, *hands ball* atau tindakan-tindakan yang dapat merugikan atau membahayakan lawan. Keberhasilan mencetak gol dari titik penalti sungguh merupakan hal yang menguntungkan, akan tetapi menjadi sebaliknya kegagalan dari tendangan penalti adalah hal yang sangat merugikan untuk tim. Tendangan penalti adalah tendangan dalam permainan sepakbola yang dilakukan di titik putih kotak penalti yang berjarak 11 meter dari gawang dan tanpa ada gangguan dari pemain lawan (Kurniawan & Setiabudi, 2018, p. 3).

Selain itu, dalam permainan sering teknik penalti menjadi sangat tidak efektif karena kondisi mental yang menurun karena kondisi mental menurun dapat mempengaruhi pemain untuk berkonsentrasi pada adu penalti. Tendangan penalti merupakan salah satu penerapan teknik dasar *shooting*. *Shooting* adalah menendang bola kearah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Pada Permainan sepakbola, teknik dasar menendang bola terbagi menjadi dua, yaitu menendang untuk mengumpan dan menendang untuk mencetak gol (Karim, dkk., 2021, p. 66).

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Dilihat dari sudut penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Tendangan penalti dilakukan melalui titik putih di dalam kotak penalti yang jaraknya dari gawang adalah 11 meter. Tendangan penalti dilakukan karena hukuman akibat pelanggaran yang dilakukan di dalam kotak penalti dan menentukan pemenang pertandingan jika pertandingan berakhir imbang pada waktu normal dan tambahan waktu. Tendangan penalti dilakukan berhadapan langsung dengan penjaga gawang. Saat melakukan tendangan penalti mental dan kepercayaan diri sangat menentukan selain penguasaan teknik dasar yang baik (Mardhika, 2017, p. 175).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tendangan penalti adalah tendangan bebas yang dilakukan dari titik penalti dengan jarak 11 meter tanpa adanya hambatan atau hadangan dari pemain lawan sebagai hukuman dari pelanggaran yang dilakukan seorang pemain di daerah kotak penaltinya sendiri.

3. Hakikat Kepercayaan Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Mengukur jika seorang pemain 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 pemain. Komarudin

(2017, p. 36) menjelaskan bahwa “pemain 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 pemain yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun.

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

Kepercayaan diri merupakan perasaan yakin atau memiliki tingkat kepastian tentang suatu kemampuan untuk sukses dalam olahraga. Kepercayaan diri terfokus kepada apa yang dapat dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki seorang atlet. Kondisi mental ini berasal dari determinasi diri yang berfungsi untuk memacu diri sehingga akan memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan atlet pemula dimana determinasi merupakan gabungan antara motivasi intrinsik yang tinggi dan komitmen diri untuk sukses dalam tujuan yang diinginkan (Martins et al., 2017, p. 39).

Pendapat Nisa & Jannah (2021, p. 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, p. 245) menjelaskan; “rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Seorang pemain yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Dimiyati (2019, p. 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 pemain untuk tampil optimal. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang pemain. “Kepercayaan diri menguatkan motivasi mencapai prestasi dalam Sepakbola, karena semakin tinggi kepercayaan atas kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi” (Dimiyati, 2019, p. 46).

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

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

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kepercayaan diri dalam penulisan ini adalah keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri yang dimiliki oleh

pemain agar mendapatkan hasil yang maksimal dan meraih kesuksesan.

b. Tipe-Tipe Percaya Diri

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 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 realistik 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 pemain untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan pemain di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu pemain tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang pemain telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak. Komarudin (2017, p. 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 pemain”.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 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, p. 48-49) menjelaskan dampak kepercayaan diri bagi pemain yaitu:

- 1) Kepercayaan diri akan memberikan pemain perasaan positif, ketika pemain merasa yakin maka dia akan lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan.
- 2) Kepercayaan diri dapat mendorong pemain untuk meregangkan diri sendiri dalam mencapai hasil yang lebih tinggi.
- 3) Kepercayaan diri dapat mendorong upaya dan ketekunan. Pemain 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 pemain. Pemain 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, p. 322) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu pemain, yaitu:

- 1) Meningkatkan emosi positif, artinya adalah ketika seorang pemain memiliki kepercayaan diri, pemain tersebut akan merasa tenang dan rileks meskipun sedang berada dalam tekanan.
- 2) Memfasilitasi konsentrasi, artinya kepercayaan diri dapat memfasilitasi pemain untuk tetap berkonsentrasi selama

pertandingan. Tetapi ketika pemain tersebut merasa kurang percaya diri, pemain tersebut cenderung merasa ragu untuk melakukan penampilan yang terbaik.

- 3) Memberi efek positif pada tujuan, artinya adalah pemain yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 4) Meningkatkan kerja keras, artinya pemain yang bertanding dengan lawan yang sepadan maka pemain tersebut yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan usaha yang lebih untuk memenangkan suatu pertandingan, jadi dengan kata lain pemain akan bertanding untuk meraih kemenangan.

Percaya diri sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri atau *self fulfilling prophesy*). Bandura (Krisno, dkk., 2020, p. 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 pemain untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan pemain di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu pemain tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang pemain telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak.

d. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Wulandari, dkk., (2021, p. 121) 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 kesediaan 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.

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 (Sabarrudin, dkk., 2022, p. 435).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari aspek tingkah laku, aspek emosi dan aspek spiritual. Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kepercayaan diri pemain.

4. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) adalah variabel penting dari hampir semua teori kepribadian. *Anxiety* atau dalam Bahasa Indonesia dapat diartikan dengan kecemasan, merupakan suatu faktor psikologis dari pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Kecemasan adalah kondisi kegelisahan mental, keprihatinan, ketakutan atau firasat serta keputusasaan karena ancaman yang tidak dapat dijelaskan oleh diri sendiri tau terhadap hubungan yang bermakna. Kecemasan dapat terjadi pada tingkat sadar, setengah sadar atau tidak sadar (Simamora & Akbari, 2022, p. 12).

Darisman, dkk., (2021, p. 27) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi kegelisahan yang tidak jelas terhadap ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai ketidakpastian. Sumber kecemasan biasanya tidak spesifik atau tidak dapat dijelaskan oleh individu, ketakutan terhadap suatu bahaya.

Kecemasan merupakan perubahan sinyal peringatan bahaya yang akan datang dan membuat individu mengambil tindakan untuk menghadapi kecemasan. Kecemasan (*anxiety*) merupakan pernak-pernik kekayaan hidup, tapi ia harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif. Pada dasarnya, kecemasan membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan moral seseorang. Orang yang selalu dihinggapi kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jauh dari ketenangan.

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

Kecemasan (*anxiety*) adalah rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Kecemasan (*anxiety*) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan (*anxiety*) adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang

ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Marsha & Wijaya, 2021, p. 113).

Weinberg & Gould (2015, p. 79) menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik). Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi.

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

Pendapat Rohmansyah (2017, p. 2) bahwa rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan (*anxiety*) suatu hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan. Hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat memengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet.

Afrizal & Mistar (2019, p. 14) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (*stres*) dan mengalami kecemasan.

Kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan muncul sebelum pertandingan terhadap bahaya yang tidak nyata pada atlet. Penelitian yang dilakukan. Semakin tinggi kecemasan bertanding, maka semakin rendah performa atlet. Harsono (2017, p. 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.

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

b. Klasifikasi Kecemasan

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

- 1) Kecemasan Ringan
Kondisi ini mampu meningkatkan kemampuan persepsi, pembelajaran dan produktif. Individu yang sedang mengalami kecemasan ringan akan merasa gelisah, sehingga mendorong seseorang untuk mencari informasi lebih serta mengajukan pertanyaan.
- 2) Kecemasan Sedang
Kecemasan sedang membuat individu mengekspresikan perasaan tegang, cemas, atau khawatir. Kemampuan persepsi yang semakin sempit membuat seseorang memusatkan perhatian pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan hal lain.
- 3) Kecemasan Berat
Kecemasan ini menghabiskan sebagian energi individu. Lahan persepsi seseorang akan mengalami penurunan, individu tidak dapat fokus pada hal lain dan hanya bisa fokus terhadap sesuatu yang spesifik.
- 4) Panik
Panik merupakan tingkat kecemasan paling tinggi dan menakutkan yang sangat membebani dan membuat individu kehilangan kendali. Individu tidak dapat melakukan apapun walaupun dengan pengarahan.

Lubis (2019, p. 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 kecemasann mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya. (3) Reaksi pemikiran, yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri anda tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk. (4) Suasana hati, yaitu gugup, jengkel, cemas dan panik.

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

- 1) Kecemasan realistik (*realistic anxiety*). Adalah takut kepada bahaya yang nyata yang ada di dunia luar. Kecemasan ini menjadi asal muasal timbulnya kecemasan neurosis dan kecemasan moral.
- 2) Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*). Adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakinkan bakal menuai hukuman. Hukuman belum tentu diterimanya, karena orang tua belum tentu mengetahui juga belum tentu menjatuhkan hukuman. Jadi, hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurosis bersifat khayalan.
- 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*). Adalah kecemasan kata hati, kecemasan ini timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurosis tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip yakni tingkat kontrol ego pada kecemasan moral orang tetap rasional dalam memikirkan masalahnya. Sedangkan pada kecemasan neurosis orang dalam keadaan stress terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berpikir jelas.

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

1) *State Anxiety*

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/ pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain

menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

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

2) *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). *Trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya, seorang atlet memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan

dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serlus bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik (Erdiyanti & Maulana, 2019, p. 269).

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Komaruddin (2017, p. 102) 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 ektremitas
 - 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 buar air besar (mencret) (Komaruddin, 2017, p. 103). Pendapat selanjutnya menurut Bebetos & Antoniou (2012, p. 107) juga hampir senada yaitu kecemasan somatik mengacu pada penangkapan arousal

fisiologis secara individu yang memiliki karakteristik negatif, seperti peningkatan denyut nadi, sakit perut, berkeringat, dan lain-lain.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 53-54) lebih spesifik membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi 2 yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya:

1) Gejala *cognitive anxiety*

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

2) Gejala *somatic anxiety*

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

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

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

c. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Kecemasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Baharudin (2020, p. 2) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang memudahkan individu mengalami gejala kecemasan, yang meliputi:

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

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

1) Sumber dari dalam (Instrinsik)

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

2) Sumber dari luar (Ekstrinsik)

- a) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan/harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.
- b) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apa pun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet,

terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.

- c) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain, sehingga menjadi terdesak.
- d) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atletnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut.
- e) Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

Afrizal & Mistar (2019, p. 15) menyatakan bahwa sumber kecemasan bertanding 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. Faktor kecemasan sebelum bertanding dipengaruhi oleh pelatih. Apabila pelatih memberikan dorongan yang kuat dalam mencapai tujuan dan memberikan keyakinan bahwa mereka bisa mencapai tujuan tersebut serta mempersiapkan pemain sepak bola didikannya dengan baik, maka pemain sepak bola tersebut akan menunjukkan emosi yang positif

sebelum bertanding. Sebaliknya apabila pelatih mencoba menekan pemain sepak bola didikannya untuk mencapai tujuan yang tidak dapat dicapainya, maka pemain sepak bola didikannya akan menunjukkan reaksi emosi yang negatif sebelum pertandingan.

Tiara & Rahardanto (2021, p. 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.

5. Profil Klub Putri Mataram Sleman

Klub sepakbola Putri Mataram Sleman berdiri sejak 17 Juli 1971. Klub sepakbola Putri Mataram Sleman beralamat di Jaran, Tridadi, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55511. Pelatih

Klub sepakbola Putri Mataram Sleman yaitu Sri Hastuti. Putri Mataram Sleman terbilang konsisten terhadap pembinaan sepak bola wanita mulai dari grassroots hingga senior. Putri Mataram Sleman juga menjadi wakil dari Yogyakarta di setiap kompetisi resmi PSSI seperti Piala Pertiwi edisi 2021-2022 lalu. Tim ini juga tercatat menjadi peserta kompetisi pertama sepak bola wanita Indonesia, yaitu Invitasi Galanita pada tahun 1982.

Putri Mataram merupakan klub sepakbola wanita tertua di DIY sekaligus klub tertua kedua setelah Buana Putri, Jakarta. Klub ini sudah meraih berbagai prestasi hingga ke tingkat nasional. Klub sepakbola Putri Mataram Sleman menjuarai piala Pertiwi tingkat DIY pada tahun 2022 dan berhak mewakili wilayah DIY pada tahun 2022. Klub sepakbola Putri Mataram Sleman memiliki prestasi yang baik. Beberapa prestasi yang pernah diraih antara lain

Tabel 1. Prestasi Sepakbola Putri Mataram Sleman

No	Prestasi	Tahun
1	Juara 2 Turnamen Lenny Rustam Cup	Tahun 2012
2	Juara 2 Kejurda	Tahun 2017
3	Juara 1 Trofeo	Tahun 2015
4	Juara 1 Bengawan Cup	Tahun 2015
5	Juara 1 Bengawan Cup ke 2	Tahun 2016
6	Juara 1 Bengawan Cup ke 3	Tahun 2017
7	Juara 1 Trofeo Kartini Cup	Tahun 2018

Selain prestasi-prestasi tersebut, Putri Mataram Sleman juga telah menyumbang pemain untuk membela Tim Nasional Indonesia pada beberapa even internasional, seperti Suciana Yuliani, Tugiyati Cindy, dan Anisa Febiana.

B. Hasil 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 ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Firmansyah, dkk., (2018) berjudul “Korelasi Antara Kepercayaan Diri dengan Keberhasilan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam permainan sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan menggunakan analisis korelasi (Pearson Korelasi). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling pada mahasiswa yang mengikuti UKM Sepakbola di Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam permainan sepakbola yang memiliki tingkat korelasi sangat rendah, hal ini diperlihatkan dengan nilai pearson korelasi sebesar -0,031. Dapat disimpulkan rendahnya korelasi antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam permainan sepakbola. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh nilai determinasi sebesar 0,1%, angka tersebut menunjukkan nilai kontribusi kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti pada permainan sepakbola sisanya 99,9% dipengaruhi faktor lain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak

terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam permainan sepakbola.

