

**HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA
ATLET BOLA VOLI DI MAGUWO HARJO *VOLLEYBALL CLUB***

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

**Oleh:
RIJAL MUBAROK
20602244016**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA
ATLET BOLA VOLI DI MAGUWO HARJO *VOLLEYBALL CLUB***

Tugas Akhir Skripsi

**RIJAL MUBAROK
20602244016**

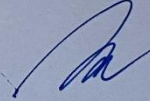
Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 04 - Maret - 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

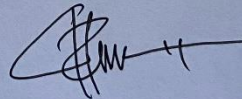
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rijal Mubarok
NIM : 20602244016
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Bola Voli di Maguwoharjo *VOLLEYBALL CLUB*

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, 29. Februari 2024



Rijal Mubarok
20602244016

LEMBAR PENGESAHAN




**HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA
ATLET BOLA VOLI DI MAGUWO HARJO VOLLEYBALL CLUB**

Tugas Akhir Skripsi

**RIJAL MUBAROK
20602244016**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 07 Maret 2024.

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Fauzi, M.Si Ketua Tim Penguji		7/3/2024
Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or Sekretaris Tim Penguji		7/3/2024
Dr. Danang Wicaksono., S.Pd., Kor., M.Or Penguji Utama		6/3/2024

Yogyakarta, 07 Maret 2024.
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Ahmad Nasulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198306262008121002

MOTTO

“Pendidikan adalah senjata paling ampuh yang dapat Anda gunakan untuk mengubah dunia.” – Nelson Mandela

“Jangan pernah menyerah pada mimpimu, impian dapat menjadi kenyataan jika Anda mempercayainya dengan sepenuh hati.” – Walt Disney

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua saya, Bapak (Muhammad Nurwahid) dan Ibu (Hikmahtul karimah. Orang Tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, dan tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih selalu berjuang dan selalu berdoa untuk anakmu ini.
2. Kepada pondok pesantren Nahdlatyuban yang telah mengajarkan dan mendidik menjadi manusia yang berahlakul karimah dan juga menjadikan tempat berpulang paling nyaman selama di YOGYAKARTA .
3. Sahabat-sahabatku yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.
4. Terimakasih tak lupa kepada saudari Ayu Anggi atrida, Amd.Keb Thank you for your support and patience while I was working on my thesis

HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET BOLA VOLI DI MAGUWOHARJO VOLLEYBALL CLUB

Oleh:
Rijal Mubarak
20602244016

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui hubungan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo volleyball club (2) Mengetahui hubungan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo volleyball club (3) Mengetahui hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo volleyball club.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Populasi penelitian adalah atlet bola voli di Maguwoharjo volleyball club yang berjumlah 90 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *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 53 atlet, dengan rincian 30 atlet laki-laki dan 23 atlet perempuan. Instrumen motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan menggunakan angket. Analisis data menggunakan regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di volleyball club, dengan $r_{hitung} -0,501$ dan sumbangan sebesar 16,70%. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di volleyball club, dengan $r_{hitung} -0,546$ dan sumbangan sebesar 22,40%. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo volleyball club, dengan $F_{hitung} 16,056 > F_{tabel} (df 2;50) 3,18$ serta $p-value 0,000 < 0,05$ dan sumbangan sebesar 39,10%.

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

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACHIEVEMENT MOTIVATION AND
SELF-CONFIDENCE TO ANXIETY FACING MATCHES IN VOLLEYBALL
ATHLETES AT THE MAGUWOHARJO
VOLLEYBALL BALL CLUB**

By:
Rijal Mubarok
20602244016

ABSTRACT

This study aims to (1) Find out the relationship between achievement motivation and anxiety facing volleyball athletes at Maguwoharjo Volley Ball Club. (2) Knowing the relationship between self-confidence and anxiety facing volleyball athletes at Maguwoharjo Volley Ball Club. (3) Knowing the relationship between achievement motivation and self-confidence to anxiety facing volleyball matches at Maguwoharjo Volley Ball Club.

This research is descriptive quantitative with correlation. The study population was volleyball athletes at Maguwoharjo Volley Ball Club, totaling 90 players. The sampling technique used purposive sampling. The criteria are (1) not in pain, (2) over 12 years old, (3) have participated in matches, (4) still actively practicing. Based on these criteria, there were 53 athletes, with details of 30 male athletes and 23 female athletes. Achievement motivation and self-confidence instruments against anxiety facing the match using a questionnaire. Data analysis using multiple regression.

The results showed that (1) There is a significant relationship between achievement motivation on anxiety facing volleyball athletes at Maguwoharjo Volley Ball Club, with $r_{count} -0.501$ and a contribution of 16.70%. (2) There is a significant relationship between self-confidence and anxiety facing volleyball matches at Maguwoharjo Volley Ball Club, with $r_{count} -0.546$ and a contribution of 22.40%. (3) There is a significant relationship between achievement motivation and self-confidence on anxiety facing volleyball matches at Maguwoharjo Volley Ball Club, with $F_{count} 16.056 > F_{table} (df 2; 50) 3.18$ and $p\text{-value } 0.000 < 0.05$ and a contribution of 39.10%.

Keywords: achievement motivation, self-confidence, anxiety facing the match

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 Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Bola Voli di Maguwoharjo Volley Ball Club“ 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:

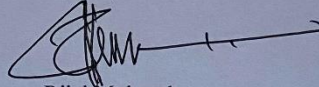
1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. pengurus, pelatih, atlet bola voli maguwoharjo volleyball club yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi.

5. Teman teman PKO FIKK angkatan 2020 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
6. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. 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, 29 Februari 2024

Penulis,



Rijal Mubarok
20602244016

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	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	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Motivasi Berprestasi	13
2. Hakikat Kepercayaan Diri	24
3. Hakikat Kecemasan Menghadapi Pertandingan	36
4. Hakikat Bola Voli.....	50
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	57
C. Kerangka Berpikir	61

D. Hipotesis Penelitian	63
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	65
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	67
D. Definisi Operasional Variabel	67
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	68
F. Validitas dan Reliabilitas	73
G. Teknik Analisis Data	77
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	81
1. Karakteristik Atlet.....	81
2. Hasil Analisis Deskriptif	83
3. Hasil Uji Prasyarat	87
4. Hasil Uji Regresi Linear Berganda	89
5. Hasil Uji Hipotesis	90
B. Pembahasan.....	94
C. Keterbatasan Penelitian	93
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	106
B. Implikasi	106
C. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	117

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	63
Gambar 2. Desain Penelitian.....	65
Gambar 3. Diagram Batang Motivasi Berprestasi Putra dan Putri	84
Gambar 4. Diagram Batang Kepercayaan Diri Putra dan Putri	85
Gambar 5. Diagram Batang Kecemasan Menghadapi Pertandingan Putra dan Putri.....	87

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skor Pernyataan Kuesioner	69
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi.....	70
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri	71
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan	72
Tabel 5. Norma Penilaian.....	77
Tabel 6. Karakteristik Atlet berdasarkan Jenis Kelamin.....	81
Tabel 7. Karakteristik Atlet berdasarkan Usia	82
Tabel 8. Karakteristik Atlet berdasarkan Lama Latihan	82
Tabel 9. Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi Putra dan Putri	83
Tabel 10. Norma Penilaian Motivasi Berprestasi.....	83
Tabel 11. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Putra dan Putri	84
Tabel 12. Norma Penilaian Kepercayaan Diri Putra dan Putri	85
Tabel 13. Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan Putra dan Putri.....	86
Tabel 14. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan Putra dan Putri	86
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas	88
Tabel 16. Hasil Uji Linieritas	88
Tabel 17. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	89
Tabel 18. Hasil Analisis Uji Korelasi.....	90
Tabel 19. Hasil Analisis Uji F (Simultan).....	91
Tabel 20. Hasil Analisis Koefisien Determinasi	92
Tabel 21. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	93

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIKK.....	118
Lampiran 2. Instrumen Penelitian.....	119
Lampiran 3. Data Penelitian Motivasi Berprestasi	129
Lampiran 4. Data Penelitian Kepercayaan Diri	133
Lampiran 5. Data Penelitian Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	135
Lampiran 6. Rangkuman Data Motivasi Berprestasi.....	139
Lampiran 7. Rangkuman Data Kepercayaan Diri.....	141
Lampiran 8. Rangkuman Data Kecemasan Menghadapi Pertandingan	143
Lampiran 9. Menghitung Norma	145
Lampiran 10. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi.....	147
Lampiran 11. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri.....	148
Lampiran 12. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	149
Lampiran 13. Hasil Analisis Uji Normalitas	150
Lampiran 14. Hasil Analisis Uji Linieritas.....	151
Lampiran 15. Hasil Analisis Uji Hipotesis	152
Lampiran 16. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	154
Lampiran 17. Biodata Atlet Bola Voli MVC	155
Lampiran 18. Tabel r	157
Lampiran 19. Tabel Distribusi F.....	158
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian	159

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga membentuk kepribadian manusia, yang mengajarkan kedisiplinan, semangat, sportivitas, mudah menyerah, semangat bersaing yang tinggi, kerjasama tim, mengikuti aturan dan berani mengambil keputusan, prinsip-prinsip yang ada dalam jiwa atlet hingga saat ini. Salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia adalah bola voli. Bola voli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu (Widhiyanti, dkk., 2020, p. 37).

Olahraga bola voli merupakan permainan yang mengutamakan fisik, teknik, dan keterampilan psikologis yang baik, karena dalam permainan ini dimainkan dengan antusiasme tinggi yang menguras banyak energi. Jika pemain memiliki kondisi fisik dan keterampilan psikologis yang kurang baik maka itu berdampak buruk bagi performa pemain, sering terjadi penurunan fokus, dan cepat lelah (Nopiyanto, dkk., 2022, p. 49). Secara umum para ahli memiliki pandangan yang sama bahwa pencapaian prestasi olahraga akan dapat diraih jika mampu mengkombinasikan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental atau psikologis. Pendapat Nopiyanto & Dimiyati (2018, p. 70) bahwa faktor psikologis mempunyai peranan penting seperti motivasi, kepercayaan

diri, kontrol kecemasan, persiapan mental yang baik, lebih mengutamakan kepentingan sebuah tim, dan memiliki konsentrasi yang baik.

Kecemasan merupakan salah satu dari sekian banyak persoalan yang dihadapi atlet bola voli, di mana kecemasan adalah reaksi emosi menghadapi situasi yang dipersepsikan mengancam dan tidak menyenangkan yang individu tersebut tidak mengetahui secara jelas sumbernya. Dewi (2018, p. 24) menyatakan bahwa kecemasan timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terancam, hal ini karena atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil dan memikirkan akibat jika kalah dalam pertandingan. Pendapat lain menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017, 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 atlet.

Atlet tentunya memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda tergantung dari kekhawatiran yang dialami oleh setiap atlet. Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet dalam olahraga terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, *positive-negative-affect*, sedangkan faktor eksternal meliputi pelatihan, *skill level*, cabang olahraga yang digeluti, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding (Ardini &

Jannah, 2017, p. 2). 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*).

Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator. Kumbara, dkk., (2018, p. 28) menyatakan 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 atlet saat pertandingan.

Setiap orang memiliki kecenderungan memiliki motivasi yang berbeda-beda, hal tersebut nampak pada mengapa pemilihan melakukan suatu aktivitas tertentu dan bukan aktivitas lainnya. Atlet akan mengerjakan sesuatu tugas dengan lebih giat, dan mengapa orang tersebut secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama. Perbedaan motivasi yang ada pada diri seseorang tersebut yang menjadikan perbedaan kesuksesan yang diraihinya. Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu (Indra & Marheni, 2020, p. 39).

Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Mubaraq, dkk., 2022, p. 21). Individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Oleh karena itu prestasi yang dicapai akan lebih baik daripada individu yang rendah motif berprestasinya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian yang dimiliki oleh setiap atlet untuk mengatasi kecemasan pada saat akan bertanding. Kepercayaan diri adalah bentuk keyakinan atas kemampuan yang dimiliki serta memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh individu tersebut (Lailiyah & Jannah, 2022, p. 2). Kepercayaan diri didefinisikan oleh Jang et al., (2018, p. 31) sebagai kekuatan dari kemauan untuk melakukan ketrampilannya dengan berani dan tidak gentar oleh lawan. Selain itu, Purnomo dkk., (2020, p. 2) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai perasaan yakin terhadap kemampuan untuk sukses dalam olahraga. Fokus dari kepercayaan diri adalah pada kemampuan yang dimiliki oleh atlet. Hal ini berarti atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki keberanian untuk menghadapi lawannya. Dengan adanya kepercayaan diri, atlet bola voli akan dapat beradaptasi pada kondisi lingkungan.

Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya di bola voli, selain itu apabila seorang atlet memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka atlet tersebut dapat mengelola rasa cemas yang dimiliki. Semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, maka semakin kuat pula semangat dan motivasi untuk berprestasi. Olahraga bola voli, membutuhkan kepercayaan diri yang sangat tinggi. Atlet juga harus yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk bisa mencapai prestasi yang maksimal. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, akan mampu menghadapi hambatan saat pertandingan, serta mampu tetap bersikap fokus, tidak mudah ragu-ragu dan tenang pada setiap pertandingan. Atlet bola voli pada umumnya dihadapkan dengan situasi-situasi yang penuh ketegangan, untuk mengatasinya dibutuhkan rasa kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil observasi di Maguwoharjo Volley Ball Club pada bulan Oktober 2023 peneliti mendapatkan informasi bahwa sebagian besar atlet mengalami kecemasan saat akan menghadapi pertandingan. Rasa cemas membuat atlet merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang telah dimiliki dan dilatih selama ini. Kecemasan yang muncul membuat atlet tidak maksimal dalam menunjukkan dan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki. Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 atlet, sebagian besar menunjukkan bahwa atlet kurang mempunyai kepercayaan diri ketika menghadapi lawan yang lebih baik dan lebih tinggi secara prestasi. Kurangnya kepercayaan diri atlet juga ditunjukkan ketika akan melakukan serangan *smash* kepada lawan.

Atlet masih sering ragu-ragu melakukan pukulan *smash*, yang pada akhirnya merugikan bagi tim.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih, menyatakan bahwa atlet ketika atlet akan melakukan *smash* masih terlihat kurang percaya diri. Atlet juga mempunyai motivasi berprestasi yang berbeda-beda, hal tersebut terlihat pada saat akan latihan. Kecenderungan yang terlihat ada atlet yang berangkat tepat waktu, bahkan berangkat lebih awal ketika latihan, namun masih ada atlet yang sering datang terlambat latihan. Pada saat latihan masih ada atlet yang kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan pelatih.

Beberapa hasil penelitian terdahulu di antaranya dilakukan Rosalina & Nugroho (2020) menyebutkan bahwa atlet akan merespon pertandingan dengan positif apabila memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga kecemasan dan ketegangan yang dirasakan dapat diminimalkan atau bahkan dihindari. Tetapi jika atlet tersebut mempunyai kepercayaan diri yang rendah, maka kecemasan akan meningkat. Hasil penelitian Putri & Handayani (2020) menunjukkan bahwa ada ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota Demak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri atlet, maka akan semakin rendah *competitive anxiety* yang dirasakan atlet, begitu pula sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Tomé-Lourido et al., (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *competitive anxiety* pada atlet Spanyol.

Namun hasil berbeda ditunjukkan dalam penelitian Negoro & Sungkowo (2023), dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara intikasi pelatih dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding atlet UKM Bola Basket UNNES. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding. Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Bola Voli di Maguwoharjo Volley Ball Club”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sebagian besar atlet mengalami kecemasan saat akan menghadapi pertandingan.
2. Rasa cemas membuat atlet merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang telah dimiliki dan dilatih selama ini.
3. Sebagian besar atlet kurang mempunyai kepercayaan diri ketika menghadapi lawan yang lebih baik dan lebih tinggi secara prestasi.
4. Atlet masih sering ragu-ragu melakukan pukulan *smash*, yang pada akhirnya merugikan bagi tim.
5. Atlet juga mempunyai motivasi berprestasi yang berbeda-beda, hal tersebut terlihat pada saat akan latihan.

6. Pada saat latihan masih ada atlet yang kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan pelatih.
7. Hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club?
2. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club?

3. Apakah terdapat hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Mengetahui hubungan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club.
2. Mengetahui hubungan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club.
3. Mengetahui hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoretis
 - a. Secara teoretis, penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club.

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 gambaran dan informasi tentang hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan yang dimilikinya, sehingga atlet dapat lebih giat melaksanakan latihan.

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

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Motivasi Berprestasi

a. Pengertian Motivasi

Motivasi mengacu pada mengapa individu memilih melakukan suatu aktivitas tertentu dan bukan aktivitas lain. Mengapa individu mengerjakan suatu tugas dengan lebih giat. Mengapa individu mau secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama? Salah satu unsur dari motivasi adalah motif (*motive*). Motif adalah alasan/sesuatu yang memotivasi. Pendapat Kurniawan, dkk., (2021, p. 129) bahwa “Motif dalam psikologi berarti rangsangan, dorongan, pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku”. Motif merupakan stimulus dari dalam diri yang dapat berupa motivasi. Motif erat hubungannya dengan gerak; dalam hal ini gerakan yang dilakukan oleh manusia atau disebut juga perbuatan atau tingkah laku. Lebih lanjut dijelaskan bahwa motif melingkupi semua penggerak, alasan atau dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu.

Selanjutnya, Dewi, dkk., (2021, p. 131) menjelaskan bahwa motivasi berbeda dengan motif. Motif dikatakan sebagai dorongan atau kehendak yang menyebabkan seseorang bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Motif merupakan suatu kondisi

internal/disposisi (kesiapsiagaan). Motif menjadi aktif saat-saat tertentu bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/dihayati. Termotivasinya individu untuk berbuat bergantung dari besar kecilnya motif.

Motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong perbuatan manusia. Pendapat lain dari Gunarsa (2017, p. 11), motivasi adalah kekuatan atau tenaga pendorong agar seseorang bertingkah laku. Motivasi adalah tingkah laku individu, berpikir, dan memiliki perasaan dengan cara yang individu tersebut lakukan dengan penekanan pada aktivasi. Lain halnya dengan Hadyansah (2019, p. 66), yang menyatakan motivasi adalah proses aktualisasi energi psikologi yang dapat menggerakkan seseorang untuk beraktivitas, sekaligus menjamin keberlangsungan aktivitas tersebut, dan juga menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan.

Motivasi didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari luar atau dalam individu untuk melakukan suatu aktivitas yang menjamin aktivitas tersebut serta dapat menentukan arah haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang ditetapkan. Motivasi mengakibatkan tumbuhnya kekuatan dalam diri seseorang untuk bergerak, berusaha, demi tujuan tertentu yang ingin dicapai. Dorongan yang ada dalam diri untuk melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam mencapai suatu tujuan (Siregar & Dewi, 2023, p. 159).

Pendapat lain dari menurut Komarudin (2017, p. 24) menyatakan bahwa “motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan, dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan”. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa motivasi sangat penting dalam proses latihan, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi dalam pertandingan.

b. Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi berasal dari dua kata yaitu “motivasi” dan “prestasi” yang membentuk suatu kesatuan makna dan interpretasi. Pada dasarnya motivasi berasal dari motif yang merupakan pengertian yang melingkupi penggerak. Alasan-alasan atau dorongan-dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan manusia itu berbuat sesuatu. Motif memberi tujuan dan arah kepada tingkah laku, juga berbagai kegiatan yang biasanya kita lakukan sehari-hari mempunyai motif tersendiri (Sobur, 2019, p. 12).

Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Tercapainya tujuan untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan dalam dirinya yang dianggap perlu. Motivasi berprestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai dalam perbuatan seseorang berdasarkan standar/kriteria yang paling baik. Individu yang memiliki kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan yang bersifat menantang, bukan untuk memperoleh keuntungan status, melainkan untuk kebaikan (Dewi, dkk., 2021, p. 22).

Motivasi berprestasi dalam olahraga sering diistilahkan dengan daya saing (*competitiveness*). Daya saing diartikan sebagai disposisi, berusaha untuk memperoleh kepuasan, sehingga memengaruhi perilaku dalam situasi sosial, sedangkan motivasi berprestasi lebih terkait dengan hakikat kompetisi diri. Ridha (2020, p. 2) menyatakan bahwa terdapat tiga kebutuhan pokok yang ada dalam diri seseorang yang mendorong tingkah laku, yaitu: (1) *need for achievement* (kebutuhan berprestasi), adalah kebutuhan guna mencapai kesuksesan yang berpacu pada tingkah laku pada usaha untuk mencapai prestasi yang diinginkan, (2) *need for affiliation* (kebutuhan berafiliasi), adalah kebutuhan terkait dukungan dan

kehangatan hubungan akrab dengan orang lain, (3) *need for power* (kebutuhan berkuasa), adalah kebutuhan mempengaruhi orang lain yang mengakibatkan diri kurang memiliki kepedulian dengan perasaan orang lain.

Kurniawan, dkk., (2021, p. 14) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan tersebut dikarenakan oleh prestasinya sendiri dan prestasi orang lain yang tidak diperoleh sebelumnya. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang atlet tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Pendapat lain menurut Sholihah (2021, p. 95) bahwa motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dengan keunggulan, baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain, oleh karena itu atlet yang memiliki motivasi berprestasi kuat akan selalu berusaha lebih baik dari apa yang pernah dicapainya sendiri, dan juga selalu berusaha untuk berpacu dengan prestasi orang lain.

Sementara itu, Kurniawan, dkk., (2021, p. 133) menjelaskan motivasi individu berpartisipasi dalam olahraga untuk: (1) mengembangkan keterampilan dan kemampuan, (2) berhubungan dan mencari teman, (3) mencapai sukses dan mendapat pengakuan, (4) memelihara kesehatan badan, (5) menyalurkan energi, (6) mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan menggembarakan,

(7) dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan, (8) melepaskan ketegangan psikis, misalnya untuk mengatasi lelah dan jenuh dengan rutinitas belajar di sekolah, (9) kepentingan kebanggaan kelompok, dan (10) kebutuhan praktis sesuai pekerjaan, seperti olahraga bela diri menembak.

Motif berprestasi diartikan sebagai usaha untuk meningkatkan atau melakukan kecakapan pribadi setinggi mungkin dalam segala aktivitas dan suatu ukuran keunggulan tersebut digunakan sebagai pembanding, meskipun dalam usaha melakukan aktivitas tersebut ada dua kemungkinan yakni gagal atau berhasil. Selanjutnya ia menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan motif yang mendorong individu untuk mencapai sukses dan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan beberapa ukuran keunggulan (*standard of excellence*). Ukuran keunggulan digunakan untuk standar keunggulan prestasi dicapai sendiri sebelumnya dan layak seperti dalam suatu kompetisi (Gemaini, dkk., 2021, p. 2).

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah kebutuhan untuk mengungguli dalam hubungannya dengan ukuran-ukuran yang dipertandingkan. Individu yang memiliki motivasi berprestasi akan dapat menyelesaikan sesuatu yang sukar, menguasai, memanipulasi dan mengorganisasi objek fisik/ide, melakukan sesuatu dengan cepat dan bebas, mengatasi rintangan dan mencapai standar yang tinggi, mengungguli

diri sendiri, melawan dan mengatasi orang lain, dan meningkatkan harga diri dengan kesuksesan dalam menggunakan kemampuan khusus.

c. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi individu dipengaruhi oleh adanya kerangka acuan yang sudah disusun oleh individu tersebut sebelumnya. Dirgantara (2020, p. 757) menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan atau keinginan dalam diri untuk mencapai kesuksesan yang setinggi mungkin, sehingga tercapai kecakapan pribadi yang tinggi, dan individu berusaha keras dengan sebaik-baiknya dalam pencapaian prestasi di bidang olahraga. Kurniawan, dkk., (2021, p. 19) menjelaskan bahwa empat teori telah berevolusi selama bertahun-tahun untuk menjelaskan apa yang memotivasi individu untuk bertindak. Teori-teori tersebut, antara lain teori kebutuhan berprestasi, teori atribusi, teori tujuan berprestasi, dan teori motivasi kompetensi.