2. Penelitian yang dilakukan Permadi (2017) berjudul “Hubungan Model Pembelajaran Tendangan Penalti dengan Tingkat Kepercayaan Diri dalam Permainan Sepakbola”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran tendangan penalti dalam mencetak gol dalam permainan sepakbola, tingkat kepercayaan diri pemain sepakbola, dan hubungan antara model pembelajaran tendangan penalti dengan tingkat kepercayaan diri dalam permainan sepakbola. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen, dengan populasi dan sampel adalah pemain sepakbola yang tergabung dalam siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Garut sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-test*, *Treatment*, dan *Post-test*. Hasil penelitian, pengolahan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa signifikansi peningkatan hasil latihan tendangan penalti, dengan tingkat kepercayaan diri pemain sepakbola SMAN 4 Garut dengan rata-rata berada pada kategori baik, kepercayaan diri pemain sepakbola memiliki nilai koefisien yang berkategori tinggi, dan untuk hubungan tendangan penalti dengan tingkat dapat disimpulkan bahwa korelasi antara tendangan penalti dengan kepercayaan diri memiliki nilai koefisien berkategori tinggi.
3. Penelitian yang dilakukan Wibowo (2020) berjudul “Hubungan Kecemasan Terhadap Hasil Tes Ketepatan Tendangan Penalti pada Tim

Sekolah Sepakbola Benteng FC Ngawi”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan penalti, dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan penalti. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 25 pemain dari sekolah sepakbola Benteng FC Ngawi yang berusia 17-20 tahun. Pengambilan data berupa angket tingkat kecemasan dan tes ketepatan tendangan penalti. Hasil dari penelitian ini terdapat 5 pemain yang memperoleh tingkat kecemasan rendah, 15 pemain memperoleh tingkat kecemasan sedang dan 5 pemain memperoleh tingkat kecemasan tinggi. Sedangkan dari hasil tes tendangan penalti terdapat 8 pemain mendapatkan hasil kurang, 13 pemain mendapatkan hasil cukup, dan 4 pemain mendapatkan hasil baik. Nilai korelasi antara tingkat kecemasan dengan tes ketepatan tendangan penalti sebesar -0,600 sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepakbola Benteng FC Ngawi Kategori Usia 17-20 tahun. Besarnya hubungan tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepakbola Benteng FC Ngawi Usia 17-20 tahun yaitu sebesar 36%.

4. Penelitian yang dilakukan Ashidiqie, dkk., (2019) berjudul “Analisis Teknik dan Mental terhadap Hasil Tendangan Penalti Sepakbola”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan langsung antara teknik dan mental terhadap hasil tendangan penalti sepakbola. Penelitian ini menggunakan analisis jalur. Analisis ini didasarkan pada model hubungan antara variabel yang ditentukan, sampel penelitian berjumlah 20 pemain SSB Srikandi Natar. Data yang dikumpulkan menggunakan instrumen tes teknik, angket efikasi diri dan hasil penalti. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa koefisien jalur X12 ke Y (p_{12y}) = 0,491 , $t = 2,333$ dan $p\text{-value} = 0,032/2 = 0,16 > ,05$ atau H_0 diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah akurasi tendangan jika diikuti dengan kontribusi atau dukungan efikasi diri yang tinggi akan bisa mengontrol kemampuannya. Hal ini akan mengakibatkan seorang pemain termotivasi untuk meningkatkan prestasinya lebih tinggi dan pengoptimalan tersebut meningkatkan hasil tendangan penalti secara maksimal.

5. Penelitian yang dilakukan Hutami & Iswana (2020) berjudul “Kepercayaan Diri dengan Hasil *Shooting* pada Ekstrakurikuler Futsal”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri dengan hasil *shooting* peserta ekstrakurikuler Futsal. Penelitian ini menggunakan metode korelasional yang menghubungkan antara variabel kepercayaan diri dengan hasil *shooting*. Populasi pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 24 Palembang yang berjumlah 20 dimana seluruh populasi dijadikan sampel

penelitian. *Instrument* tes terdiri dari 2 macam, yaitu angket untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan tes keterampilan untuk mengukur hasil *shooting*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t dengan kepercayaan 95% ($p=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan *shooting* adalah 0,473, dengan perbandingan pada r tabel = 0,444. Hasil uji hipotesis didapat t hitung adalah 2,276, dengan perbandingan t tabel = 2,101. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil *shooting*.

6. Penelitian yang dilakukan Kurniawan, dkk., (2020) berjudul “Analisis Psikologi terhadap Kepercayaan Diri Pemain Sepakbola”. Olahraga merupakan salah satu keilmuan yang didukung banyak ilmu lain seperti psikologi. Sepakbola adalah salah satu cabang dalam olahraga, dimana dalam memainkannya membutuhkan kondisi psikis yang baik agar percaya diri juga baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan kondisi psikis dengan percaya diri pemain sepakbola. Desain penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan kondisi psikologi dalam kategori sangat tinggi, percaya diri dalam kategori tinggi sedangkan antara psikologi dengan percaya diri terdapat keterkaitan pada pemain sepakbola. Kesimpulan penelitian ini

menunjukkan bahwa psikologi memiliki peranan yang penting dalam kepercayaan pemain sepakbola dalam sebuah permainan.

7. Penelitian yang dilakukan Ghifari, dkk., (2022) berjudul “Hubungan Motivasi dengan Kepercayaan Diri Pemain Sekolah Sepakbola Cikal FC Kab. Musi Rawas”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi dengan kepercayaan diri pemain sepakbola Cikal FC Kabupaten Musi Rawas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan menggunakan pendekatan korelasional. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* dari populasi 24 pemain sepakbola asal Cikal FC Kabupaten Musi Rawas. Berdasarkan analisis uji-t pada taraf signifikansi = 0,05 diperoleh thitung (10,021) > ttabel (2,074). Dengan demikian apa yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, sehingga dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara motivasi diri dengan pemain sepakbola Cikal FC Kabupaten Musi Rawas. Hasil koefisien determinasi diperoleh besarnya hubungan antara motivasi dengan kepercayaan diri adalah 71,23%.

C. Kerangka Berpikir

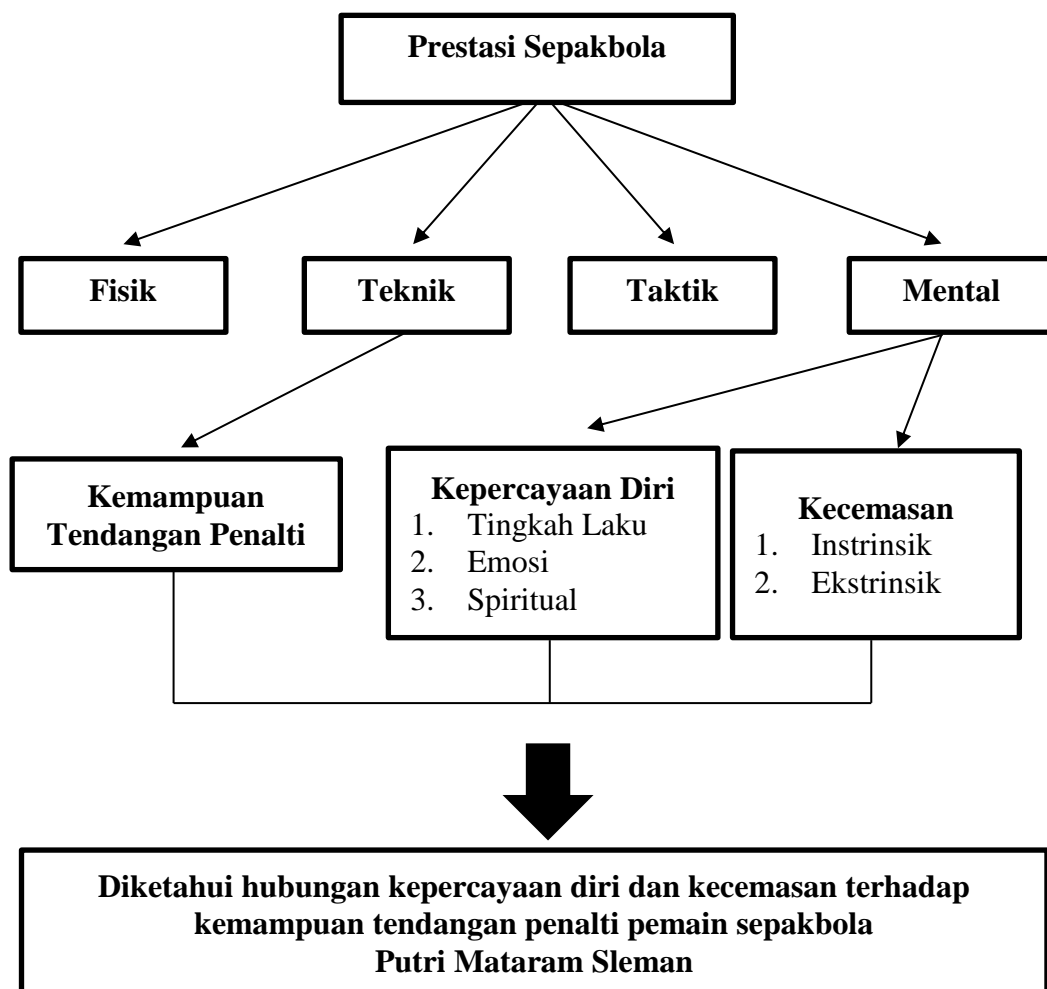
Menendang merupakan hal terpenting dalam permainan sepakbola karena dapat dipastikan bahwa menendang merupakan hal yang sering dilakukan dan menendang dapat digunakan sebagai cara mengoper (*passing*) dan menembak bola (*shooting*). Berbagai macam tendangan bola mati dalam permainan sepakbola antara lain, tendangan gawang, tendangan bebas langsung dan tidak langsung, tendangan sudut dan tendangan penalti.

Tendangan penalti merupakan salah satu tendangan hukuman dalam bermain sepakbola yang mengarah langsung ke gawang dikarenakan salah satu pemain yang menjadi lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti, hukuman tendangan penalti dilakukan dari titik penalti yang berjarak sebelas meter lurus dengan garis gawang bagian tengah. Keberhasilan menendang penalti sangat dipengaruhi oleh faktor kepercayaan diri ini ditimbulkan oleh psikologi mental pemain yang terlatih. Psikologi dan mental pemain apabila sudah terlatih akan menimbulkan rasa optimis didalam diri pemain tersebut dan akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi, karena besertaan dengan itu saat menendang penalti akan yakin dan mampu menendang bola itu mengarah ke gawang dan masuk ke gawang.

Kepercayaan diri sangat penting untuk seorang pemain sepakbola apalagi dalam menghadapi situasi tendangan penalti. Dengan kepercayaan diri yang baik selain faktor teknik akan mempengaruhi peluang kesuksesan dalam melakukan tendangan. Kecemasan (*anxiety*) merupakan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya.

Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

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

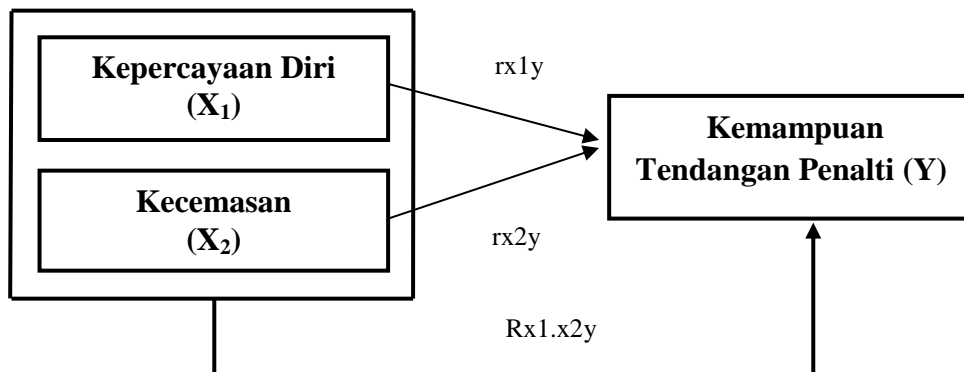
1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Arikunto (2019, p. 87) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:

Gambar 2. Desain Penelitian



B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di klub sepakbola Putri Mataram Sleman yang beralamat di Jaran, Tridadi, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55511. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah totalitas atau keseluruhan subjek penelitian baik benda, orang, ataupun suatu hal lain yang di dalamnya bisa diambil informasi penting berupa data penelitian (Nurdin & Hartati, 2019: 92). Pendapat Sugiyono (2019, p. 90) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola di Pemain sepakbola Putri Mataram Sleman yang berjumlah 63 pemain.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019, p. 104). Pendapat Arikunto (2019, p. 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Teknik *sampling* dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) tidak dalam keadaan sakit, (2) berusia di atas 12 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 60 pemain.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah dua variabel bebas yaitu kepercayaan diri dan kecemasan, sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan tendangan penalti. Definisi operasional variabel yaitu:

1. Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri diungkap menggunakan aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual melalui jumlah skor pada skala kepercayaan diri. Semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah skor pada skala, maka semakin rendah kepercayaan dirinya.
2. Kecemasan 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 kecemasan.
3. Kemampuan tendangan penalti adalah dari kemampuan pemain melakukan tendangan dari titik penalti jarak 11 meter dengan posisi pemain yang akan menendang bola berhadapan langsung dengan penjaga gawang tanpa adanya hambatan atau hadangan dari pemain lawan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2019, p. 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). Alasannya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Dengan demikian instrumen itu akan menghasilkan total skor bagi setiap responden. Skor pernyataan kuesioner dalam penelitian ini disajikan pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Skor Pernyataan Kuesioner

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

a. Kepercayaan Diri

Dasar teori dalam pembuatan instrumen kepercayaan diri, mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bucklew (1980) berupa aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual. Instrumen dadopsi

dari penelitian Yunisa (2017). Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri disajikan pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

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

b. Instrumen Kecemasan

Kisi-kisi instrumen kecemasan menghadapi pertandingan mengacu pada teori Tangkudung & Mylsidayu (2017). Kecemasan pada instrumen ini terdapat dua faktor yang mengkonstrak, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Kisi-kisi instrumen kecemasan disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
Kecemasan	Instrinsik	Berfikir negatif	1	2, 3
		Berfikir puas	4, 5, 6, 7	
		Pengalaman bertanding	8, 10, 11, 12	9
		Moral	14, 17	13, 15, 16
	Ekstrinsik	Pelatih dan manajer	19, 20, 22	18, 21
		Wasit	23, 24, 25	26
		Penonton	27, 28	29, 30, 31, 32
		Lawan	33, 34, 36, 37	35
		Sarana dan prasarana	38	39
		Kondisi dan situasi lapangan	40	41
		Lingkungan keluarga	42	
		Jumlah		42

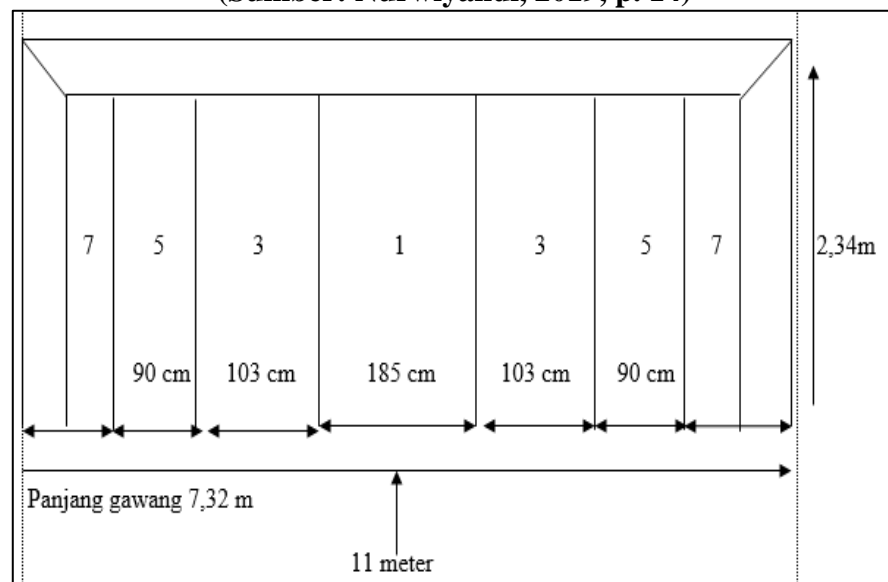
c. Kemampuan Tendangan Penalti

Instrumen penelitian adalah tes menembak bola ke sasaran (*shooting*) yang bertujuan untuk mengukur keterampilan, ketepatan dan kecepatan gerak kaki dalam menyepak bola ke sasaran. Pada instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,65 dan reliabilitas sebesar 0,77. Alat yang digunakan adalah bola, *stopwatch*, gawang, nomor-nomor dan tali. Prosedur pelaksanaan adalah:

- 1) Testee berdiri di belakang yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 11 meter di depan gawang/ sasaran.
- 2) Pada saat kaki *testee* mulai menendang bola, maka *stopwatch* dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.

- 3) Testee diberi 3 kali kesempatan.
- 4) Gerakan dianggap gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran dan menempatkan bola tidak pada jarak 11 meter.
- 5) Cara penskoran adalah jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam 3 kali kesempatan dan bila bola kena tali sasaran, maka diambil skor terbesar.

**Gambar 3. Lapangan untuk Tes Tendangan Penalti
(Sumber: Nurwiyandi, 2019, p. 14)**



2. Teknik Pengumpulan Data

Mengumpulkan data dukungan orang tua dan kecemasan menghadapi pertandingan menggunakan angket. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: (1) Mencari data pemain sepakbola di Pemain sepakbola Putri Mataram Sleman. (2) Menyebarkan angket kepada responden. (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (d) Setelah memperoleh

data, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas sudah menjadi bagian penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen” (Arikunto, 2019, p. 96). Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ($df = n-1$) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018, p. 122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019, p. 86). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019, p. 47).

G. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Nurdin & Hartati (2019: 204) menyatakan bahwa analisis data secara deskriptif adalah teknik analisis yang digunakan dalam

menganalisis data dengan membuat gambaran data-data yang terkumpul tanpa membuat generalisasi dari hasil penelitian tersebut. Beberapa yang termasuk di dalam teknik analisis data secara deskriptif misalnya menyajikan data ke dalam bentuk: grafik, tabel, presentasi, frekuensi, diagram, dan lain-lain. Azwar (2019, p. 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian

No	Interval	Kriteria
1	3,26-4,00	Sangat Baik/Tinggi
2	2,51-3,25	Baik/Tinggi
3	1,76-2,50	Kurang/Rendah
4	1,00-1,75	Sangat Kurang/Sangat Rendah

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, p. 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika $p\text{-value} \leq 0,05$ berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika $p\text{-value} \geq 0,05$ maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018, p. 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, p. 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah, p.

- a) Jika $p\text{-value} \geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika $p\text{-value} \leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

b. Analisis Linear Regresi Berganda

Analisis linier berganda didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari dua variabel atau lebih independen dengan satu variabel dependen. Analisis regresi berganda ini akan

dilakukan bila jumlah variabel independennya minimal dua (Sugiyono, 2019, p. 98). Adapun persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

a = Konstanta
b₁, b₂ = Koefisien regresi
Y = Variabel Terikat
X = Variabel Bebas
e = Standar error

c. Uji Hipotesis

1) Uji F Hitung (Uji Simultan)

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat (Ghozali, 2018, p. 28). $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H₀ ditolak, H_a diterima atau variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat. $F_{hitung} < F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H₀ diterima, H_a ditolak atau variabel bebas secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel terikat.

2) Uji t Hitung (Uji Parsial)

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2018,

p. 34). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} . Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka setiap variabel bebas yang diteliti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka setiap variabel bebas yang diteliti tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

3) Koefisien determinasi (R^2)

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model.

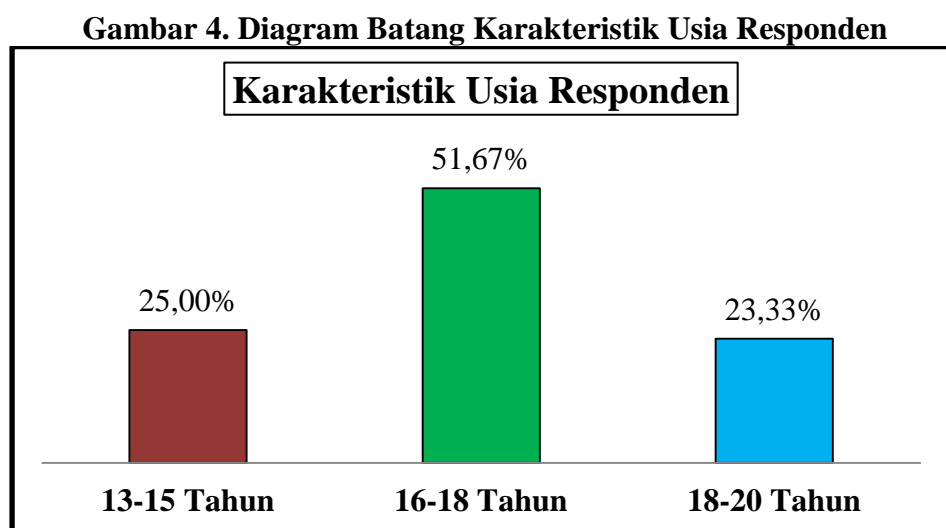
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pemain sepakbola Putri Mataram Sleman dianalisis berdasarkan usia dan lama latihan, dijelaskan sebagai berikut.

1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Karakteristik responden Pemain sepakbola Putri Mataram Sleman berdasarkan usia disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:

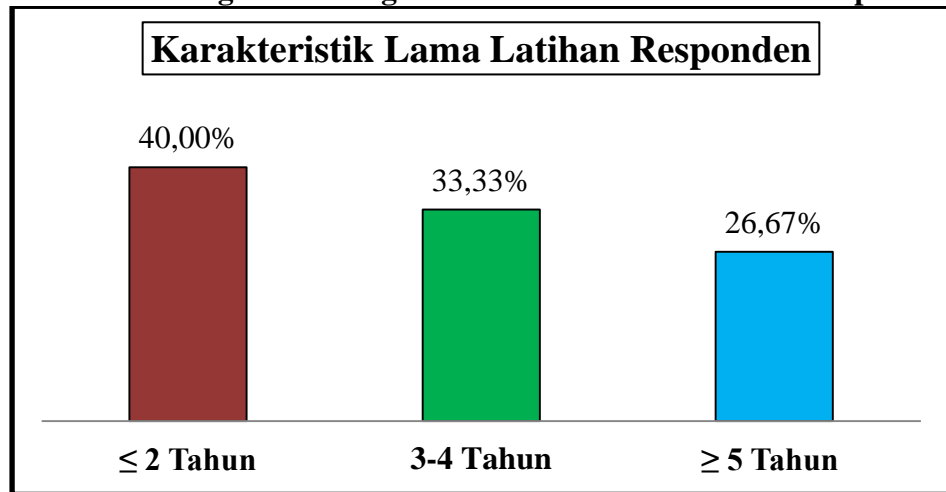


Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa responden Pemain sepakbola Putri Mataram Sleman dengan usia 13-15 Tahun sebesar 25,00% (15 responden), usia 16-18 Tahun sebesar 51,67% (31 responden), dan usia 18-20 Tahun sebesar 23,33% (14 responden).

2. Karakteristik Responden berdasarkan Lama Latihan

Karakteristik responden Pemain sepakbola Putri Mataram Sleman berdasarkan lama latihan disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:

Gambar 5. Diagram Batang Karakteristik Lama Latihan Responden



Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa responden Pemain sepakbola Putri Mataram Sleman berlama latihan ≤ 2 Tahun sebesar 40,00% (24 responden), lama latihan 3-4 Tahun sebesar 33,33% (20 responden), dan lama latihan ≥ 5 Tahun sebesar 26,67% (16 responden).

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

a. Validitas Instrumen

Azwar (2019, p. 69) menyatakan validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Perhitungan validitas instrumen didasarkan pada perbandingan antara r_{hitung} dan r_{tabel} dimana $r_{tabel} = 0,433$ ($df = N-1$, $20-1 = 19$ pada $\alpha = 0,05$). Keterangan: (1) Apabila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($r_{hitung} > r_{tabel}$), maka pertanyaan dianggap valid. (2) Apabila r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} , maka pertanyaan

dianggap gugur. Hasil analisis validitas instrumen kepercayaan diri dan kecemasan disajikan pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri

No	r _{hitung}	r _{tabel}	Ket	No	r _{hitung}	r _{tabel}	Ket
01	0,900	0,433	Valid	19	0,722	0,433	Valid
02	0,846	0,433	Valid	20	0,530	0,433	Valid
03	0,798	0,433	Valid	21	0,195	0,433	Tidak Valid
04	0,849	0,433	Valid	22	0,530	0,433	Valid
05	0,764	0,433	Valid	23	-0,065	0,433	Tidak Valid
06	0,175	0,433	Tidak Valid	24	0,900	0,433	Valid
07	0,713	0,433	Valid	25	0,900	0,433	Valid
08	0,900	0,433	Valid	26	0,530	0,433	Valid
09	0,697	0,433	Valid	27	0,468	0,433	Valid
10	0,240	0,433	Tidak Valid	28	0,846	0,433	Valid
11	0,722	0,433	Valid	29	0,798	0,433	Valid
12	0,900	0,433	Valid	30	0,849	0,433	Valid
13	0,846	0,433	Valid	31	0,697	0,433	Valid
14	0,798	0,433	Valid	32	0,638	0,433	Valid
15	0,900	0,433	Valid	33	0,713	0,433	Valid
16	0,900	0,433	Valid	34	0,661	0,433	Valid
17	0,516	0,433	Valid	35	0,900	0,433	Valid
18	0,640	0,433	Valid	36	0,846	0,433	Valid

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 34 pernyataan pada lembar kuesioner kepercayaan diri menunjukkan bahwa terdapat empat butir yang tidak valid yaitu butir nomor 6, 10, 21, 23, hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ 0,433.

Tabel 7. Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan

No	r hitung	r tabel	Ket	No	r hitung	r tabel	Ket
01	0,943	0,433	Valid	22	0,551	0,433	Valid
02	0,853	0,433	Valid	23	0,283	0,433	Tidak Valid
03	0,820	0,433	Valid	24	0,637	0,433	Valid
04	0,866	0,433	Valid	25	0,637	0,433	Valid
05	0,753	0,433	Valid	25	0,637	0,433	Valid
06	0,609	0,433	Valid	27	0,283	0,433	Tidak Valid
07	0,773	0,433	Valid	28	0,637	0,433	Valid
08	0,943	0,433	Valid	29	0,727	0,433	Valid
09	0,671	0,433	Valid	30	0,553	0,433	Valid
10	0,551	0,433	Valid	31	0,318	0,433	Tidak Valid
11	0,224	0,433	Tidak Valid	32	0,515	0,433	Valid
12	0,943	0,433	Valid	33	0,522	0,433	Valid
13	0,853	0,433	Valid	34	0,947	0,433	Valid
14	0,820	0,433	Valid	35	0,637	0,433	Valid
15	0,943	0,433	Valid	36	0,690	0,433	Valid
16	0,943	0,433	Valid	37	0,563	0,433	Valid
17	0,902	0,433	Valid	38	0,804	0,433	Valid
18	0,502	0,433	Valid	39	0,545	0,433	Valid
19	0,665	0,433	Valid	40	0,496	0,433	Valid
20	0,551	0,433	Valid	41	0,703	0,433	Valid
21	0,665	0,433	Valid	42	0,592	0,433	Valid

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 42 pernyataan pada lembar kuesioner kecemasan menunjukkan bahwa terdapat empat butir yang tidak valid yaitu butir nomor 11, 23, 27, 31 hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ 0,433.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Koefisien reliabilitas pada taraf 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas instrumen

menggunakan rumus "*Alpha Cronbach's*" yang menggunakan komputer program SPSS 23.0 *for Windows*. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	Ganjil-Genap	Belah Dua
1	Kepercayaan Diri	0,987	0,983
2	Kecemasan	0,997	0,992

Berdasarkan tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa instrumen kepercayaan diri dan kecemasan memiliki koefisien reliabilitas $\geq 0,7$, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

2. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif kepercayaan diri, kecemasan, konsentrasi, dan kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman dijelaskan sebagai berikut.

a. Kepercayaan Diri (X_1)

Deskriptif statistik data kepercayaan diri pemain sepakbola Putri Mataram Sleman selengkapnya pada tabel 9 berikut.