1) Teori kebutuhan berprestasi

Teori kebutuhan berprestasi adalah pandangan interaksional yang mempertimbangkan faktor-faktor pribadi dan situasional sebagai alat prediksi penting dari perilaku dan didasari oleh proses interaktif antara faktor individu dengan faktor sosial sebagai prediktor perilaku. Sementara itu, komponen pembentuk teori ini, antara lain komponen motif, kondisi individu,

kecenderungan perilaku, reaksi emosi, dan perilaku yang terkait dengan prestasi.

2) Teori atribusi

Teori atribusi menjelaskan tentang keberhasilan dan kegagalan perilaku yang dipandang dari aspek situasi dan predisposisi, penyebab internal dan eksternal, dan faktor tetap atau tidak tetap. Teori atribusi juga merupakan suatu pendekatan kognitif terhadap motivasi, yang memfokuskan diri pada cara individu membuat interpretasi mengenai sebab akibat terjadinya perilaku pribadi sendiri dan perilaku orang lain. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa lebih bangga apabila berhasil menang dalam suatu pertandingan dan akan merasa lebih malu apabila kalah. Apabila mengatribusi kemenangan dan kekalahannya karena faktor internal daripada faktor keberuntungan/keterampilan bermain lawan.

3) Teori tujuan berprestasi

Teori tujuan berprestasi didasarkan pada asumsi adanya perbedaan dalam perspektif tujuan setiap individu atau cara-cara yang berbeda ketika individu menilai kompetensinya dan keberhasilannya. Menurut teori tujuan berprestasi, ada tiga faktor berinteraksi yang menentukan motivasi seseorang, yakni pencapaian tujuan, kemampuan persepsi, dan perilaku berprestasi. Untuk memahami motivasi seseorang, seseorang

harus memahami arti dari keberhasilan dan kegagalan orang tersebut.

4) Teori motivasi kompetensi

Teori motivasi kompetensi berpendapat bahwa persepsi atlet sebagai kontrol, yakni mengontrol persepsi belajar/latihan dan melakukan keterampilan yang berfungsi sebagai harga diri dan evaluasi kompetensi dalam memengaruhi motivasi individu tersebut.

Menurut Mc Clellan (dalam Pangestu, 2017, p. 17) aspek-aspek individu yang memiliki motivasi berprestasi antara lain:

1) Resiko Pemilihan Tugas

Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung memilih aktivitas yang menantang namun tidak berada di atas taraf kemampuan dan cenderung memilih aktivitas dengan derajat sedang yang memungkinkan berhasil. Mereka menghindari tugas yang dirasa terlalu mudah karena sedikitnya tantangan atau kepuasan yang didapat.

2) Memperhatikan umpan balik

Atlet yang melakukan evaluasi baik saat berhasil maupun gagal dan meminta umpan balik kepada pelatih adalah atlet yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi. Ia lebih suka berlatih dalam situasi dimana didapat memperoleh umpan balik yang konkret tentang apa yang sudah dilakukan. Karena jika

tidak, mereka tidak dapat mengetahui apakah mereka sudah melakukan sesuatu dengan baik dibandingkan yang lain atau belum.

3) Tanggung jawab

Atlet yang motivasi berprestasinya tinggi memiliki tanggung jawab yang penuh dalam menjalankan program latihan yang diberikan kepadanya dengan bersungguh-sungguh dan disiplin tinggi.

4) Kreatif dan inovatif

Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi biasanya sering melakukan inovasi dalam bermain dengan melakukan cara atau sesuatu yang beda dari sebelumnya. Ia akan lebih sering mencari informasi untuk menemukan cara yang lebih baik dalam melakukan suatu dan lebih inovatif, sehingga dapat menemukan taktik dan strategi yang baik dalam mengatasi lawan-lawannya.

5) Waktu penyelesaian tugas

Individu yang memiliki berprestasi motivasi yang tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas dalam waktu yang cepat serta tidak suka membuang waktu, sedangkan individu yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah kurang tertantang menyelesaikan tugas secepat mungkin, sehingga cenderung memakan waktu yang lama, sering menunda-nunda, dan tidak efisien.

6) Memiliki Tujuan yang Realistis

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi senantiasa menunjukkan hasil kerja yang sebaik-baiknya dengan tujuan agar meraih predikat terbaik dan perilaku mereka berorientasi masa depan. Individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah beranggapan bahwa predikat terbaik bukan merupakan tujuan utama dan hal ini membuat individu tidak berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugasnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek motivasi berprestasi dibagi menjadi lima aspek, yaitu, aspek resiko pemilihan tugas, aspek memperhatikan umpan balik, aspek tanggung jawab, aspek kreatif inovatif, aspek waktu penyelesaian tugas, dan aspek memiliki tujuan yang realistis.

d. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Dewi, dkk., (2021, p. 136) menjelaskan bahwa perilaku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berikut pembahasannya secara lebih lanjut.

1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik sifatnya permanen, mandiri, dan stabil karena dorongan berasal dari dalam, kondisi kejiwaan orang tersebut, yang akan

menentukan kuat atau tidaknya motivasi dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut. Motivasi intrinsik terbagi menjadi dua, yaitu (1) motivasi intrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti ingin karier dalam berolahraga lebih baik, dan aktualisasi diri. (2) Motivasi intrinsik negatif, karena tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran seperti takut tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam tim (Dewi, dkk., 2021, p. 137).

Ketika atlet merasa senang dan puas atas kinerja dalam aktivitas olahraga, maka anak didik/atlet tersebut termotivasi secara intrinsik. Ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi intrinsik, antara lain: (1) berorientasi pada kepuasan dalam dirinya (2) biasanya tekun, rajin, kerja keras, teratur, disiplin dalam latihan: (3) tidak suka bergantung pada orang lain, (4) aktivitas lebih permanen, dan (5) memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, sportif, dan lain-lain (Dewi, dkk., 2021, p. 138).

2) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri individu untuk melakukan aktivitas olahraga. Sifatnya sementara, tergantung, dan tidak stabil. Motivasi ekstrinsik terbagi menjadi dua, yakni (1) motivasi ekstrinsik positif, yakni berupa hadiah, iming-iming yang membangkitkan, niat untuk berbuat sesuatu,

seperti bonus jika menang pertandingan, dan (2) motivasi ekstrinsik negatif, yakni sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan, seperti kena sanksi atau hukuman ketika terlambat latihan (Dewi, dkk., 2021, p. 138).

Biasanya ada motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi lebih baik. Adapun ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi ekstrinsik, antara lain (1) kurang sportif/kurang jujur, seperti licik/curang, (2) sering tidak menghargai orang lain/lawan/peraturan pertandingan, (3) cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, dan (4) kurang bersemangat dan bergairah baik dalam latihan maupun bertanding. Oleh karena itu, banyak atlet yang bermotivasi ekstrinsik akan mudah dibeli/disogok dan menghalalkan segala cara untuk memperoleh kemenangan (Dewi, dkk., 2021, p. 139).

Motivasi intrinsik lebih efektif daripada motivasi ekstrinsik. Pada kenyataannya, kedua motivasi tersebut bersamaan Menuntun tingkah laku atlet. Kedua motivasi ini memiliki hubungan yang saling menambah, menguatkan, dan melengkapi satu sama lain. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi yaitu, motivasi dari dalam diri (intrinsik) dan motivasi dari luar diri (ekstrinsik). Faktor intern

meliputi pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengajaman masa lalu, cita-cita, dan harapannya. Sementara itu, faktor ekstern meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan, dan lingkungan/iklim pembinaan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi yang harus dimiliki oleh setiap atlet yang ingin berprestasi yaitu motivasi intrinsik (motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang) dan motivasi ekstrinsik (motivasi yang berasal dari luar). Faktor motivasi instrinsik dan ekstrinsik akan dikembangkan untuk menyusun instrumen penelitian.

2. 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 *acomplishing* 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 realistis terhadap diri sendiri.
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.

3) Terlalu Percaya diri (*overconfidence*)

Seseorang yang terlalu percaya diri diartikan bahwa kepercayaannya lebih besar dari kemampuannya. Kinerja menjadi menurun karena percaya bahwa tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Olahragawan tidak bisa terlalu percaya, namun jika keyakinan anda didasarkan pada keterampilan dan kemampuan aktual sebagai aturan umum terlalu percaya diri bisa mengakibatkan kegagalan. Individu yang *over confidence* mengakibatkan sesuatu yang kurang menguntungkan karena merasa tidak terkalahkan atau menganggap lemah lawan. *Over*

confidence ini terjadi karena olahragawan menilai kemampuan dirinya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki, sehingga sering melakukan perhitungan yang salah dalam menghadapi pertandingan dan kalah.

c. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sangat mendukung 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 phrophecy*). 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 kesedihan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. (5) Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisis suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Pendapat Sabarrudin, dkk., (2022, p. 435) bahwa kepercayaan diri mencakup tiga aspek yaitu:

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

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

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

3. Hakikat Kecemasan Menghadapi Pertandingan

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 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.

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 (Afrizal & Mistar, 2019, p. 14).

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

Fitria & Ifdil (2020, 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 ter hadap 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 keemasannya 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 ekstremitas
 - c) Terjadi perubahan irama pernapasan
 - d) Terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang
- 2) Secara psikis yaitu:
 - a) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi
 - b) Perubahan emosi
 - c) Menurunnya rasa percaya diri
 - d) Timbul obsesi
 - e) Tidak ada motivasi

Perubahan fisik yang terjadi akibat *anxiety*: kepala pusing, keinginan seks menurun, cepat marah, meningkatnya ketegangan otot, keluar keringat berlebihan, sakit dada, pernapasan cepat, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sering 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 dua, yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya:

1) Gejala *cognitive anxiety*

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

2) Gejala *somatic anxiety*

Meliputi sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, mures 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 lawanandingnya. 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 atlet dengan baik, maka atlet tersebut akan menunjukkan emosi yang positif sebelum bertanding. Sebaliknya

apabila pelatih mencoba menekan atlet untuk mencapai tujuan yang tidak dapat dicapainya, maka atlet 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 (berfikir negatif, berfikir puas, pengalaman bertanding, moral) dan aspek ekstrinsik (pelatih dan manajer, wasit, penonton, lawan, sarana dan prasarana, kondisi dan situasi lapangan, lingkungan keluarga). Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kecemasan atlet.

4. Hakikat Bola Voli

a. Pengertian Bola Voli

Olahraga bola voli, ditemukan pada tahun 1895 di YMCA di Holyoke, Massachusetts telah menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia. Bola voli yaitu suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu menempati petak lapangan permainan yang dibatasi oleh jaring atau net. Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu, kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya (Syamsuryadin, dkk., 2021, p. 193).

Permainan bola voli adalah permainan tim yang beranggotakan 6 orang permainan dengan tujuan permainan mematikan bola di daerah lawan, serta salah satu permainan yang menjadi permainan yang memasyarakat di Indonesia (Destriana, dkk., 2021, p. 115). Pendapat Arte, et al., (2019, p. 138) bahwa permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Dalam praktiknya kedua regu harus melewati bola di atas net serta

menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan.

Permainan bola voli adalah olahraga yang berbentuk bolak-balik di udara di atas jaring. Jaring dengan maksud untuk menjatuhkan bola ke dalam plot bidang berlawanan untuk mencari kemenangan. Dalam permainan bola voli bisa digunakan bagian tubuh dan permainan bola voli bisa dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari enam pemain. Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan. Tujuan permainan bola voli yakni melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar (lantai) wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan blok. Memantulkan bola merupakan salah satu karakteristik permainan bola voli yang dilakukan maksimal tiga kali, setelah itu bola harus segera diseberangkan ke wilayah lawan. Seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan kedua tangan (Wijaya & Kartika, 2021, p. 42).

Pendapat Haq & Hermanzoni (2019, p. 294) bahwa permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Dalam praktiknya kedua regu harus melewatkan bola di atas net serta

menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan. Bola voli adalah salah satu olahraga kompetitif dan rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia. Pendapat Saputra & Aziz (2020, p. 32) bahwa permainan bola voli adalah olahraga yang berbentuk bolak-balik di udara di atas jaring. Jaring dengan maksud untuk menjatuhkan bola ke dalam plot bidang berlawanan untuk mencari kemenangan. Dalam permainan bola voli bisa digunakan bagian tubuh dan permainan bola voli bisa dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari enam pemain.