Tabel 9. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri

Statistik	
<i>N</i>	60
<i>Mean</i>	2,51
<i>Median</i>	2,52
<i>Mode</i>	2,50 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,20
<i>Minimum</i>	2,09
<i>Maximum</i>	2,91

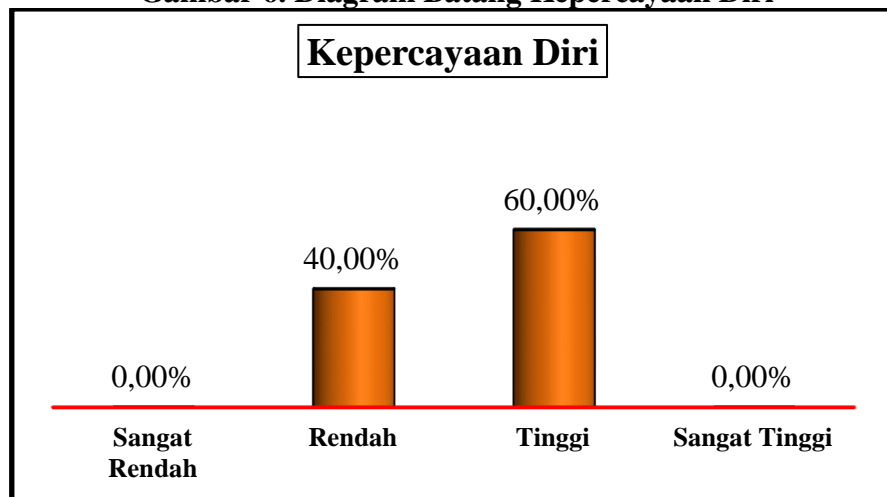
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kepercayaan diri pemain sepakbola Putri Mataram Sleman disajikan pada tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	2,50-3,24	Tinggi	36	60,00%
3	1,75-2,49	Rendah	24	40,00%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			60	100

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10, kepercayaan diri pemain sepakbola Putri Mataram Sleman dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut.

Gambar 6. Diagram Batang Kepercayaan Diri



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 6 menunjukkan bahwa kepercayaan diri pemain sepakbola Putri Mataram Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 40,00% (24 atlet), “tinggi” sebesar 60,00% (36 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

b. Kecemasan (X_2)

Deskriptif statistik data kecemasan Pemain sepakbola Putri Mataram Sleman selengkapnya pada tabel 11 berikut.

Tabel 11. Deskriptif Statistik Kecemasan

Statistik	
<i>N</i>	60
<i>Mean</i>	2,47
<i>Median</i>	2,50
<i>Mode</i>	2,74
<i>Std. Deviation</i>	0,36
<i>Minimum</i>	1,82
<i>Maximum</i>	3,08

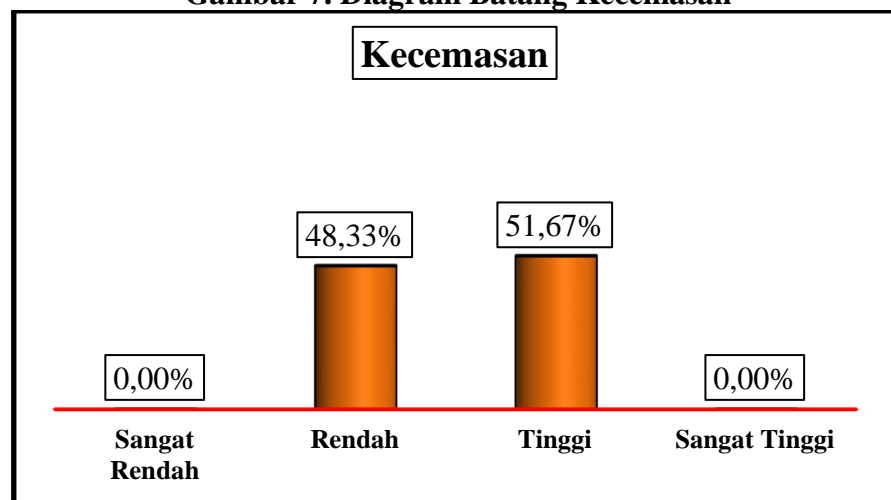
Apabila ditampilkan dalam bentuk Distribusi frekuensi, kecemasan Pemain sepakbola Putri Mataram Sleman disajikan pada tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kecemasan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	2,50-3,24	Tinggi	31	51,67%
3	1,75-2,49	Rendah	29	48,33%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			60	100

Berdasarkan Distribusi frekuensi pada tabel 12, kecemasan Pemain sepakbola Putri Mataram Sleman disajikan pada gambar 7 sebagai berikut.

Gambar 7. Diagram Batang Kecemasan



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 7, menunjukkan bahwa kecemasan Pemain sepakbola Putri Mataram Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 48,33% (29 atlet), “tinggi” sebesar 51,67% (31 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

c. Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

Deskriptif statistik data kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman selengkapnya pada tabel 13 berikut.

Tabel 13. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan Penalti

Statistik	
<i>N</i>	60
<i>Mean</i>	9,85
<i>Median</i>	9,00
<i>Mode</i>	9,00
<i>Std. Deviation</i>	2,87
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	17,00

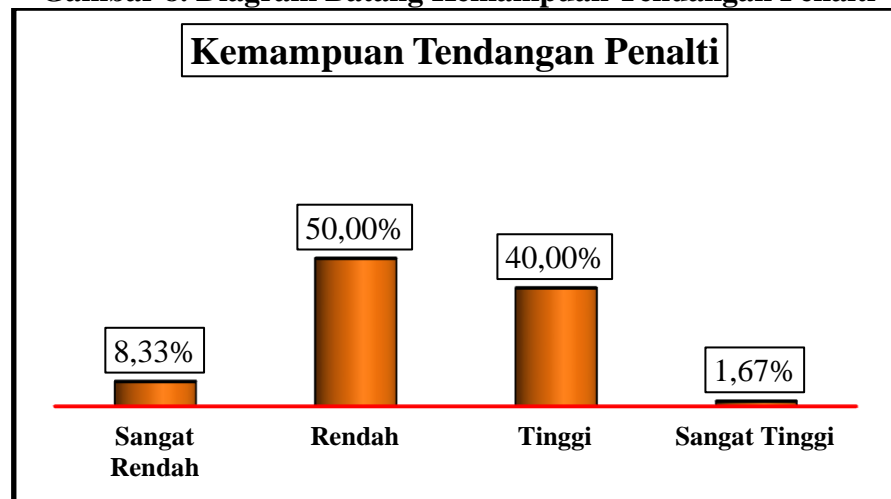
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman disajikan pada tabel 14 sebagai berikut.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Penalti

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 16	Sangat Tinggi	1	1,67%
2	11-15	Tinggi	24	40,00%
3	6-10	Rendah	30	50,00%
4	≤ 5	Sangat Rendah	5	8,33%
Jumlah			60	100

Berdasarkan Distribusi frekuensi pada tabel 14, kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut.

Gambar 8. Diagram Batang Kemampuan Tendangan Penalti



Berdasarkan tabel 14 dan gambar 8, menunjukkan bahwa kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman kategori “sangat rendah” sebesar 8,33% (5 atlet), “rendah” sebesar 50,00% (30 atlet), “tinggi” sebesar 40,00% (24 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 1,67% (1 atlet).

3. Hasi Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan melihat nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan *p-value* 5% atau 0,05.

Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada tabel 15 sebagai berikut.

Tabel 15. Hasil Uji Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		60
<i>Normal Parameters^a</i>	<i>Mean</i>	0,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	1,58980533
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,098
	<i>Positive</i>	0,098
	<i>Negative</i>	-0,066
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		0,757
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,615

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel 15, didapat hasil uji normalitas dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* yaitu $0,615 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila $p\text{-value} > 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Uji Linieritas

Hubungan antar Variabel	<i>p-v alue</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
$(X_1) \rightarrow (Y)$	0,701	0,05	Linear
$(X_2) \rightarrow (Y)$	0,235	0,05	Linear

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan tabel 16, terlihat bahwa hubungan variabel bebas dengan variabel terikat didapatkan $p\text{-value} > 0,05$. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

4. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Analisis regresi adalah teknik statistika yang berguna untuk memeriksa dan memodelkan hubungan diantara variabel-variabel. Hasil analisis linear berganda pengaruh kepercayaan diri dan kecemasan , terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>
(Constant)	-3,635	4,680	
Kepercayaan diri (X_1)	8,229	1,332	0,566
Kecemasan (X_2)	-2,906	0,739	-0,360

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan tabel 17, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$\text{Kemampuan tendangan penalti (Y)} = -3,635 + 8,229 (X_1) - 2,906 (X_2)$$

Hasil persamaan linear berganda menunjukkan bahwa konstanta sebesar -3,635 yang berarti jika variabel kepercayaan diri dan kecemasan, dianggap nol, maka variabel kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman hanya sebesar -3,635.

5. Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis uji t, uji F, dan uji determinasi. Hasil uji hipotesis dipaparkan sebagai berikut:

a. Hasil Analisis Uji t (Parsial)

Uji t (parsial) dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas yaitu kepercayaan diri, kecemasan, konsentrasi, terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman. Hasil analisis Uji t (parsial) disajikan pada tabel 18 berikut.

Tabel 18. Hasil Analisis Uji Parsial (*t*-test)

No	Variabel	<i>r</i> hitung	<i>t</i>	<i>p</i> -value
1	Kepercayaan diri (X_1)	0,782	6,179	0,000
2	Kecemasan (X_2)	-0,700	-3,929	0,007

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 18, juga dapat ditentukan untuk menjawab hipotesis parsial dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1) Menentukan rumusan hipotesis

H_1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman

H_2 : Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman

- 2) Menentukan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} dan $p-value$
 - a) H_1 : Rumus t_{tabel} adalah $df = n-k-1$ atau $60-2-1 = 57$ diperoleh nilai t_{tabel} 2,002 dan $p-value$ 0,000.
 - b) H_2 : Rumus t_{tabel} adalah $df = n-k-1$ atau $60-2-1 = 57$ diperoleh nilai t_{tabel} 2,002 dan $p-value$ 0,000.
- 3) Kriteria pengujian
 - a) Apabila $p-value < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
 - b) Apabila $p-value > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
- 4) Pengujian Hipotesis

Variabel kepercayaan diri (X_1) didapatkan nilai t_{hitung} 6,179 > t_{tabel} 2,002, $p-value$ 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_1 yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman” **diterima**. Bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri semakin tinggi, maka kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman juga akan semakin tinggi.

Variabel kecemasan (X_2) didapatkan nilai t_{hitung} -3,929 > t_{tabel} 2,002, $p-value$ 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_2 yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman” **diterima**. Bernilai negatif, artinya jika kecemasan semakin tinggi, maka kemampuan

tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman akan semakin rendah.

b. Hasil Uji F (Simultan)

Uji F (Simultan) bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman. Analisis menggunakan uji ANOVA. Kaidah analisis apabila $p\text{-value} < 0,05$, maka hipotesis alternatif diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Hasil Analisis Uji F (Simultan)

<i>ANOVA^b</i>					
<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig,</i>
Regression	338,529	2	169,264	64,699	0,000 ^a
Residual	149,121	57	2,616		
Total	487,650	59			

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 19, didapatkan nilai F hitung $64,699 > F_{\text{tabel}} (df 2;57) 3,16$ serta $p\text{-value} 0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman”, **diterima**. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa kepercayaan diri dan kecemasan, bersama-sama berpengaruh

terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman.

6. Hasil Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis Koefisien Determinasi (R^2) kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>			
<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0,833 ^a	0,694	0,683	1,61746

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan Koefisien Determinasi (R^2) pada tabel 20, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,694. Hal ini berarti sumbangan variabel kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman sebesar 69,40%, sedangkan sisanya sebesar 30,60% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	SE	SR
Kepercayaan diri (X_1)	44,23%	63,74%
Kecemasan (X_2)	25,17%	36,27%
Jumlah	69,40%	100,00%

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan tabel 21, sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR), menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri (X_3) memberikan sumbangan paling besar terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman, yaitu sebesar 44,23%.

C. Pembahasan

1. Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Tendangan Penalti

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman. Besarnya sumbangan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 44,23%. Koefisien regresi kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri seorang pemain tinggi, maka keberhasilan tendangan penalti juga semakin tinggi.

Hasil penelitian ini didukung dalam studi yang dilakukan Rizaldi (2021) hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti. Ini berarti peningkatan faktor kepercayaan diri atlet menyebabkan peningkatan juga pada hasil tendangan penalti. Penelitian yang dilakukan

Hutami & Iswana (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil *shooting*. Penelitian Supriadi (2022) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil pada hasil tendangan penalti sepakbola, yang memiliki thitung sebesar 6,59 dan lebih besar dari ttabel sebesar 1,70.

Penelitian Navia, et al., (2019) temuan menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri membantu mengatasi efek tekanan yang melemahkan dan dapat melawan penurunan kinerja. Hasil penelitian Ayatullah (2022) menunjukkan pengaruh tingkat kepercayaan terhadap hasil tendangan pinalti dalam permainan futsal berkriteria tinggi dengan persentase 74,45%. Selanjutnya penelitian Jumaking (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 2 Kolaka.

Kepercayaan diri sangat penting untuk seorang atlet sepakbola apalagi dalam menghadapi situasi tendangan pinalti. Dengan kepercayaan diri yang baik selain faktor teknik akan mempengaruhi peluang kesuksesan dalam melakukan tendangan. Kepercayaan diri merupakan salah satu poin penting yang harus ada dan dikembangkan oleh atlet dalam kaitannya dengan pembinaan kepribadian. Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh atlet terkait dengan kemampuan dirinya untuk menampilkan performa yang baik pada saat

bertanding. Kepercayaan diri memiliki kaitan yang erat dengan pemenuhan diri dan keyakinan, sehingga atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi sangat yakin bahwa akan menampilkan kinerja yang baik dalam bidang olahraga yang dilakukan.

Kepercayaan diri yang dimiliki atlet menjadi sumber motivasi bagi dirinya untuk mencapai prestasi yang baik pada olahraga yang digeluti. Ketika atlet merasa percaya diri pada kemampuannya, maka atlet tersebut merasa tenang, rileks serta atlet dapat menginterpretasikan tingkat kecemasannya ke arah yang lebih positif. Atlet yang kurang percaya diri cenderung emosinya terganggu sebagai akibatnya atlet merasa cemas dan gelisah (Komarudin, 2017, p. 38). Oleh karena itu, perlu adanya penanaman terhadap kepercayaan diri sedini mungkin terhadap performa atlet sepak bola.

Kepercayaan diri tidak begitu saja ada dalam performa diri atlet sepak bola, namun kepercayaan diri harus dilatih serta diberikan motivasi untuk merubah pola pikir atlet. Kepercayaan diri merupakan modal utama buat mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, serta berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki, sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018, p. 2). Terdapat pula penjelasan kepercayaan diri yang tinggi dalam olahraga akan menyampaikan dampak positif di pikiran, perasaan, serta sikap atlet untuk meningkatkan performanya (Effendi & Jannah, 2019, p. 3).

Seorang atlet sepak bola wajib mempunyai performa dan keyakinan diri yang baik khususnya pada hal percaya diri.

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. Komarudin (2017, p. 78) 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) *me-review* 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.

2. Hubungan Kecemasan terhadap Kemampuan Tendangan Penalti

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman. Koefisien regresi kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti bernilai negatif, artinya jika kecemasan seorang pemain tinggi, maka keberhasilan tendangan penalti akan semakin rendah. Besarnya sumbangan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 25,17%.

Horikawa & Yagi (2019) melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan sifat, yang merupakan karakteristik kepribadian, mempengaruhi kecemasan negara dan kinerja adu penalti. Hasilnya menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa pemain sering merasa cemas saat melakukan eksekusi penalti dan akibatnya sering gagal dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Hasil penelitian ini didukung dalam studi yang dilakukan Kastrena (2019) dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan *axienty* dengan hasil tendangan penalti. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sigifikan kecemasan dengan hasil tendangan penalti.

Penelitian yang dilakukan Wibowo (2020) menunjukkan bahwa nilai korelasi antara tingkat kecemasan dengan tes ketepatan tendangan penalti sebesar -0,600, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi Kategori Usia 17-20 tahun. Besarnya hubungan tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi Usia 17-20 tahun yaitu sebesar 36%.

Kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) yang dialami oleh seorang pemain, yakni sebagai suatu kondisi emosi negatif yang memiliki tingkat searah dengan bagaimana atlet menafsir

dan memberi penilaian dalam situasi pertandingan. 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 (Cox, 2016, p. 12)

Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Pendapat Kumbara, dkk., (2018, p. 28) bahwa penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*competitive 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. Setiap individu dapat terlibat pada kecemasan yang mengganggu performa pemain saat pertandingan.

Tidak jarang seorang pemain mengalami sebuah kecemasan dan timbulnya rasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya ketika menghadapi tendangan penalti, apalagi dalam tekanan yang tinggi dari supporter lawan. Jordet & Hartman (2018, p. 35) menyatakan bahwa kecemasan terjadi pada saat emosi ketika menghadapi eksekusi tembakan penalti, hal itu terjadi karena kekhawatiran pemain terhadap hasil akhir yang diperoleh atau masuk tidaknya bola yang ditendang. Kecemasan

saat akan melakukan tendangan penalti menyebabkan tekanan emosi yang meningkat, sehingga berdampak berkurangnya konsentrasi seorang pemain yang akan melakukan tendangan penalti, yang berarti kinerja dari seorang pemain tersebut akan mengalami penurunan dan juga akan berdampak penurunan prestasi bagi seorang pemain.

3. Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Kemampuan Tendangan Penalti

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman. Besarnya sumbangan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 69,40%, sedangkan sisanya sebesar 30,60% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini, misalnya teknik, fisik, pengalaman, dan lain-lain. Tendangan penalti merupakan salah satu tendangan hukuman dalam bermain sepak bola yang mengarah langsung ke gawang dikarenakan salah satu pemain yang menjadi lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti, hukuman tendangan penalti dilakukan dari titik penalti yang berjarak sebelas meter lurus dengan garis gawang bagian tengah.

Probabilitas mencetak tendangan penalti adalah sekitar 80% (Navia, et al., 2019, p. 12). Tingkat keberhasilan yang tinggi ini pada dasarnya mencerminkan tuntutan spatio-temporal dari situasi; biasanya, seorang penjaga gawang memiliki waktu yang lebih sedikit daripada yang mereka butuhkan untuk menyelam dan mencegat bola (Van der

Kamp et al., 2018, p. 169). Dengan kata lain, keuntungannya jelas untuk penendang (dan seharusnya, mengingat itu diperkenalkan sebagai hukuman). Keuntungan bagi penendang penalti datang dengan harapan sukses yang tinggi. Harapan yang tinggi seperti itu dapat menimbulkan efek psikologis yang merugikan, seperti peningkatan tekanan dan tingkat kecemasan yang meningkat, yang pada gilirannya dapat menghambat kinerja. Tekanan psikologis semakin meningkat ketika pemain dievaluasi atau dinilai secara sosial (Mesagno & Beckmann, 2017, p. 170). Oleh karena itu, ketika banyak yang dipertaruhkan, dan tekanan tinggi, kinerja pengambil penalti terpengaruh secara negatif (Arrondel et al., 2019).

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet menggambarkan bagaimana ia memandang dirinya dan kemampuannya, sehingga semakin baik ia memandang dirinya, maka akan semakin pandai dalam mengelola kecemasannya saat bertanding dan semakin tinggi pula keyakinannya dalam melakukan tendangan penalti. Sebagai sebuah cabang olahraga yang bersifat multidimensional maka permainan sepak bola dipengaruhi oleh banyak faktor. Bukan hanya faktor fisik melainkan juga faktor psikologis memiliki peran yang besar dalam permainan atlet sepak bola, apalagi jika dalam kondisi pertandingan yang penuh dengan tekanan. Pelatih diharapkan dapat menerapkan latihan mental kepada atlet. Latihan mental mencakup pikiran, pandangan *image* dan intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh. Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran,

emosi dan perilakunya dengan lebih baik selama atlet menampilkan performa olahraganya (Tahki, 2017, p. 9).

Terkait dengan olahraga, 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, p. 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 pemain sepakbola.

Seorang atlet sepakbola harus dapat memanajemen dengan baik seluruh reaksi psikologi yang muncul pada saat pertandingan berlangsung, hal tersebut akan sangat berdampak pada situasi pertandingan. Hal yang paling baik adalah bagaimana seorang pemain dapat merubah reaksi negatif dari pengaruh psikologi atlet menjadi kebutuhan positif. Kecemasan misalnya, dalam ilmu psikologi 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.

Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat berdampak pada performa atlet khususnya atlet sepak bola, menyebabkan kekauan gerak, keadaan gemetar, takut kalah, sehingga keadaan pemain tidak dapat menjalankan semua teknik yang telah dikuasai sebelumnya.

D. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kelemahan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada.

Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data kepercayaan diri dan kecemasan dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kemampuan tendangan penalti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman, dengan nilai $t_{hitung} 6,179 > t_{tabel} 2,002$, $p-value 0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 44,23%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman, dengan nilai $t_{hitung} -3,929 > t_{tabel} 2,002$, $p-value 0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 25,17%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman, dengan nilai $F_{hitung} 64,699 > F_{tabel} (df 2;57) 3,16$ serta $p-value 0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 69,40%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada hubungan yang signifikan

antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman. Individu yang mempunyai mental yang baik 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. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet dan pelatih yang membutuhkan.

C. Saran

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

1. Saran kepada Atlet

Hasil dari penelitian ini diharapkan pemain sepakbola dapat mencegah atau mengatasi beberapa hal yang dapat menyebabkan kurang percaya diri dan kecemasan, dengan cara terus bertahan dan terus terdorong untuk terus berprestasi dalam olahraga walaupun sedang mengalami tekanan atau tantangan secara terus menerus.

2. Saran kepada Pelatih

a. Pelatih harus memperhatikan kepercayaan diri dan kecemasan atletnya saat latihan maupun pertandingan, karena kepercayaan diri dan kecemasan dapat mempengaruhi hasil tendangan penalti dalam sepakbola terutama dalam tendangan penalti. Tujuannya agar atlet

menjadi terbiasa lebih percaya diri, mampu berkonsentrasi, dan tidak mengalami kecemasan saat melakukan tendangan penalti.

- b. Saat melakukan tendangan penalti, pelatih harus mengingatkan atletnya agar lebih percaya diri dan tidak mengalami kecemasan saat melakukan *shooting* ke arah gawang agar bola lebih tepat pada sasaran.
 - c. Pelatih harus memberikan pemahaman bagaimana pentingnya kedudukan kepercayaan diri dan kecemasan dalam olahraga. Karena dalam olahraga terutama olahraga sepakbola sangatlah membutuhkan mental yang baik.
 - d. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain. Diharapkan pada pelatih agar lebih memfokuskan lagi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan, agar persentase keberhasilan tendangan penalti semakin tinggi.
3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
- a. Meskipun penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain sepakbola Putri Mataram Sleman, generalisasi penelitian ini untuk lingkup yang lebih luas masih perlu dikaji ulang karena subjek dalam penelitian masih terbatas. Peneliti selanjutnya juga perlu mengkaji lebih banyak

sumber maupun referensi yang terkait dengan kepercayaan diri, kecemasan, dan kemampuan tendangan penalti agar hasil penelitian lebih baik dan lebih lengkap.

- b. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih menyempurnakan skala kepercayaan diri dan kecemasan. Penyempurnaan bisa dilakukan dengan menambah item, aspek aspek alat ukur, mengganti variabel lain, dan memperbaiki tata bahasa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
- d. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.
- e. Peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan variabel independen lain selain variabel dalam penelitian ini yaitu kepercayaan diri dan konsentrasi dengan kemungkinan beberapa faktor yang dapat memengaruhinya baik faktor internal maupun eksternal, sehingga dapat memperluas kemungkinan faktor lain yang mempengaruhi kemampuan tendangan penalti.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Andiana, O. (2020). Survei minat dan motivasi wanita memilih olahraga sepak bola pada tim Persikoba Putri Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 113-122.
- 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.
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis keterampilan dasar sepak bola pemain klub Bima Sakti. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48-53.
- Aji, A. W. (2021). Pengukuran ketepatan shooting anggota ekstrakurikuler sepak bola pada sekolah menengah pertama di Bengkulu Selatan. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(01), 23-26.
- Alestio, R. (2018). Pengaruh circuit training dan imagery terhadap akurasi tendangan penalti sepakbola. *Jurnal Patriot*, 263-269.
- 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. In *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika* (Vol. 4, pp. 408-414).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12-23.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.

- Arrondel, L., Duhautois, R., & Laslier, J. F. (2019). Decision under psychological pressure: The shooter's anxiety at the penalty kick. *Journal of Economic Psychology, 70*, 22-35.
- Ashidiqie, D., Nurseto, F., Sitepu, A., & Dinata, M. (2019). Analisis teknik dan mental terhadap hasil tendangan pinalti sepakbola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek), 7*(3).
- 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 Jurusan Tarbiyah-Stai Sufyan Tsauri Majenang, 1*(2), 92-108.
- 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.
- Cox, R. H. (2016). Sport psychology concepts and applications (Second Edition). *In Journal of Sport and Exercise Psychology, 14*(2).
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Banyumas: Jakad Media Publishing.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in Indonesian players aged 10-12 years. *Int J Adv Sci Technol, 29*(3), 429-441.
- Effendi, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh pelatihan self-talk terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 6*(3), 1-6.
- 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.
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2020). Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik kelas atas Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar, 7*(2), 159-166.

- Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2018). Korelasi antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam permainan sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1-5.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1.
- Ghifari, F. A., Suhdy, M., & Salman, E. (2022). Hubungan motivasi dengan kepercayaan diri atlet sekolah sepakbola Cikal FC Kab. Musi Rawas. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(2), 7-15.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamzah, M. N. (2019). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot pinggang terhadap kemampuan heading sepakbola atlet klub Gama Fc Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 3(2), 1-10.
- Harrison, O. K., Köchli, L., Marino, S., Luechinger, R., Hennel, F., Brand, K., & Stephan, K. E. (2021). Interoception of breathing and its relationship with anxiety. *Neuron*, 109(24), 4080-4093.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Horikawa, M., & Yagi, A. (2019). The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. *PloS one*, 7(4), e35727.
- Hutami, M. A., & Iswana, B. (2020). Kepercayaan diri dengan hasil shooting pada ekstrakurikuler futsal. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2), 35-41.
- Irawan, Y. F., Setiaji, I., & Azman, W. K. (2022). Tingkat keterampilan teknik dasar pada ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ma'arif Sempor. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15694-15700.
- Jordet, G., & Hartman, E. (2018). Avoidance motivation and choking under pressure in soccer penalty shootouts. *Journal of sport and exercise psychology*, 30(4), 450-457.
- Jumaking, J. (2020). Pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap kemampuan shooting ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa Sman 2 Kolaka. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 122-131.

- Karim, A., Syafruddin, M. A., & Asri, A. (2021). Survei kekuatan otot tungkai dan kemampuan menendang bola permainan sepakbola SMP Negeri 24 Makassar. *Sportify Journal*, 1(2), 66-73.
- Kastrena, E. (2019). Hubungan self efficacy dan axienty dengan hasil tendangan penalti. *Jurnal Maenpo*, 9(2), 98-101.
- Keliat, P., & Helmi, B. (2018). Upaya meningkatkan hasil belajar shooting pada permainan sepak bola melalui gaya mengajar inklusi pada siswa kelas Viii Smp Negeri 4 Percut Sei Tuan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(2), 45-54.
- 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).
- Kristina: C. (2018, July). Hubungan keseimbangan dan power otot tungkai dengan hasil tendangan penalti pada permainan sepak bola siswa Sekolah Menengah Pertama. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG* (Vol. 5, No. 05).
- 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., & Setiabudi, M. A. (2018). Efektifitas pengaruh variasi awalan terhadap tingkat akurasi tendangan penalti. *BRAVO'S (Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan)*, 8 (1).
- Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Analisis psikologi terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 47-58.
- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2), 99-114.
- Mardhika, R. (2017). Kontribusi Tingkat Konsentrasi terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti. *Sport Science Development*, 175-181.