Pendapat Dearing (2019, p. vi) bahwa untuk bola voli wanita, jarak jaringnya adalah 2,24 meter tinggi; untuk bola voli putra, netnya adalah 2,43 meter tinggi. Lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 x 18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra. Jaring harus digantung erat untuk menghindari kendur dan untuk memungkinkan bola didorong ke gawang untuk memantul dengan bersih, bukan jatuh langsung ke lantai. Pada pertandingan bola voli ketinggian net pria adalah 2,43 meter dan untuk perempuan adalah 2,24 meter.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bola voli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola.

Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 x 18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra yang memisahkan kedua bidang lapangan.

b. Teknik Dasar Bola Voli

Bermain bola voli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik (Sahabuddin & Hakim, 2020, p. 32).

Hal senada, dikemukakan Nasuka (2020, p. 34) bahwa permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar dalam bermain antara lain; servis, *passing*, *smash* dan *blocking*. Apriyanto, et al., (2020, p. 15) menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Permainan bola voli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli agar dapat bermain dengan baik dan benar. Teknik dasar tersebut yaitu: (1) servis, (2) pas atau *passing*,

(3) *set-up* atau umpan, (4) *smash* dan (5) *blocking* (Salim et al., 2020, p. 323). Masing-masing teknik dijelaskan sebagai berikut:

1) Teknik Servis

Teknik servis adalah sentuhan pertama dengan bola yang dilakukan oleh pemain. Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan yang bertujuan untuk memulai permainan, tetapi pada perkembangannya servis berkembang menjadi sebuah teknik untuk melakukan serangan pertama untuk mendapatkan poin (Tawakal, 2020, p. 24). Servis yang baik akan sangat berpengaruh pada jalannya pertandingan. Pentingnya fungsi servis, maka pelatih dalam membentuk sebuah tim pasti akan berusaha melatih atletnya untuk dapat menguasai teknik servis dengan baik. Tujuannya adalah untuk mendapatkan poin dari serangan pertama. Ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli antara lain; servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis *topspin*, *jumping floating service*, dan servis lompat *spin* (*jumping topspin service*) (Chan & Indrayeni, 2018, p. 186).

2) Teknik *Passing*

Teknik *passing* dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* dalam permainan

bola voli adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola voli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman sebangkunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Hidayat, dkk., 2018, p. 5). Pendapat Irwanto & Nuriawan (2021, p. 3) bahwa *passing* merupakan sebuah teknik yang bisa digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan. Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa teknik *passing* khususnya *forearm passing* (*passing* bawah) sangat berperan dalam proses penyusunan dan keberhasilan serangan. Karena penyusunan serangan dimulai dari penerimaan bola pertama dari servis baik menggunakan *passing* bawah ataupun *passing* atas tergantung dari arah datangnya bola.

3) Teknik *Set-Up* atau Umpan

Umpan adalah sebuah teknik yang bertujuan memberikan bola kepada teman agar bisa dilakukan serangan dengan teknik *smash*. Umpan dalam permainan bola voli *modern* sangat identik dengan tugas seorang *tosser*. Perbedaan utama seorang *tosser* adalah atlet yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik *passing* atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan (Junaidi & Muharram, 2021, p. 37).

4) Teknik *Smash*

Serangan dalam permainan bola voli disebut *smash*. Jary & Khalaf (2022, p. 102) bahwa teknik *smash* adalah salah satu cara mendapatkan poin melalui pukulan keras dan akurat. *Smash* merupakan salah satu teknik paling populer dalam olahraga bola voli. Sebagian besar atlet voli berlatih keras untuk menguasai teknik *smash* agar mampu menyumbang poin dalam tim. Teknik *smash* secara umum merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin (Hidayat, et al., 2022, p. 76).

5) Teknik *Blocking*

Pendapat Lugina, dkk., (2020, p. 3) bahwa teknik *blocking* (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli. Teknik *block* adalah tindakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi lapangan. Teknik *block* merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. *Block* mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan di-*block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block*). Jadi teknik *block* merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan

timing yang bagus dalam membaca arah serangan *smash* lawan (Destriana, dkk., 2021, p. 32).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik dasar bola voli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

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 Triana, dkk., (2018) berjudul “Hubungan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018. Sampel total berjumlah 112 atlet. Teknik analisis data menggunakan Kendall’s tau b. Berdasarkan dari hasil analisis data diperoleh hasil koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,732 dan $p = 0,000 (< 0,01)$. Artinya, bila skor variabel kepercayaan diri meningkat maka skor

variabel kecemasan bertanding akan menurun, namun sebaliknya apabila skor kepercayaan diri menurun, maka skor kecemasan bertanding akan meningkat. Yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018.

2. Penelitian yang dilakukan Amaliyah & Khoirunnisa (2018) berjudul “Hubungan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan total subjek penelitian sebanyak 59 atlet bola basket dari UKM Universitas Negeri Surabaya. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik *product moment correlation*. Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian tersebut diperoleh hasil ($r = -0.764$, dan $p = 0.000$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri atlet terhadap kecemasan menjelang pertandingan. Tanda negatif dalam hasil analisis data diatas artinya berlaku perbandingan terbalik, semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi kecemasan yang dialami dan sebaliknya. Sumbangan efektif

kepercayaan diri atlet terhadap kecemasan menjelang pertandingan dalam penelitian ini adalah sebesar 76,4%.

3. Penelitian yang dilakukan Darisman & Muhyi (2020) berjudul “Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri Unipa Surabaya”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang munculnya pengaruh percaya diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada tim bolabasket putri Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Populasi penelitian adalah seluruh atlet tim bolabasket putri Unipa Surabaya dengan responden penelitian sebanyak 15 atlet. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala kepercayaan diri ($r = 0,322 - 0,637$; $\alpha = 0,875$), dan skala kecemasan menghadapi pertandingan ($r = 0,329 - 0,534$; $\alpha = 0,805$). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment Pearson*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan dilakukan satu hari sebelum pelaksanaan pertandingan pada *event campus league 2017*. Angket yang dibagikan adalah angket untuk mengukur skala percaya diri dan skala kecemasan pemain bolabasket putri sebanyak 15 orang. Setelah angket terisi, kemudian menguji hipotesis dengan menggunakan analisis teknik korelasi *product moment*. Hasil dari analisis tersebut diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,528; $p = 0,00$). Dengan hasil tersebut, maka hipotesis penelitian diterima dan menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi penentu menurunnya tingkat kecemasan menghadapi

pertandingan. Kontribusi kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebesar 27,9% yang ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,279.

4. Penelitian yang dilakukan Banafsaj & Affandi (2023) berjudul “Peranan Motivasi Berprestasi Dan Kecemasan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Saat Bertanding Di Kabupaten Pasuruan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil peran antara motivasi berprestasi motivasi berprestasi dan kecemasan sosial terhadap kepercayaan diri pada atlet saat bertanding di Kabupaten Pasuruan. Metode penelitian menggunakan korelasional. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan populasi sebanyak 200 atlet dan yang digunakan sebagai responden sebanyak 154 atlet. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan accidental sampling yang dikutip oleh Sugiyono. Uji reliabilitas menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan standar $> 0,6$. Teknik analisis menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian: (1) pengaruh motivasi berprestasi atlet terhadap kepercayaan diri mendapatkan skor 11,4% secara positif dan signifikan (2) pengaruh kecemasan sosial atlet terhadap kepercayaan diri mendapatkan sebesar 17,5% secara positif dan signifikan (3) pengaruh motivasi berprestasi kecemasan sosial terhadap kepercayaan diri mendapatkan skor 37,5% secara positif dan signifikan.
5. Penelitian yang dilakukan Putri & Handayani (2020) berjudul “Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap

kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di Kota Demak". Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota Demak. Populasi penelitian ini adalah 74 atlet. Teknik *sampling* yang digunakan adalah studi populasi. Subjek penelitian adalah atlet karate di Demak. Analisis data menggunakan regresi dua prediktor dan korelasi bivariate. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan, $R^2 = 0,629$, $F_{hitung} = 23,269$, $p = 0,000$.

C. Kerangka Berpikir

Aspek psikologis perlu menjadi perhatian khusus karena aspek ini memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada prestasi atlet. Aspek psikologis yang menunjang prestasi atlet, yaitu motivasi berprestasi, kepercayaan diri dan kecemasan. Kecemasan adalah hal yang wajar dan bisa dialami oleh semua orang, namun kecemasan dapat memberikan kerugian pada individu terutama jika sering terjadi dan terlalu berlebihan. Atlet yang mengalami kecemasan akan menunjukkan tanda-tanda fisik dan psikologis. Tanda-tanda fisik yang menunjukkan bahwa atlet tengah mengalami kecemasan adalah jantung yang berdetak kencang, tangan dan kaki kesemutan, pusing, banyak mengeluarkan keringat, sering buang air kecil, sakit perut, bahkan diare. Selain tanda-tanda fisik, kecemasan juga memberikan pengaruh pada aspek psikologis atlet.

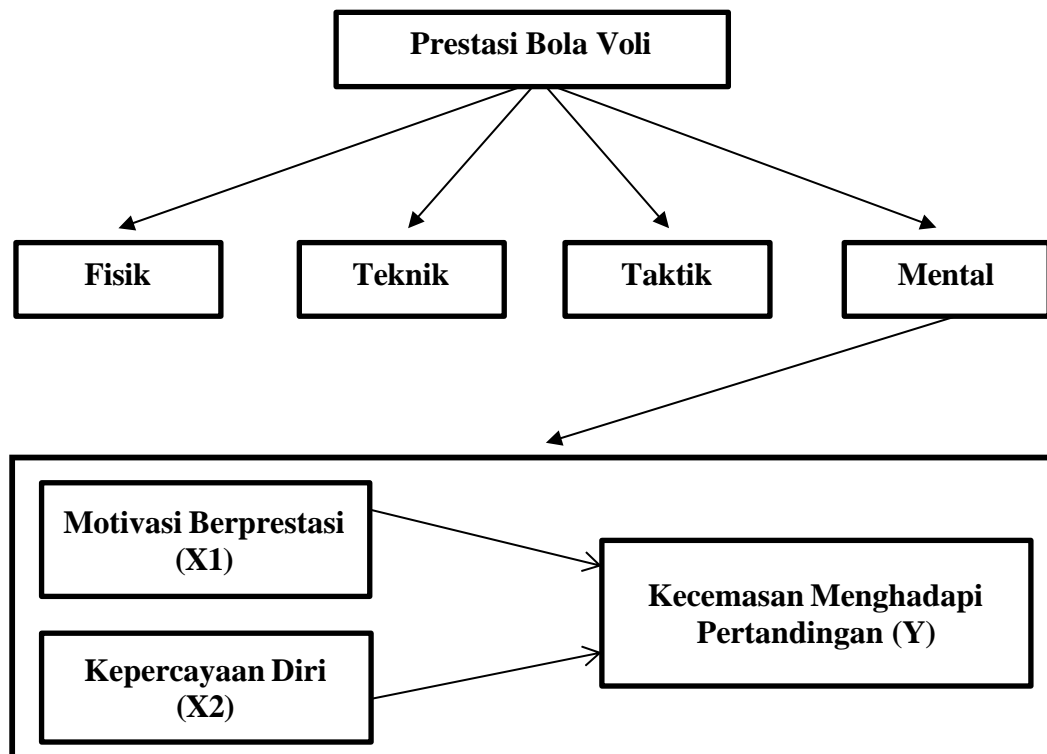
Motivasi berprestasi adalah usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan tersebut dikarenakan oleh prestasinya sendiri dan prestasi orang lain yang tidak diperoleh sebelumnya. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat,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

Kepercayaan diri adalah bentuk keyakinan atas kemampuan yang dimiliki serta memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh individu tersebut. Dengan adanya kepercayaan diri, atlet bola voli akan dapat beradaptasi pada kondisi lingkungan. Fokus dari kepercayaan diri adalah pada kemampuan yang dimiliki oleh atlet. Kepercayaan diri penting untuk dimiliki atlet agar dapat menjaga penampilannya ketika bertanding. Atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah akan mudah mengalami putus asa ketika dituntut untuk memiliki prestasi yang lebih tinggi. Selain itu, atlet juga akan mengalami kesulitan dalam menampilkan performa terbaiknya. Dengan adanya percaya diri atlet dapat merasa aman, optimis, dan tidak mudah terintimidasi lawan.