- 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.
- Martins, P., Rosado, A., Ferreira, V., & Biscaia, R. (2017). Personal and social responsibility among athletes: The role of self-determination, achievement goals and engagement. *Journal of human kinetics*, 57(1), 39-50.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh berdasarkan jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97-106.
- Mesagno, C., & Beckmann, J. (2017). Choking under pressure: Theoretical models and interventions. *Current opinion in psychology*, 16, 170-175.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215-223.
- Mubarok, R. R. S., Nurlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh latihan long passing menggunakan sasaran berurutan terhadap ketepatan long passing dalam permainan sepak bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 98-103.
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet ssb (sekolah sepakbola) balai baru kota padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6-11.
- Navia, J. A., Van der Kamp, J., Avilés, C., & Aceituno, J. (2019). Self-control in aiming supports coping with psychological pressure in soccer penalty kicks. *Frontiers in psychology*, 10, 1438.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Nurwiyandi, D. (2019). Pengaruh latihan shooting terhadap akurasi tendangan penalti sepakbola. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 14-25.

- Permadi, A. A. (2017). Hubungan model pembelajaran tendangan penalti dengan tingkat kepercayaan diri dalam permainan sepakbola. *Jurnal Perspektif*, 1(1), 20-27.
- Rizaldi, M. (2021). Tingkat kepercayaan diri sebagai penunjang hasil tendangan pinalti. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Rogo, A. D., Syafutra, W., & Supriyadi, M. (2022). The effect of zig-zag training method on the dribble skill of SSB Satria Muda. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(2), 1934-1939.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).
- Romas, M. Z. (2019, October). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten Menuju Jawa. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Sabarrudin, S., Silvianetri, S., & Nelisma, Y. (2022). Konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar: Studi Kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 435-441.
- Sharma, D., & Rawat, J. S. (2018). Constructions of objective skills test battery in soccer. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*; 3(1): 1177-1183
- Simamora, I. R., & Akbari, M. (2022). Tingkat kecemasan orang tua terhadap anak dalam mengikuti olahraga beladiri di Club Taewondo Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 5(2), 12-22.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriadi, A. (2022). Korelasi persepsi kinestetik dan rasa percaya diri terhadap hasil tendangan penalti sepak bola. *Journal Coaching Education Sports*, 3(1), 81-96.
- Supriyatni, D. (2021). Hubungan kesiapan mental dan kepercayaan diri dengan kinerja wasit futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 132-143.
- 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.
- Van der Kamp, J., Dicks, M., Navia, J. A., & Noël, B. (2018). Goalkeeping in the soccer penalty kick. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(2), 169-175.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Wibowo, A. (2020). Hubungan kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim Sekolah Sepak Bola Benteng FC Ngawi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3).
- Wulandari, A., Fikri, H. T., & Natasia, K. (2021). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding anggota komunitas Tari Modern Di Kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 121-129.
- Yunisa, R. (2017). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Perguruan Silat Walet Putih di Kabupaten Serdang Bedagai*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Medan, Universitas Medan Area.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIKK

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



**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/100/UN34.16/PT.01.04/2023 6 September 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . PUTRI MATARAM SLEMAN
Jl. Nogotirto No.12, Area Sawah, Nogotirto, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55592

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

Nama	: Chikal Eiffel Leana Kenanto
NIM	: 19602244060
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI PEMAIN SEPAKBOLA PUTRI MATARAM SLEMAN
Waktu Penelitian	: 7 - 30 September 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.

Tembusan :

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



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

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

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 2. Instrumen Uji Coba

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Lama Mengikuti Latihan :

B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola Putri Mataram Sleman**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

C. Petunjuk Pengisian

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

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh:

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

Keterangan:

SS Sangat Setuju

S Setuju

TS Tidak Setuju

STS Sangat Tidak Setuju

D. Instrumen Kepercayaan Diri

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

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

E. Instrumen Kecemasan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Instrinsik				
1	Saya akan memenangkan setiap pertandingan agar pelatih dan suporter bangga				
2	Sebelum bertanding saya selalu mempunyai rasa takut dan jantung berdebar-debar				
3	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan pertandingan yang akan dihadapi				
4	Saya bangga dengan hasil yang pernah saya capai sampai saat ini				
5	Saya tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga				
6	Saya pasti juara karena sudah latihan keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi pertandingan				
7	Saya tetap tampil maksimal di setiap pertandingan				
8	Saya mempunyai rasa percaya diri apabila menang dalam pertandingan sebelumnya				
9	Turnamen ini penampilan perdana bagi saya, sehingga merasa masih kurang bebas dalam bertanding				
10	Saya tidak takut menghadapi <i>event</i> selanjutnya, walau di <i>event</i> sebelumnya saya gagal				
11	Saya melihat video pertandingan, supaya saya mengetahui kekurangan saya				
12	Turnamen ini sering saya ikuti, sehingga saya bisa tampil lepas dan maksimal				
13	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur, sehingga membuat saya akan mencari hiburan di luar sampai tengah malam agar tetap rileks				
14	Saya melakukan ritual khusus sebelum bertandingan berlangsung, sehingga saya lebih semangat				
15	Penampilan saya kurang maksimal apabila saya datang terlambat ke <i>venue</i>				
16	Saya merasa gemetar dan kurang rileks sebelum pertandingan berlangsung				
17	Jika bertemu lawan dengan pemain yang bagus, saya akan berusaha mengalahkannya				
	Ekstrinsik				
18	Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih,				

	membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan				
19	Jika pelatih tidak mendampingi tim di pinggir lapangan tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding				
20	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu saya untuk tampil maksimal karena saya tidak menghiraukan				
21	Penampilan saya menurun jika dalam pertandingan selalu dimarahi pelatih dan rekan rekan satu tim karena sering melakukan kesalahan				
22	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih, sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan				
23	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit profesional				
24	Jika wasit membuat keputusan yang salah, saya akan berusaha bermain baik dan tidak emosi				
25	Kepimpinan wasit yang profesional membuat saya bermain lepas dan <i>enjoy</i>				
26	Keputusan wasit yang kurang adil membuat rasa emosi saya menjadi meningkat				
27	Segala macam ejekan, cemoohan yang penonton berikan tidak mempengaruhi penampilan bertanding saya untuk menampilkan yang terbaik				
28	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari penonton				
29	Apabila penonton banyak membuat saya kurang rileks dan tertekan dalam pertandingan				
30	Saya takut apabila penonton brutal emosional bahkan bertindak anarki				
31	Saya gerogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak				
32	Tuntutan penonton yang menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran, sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun				
33	Lawan tanding yang bagus dan berpengalaman tidak mempengaruhi semangat saya tampil maksimal di pertandingan				
34	Saya akan semangat apabila bertemu dengan lawan yang lebih kuat				

35	Saya akan merasa takut apabila lawan bermain kasar dan keras				
36	Jika bertemu lawan dengan nama besar saya akan lebih semangat				
37	Jika bertemu lawan yang saya idolakan, saya akan bersemangat dalam pertandingan				
38	Lapangan, penerangan, dan <i>venue</i> yang baik membuat penampilan saya lebih maksimal				
39	Saya tidak tenang dan gugup jika sepatu yang saya pakai untuk bertanding tidak bermerk				
40	Kondisi <i>venue</i> yang berisik karena banyaknya penonton tidak membuat fokus saya berkurang dalam bertanding				
41	Saya tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas				
42	Saya bertambah semangat bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				

Lampiran 3. Data Uji Coba

Kepercayaan Diri

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Σ	
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	75	
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	87	
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77	
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103	
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	3	2	2	73
6	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	83
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	85	
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	78	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72	
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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107	
12	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	63	
13	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110	
14	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	102
15	2	1	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	72	
16	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	79	
17	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	103	
18	3	2	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	1	3	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	103	
19	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	107	
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	103	

Kecemasan

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	Σ								
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	89	
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	105		
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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	84	
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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	126	
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	2	2	2	2	2	2	84	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	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	90
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	104
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	93	
9	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	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	84	
11	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	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124	
12	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	64	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	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	121
14	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	117
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	78
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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	2	2	2	2	2	87
17	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	119	
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	122	
19	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	132	
20	3	3	3	3	3	2	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	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	118	

Validitas dan Reliabilitas (Product Moment)

Kepercayaan Diri

		Total
BUTIR 1	Pearson Correlation	.900**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 2	Pearson Correlation	.846**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 3	Pearson Correlation	.798*
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 4	Pearson Correlation	.849**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 5	Pearson Correlation	.764*
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 6	Pearson Correlation	.175
	Sig. (2-tailed)	.460
	N	20
BUTIR 7	Pearson Correlation	.713*
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 8	Pearson Correlation	.900**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 9	Pearson Correlation	.697*
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	20
BUTIR 10	Pearson Correlation	.240
	Sig. (2-tailed)	.309
	N	20
BUTIR 11	Pearson Correlation	.722**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 12	Pearson Correlation	.900**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 13	Pearson Correlation	.846**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 14	Pearson Correlation	.798*
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 15	Pearson Correlation	.900**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 16	Pearson Correlation	.900**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 17	Pearson Correlation	.516
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	20
BUTIR 18	Pearson Correlation	.640**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	20

		Total
Butir 19	Pearson Correlation	.722**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
Butir 20	Pearson Correlation	.530
	Sig. (2-tailed)	.016
	N	20
Butir 21	Pearson Correlation	.195
	Sig. (2-tailed)	.410
	N	20
Butir 22	Pearson Correlation	.530
	Sig. (2-tailed)	.016
	N	20
Butir 23	Pearson Correlation	-.065
	Sig. (2-tailed)	.785
	N	20
Butir 24	Pearson Correlation	.900**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
Butir 25	Pearson Correlation	.900**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
Butir 26	Pearson Correlation	.530
	Sig. (2-tailed)	.016
	N	20
Butir 27	Pearson Correlation	.468
	Sig. (2-tailed)	.038
	N	20
Butir 28	Pearson Correlation	.846**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
Butir 29	Pearson Correlation	.798**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
Butir 30	Pearson Correlation	.849**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
Butir 31	Pearson Correlation	.697**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	20
Butir 32	Pearson Correlation	.638**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	20
Butir 33	Pearson Correlation	.713**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
Butir 34	Pearson Correlation	.661**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	20
Butir 35	Pearson Correlation	.900**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
Butir 36	Pearson Correlation	.846**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	20

Kecemasan

		Total
BUTIR 01	Pearson Correlation	.943**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 02	Pearson Correlation	.853**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 03	Pearson Correlation	.820**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 04	Pearson Correlation	.866**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 05	Pearson Correlation	.753**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 06	Pearson Correlation	.609*
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	20
BUTIR 07	Pearson Correlation	.773**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 08	Pearson Correlation	.943**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 09	Pearson Correlation	.671**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	20
BUTIR 10	Pearson Correlation	.551
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	20
BUTIR 11	Pearson Correlation	.224
	Sig. (2-tailed)	.342
	N	20
BUTIR 12	Pearson Correlation	.943**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 13	Pearson Correlation	.853**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 14	Pearson Correlation	.820**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 15	Pearson Correlation	.943**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 16	Pearson Correlation	.943**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 17	Pearson Correlation	.902**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
BUTIR 18	Pearson Correlation	.502
	Sig. (2-tailed)	.024
	N	20
BUTIR 19	Pearson Correlation	.665**
	Sig. (2-tailed)	.001

	N	20
BUTIR 20	Pearson Correlation	.551
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	20
BUTIR 21	Pearson Correlation	.665**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	20
BUTIR 22	Pearson Correlation	.551
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	20
Butir 23	Pearson Correlation	.283
	Sig. (2-tailed)	.227
	N	20
Butir 24	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	20
Butir 25	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	20
Butir 26	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	20
Butir 27	Pearson Correlation	.283
	Sig. (2-tailed)	.227
	N	20
Butir 28	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	20
Butir 29	Pearson Correlation	.727**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
Butir 30	Pearson Correlation	.553
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	20
Butir 31	Pearson Correlation	.491
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	20
Butir 32	Pearson Correlation	.515
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	20
Butir 33	Pearson Correlation	.522
	Sig. (2-tailed)	.018
	N	20
Butir 34	Pearson Correlation	.947**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
Butir 35	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	20
Butir 36	Pearson Correlation	.690**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	20
Butir 37	Pearson Correlation	.563*
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	20
Butir 38	Pearson Correlation	.804**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
Butir 39	Pearson Correlation	.545*

	Sig. (2-tailed)	.013
	N	20
Butir 40	Pearson Correlation	.496 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	20
Butir 41	Pearson Correlation	.703 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	20
Butir 42	Pearson Correlation	.592 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	20

RANGKUMAN HASIL UJI VALIDITAS

Tabel. Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri

No Butir	r _{hitung}	r _{tabel (20-1=19)}	Keterangan
Butir 01	0,900	0,433	Valid
Butir 02	0,846	0,433	Valid
Butir 03	0,798	0,433	Valid
Butir 04	0,849	0,433	Valid
Butir 05	0,764	0,433	Valid
Butir 06	0,175	0,433	Tidak Valid
Butir 07	0,713	0,433	Valid
Butir 08	0,900	0,433	Valid
Butir 09	0,697	0,433	Valid
Butir 10	0,240	0,433	Tidak Valid
Butir 11	0,722	0,433	Valid
Butir 12	0,900	0,433	Valid
Butir 13	0,846	0,433	Valid
Butir 14	0,798	0,433	Valid
Butir 15	0,900	0,433	Valid
Butir 16	0,900	0,433	Valid
Butir 17	0,516	0,433	Valid
Butir 18	0,640	0,433	Valid
Butir 19	0,722	0,433	Valid
Butir 20	0,530	0,433	Valid
Butir 21	0,195	0,433	Tidak Valid
Butir 22	0,530	0,433	Valid
Butir 23	-0,065	0,433	Tidak Valid
Butir 24	0,900	0,433	Valid
Butir 25	0,900	0,433	Valid
Butir 26	0,530	0,433	Valid
Butir 27	0,468	0,433	Valid
Butir 28	0,846	0,433	Valid
Butir 29	0,798	0,433	Valid
Butir 30	0,849	0,433	Valid

No Butir	r hitung	r tabel (20-1=19)	Keterangan
Butir 31	0,697	0,433	Valid
Butir 32	0,638	0,433	Valid
Butir 33	0,713	0,433	Valid
Butir 34	0,661	0,433	Valid
Butir 35	0,900	0,433	Valid
Butir 36	0,846	0,433	Valid

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 34 pernyataan pada lembar kuesioner kepercayaan diri menunjukkan bahwa terdapat empat butir yang tidak valid yaitu butir nomor 6, 10, 21, 23, hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ 0,433.

Tabel. Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan

No Butir	r hitung	r tabel (20-1=19)	Keterangan
Butir 01	0,943	0,433	Valid
Butir 02	0,853	0,433	Valid
Butir 03	0,820	0,433	Valid
Butir 04	0,866	0,433	Valid
Butir 05	0,753	0,433	Valid
Butir 06	0,609	0,433	Valid
Butir 07	0,773	0,433	Valid
Butir 08	0,943	0,433	Valid
Butir 09	0,671	0,433	Valid
Butir 10	0,551	0,433	Valid
Butir 11	0,224	0,433	Tidak Valid
Butir 12	0,943	0,433	Valid
Butir 13	0,853	0,433	Valid
Butir 14	0,820	0,433	Valid
Butir 15	0,943	0,433	Valid
Butir 16	0,943	0,433	Valid
Butir 17	0,902	0,433	Valid
Butir 18	0,502	0,433	Valid
Butir 19	0,665	0,433	Valid
Butir 20	0,551	0,433	Valid
Butir 21	0,665	0,433	Valid
Butir 22	0,551	0,433	Valid
Butir 23	0,283	0,433	Tidak Valid
Butir 24	0,637	0,433	Valid
Butir 25	0,637	0,433	Valid
Butir 26	0,637	0,433	Valid
Butir 27	0,283	0,433	Tidak Valid
Butir 28	0,637	0,433	Valid
Butir 29	0,727	0,433	Valid

No Butir	r hitung	r tabel (20-1=19)	Keterangan
Butir 30	0,553	0,433	Valid
Butir 31	0,318	0,433	Tidak Valid
Butir 32	0,515	0,433	Valid
Butir 33	0,522	0,433	Valid
Butir 34	0,947	0,433	Valid
Butir 35	0,637	0,433	Valid
Butir 36	0,690	0,433	Valid
Butir 37	0,563	0,433	Valid
Butir 38	0,804	0,433	Valid
Butir 39	0,545	0,433	Valid
Butir 40	0,496	0,433	Valid
Butir 41	0,703	0,433	Valid
Butir 42	0,592	0,433	Valid

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 42 pernyataan pada lembar kuesioner kecemasan menunjukkan bahwa terdapat empat butir yang tidak valid yaitu butir nomor 11, 23, 27, 31 hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ 0,433.

RELIABILITAS VARIABEL KECEMASAN

Reliability test with Spearman Brown BUTIR GANJIL

No	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	ΣY	
1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	40
2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	48
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
6	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
7	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	47
8	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	42
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
12	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	27
13	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
14	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	52
15	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	35
16	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
17	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	53
18	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	53
19	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	59
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	54

BUTIR GENAP

No	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	ΣY
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	39
2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	47
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
6	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	40
7	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	47
8	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	41
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
12	1	1	2	1	3	1	1	1	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	29
13	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	55
14	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	53
15	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	35
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
17	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	54
18	2	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	55
19	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	4	3	3	59
20	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	53

NO	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	40	39	1600	1521	1560
2	48	47	2304	2209	2256
3	38	38	1444	1444	1444
4	57	57	3249	3249	3249
5	38	38	1444	1444	1444
6	42	40	1764	1600	1680
7	47	47	2209	2209	2209
8	42	41	1764	1681	1722
9	57	57	3249	3249	3249
10	38	38	1444	1444	1444
11	57	57	3249	3249	3249
12	27	29	729	841	783
13	56	55	3136	3025	3080
14	52	53	2704	2809	2756
15	35	35	1225	1225	1225
16	39	38	1521	1444	1482
17	53	54	2809	2916	2862
18	53	55	2809	3025	2915
19	59	59	3481	3481	3481
20	54	53	2916	2809	2862
Σ	932	930	45050	44874	44952

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

$$\begin{aligned}
 r &= \frac{20.44952 - (932)(930)}{\sqrt{\{20.45050 - (932)^2\} \{20.44874 - (930)^2\}}} \\
 &= \frac{899040 - 866760}{\sqrt{\{901000 - 868624\} \{897480 - 864900\}}} \\
 &= \frac{32280}{\sqrt{(32376)(32580)}} \\
 &= \frac{32280}{\sqrt{1054810080}} \\
 &= \frac{32280}{32477,839} \\
 r &= \mathbf{0,993} \\
 r_{11} &= \frac{2r}{1+r} \\
 &= \frac{2 \times 0,993}{1+0,993} \\
 &= \frac{1,986}{1,993} = 0,997
 \end{aligned}$$

Reliability test with Flanagan (belah dua)

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	ΣX	
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	48
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	42
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	47
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	41
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
12	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	29
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	56
14	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	54
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	36
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	39
17	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	54
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	55
19	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	58
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56

No	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	ΣY
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	40
2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	47
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
6	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
7	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	47
8	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	42
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
12	3	3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	27
13	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
14	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	51
15	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	34
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
17	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	53
18	3	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	53
19	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	60
20	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	51

No	X	Y	X ²	Y ²	Total (x+y)	Total ²
1	39	40	1521	1600	79	6241
2	48	47	2304	2209	95	9025
3	38	38	1444	1444	76	5776
4	57	57	3249	3249	114	12996
5	38	38	1444	1444	76	5776
6	42	40	1764	1600	82	6724
7	47	47	2209	2209	94	8836
8	41	42	1681	1764	83	6889
9	57	57	3249	3249	114	12996
10	38	38	1444	1444	76	5776
11	57	57	3249	3249	114	12996
12	29	27	841	729	56	3136
13	56	55	3136	3025	111	12321
14	54	51	2916	2601	105	11025
15	36	34	1296	1156	70	4900
16	39	38	1521	1444	77	5929
17	54	53	2916	2809	107	11449
18	55	53	3025	2809	108	11664
19	58	60	3364	3600	118	13924
20	56	51	3136	2601	107	11449
Total	939	923	45709	44235	1862	179828
SDx²	81,1475					
SDy²	81,9275					
SDt²	323,79					

Rumus Flanagan

$$r_{11} = 2 \left(1 - \frac{S_1^2 + S_2^2}{S_t^2} \right)$$

$$\text{Rumus varians: } S^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N}$$

Hasil:

$$= 2 \left(1 - \frac{81,1475 + 81,9275}{323,79} \right)$$

$$= 2 \left(1 - \frac{163,075}{217,8275} \right)$$

$$= 2(1 - 0,503)$$

$$= 2(0,496)$$

$$\mathbf{r_{11} = 0,992}$$

RELIABILITAS VARIABEL KEPERCAYAAN DIRI

**Reliability test with Spearman Brown
BUTIR GANJIL**

No	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	$\sum X$
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	33
2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	41
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	34
4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	46
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
6	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	36
7	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	38
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	34
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
12	1	1	1	1	3	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	27
13	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	49
14	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	47
15	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	32
16	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	34
17	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	46
18	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	47
19	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	51
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48

BUTIR GENAP

No	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	ΣY
1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	38
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	33
6	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	36
7	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	39
8	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	35
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
12	1	1	1	2	1	1	1	3	3	1	3	1	1	2	1	1	24
13	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	47
14	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	43
15	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	29
16	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	33
17	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	45
18	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	4	2	2	3	2	2	43
19	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	49
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	47

NO	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	33	33	1089	1089	1089
2	41	38	1681	1444	1558
3	34	32	1156	1024	1088
4	46	48	2116	2304	2208
5	32	33	1024	1089	1056
6	36	36	1296	1296	1296
7	38	39	1444	1521	1482
8	34	35	1156	1225	1190
9	48	48	2304	2304	2304
10	32	32	1024	1024	1024
11	48	48	2304	2304	2304
12	27	24	729	576	648
13	49	47	2401	2209	2303
14	47	43	2209	1849	2021
15	32	29	1024	841	928
16	34	33	1156	1089	1122
17	46	45	2116	2025	2070
18	47	43	2209	1849	2021
19	51	49	2601	2401	2499
20	48	47	2304	2209	2256
Σ	803	782	33343	31672	32467

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

$$\begin{aligned}
r &= \frac{20.32467 - (803)(782)}{\sqrt{\{20.33343 - (803)^2\} \{20.31672 - (782)^2\}}} \\
&= \frac{649340 - 627946}{\sqrt{\{666860 - 644809\} \{633440 - 611524\}}} \\
&= \frac{21394}{\sqrt{(22051)(21916)}} \\
&= \frac{21394}{\sqrt{483269716}} \\
&= \frac{21394}{21983,396} \\
r &= \mathbf{0,973} \\
r_{11} &= \frac{2r}{1+r} \\
&= \frac{2,0,973}{1+0,973} \\
&= \frac{1,946}{1,973} = 0,987
\end{aligned}$$

Reliability test with Flanagan (belah dua)

No	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	29	31	$\sum X$
1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	34
2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	41
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	33
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	47
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
6	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	35
7	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	38
8	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	34
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
12	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1	23
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	50
14	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	45
15	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	30
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	34
17	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	47
18	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	45
19	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	49
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48

No	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	ΣY
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	33
2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	38
3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	33
6	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	37
7	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	39
8	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	36
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
12	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	28
13	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
14	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	44
15	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	30
16	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
17	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	45
18	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	46
19	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	51
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	47

No	X	Y	X ²	Y ²	Total (x+y)	Total ²
1	34	33	1156	1089	67	4489
2	41	38	1681	1444	79	6241
3	33	33	1089	1089	66	4356
4	47	47	2209	2209	94	8836
5	32	33	1024	1089	65	4225
6	35	37	1225	1369	72	5184
7	38	39	1444	1521	77	5929
8	34	36	1156	1296	70	4900
9	48	48	2304	2304	96	9216
10	32	32	1024	1024	64	4096
11	48	48	2304	2304	96	9216
12	23	28	529	784	51	2601
13	50	46	2500	2116	96	9216
14	45	44	2025	1936	89	7921
15	30	30	900	900	60	3600
16	34	33	1156	1089	67	4489
17	47	45	2209	2025	92	8464
18	45	46	2025	2116	91	8281
19	49	51	2401	2601	100	10000
20	48	47	2304	2209	95	9025
Total	793	794	32665	32514	1587	130285
SDx²	61,1275					
SDy²	49,61					
SDt²	217,8275					

Rumus Flanagan

$$r_{11} = 2 \left(1 - \frac{S_1^2 + S_2^2}{S_t^2} \right)$$

Rumus varians: $S^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N}$

Hasil:

$$= 2 \left(1 - \frac{61,1275 + 49,61}{217,8275} \right)$$

$$= 2 \left(1 - \frac{110,7375}{217,8275} \right)$$

$$= 2(1 - 0,508)$$

$$= 2(0,4916)$$

r11 = 0,983

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

F. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Lama Mengikuti Latihan :

G. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola Putri Mataram Sleman**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

H. Petunjuk Pengisian

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

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh , p.

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

Keterangan:

SS Sangat Setuju

S Setuju

TS Tidak Setuju

STS Sangat Tidak Setuju

I. Instrumen Kepercayaan Diri

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

23	Saya merasa tidak perlu latihan untuk menang dalam pertandingan				
24	Saya merasa iri jika teman saya menang dan saya kalah				
	Spiritual				
25	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan adalah yang terbaik				
26	Saya percaya Tuhan selalu memberikan jalan terbaik untuk saya				
27	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa itu jalan terbaik yang diberikan Tuhan untuk memotivasi saya mengoptimalkan kemampuan saya				
28	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa Tuhan tidak adil				
29	Saya merasa menang atau kalah dalam sebuah pertandingan adalah jalan untuk merubah diri menjadi lebih baik				
30	Saya merasa kekalahan dalam sebuah pertandingan akan membuat saya menjadi lebih tegar				
31	Saya merasa hidup saya tidak berguna ketika kalah dalam sebuah pertandingan				
32	Saya merasa sangat tidak berguna				

J. Instrumen Kecemasan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Instrinsik				
1	Saya akan memenangkan setiap pertandingan agar pelatih dan suporter bangga				
2	Sebelum bertanding saya selalu mempunyai rasa takut dan jantung berdebar-debar				
3	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan pertandingan yang akan dihadapi				
4	Saya bangga dengan hasil yang pernah saya capai sampai saat ini				
5	Saya tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga				
6	Saya pasti juara karena sudah latihan keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi pertandingan				
7	Saya tetap tampil maksimal di setiap pertandingan				

8	Saya mempunyai rasa percaya diri apabila menang dalam pertandingan sebelumnya				
9	Turnamen ini penampilan perdana bagi saya, sehingga merasa masih kurang bebas dalam bertanding				
10	Saya tidak takut menghadapi <i>event</i> selanjutnya, walau di <i>event</i> sebelumnya saya gagal				
11	Turnamen ini sering saya ikuti, sehingga saya bisa tampil lepas dan maksimal				
12	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur, sehingga membuat saya akan mencari hiburan di luar sampai tengah malam agar tetap rileks				
13	Saya melakukan ritual khusus sebelum bertandingan berlangsung, sehingga saya lebih semangat				
14	Penampilan saya kurang maksimal apabila saya datang terlambat ke <i>venue</i>				
15	Saya merasa gemetar dan kurang rileks sebelum pertandingan berlangsung				
16	Jika bertemu lawan dengan pemain yang bagus, saya akan berusaha mengalahkannya				
	Ekstrinsik				
17	Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan				
18	Jika pelatih tidak mendampingi tim di pinggir lapangan tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding				
19	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu saya untuk tampil maksimal karena saya tidak menghiraukan				
20	Penampilan saya menurun jika dalam pertandingan selalu dimarahi pelatih dan rekan rekan satu tim karena sering melakukan kesalahan				
21	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih, sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan				
22	Jika wasit membuat keputusan yang salah, saya akan berusaha bermain baik dan tidak emosi				
23	Kepimpinan wasit yang profesional membuat saya bermain lepas dan <i>enjoy</i>				
24	Keputusan wasit yang kurang adil membuat rasa emosi saya menjadi meningkat				