Berdasarkan hasil studi pustaka, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi

pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel 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 antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club.

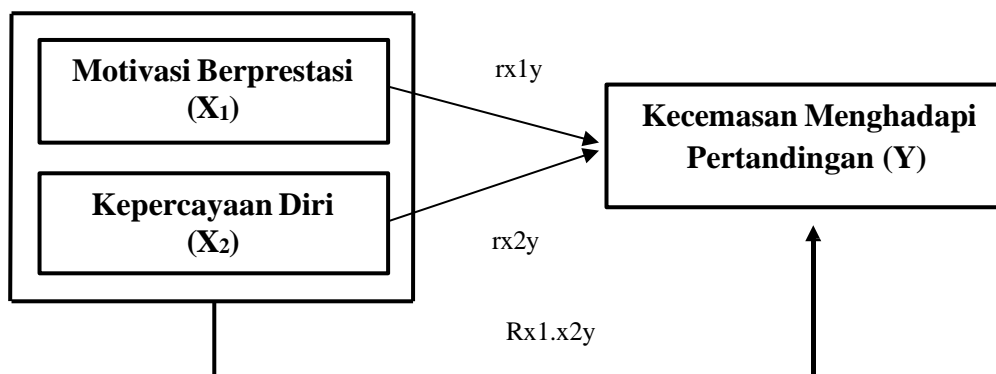
2. Terdapat hubungan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club.
3. Terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan 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 Maguwoharjo Volley Ball Club yang beralamat di Tempelsari, Maguwoharjo, Kec. Depok, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55511. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2023-Januari tahun 2024.

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 atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club yang berjumlah 90 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 53 atlet, dengan rincian 30 atlet laki-laki dan 23 atlet perempuan.

D. Definisi Operasional Variabel

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

1. Motivasi berprestasi merupakan merupakan suatu usaha dan dorongan yang diperoleh dari kemampuan dan kesanggupan dengan ambisi, inisiatif, bertanggung jawab, untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi sesuai target dengan standar keunggulan. Dimensi motivasi berprestasi adalah aspek tanggung jawab, aspek resiko pemilihan tugas, aspek kreatif inovatif, aspek umpan balik, aspek waktu penyelesaian tugas. Variabel motivasi berprestasi diukur dengan angket skala Likert empat alternatif jawaban.
2. 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. Variabel kepercayaan diri diukur melalui angket dengan skala Likert empat alternatif jawaban.
3. Kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosi negatif atlet yang tidak menyenangkan yang bisa berwujud sebagai rasa takut,

khawatir, gelisah, cemas terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan. Dalam penelitian ini, kecemasan menghadapi pertandingan diungkap menggunakan aspek intrinsik dan ekstrinsik melalui jumlah skor pada skala kecemasan. Variabel kecemasan menghadapi pertandingan diukur melalui angket dengan skala Likert empat alternatif jawaban.

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*).

Penskoran digunakan dengan menggunakan skala Likert. Menurut Hadi (1991, p. 19), skala Likert merupakan skala yang berisi lima tingkat jawaban mengenai kesetujuan responden terhadap statemen atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan. Modifikasi skala Likert dimaksudkan untuk menghilangkan

kelemahan yang terkandung oleh skala lima tingkat, modifikasi skala Likert meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan, yaitu: (1) kategori tersebut memiliki arti ganda, biasanya diartikan belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak, tidak setujupun tidak, atau bahkan ragu-ragu. (2) tersediannya jawaban di tengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah. (3) maksud kategori S-SS-TS-STS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, ke arah setuju atau ke arah tidak setuju.

Skor pernyataan kuesioner dalam penelitian ini disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. 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

Kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi, kepercayaan diri, dan kecemasan menghadapi pertandingan dijelaskan sebagai berikut:

a. Instrumen Motivasi Berprestasi

Instrumen diadopsi dari penelitian Kurniawan (2023) berjudul “Motivasi Atlet Dalam Mengikuti Program Latihan Bola Voli Di Klub Maguwoharjo Volleyball Club (MVC)”. Validitas instrumen dianalisis dengan *Aiken's V* untuk menghitung *content- validity coefficient* sebesar 0,830 dan reliabilitas yang dianalisis

dengan rumus *Alpha Cronbach* sebesar 0,863. Kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi disajikan pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi

Variabel	Faktor	Indikator	Sub indikator	Butir	
				+	-
Motivasi	Intrinsik	Kepribadian	Jujur saat melaksanakan tugas	1, 2	3, 4
			Memiliki bakat yang bagus	6, 7	5
			Bertanggung jawab	8, 9, 10	11, 12
		Minat	Memiliki perasaan yang lebih (suka)	14	13
			Keinginan untuk berkembang	15, 16	17, 18
		Kebutuhan	Psikologis	19, 20, 22, 24	21, 23, 25
			Biologis	26, 27, 28, 29	30, 31, 32
		Harapan atau cita-cita	Mampu memotivasi diri untuk terus berlatih	33	34
			Memiliki harapan dan cita-cita yang tinggi	35, 37, 38	36
			Adanya keinginan (hasrat) untuk berhasil	39	40
	Ekstrinsik	Sarana dan prasarana	Memiliki fasilitas yang berstandar nasional	41, 42	43
			Memiliki alat olahraga berstandar nasional	44, 45	46
		Orang tua	Sebagai motivator anak agar berprestasi	47	48
			Memfasilitasi anak dalam berlatih	49	50
		Pelatih	Memiliki lisensi dan karakter yang baik	51, 52	54, 53
			Memiliki wawasan yang luas	56	55
		Program latihan	Program latihan yang terstruktur dan menarik	57	58
			Berlandasan pada prinsip-prinsip latihan	60	59
		Lingkungan	Tempat latihan mudah diakses, luas, dan bersih	61, 62	63
			Teman berlatih yang baik	64, 66	65
Jumlah				66	

b. Instrumen Kepercayaan Diri

Instrumen diadopsi dari penelitian Kenanto (2023) berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola Putri Mataram Sleman”. Validitas instrumen kepercayaan diri yang dianalisis menggunakan dianalisis dengan korelasi *Product Moment* sebesar 0,943 dan reliabilitas menggunakan rumus ganjil-genap sebesar 0,987 dan rumus belah dua sebesar 0,983. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri disajikan pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir	
				+	-
Kepercayaan Diri	Tingkah Laku	Keyakinan diri	Yakin dengan kemampuan	1, 2	3
			Siap menghadapi pertandingan	4	5, 6
		Sikap penerimaan	Menerima hasil pertandingan	7, 8	9
			Tidak emosi ketika kalah	10	11
		Optimis	Percaya dengan hasil	12, 13	14
			Melakukan yang terbaik	15	16, 17
	Emosi	Ekspresi emosi	Selalu berusaha	18, 19	20, 21
			Tenang dan fokus	22	23
		Sikap positif	Mempunyai pikiran positif	24	25
			Melakukan tugas dengan baik	26, 27	28
	Spiritual	Yakin pada takdir Tuhan	Menerima hasil	29	30
			Menerima kekalahan	31	32
		Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif	Percaya dengan kenyataan	33	34
			Memiliki tujuan yang positif	36	35
	Jumlah				36

c. Instrumen Kecemasan

Instrumen diadopsi dari penelitian Instrumen diadopsi dari penelitian Nurlaila (2023) berjudul “Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet *Club* BNHK dan Atlet *Club* MAC Atletik di Yogyakarta”. Instrumen kecemasan mempunyai validitas yang dianalisis menggunakan *Aiken's V* untuk faktor instrinsik sebesar 0,90, faktor ekstrinsik sebesar 0,88 dan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Crounbach* sebesar 0,904 dan 0,798. Kisi-kisi instrumen kecemasan disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		
				+	-	
Kecemasan	Instrinsik	Pengalaman	Pengalaman berlomba	1, 2	3,4	
			Kegiatan latihan	5,7	6,8	
		Kepribadian	Cara mengatasi tekanan pelombaan	11,12	9,10	
			Percaya diri terhadap kemampuan	13,16	14,15	
		Emosi	Perasaan (senang/ marah/ frustasi)	17,18	19,20	
			Memendam emosi	21,22	23,24	
		Konsentrasi	Memusatkan pikiran	25	26	
			Fokus pada pertandingan	28	27	
		Pikiran negatif	Takut dicemooh	29,30	31,32	
			Terbayang kekalahan	35,36	33,34	
		Ekstrinsik	Tuntutan/ harapan pihak luar	Keluarga	39,40	37,38
				Pelatih	43,44	41,42
	Tim pendukung			47,48	45,46	
	Pengaruh massa dan lawan		Euforia dan disforia penonton	49,50	51,52	
			Ketidakpastian lawan	53,55	54,56	
	Keterbatasan dana		Takut kegagalan pertandingan	57,58	59,60	
		Penunjang sarana dan prasarana	61,62	63,64		
	Jumlah				64	

2. Teknik Pengumpulan Data

Mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: (1) Mencari data atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club. (2) Menyebarkan angket kepada responden. (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (4) 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). Validitas yang digunakan yaitu validitas konstruksi. Sugiyono (2019, p. 128) menyatakan bahwa validitas konstruk (*construct validity*) menunjuk pada sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur pengertian-pengertian yang terkandung dalam materi yang akan diukur. Jadi tujuan pengujian validitas konstruk adalah untuk mendapatkan bukti tentang sejauhmana hasil pengukuran memerikan konstruk variabel yang diukur.

Untuk menguji validitas konstruksi, dapat digunakan pendapat dari ahli (*Expert Judgment*). *Expert Judgment* ini dilakukan oleh para ahli atau dosen pembimbing untuk melihat kekuatan aitem butir.

Kemudian setelah melakukan pengujian kepada ahli, instrumen penelitian ini akan diuji cobakan. Setelah itu ditabulasikan, untuk uji validitas setiap butir instrumen kuesioner menggunakan bantuan SPSS

22.0 for Microsoft Windows.

Validitas dianalisis menggunakan rumus korelasi *product moment*.

Uji *Product Moment* adalah salah satu dari beberapa jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval atau rasio, di mana dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara -1, 0 dan 1. Nilai -1 artinya terdapat korelasi negatif yang sempurna, 0 artinya tidak ada korelasi dan nilai 1 berarti ada korelasi positif yang sempurna (Sugiyono, 2019). Rumus *product moment* dari Karl Pearson digunakan untuk menguji validitas instrumen ini adalah:

$$r_{hitung} = \frac{n \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} + \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r hitung : Koefisien validitas butir pertanyaan yang dicari
n : Banyaknya responden (sampel)
X : Skor yang diperoleh subyek dari setiap item
Y : Skor total yang diperoleh dari seluruh item

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. Koefisien reliabilitas dapat diartikan sebagai koefisien keajegan atau kestabilan hasil pengukuran. Alat ukur yang reliabel akan memberikan hasil pengukuran yang stabil dan konsisten. Artinya suatu alat ukur dikatakan memiliki koefisien reliabilitas tinggi manakala digunakan untuk mengukur hal yang sama pada waktu berbeda hasilnya sama atau mendekati sama. Beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengestimasi reliabilitas dengan konsistensi internal diantaranya metode Belah Dua (*Split Half Method*).

Dalam teknik belah dua ini, dalam satu instrumen dikerjakan satu kali oleh sejumlah subjek penelitian. Butir-butir pada perangkat dibagi menjadi dua. Pembagian dapat menggunakan nomor ganjil-genap pada instrumen, atau separuh pertama maupun separuh kedua, maupun membelah dengan menggunakan nomor acak atau tanpa pola tertentu. Skor responden merespons setengah perangkat bagian yang pertama dikorelasikan dengan skor setengah perangkat pada bagian yang kedua. Teknik ini berpegang pada asumsi, belahan pertama dan belahan kedua mengukur konstruk yang sama, banyaknya butir dalam instrumen belahan pertama dan kedua harus dapat dibandingkan dari sisi banyaknya butir, atau paling tidak jumlahnya hampir sama. Ada beberapa formula untuk mengestimasi reliabilitas dengan metode belah dua, antara lain rumus Spearman-Brown, rumus Flanagan, dan rumus Rulon.

a. Reliabilitas dengan Rumus Spearman-Brown

$$r_i = \frac{2r_b}{1+r_b}$$

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

Keterangan:

r_i = koefisien reliabilitas skor instrumen;

r_b = koefisien korelasi antara dua belahan instrumen,

N = banyaknya responden,

X = belahan pertama,

Y = belahan kedua.

b. Reliabilitas dengan Rumus Flanagan

$$r_i = \frac{2\sigma_{12}}{\sigma_x^2} = \frac{4r_{12}\sigma_1\sigma_2}{\sigma_1^2 + \sigma_2^2 + 2r_{12}\sigma_{12}}$$

Keterangan:

r_i = koefisien reliabilitas skor instrumen

r_{12} = koefisien korelasi antara dua belahan instrumen

σ_1^2 = varians belahan pertama

σ_2^2 = varians belahan kedua

σ_x^2 = varians skor total

c. Reliabilitas dengan Rumus Rulon

$$r_i = 1 - \frac{\sigma_d^2}{\sigma_t^2}$$

Keterangan:

r_i = koefisien reliabilitas skor instrumen

σ_t^2 = varians total atau varians skor total

σ_d^2 = varians dari perbedaan skor kedua belahan (*variens difference*)

d = skor pada belahan awal dikurangi skor pada belahan akhir

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 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian

No	Interval	Kriteria
1	$M_i + 1,8 S_{bi} < X$	Sangat Tinggi
2	$M_i + 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 1,8 S_{bi}$	Tinggi
3	$M_i - 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 0,6 S_{bi}$	Cukup
4	$M_i - 1,8 S_{bi} < X \leq M_i - 0,6 S_{bi}$	Rendah
	$X \leq M_i - 1,8 S_{bi}$	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 $p\text{-value} \geq 0,05$, 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:

- 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
- b_1, b_2 = 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 H_0 ditolak, H_a diterima atau variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat. $F_{hitung} < F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H_0 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. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data hasil pengukuran kepada atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club berjumlah 53 atlet. Penelitian dilaksanakan pada hari Sabtu, 3-17 Januari 2024 yang dilakukan di Maguwoharjo Volley Ball Club. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

1. Karakteristik Atlet

Hasil karakteristik atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club dijelaskan sebagai berikut.

a. Jenis Kelamin

Data atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 6. Karakteristik Atlet berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-Laki	30	56,60%
2	Perempuan	23	43,40%
Jumlah		53	100%

(Sumber: Lampiran 17 Halaman 155)

Berdasarkan Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club berdasarkan jenis kelamin Laki-laki sebanyak 30 atlet (56,60%) dan Perempuan sebanyak 23 atlet (43,40%). Hasil distribusi jenis kelamin subjek penelitian menunjukkan paling banyak pada berjenis kelamin Laki-laki.

b. Usia

Data atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club berdasarkan usia sebagai berikut:

Tabel 7. Karakteristik Atlet berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	16-17 Tahun	2	3,77%
2	14-15 Tahun	18	33,96%
3	12-13 Tahun	33	62,26%
Jumlah		53	100%

(Sumber: Lampiran 17 Halaman 155)

Berdasarkan Tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club paling banyak berada pada rentang usia 12-13 tahun dengan besaran persentase 62,26%.

c. Lama Latihan

Data atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club berdasarkan lama latihan sebagai berikut:

Tabel 8. Karakteristik Atlet berdasarkan Lama Latihan

No	Lama Latihan	Frekuensi	Persentase
1	$4 \leq$ Tahun	11	20,75%
2	2-3 Tahun	16	30,19%
3	≤ 1 Tahun	26	49,06%
Jumlah		53	100

(Sumber: Lampiran 17 Halaman 155)

Berdasarkan Tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club berdasarkan 'Lamanya Latihan' paling banyak ≤ 1 Tahun dengan besaran persentase 49,06%.

2. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif motivasi berprestasi, kepercayaan diri, dan kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volly Ball Club dijelaskan sebagai berikut.

a. Motivasi Berprestasi (X_1) Putra dan Putri

Deskriptif statistik data motivasi berprestasi atlet bola voli di Maguwoharjo Volly Ball Club selengkapnya pada Tabel 9 berikut.

Tabel 9. Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi Putra dan Putri

Statistik	
<i>N</i>	53
<i>Mean</i>	157,40
<i>Median</i>	162,00
<i>Mode</i>	162,00
<i>Std. Deviation</i>	11,64
<i>Minimum</i>	125,00
<i>Maximum</i>	176,00

(Sumber: Lampiran 10 Halaman 147)

Norma Penilaian motivasi berprestasi atlet bola voli di Maguwoharjo Volly Ball Club disajikan pada Tabel 10 berikut.

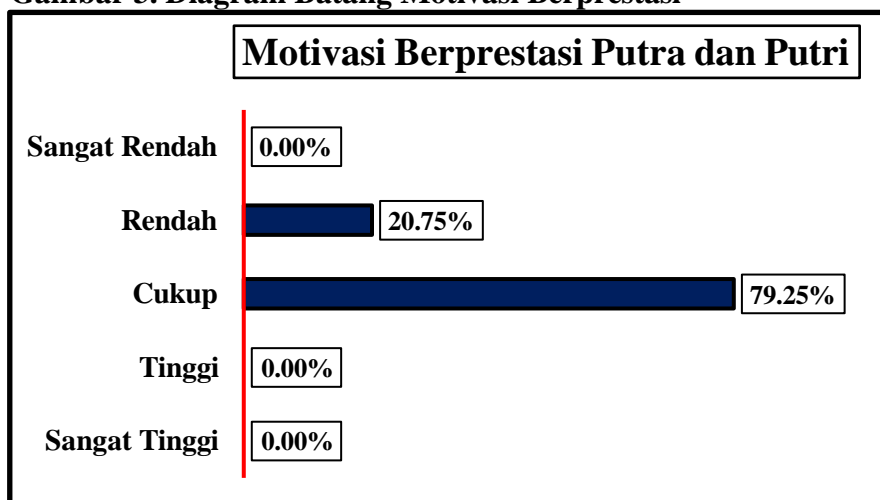
Tabel 10. Norma Penilaian Motivasi Berprestasi Putra dan Putri

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	$224 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$185 < X \leq 224$	Tinggi	0	0,00%
3	$146 < X \leq 185$	Cukup	42	79,25%
4	$107 < X \leq 146$	Rendah	11	20,75%
5	$X \leq 107$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			53	100%

(Sumber: Lampiran 6 Halaman 139)

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 10 tersebut di atas, motivasi berprestasi atlet bola voli di Maguwoharjo Volly Ball Club dapat disajikan pada Gambar 3 sebagai berikut.

Gambar 3. Diagram Batang Motivasi Berprestasi



Berdasarkan Tabel 10 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa motivasi berprestasi atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 20,75% (11 atlet), “cukup” sebesar 79,25% (42 atlet), “tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

b. Kepercayaan Diri (X₂) Putra dan Putri

Deskriptif statistik data kepercayaan diri atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club selengkapnya pada Tabel 11 berikut.

Tabel 11. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Putra dan Putri

Statistik	
<i>N</i>	53
<i>Mean</i>	84,89
<i>Median</i>	81,00
<i>Mode</i>	78,00
<i>Std. Deviation</i>	12,88
<i>Minimum</i>	63,00
<i>Maximum</i>	109,00

(Sumber: Lampiran 11 Halaman 148)

Norma Penilaian kepercayaan diri atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club disajikan pada Tabel 12 berikut.

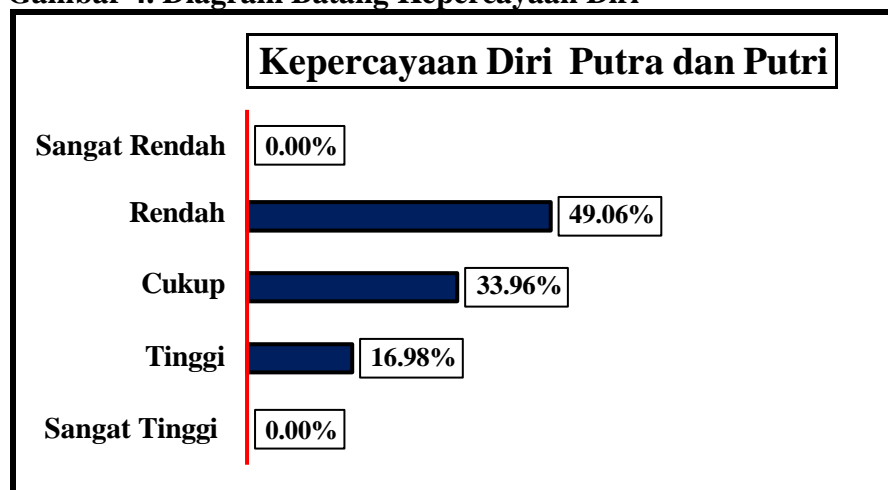
Tabel 12. Norma Penilaian Kepercayaan Diri Putra dan Putri

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	$122 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$101 < X \leq 122$	Tinggi	9	16,98%
3	$80 < X \leq 101$	Cukup	18	33,96%
4	$59 < X \leq 80$	Rendah	26	49,06%
5	$X \leq 59$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			53	100%

(Sumber: Lampiran 7 Halaman 141)

Berdasarkan Norma Penilaian, kepercayaan diri atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club disajikan pada Gambar 4 sebagai berikut.

Gambar 4. Diagram Batang Kepercayaan Diri



Berdasarkan Tabel 12 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 49,06% (26 atlet), “cukup” sebesar 33,96% (18 atlet), “tinggi” sebesar 16,98% (9 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

c. Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) Putra dan Putri

Deskriptif statistik data kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club selengkapnya pada Tabel 13 berikut.

Tabel 13. Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan Putra dan Putri

Statistik	
<i>N</i>	53
<i>Mean</i>	167,70
<i>Median</i>	168,00
<i>Mode</i>	166,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	14,44
<i>Minimum</i>	142,00
<i>Maximum</i>	194,00

(Sumber: Lampiran 12 Halaman 149)

Norma Penilaian kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club disajikan pada Tabel 14 berikut.

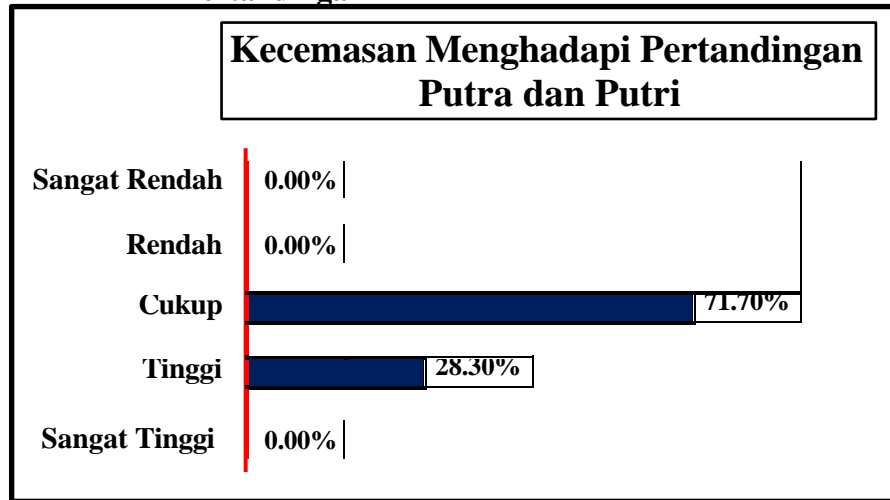
Tabel 14. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan Putra dan Putri

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	$218 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$179 < X \leq 218$	Tinggi	15	28,30%
3	$140 < X \leq 179$	Cukup	38	71,70%
4	$101 < X \leq 140$	Rendah	0	0,00%
5	$X \leq 101$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			53	100%

(Sumber: Lampiran 8 Halaman 143)

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 14 tersebut di atas, kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club dapat disajikan pada Gambar 5 sebagai berikut.