25	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari penonton				
26	Apabila penonton banyak membuat saya kurang rileks dan tertekan dalam pertandingan				
27	Saya takut apabila penonton brutal emosional bahkan bertindak anarki				
28	Tuntutan penonton yang menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran, sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun				
29	Lawan tanding yang bagus dan berpengalaman tidak mempengaruhi semangat saya tampil maksimal di pertandingan				
30	Saya akan semangat apabila bertemu dengan lawan yang lebih kuat				
31	Saya akan merasa takut apabila lawan bermain kasar dan keras				
32	Jika bertemu lawan dengan nama besar saya akan lebih semangat				
33	Jika bertemu lawan yang saya idolakan, saya akan bersemangat dalam pertandingan				
34	Lapangan, penerangan, dan <i>venue</i> yang baik membuat penampilan saya lebih maksimal				
35	Saya tidak tenang dan gugup jika sepatu yang saya pakai untuk bertanding tidak bermerk				
36	Kondisi <i>venue</i> yang berisik karena banyaknya penonton tidak membuat fokus saya berkurang dalam bertanding				
37	Saya tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas				
38	Saya bertambah semangat bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				

Lampiran 5. Data Penelitian

DATA KEPERCAYAAN DIRI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Σ	Mean
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	2	3	3	3	81	2,53	
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	2	2	2	72	2,25	
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	80	2,50	
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	3	2	2	2	82	2,56
5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	92	2,88	
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	3	2	2	2	76	2,38
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	1	3	3	2	78	2,44
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	78	2,44
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	2	2	86	2,69
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	90	2,81	
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	2	2	3	3	80	2,50
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	3	2	88	2,75
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	3	3	2	2	76	2,38
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	3	2	3	2	80	2,50
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	2	3	2	2	85	2,66
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	2	3	3	82	2,56
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	2	2	2	82	2,56
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	2	2	93	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	2	2	2	73	2,28
20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	82	2,56
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	3	81	2,53
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	85	2,66	
23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	70	2,19
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	80	2,50
25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	81	2,53

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	2	2	3	2	75	2,34
27	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	67	2,09
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	2	2	2	2	76	2,38	
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	3	2	2	1	71	2,22	
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	3	2	2	2	91	2,84
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	3	2	3	67	2,09	
32	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	2	3	3	3	84	2,63	
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	3	3	2	3	79	2,47
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	3	3	2	3	83	2,59
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	3	2	2	88	2,75
36	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71	2,22
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	2	3	2	2	89	2,78
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	70	2,19	
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	3	79	2,47	
40	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	78	2,44	
41	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	84	2,63
42	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	80	2,50	
43	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	79	2,47	
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	83	2,59
45	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	85	2,66	
46	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	85	2,66	
47	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	86	2,69
48	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	85	2,66
49	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	78	2,44	
50	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	2	3	2	77	2,41
51	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	83	2,59	
52	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	85	2,66
53	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	79	2,47
54	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	67	2,09
55	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	3	3	3	81	2,53
56	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	72	2,25
57	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	80	2,50	
58	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	3	2	2	2	82	2,56
59	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	92	2,88	
60	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	76	2,38	

44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	104	2,74		
45	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90	2,37
46	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	99	2,61		
47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	85	2,24	
48	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92	2,42	
49	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	2,55	
50	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	106	2,79			
51	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	97	2,55	
52	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	95	2,50		
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	106	2,79		
54	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	106	2,79					
55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	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	3	3	3	3	103	2,71		
56	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114	3,00		
57	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110	2,89		
58	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	76	2,00	
59	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	69	1,82		
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	110	2,89				

Lampiran Data Kemampuan Tendangan Pinalti

DATA KEMAMPUAN TENDANGAN PINALTI

No	1	2	3	Σ
1	3	3	3	9
2	1	3	1	5
3	3	1	3	7
4	5	3	1	9
5	3	5	7	15
6	3	3	1	7
7	3	3	3	9
8	3	3	3	9
9	5	3	3	11
10	5	3	7	15
11	5	3	3	11
12	3	3	5	11
13	1	3	5	9
14	3	3	3	9
15	3	5	3	11
16	5	5	3	13
17	3	5	5	13
18	5	5	5	15
19	3	5	1	9
20	3	3	3	9
21	3	3	3	9
22	5	3	3	11
23	1	1	3	5
24	3	3	5	11
25	3	3	3	9
26	1	3	5	9
27	3	3	1	7
28	3	3	3	9
29	1	5	5	11
30	5	7	5	17
31	1	1	3	5
32	5	5	5	15
33	3	5	3	11
34	5	5	5	15
35	3	5	5	13

36	3	1	1	5
37	5	5	5	15
38	3	3	1	7
39	3	5	5	13
40	3	3	3	9
41	5	3	3	11
42	3	3	3	9
43	1	3	3	7
44	3	3	3	9
45	3	5	3	11
46	1	3	5	9
47	3	3	5	11
48	3	3	5	11
49	3	3	3	9
50	3	3	3	9
51	3	3	3	9
52	3	3	5	11
53	3	1	3	7
54	0	3	3	6
55	3	3	3	9
56	1	3	1	5
57	3	1	3	7
58	5	3	0	8
59	3	7	3	13
60	3	5	0	8

Lampiran 6. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Statistics

		Kepercayaan Diri (X1)	Kecemasan (X2)	Kemampuan Tendangan Penalti (Y)
N	Valid	60	60	60
	Missing	0	0	0
Mean		2,51	2,47	9,85
Median		2,52	2,50	9,00
Mode		2,50 ^a	2,74	9,00
Std. Deviation		0,20	0,36	2,87
Minimum		2,09	1,82	5,00
Maximum		2,91	3,08	17,00
Sum		150,67	148,27	591,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kepercayaan Diri (X1)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,09	3	5,0	5,0	5,0
	2,19	2	3,3	3,3	8,3
	2,22	2	3,3	3,3	11,7
	2,25	2	3,3	3,3	15,0
	2,28	1	1,7	1,7	16,7
	2,34	1	1,7	1,7	18,3
	2,38	4	6,7	6,7	25,0
	2,41	1	1,7	1,7	26,7
	2,44	4	6,7	6,7	33,3
	2,47	4	6,7	6,7	40,0
	2,5	6	10,0	10,0	50,0
	2,53	4	6,7	6,7	56,7
	2,56	5	8,3	8,3	65,0
	2,59	3	5,0	5,0	70,0
	2,63	2	3,3	3,3	73,3
	2,66	6	10,0	10,0	83,3
	2,69	2	3,3	3,3	86,7
	2,75	2	3,3	3,3	90,0
	2,78	1	1,7	1,7	91,7
	2,81	1	1,7	1,7	93,3
2,84	1	1,7	1,7	95,0	
2,88	2	3,3	3,3	98,3	
2,91	1	1,7	1,7	100,0	
Total		60	100,0	100,0	

Kecemasan (X2)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,82	3	5,0	5,0	5,0
	1,84	1	1,7	1,7	6,7
	1,92	1	1,7	1,7	8,3
	2	4	6,7	6,7	15,0
	2,05	3	5,0	5,0	20,0
	2,08	2	3,3	3,3	23,3
	2,16	1	1,7	1,7	25,0
	2,21	1	1,7	1,7	26,7
	2,24	2	3,3	3,3	30,0
	2,26	1	1,7	1,7	31,7
	2,32	1	1,7	1,7	33,3
	2,34	1	1,7	1,7	35,0
	2,37	4	6,7	6,7	41,7
	2,42	1	1,7	1,7	43,3
	2,45	1	1,7	1,7	45,0
	2,47	2	3,3	3,3	48,3
	2,5	2	3,3	3,3	51,7
	2,53	1	1,7	1,7	53,3
	2,55	2	3,3	3,3	56,7
	2,58	1	1,7	1,7	58,3
	2,61	1	1,7	1,7	60,0
	2,71	4	6,7	6,7	66,7
	2,74	5	8,3	8,3	75,0
	2,76	2	3,3	3,3	78,3
	2,79	3	5,0	5,0	83,3
	2,87	1	1,7	1,7	85,0
	2,89	4	6,7	6,7	91,7
	2,95	1	1,7	1,7	93,3
	2,97	1	1,7	1,7	95,0
	3	2	3,3	3,3	98,3
	3,08	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	5	8,3	8,3	8,3
	6	1	1,7	1,7	10,0
	7	7	11,7	11,7	21,7
	8	2	3,3	3,3	25,0
	9	20	33,3	33,3	58,3
	11	13	21,7	21,7	80,0
	13	5	8,3	8,3	88,3
	15	6	10,0	10,0	98,3
	17	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Lampiran Hasil Analisis Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters ^a	Mean	,0000000
	Std. Deviation	1,58980533
Most Extreme Differences	Absolute	,098
	Positive	,098
	Negative	-,066
Kolmogorov-Smirnov Z		,757
Asymp. Sig. (2-tailed)		,615
a. Test distribution is Normal,		

Lampiran Hasil Analisis Uji Linearitas

Kemampuan Tendangan Penalti (Y) * Kepercayaan Diri (X1)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Tendangan Penalti (Y) * Kepercayaan Diri (X1)	Between Groups	(Combined)	357.367	22	16.244	4.613	.000
		Linearity	298.139	1	298.139	84.670	.000
		Deviation from Linearity	59.227	21	2.820	.801	.701
	Within Groups		130.283	37	3.521		
	Total		487.650	59			

Kemampuan Tendangan Penalti (Y) * Kecemasan (X2)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Tendangan Penalti (Y) * Kecemasan (X2)	Between Groups	(Combined)	379.950	30	12.665	3.410	.001
		Linearity	238.645	1	238.645	64.259	.000
		Deviation from Linearity	141.305	29	4.873	1.312	.235
	Within Groups		107.700	29	3.714		
	Total		487.650	59			

Lampiran Hasil Analisis Uji Hipotesis

Correlations

		Kepercayaan Diri (X1)	Kecemasan (X2)	Kemampuan Tendangan Penalti (Y)
Kepercayaan Diri (X1)	Pearson Correlation	1	-,600**	,782**
	Sig, (2-tailed)		,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	2,306	-2,493	26,220
	Covariance	,039	-,042	,444
	N	60	60	60
Kecemasan (X2)	Pearson Correlation	-,600**	1	-,700**
	Sig, (2-tailed)	,000		,000
	Sum of Squares and Cross-products	-2,493	7,480	-42,250
	Covariance	-,042	,127	-,716
	N	60	60	60
Kemampuan Tendangan Penalti (Y)	Pearson Correlation	,782**	-,700**	1
	Sig, (2-tailed)	,000	,000	
	Sum of Squares and Cross-products	26,220	-42,250	487,650
	Covariance	,444	-,716	8,265
	N	60	60	60

** , Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed),

Variables Entered/Removed^b

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

a, All requested variables entered,

b, Dependent Variable: Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,833 ^a	,694	,683	1,61746

a, Predictors: (Constant), Kecemasan (X2), Kepercayaan Diri (X1)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	338,529	2	169,264	64,699	,000 ^a
	Residual	149,121	57	2,616		
	Total	487,650	59			

a, Predictors: (Constant), Kecemasan (X2), Kepercayaan Diri (X1)

b, Dependent Variable: Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-3,635	4,680		-,777	,441
	Kepercayaan Diri (X1)	8,229	1,332	,566	6,179	,000
	Kecemasan (X2)	-2,906	,739	-,360	-3,929	,000

a, Dependent Variable: Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

Lampiran Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	<i>b</i>	<i>cross product</i>	<i>Regression</i>	<i>R²</i>
Kepercayaan Diri (X1)	8,229	26,220	338,529	69,4
Kecemasan (X2)	-2,906	-42,250	338,529	69,4

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

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

1. $SE_{X_1} = 44,23\%$

2. $SE_{X_2} = 25,17\%$

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF

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

1. $SR_{X_1} = 63,73\%$

2. $SR_{X_2} = 36,27\%$

Lampiran Tabel r

Tabel r <i>Product Moment</i>											
Pada Sig.0,05 (<i>Two Tail</i>)											
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 Tabel T

Titik Persentase Distribusi t (df = 41 – 80)

df \ Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

Lampiran 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
46	4.05	3.20	2.81	2.57	2.42	2.30	2.22	2.15	2.09	2.04	2.00	1.97	1.94	1.91	1.89
47	4.05	3.20	2.80	2.57	2.41	2.30	2.21	2.14	2.09	2.04	2.00	1.96	1.93	1.91	1.88
48	4.04	3.19	2.80	2.57	2.41	2.29	2.21	2.14	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
49	4.04	3.19	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
50	4.03	3.18	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.07	2.03	1.99	1.95	1.92	1.89	1.87
51	4.03	3.18	2.79	2.55	2.40	2.28	2.20	2.13	2.07	2.02	1.98	1.95	1.92	1.89	1.87
52	4.03	3.18	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.07	2.02	1.98	1.94	1.91	1.89	1.86
53	4.02	3.17	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
54	4.02	3.17	2.78	2.54	2.39	2.27	2.18	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
55	4.02	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.06	2.01	1.97	1.93	1.90	1.88	1.85
56	4.01	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
57	4.01	3.16	2.77	2.53	2.38	2.26	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
58	4.01	3.16	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.05	2.00	1.96	1.92	1.89	1.87	1.84
59	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.04	2.00	1.96	1.92	1.89	1.86	1.84
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.95	1.92	1.89	1.86	1.84
61	4.00	3.15	2.76	2.52	2.37	2.25	2.16	2.09	2.04	1.99	1.95	1.91	1.88	1.86	1.83
62	4.00	3.15	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.99	1.95	1.91	1.88	1.85	1.83
63	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
64	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.24	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
65	3.99	3.14	2.75	2.51	2.36	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.85	1.82
66	3.99	3.14	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.84	1.82
67	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.98	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
68	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
69	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.86	1.84	1.81
70	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.14	2.07	2.02	1.97	1.93	1.89	1.86	1.84	1.81
71	3.98	3.13	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.97	1.93	1.89	1.86	1.83	1.81
72	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
73	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
74	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.22	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.85	1.83	1.80
75	3.97	3.12	2.73	2.49	2.34	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.83	1.80
76	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
77	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
78	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.80
79	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.79
80	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.21	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.84	1.82	1.79
81	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.82	1.79
82	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
83	3.96	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
84	3.95	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79
85	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79
86	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.84	1.81	1.78
87	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.20	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.83	1.81	1.78
88	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.20	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.81	1.78
89	3.95	3.10	2.71	2.47	2.32	2.20	2.11	2.04	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.80	1.78
90	3.95	3.10	2.71	2.47	2.32	2.20	2.11	2.04	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.80	1.78

Lampiran Dokumentasi Penelitian