Gambar 5. Diagram Batang Kecemasan Menghadapi Pertandingan



Berdasarkan Tabel 14 dan Gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “cukup” sebesar 71,70% (38 atlet), “tinggi” sebesar 28,30% (15 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

3. Hasil 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

Variabel	<i>p-value</i>	sig	Keterangan
Motivasi Berprestasi (X_1)	0,082	0,05	Normal
Kepercayaan Diri (X_2)	0,262	0,05	Normal
Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)	0,806	0,05	Normal

(Sumber: Lampiran 13 Halaman 150)

Berdasarkan analisis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 15 menunjukkan data motivasi berprestasi (*p-value* 0,082 > 0,05), kepercayaan diri (*p-value* 0,262 > 0,05), dan kecemasan menghadapi pertandingan (*p-value* 0,806 > 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-value* > 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>p-value</i>	sig	Keterangan
Motivasi Berprestasi (X_1)* Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)	0,952	0,05	Linear
Kepercayaan Diri (X_1)* Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)	0,212	0,05	Linear

(Sumber: Lampiran 14 Halaman 151)

Berdasarkan Tabel 16, menunjukkan bahwa hubungan motivasi berprestasi (X_1) terhadap kecemasan menghadapi pertandingan (Y) (*p-value* 0,952 > 0,05) dan hubungan kepercayaan

diri (X_2) terhadap kecemasan menghadapi pertandingan (Y) (p -value $0,212 > 0,05$). Jadi, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

4. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Analisis regresi adalah teknik statistika yang berguna untuk memeriksa dan memodelkan hubungan diantara variabel-variabel. Hasil analisis linear berganda hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club 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)	271,896	21,689	
Motivasi Berprestasi (X_1)	-0,414	0,150	-0,334
Kepercayaan Diri (X_2)	-0,460	0,135	-0,410

(Sumber: Lampiran 15 Halaman 153)

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

$$\text{Kecemasan menghadapi pertandingan (Y) = 271,896 - 0,414 Motivasi Berprestasi (X}_1\text{) - 0,460 Kepercayaan Diri (X}_2\text{)}$$

Hasil persamaan linear berganda menunjukkan bahwa konstanta sebesar 271,896, yang berarti jika variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri dianggap nol, maka variabel kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club hanya sebesar 271,896.

5. Hasil Uji Hipotesis

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

a. Hasil Analisis Uji Korelasi (Parsial)

Uji t (parsial) dilakukan untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel bebas yaitu motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club. Hasil analisis uji r disajikan pada Tabel 18 berikut.

Tabel 18. Hasil Analisis Uji Korelasi

Variabel	<i>r</i> _{hitung}	<i>r</i> _{tabel}	<i>sig</i>
Motivasi Berprestasi (X ₁)	-0,501	0,266	0,000
Kepercayaan Diri (X ₂)	-0,546	0,266	0,000

(Sumber: Lampiran 15 Halaman 152)

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

- 1) Variabel motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan didapatkan nilai $r_{hitung} -0,501 > r_{tabel} 0,266$, $p-value$ $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_1 yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club” **diterima**. Koefisien korelasi bernilai negatif, artinya jika motivasi berprestasi semakin baik,

maka kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club akan semakin menurun.

- 2) Variabel kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan didapatkan nilai $r_{hitung} -0,546 > r_{tabel} 0,266$, $p-value$ $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_1 yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club” **diterima**. Koefisien korelasi bernilai negatif, artinya jika yang signifikan semakin baik, maka kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club akan semakin menurun.

b. Hasil Uji F (Simultan)

Uji F (Simultan) bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club. Analisis menggunakan uji ANOVA. Kaidah analisis apabila $p-value < 0,05$, 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	4238,230	2	2119,115	16,056	0,000 ^a
Residual	6598,940	50	131,979		
Total	10837,170	52			

(Sumber: Lampiran 15 Halaman 153)

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 19, didapatkan nilai $F_{hitung} 16,056 > F_{tabel (df 2;50)} 3,18$ serta $p-value 0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club, **diterima**. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa motivasi berprestasi dan kepercayaan diri bersama-sama berhubungan terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club.

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) motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club 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>
0,625 ^a	0,391	0,367	11,48820

(Sumber: Lampiran 15 Halaman 152)

Berdasarkan Koefisien Determinasi (R^2) pada Tabel 20, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,391. Hal ini berarti sumbangan variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club sebesar 39,10%, sedangkan sisanya sebesar 60,90% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club disajikan pada Tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	SE	SR
Motivasi Berprestasi (X_1)	16,70%	42,71%
Kepercayaan Diri (X_2)	22,40%	57,29%
Jumlah	39,10%	100,00%

(Sumber: Lampiran 16 Halaman 154)

Berdasarkan Tabel 21, sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR), menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri memberikan sumbangan paling besar terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club, yaitu sebesar 22,40%, sedangkan sumbangan efektif (SE) variabel motivasi berprestasi hanya sebesar 16,70%.

B. Pembahasan

1. Hubungan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club, dengan sumbangan sebesar 16,70%. Koefisien korelasi bernilai negatif, artinya jika motivasi berprestasi semakin baik, maka kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club akan semakin menurun. Penelitian yang dilakukan Selviana & Dwi (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan arah negatif antara motivasi berprestasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola SSB Bintang Ragunan.

Hasil penelitian didukung dari penelitian terdahulu yang dilakukan Clarasasti & Jatmika (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan. Penelitian yang dilakukan Suryanta (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan (negatif) antara variabel kelekatan dan motivasi berprestasi dengan kecemasan yang memiliki nilai sebesar 20,857 dengan tingkat signifikansi (sig.) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) koefisien determinasi yang dipersenkan sebesar 37,7%.

Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan lebih memberikan perhatian terhadap kesalahan-kesalahan yang diperbuatnya. Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi memiliki kecenderungan untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik jika dibandingkan dengan individu lain. Individu dengan dorongan berprestasi tinggi lebih tertarik untuk mengerjakan hal-hal dimana individu tersebut dapat bertanggung jawab penuh dalam penyelesaiannya, dapat memperoleh umpan balik terhadap apa yang telah dikerjakannya, dengan pekerjaan-pekerjaan yang beresiko sedang. Individu tersebut akan lebih memikirkan bagaimana cara mencapai keberhasilan dengan baik, sehingga tidak berhasil secara kebetulan, yang dilakukan dengan penetapan tujuan yang jelas, yaitu tujuan yang tidak terlalu sulit namun juga tidak terlalu mudah untuk dicapai (Da'i & Cahyaningrum, 2023).

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

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

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

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

2. Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club, dengan sumbangan sebesar 22,40%. Koefisien korelasi bernilai negatif, artinya jika kepercayaan diri semakin baik, maka kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club akan semakin menurun. Hasil penelitian didukung dari penelitian terdahulu yang dilakukan Triana dkk., (2018) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan atlet pencak silat (IPSI) Kota Bandung sebelum menghadapi pertandingan POPDA/X. Penelitian yang dilakukan Darisman & Muhyi (2020) menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi penentu menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan. Kontribusi kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebesar 27,9% yang ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,279.

Penelitian Putri & Handayani (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan, $r_{xy} = -0,616$, $p = 0,000$. Penelitian Amaliyah & Khoirunnisa (2018) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri atlet dengan kecemasan

menjelang pertandingan. Tanda negatif dalam hasil analisis data artinya berlaku perbandingan terbalik, semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi kecemasan yang dialami dan sebaliknya. Sumbangan efektif kepercayaan diri atlet terhadap kecemasan menjelang pertandingan dalam penelitian ini adalah sebesar 76,4%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sin (2017), bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet maka performa atlet dalam pertandingan semakin baik.

Responden dengan tingkat kecemasan tinggi, memiliki kecenderungan untuk memiliki percaya diri yang rendah sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan rendah akan memiliki kecenderungan untuk memiliki percaya diri yang tinggi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Wijaya (2018) yang menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri, sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya.

Kepercayaan diri dapat mengarah pada keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk berhasil memenuhi tanggung jawabnya dan perlu diketahui bahwa ada 4 aspek dalam kepercayaan diri yaitu 1) selalu percaya pada kemampuan diri sendiri; 2) berani mengambil keputusan secara mandiri; 3) memiliki rasa positif terhadap diri sendiri; 4) berani mengungkapkan pendapat. Kepercayaan diri memiliki manfaat salah satunya untuk seorang atlet (Soleh & Hakim, 2019). Sifat positif dari kepercayaan diri yaitu merasa optimis untuk

memiliki prestasi yang kuat dan berani saat mengambil keputusan. Begitupula jika seorang atlet mengalami ketidakpercayaan diri, maka muncul rasa khawatir dan cemas untuk mencapai prestasi. Kecemasan merupakan salah satu faktor ketidakpercayaan diri.

Lailiyah & Jannah (2022, p. 3) menyatakan bahwa atlet yang kurang percaya diri akan kemampuannya pada saat bertanding, akan membuat atlet akan mengalami ketegangan sebelum bertanding. Ketegangan merupakan bagian dari gangguan kecemasan. Adanya kepercayaan diri akan membantu atlet dalam mengendalikan dan melakukan penyesuaian dengan tekanan-tekanan yang ada dalam pertandingan. Pengendalian dan penyesuaian yang baik dapat menurunkan tingkat kecemasannya dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, apabila atlet memiliki kepercayaan diri yang baik, maka tingkat kecemasan bertandingnya akan rendah. Kepercayaan diri yang baik ditunjukkan dengan adanya sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuan. Sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuan mengenai ketakutan dan tekanan-tekanan pertandingan membantu atlet dalam menyalurkan tekanan-tekanan tersebut. Tersalurkannya tekanan-tekanan tersebut akan menimbulkan sikap perasaan tenang dan lebih rileks saat akan menghadapi pertandingan yang akhirnya dapat mereduksi kecemasannya dalam menghadapi pertandingan.

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

sehingga percaya diri seorang atlet akan sangat berperan dalam pencapaian prestasi pada dirinya. Kepercayaan diri sendiri adalah dimana suatu individu yang mempunyai kualitas tinggi dan yakin pada dirinya, sehingga rasa takut atau kecemasan terhadap suatu tantangan yang dihadapi akan hilang, sehingga kepercayaan diri sangat bagus apabila sudah muncul dalam diri sendiri (Dimenggo & Yendi, 2021, p. 55). Kepercayaan diri adalah suatu sikap yang dimiliki atlet atas keyakinan, kemampuan dan cara pandang yang positif pada dirinya sendiri tanpa membanding-bandingkan dengan pihak lain. Rasa percaya diri adalah keyakinan-keyakinan individu terhadap semua kelebihan yang dimiliki dan rasa yakin tersebut membuat diri mampu untuk menggapai segala keinginan dan tujuan di hidupnya (Putri & Handayani, 2020, p. 88).

Selanjutnya responden dengan tingkat percaya diri yang tinggi, terdapat kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi begitu pula dengan responden dengan tingkat percaya diri yang rendah akan memiliki kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Supriady (2020, p. 38) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri, sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

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

3. Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club dengan sumbangan sebesar 39,10%. Hasil penelitian didukung dari penelitian terdahulu yang dilakukan Selviana & Dwi (2022) menunjukkan bahwa bahwa terdapat pengaruh efikasi diri

dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain SSB Bintang Ragunan.

Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti, sehingga ketika menghadapi hal yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam. Dalam olahraga prestasi, kecemasan akan selalu menghinggapinya dan bisa muncul terutama pada saat menjelang pertandingan atau selama pertandingan. Kecemasan adalah salah satu bentuk reaksi kejiwaan atau emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman, dengan kata lain kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak aman yang menghinggapinya seorang pemain tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan. Sementara itu, menurut Ozen (2018) kecemasan adalah reaksi di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan.

Pertandingan akan direspon dengan keyakinan dan perilaku positif oleh atlet yang mempunyai keyakinan dan motivasi tinggi, sehingga ketegangan dan kecemasan akan dapat dihindari atau diminimalkan. Namun bagi atlet yang memiliki tingkat keyakinan dan motivasi yang rendah, kecemasan menjadi kuat atau bertambah karena gangguan kecemasan berupa kurangnya rasa percaya diri mengkondisikan kecemasan. Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal,

yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihindangi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan, maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik.

Kesuksesan seorang atlet ditentukan berdasarkan tingginya motivasi berprestasi, karena dengan adanya motivasi berprestasi yang tinggi dalam diri atlet akan menimbulkan upaya seorang atlet untuk menguasai tugasnya, mencapai hasil maksimum, mengatasi rintangan dan bangga terhadap kemampuan yang dimilikinya. Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi atlet, antara lain faktor individu yaitu kebutuhan/ kecemasan, minat, dan harapan/keyakinan serta faktor lingkungan yaitu adanya norma standar yang harus dicapai, adanya situasi kompetisi, jenis tugas dan situasi menantang.

Pernyataan Fatmawati, dkk., (2022, p. 64), bahwa tingkat kecemasan yang rendah dan motivasi tinggi menghasilkan penampilan olahraga yang meningkat. Motivasi berbanding lurus dengan prestasi olahraga. Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi mempunyai ciri-ciri, yaitu berani mengambil resiko di mana atlet menyukai tantangan, atlet melakukan evaluasi terhadap kemampuannya. Contohnya atlet akan bertanya bagaimana performanya ketika bertanding kepada pelatihnya, bertanggung jawab terhadap kinerjanya dan disiplin ketika latihan, mempunyai ketekunan, sehingga terlihat sabar walau angkanya

tertinggal, dan yang terakhir inovatif di mana atlet yang bermotivasi tinggi akan melakukan sesuatu yang berbeda dengan mencari pengetahuan untuk lebih baik dalam mengalahkan lawan-lawannya.

Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olah raga seperti yang diharapkan. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri, sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi (Purnamasari, dkk., 2022, p. 95).

Kepercayaan diri sendiri adalah dimana suatu individu yang mempunyai kualitas tinggi dan yakin pada dirinya, sehingga rasa takut atau kecemasan terhadap suatu tantangan yang akan dihadapi akan hilang, sehingga kepercayaan diri sangat bagus apabila sudah muncul dalam diri sendiri. Sebagian besar atlet yang percaya bahwa kepercayaan diri akan membawa keberhasilan dalam melakukan aktivitas. Selain itu, atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mengarahkannya untuk meraih prestasi yang baik, sedangkan atlet yang memiliki kepercayaan

diri yang rendah akan cenderung menampilkan hal yang kurang memuaskan dalam bertanding.

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

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club, dengan $r_{hitung} -0,501$ dan sumbangan sebesar 16,70%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club, dengan $r_{hitung} -0,546$ dan sumbangan sebesar 22,40%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club, dengan $F_{hitung} 16,056 > F_{tabel} (df 2;50) 3,18$ serta $p-value 0,000 < 0,05$ dan sumbangan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 39,10%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hubungan yang signifikan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet bola voli di Maguwoharjo Volley Ball Club, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik dalam setiap pertandingan, dan untuk menghasilkan yang terbaik tidak lepas dari motivasi berprestasi dan kepercayaan diri. Para atlet diharapkan mampu meningkatkan motivasi berprestasinya dengan bantuan dan dukungan orang-orang sekitar.
2. Dukungan orang sekitar akan membuat para atlet merasa diterima dalam kelompok dan merasa dipedulikan oleh orang di sekitarnya, sehingga atlet tersebut dapat merasa nyaman dengan lingkungannya.

C. Saran

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

1. Saran kepada Atlet
 - a. Atlet agar terus memiliki keyakinan diri atas kemampuannya dan memotivasi diri dalam setiap pertandingan untuk dapat meraih kemenangan, sehingga dapat mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan khususnya bila harus bertanding dengan lawan yang berat.
 - b. Atlet untuk dapat mengontrol tingkat kecemasan dengan melakukan berbagai latihan mental dan kepada pembina/pelatih untuk memperhatikan motivasi berprestasi dan rasa percaya diri atlet karena hal tersebut akan dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan atlet.

2. Saran kepada Pelatih

- a. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada hubungan signifikan dari variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan. Selanjutnya agar dipertimbangkan kepada para pengurus serta pelatih khususnya bola voli manapun dalam meningkatkan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri pada atlet.
- b. Pelatih diharapkan mengetahui dan memperhatikan lebih dalam lagi tentang motivasi berprestasi dan kepercayaan diri pada atlet, sehingga dapat membantu atlet untuk mengatasi masalah-masalah yang terkait tentang motivasi berprestasi dan kepercayaan diri pada atlet yang berdasarkan penelitian ini mempengaruhi kecemasan yang dialami atlet.
- c. Disarankan bagi pelatih agar dapat memberikan semangat dan dorongan bagi para atlet agar terus berjuang dan tidak pernah menyerah dalam menghadapi setiap pertandingan yang dihadapi guna meraih prestasi dan hasil yang maksimal.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang motivasi berprestasi, maka penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk membantu peneliti meneliti motivasi berprestasi atlet. Tetapi penelitian ini masih hanya sebatas mengenai variabel motivasi

berprestasi dan kepercayaan diri. Oleh karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor lainnya.

- b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, N., & Mistar, J. (2019). Kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada klub Putra Buana Tangse FC tahun 2015. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 2(2), 14-22.
- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri terhadap 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.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1-5.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Banafsaj, A. P., & Affandi, G. R. (2023). Peranan motivasi berprestasi dan kecemasan sosial terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo saat bertanding di Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 177-189.
- 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.
- Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh kecemasan berolahraga terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 121-132.

- Da'i, M., & Cahyaningrum, V. D. (2023). Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet rugby unugiri. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(1), 1-11.
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri Unipa Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 20-24.
- Dewi, E. M. P. (2018). *Psikologi olahraga mental training*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Dewi, E. M. P., Saharullah, & Hasyim. (2021). *Psikologi olahraga mental training*. Makasar: Universitas Negeri Makassar Press.
- Dimenggo, D., & Yendi, F. M. (2021). The correlation between self-confidence and anxiety in encounter the work environment of final semester students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(1), 55-60.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Dirgantara, R. J. (2020). Pengaruh stabilitas emosi dan motivasi berprestasi terhadap kebanggaan diri atlet Muaythai Kota Balikpapan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 757-766.
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan kecemasan dengan performa atlet bola voli pada event kejuaraan antar Desa di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269-278.
- Fatmawati, F., Syarifoeeddin, E. W., & Hasanuddin, I. (2022). Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet pencak silat PPLPD Lombok Barat. *Sportify Journal*, 2(2), 63-71.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1.
- Gemaini, A., Pranoto, N. W., & Rahmad, A. (2021). Motivasi berprestasi pada atlet usia dini Club Renang Fitt Kota Padang. *JURNAL BUNGA RAMPAI USIA EMAS*, 9(1), 1-11.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarsa. (2017). *Psikologi remaja*. Jakarta: Penerbit Libri.

- Hadyansah, D. (2019). Analisis Motivasi berdasarkan Gender dan Jenis Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 66-72.
- 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.
- Husdarta. (2018). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepak bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39-47.
- Jang, S., Eom, H. J., Lee, K. D., Choi, W. M., Choi, Y. L., Kang, H. W., & Cho, E. H. (2018). Validation of a questionnaire that surveys confidence in sports among Korean competitive athletes. *Journal of Men's Health*, 14(2), 30–41.
- 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).
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.
- Kurniawan, J. A. (2022). *Motivasi Atlet Dalam Mengikuti Program Latihan Bola Voli Di Klub Maguwoharjo Volleyball Club (MVC)*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A. W., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Lailiyah, I. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan competitive anxiety pada atlet pencak silat. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3).

- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2), 99-114.
- 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.
- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis tingkat kecemasan berlatih di masa pandemi covid-19 pada atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113-118.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh berdasarkan jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97-106.
- Mubaraq, F. W., Sapulete, J., Fauzi, M. S., & Cahyaningrum, G. K. (2022). Analisis motivasi mahasiswa dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga dirumah pada mahasiswa Penjas Angkatan 2019. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 21-31.
- Mylsidayu. (2018). *Psikologi olahraga*. PT Bumi Aksara.
- Negoro, M. F. T., & Sungkowo, S. (2023). Hubungan antara intimasi pelatih dengan atlet dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding pada atlet UKM bola basket UNNES. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(2), 87-94.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69-76.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh latihan imagery terhadap kepercayaan diri atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48-57.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Nurlaila, M. W. (2023). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Club BNHK dan Atlet Club MAC Atletik di Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.

- Özen, G. (2018). The effect of recreational activities on trait and state anxiety levels. *Journal Science, Movement and Health*, 1(18).
- Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2022). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Judo Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Patriot*, 4(1), 95-104.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat kepercayaan diri atlet remaja. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(2), 1-7.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di Kota Demak. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(1), 88-97.
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis tingkat percaya diri dan motivasi pencak silat pada Popda Kota Cirebon tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141-149.
- 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.
- Sari, A. (2020). Motivasi berlatih atlet karate selama pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 17-31.
- Selviana, S., & Dwi, K. (2022). Pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain bola SSB Bintang Ragunan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 1-7.
- Sholihah, I. (2021). Komunikasi interpersonal pelatih terhadap motivasi berprestasi atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95-104.
- 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.
- Siregar, M. A., & Dewi, R. C. (2023). Tingkat motivasi mahasiswa dalam mengikuti latihan pada UKM bolavoli UNESA. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 22(2), 159-165.
- Sobur. (2019). *Semiotika komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya,

- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi atlet futsal childhood di bangkalan saat menjelang pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 496-501.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriady, A. (2020). Tingkat percaya diri atlet senam ritmik. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 38-46.
- Suryanta, I. T. (2019, November). Hubungan antara kelekatan dengan pelatih dan motivasi berprestasi dengan kecemasan atlet pencak silat Tapak Suci dalam menghadapi pertandingan. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 195-200).
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2021). Efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada Atlet Bulutangkis Puslatcab dan Siap Grak Surabaya. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 69-76.
- Tomé-Lourido, D., Arce Fernández, C., & Ponte Fernández, D. (2019). The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. *Revista de psicología del deporte*, 28(2), 0143-150.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- 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).
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., Rusitayanti, N. W. A., & Kresnayadi, I. P. E. (2020). Tingkat kecemasan atlet bola voli putra semester genap 2018/2019 IKIP PGRI Bali sebelum, pada saat istirahat dan sesudah pertandingan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 37-43.


Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 36-46.

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.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIKK

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



**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/602/UN34.16/PT.01.04/2024 2 Januari 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . MAGUWOHARJO VOLLY BALL CLUB, Tempel Sari, Maguwoharjo, kec depok Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta**

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


Nama	: Rijal Mubarak
NIM	: 20602244016
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET BOLA VOLI DI MAGUWOHARJO VOLLY BALL CLUB
Waktu Penelitian	: 3 - 17 Januari 2024

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.



Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Lama Mengikuti Latihan :

B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Bola Voli di Maguwoharjo Volley Ball Club**” 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

Lanjutan Lampiran Instrumen Penelitian

D. Instrumen Motivasi Berprestasi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
A	Motivasi Intrinsik				
	Kepribadian				
1	Saya selalu jujur dalam menjalankan tugas yang diberikan oleh pelatih				
2	Jika saya jujur saat melaksanakan tugas dari pelatih akan meningkatkan kemampuan saya				
3	Saya suka berbohong kepada pelatih saat menjalankan tugas demi kebaikan saya				
4	Saya tidak jujur dalam mengumpulkan atau melaksanakan tugas tambahan dari pelatih				
5	Saya merasa tidak memiliki bakat yang tidak harus dikembangkan lagi				
6	Saya merasa memiliki kemampuan yang baik untuk mengikuti latihan di MVC				
7	Dengan memiliki bakat yang baik memudahkan saya untuk meraih prestasi				
8	Saya berusaha berangkat latihan tepat waktu				
9	Untuk menjadi atlet yang berprestasi saya harus memiliki rasa tanggung jawab yang besar				
10	Sebagai atlet yang bertanggung jawab saya harus selalu berangkat latihan tiap minggu				
11	Saya tidak rajin mengikuti latihan karena sudah pernah juara				
12	Menurut saya, disiplin latihan tidak berpengaruh terhadap prestasi atlet				
	Minat				
13	Saya tidak bersemangat dalam mengikuti program latihan di MVC				
14	Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang paling saya sukai dari kecil				
15	Saya mengikuti latihan di MVC karena keinginan dari diri saya bukan dari orang lain				
16	Saya berlatih setiap minggu di MVC agar kemampuan saya berkembang dan meningkat				
17	Saya mengikuti program latihan tidak bersungguh-sungguh				
18	Saya tidak ingin mempelajari olahraga bola voli lebih dalam dan lebih luas lagi				

Kebutuhan					
19	Motivasi berprestasi yang tinggi merupakan kunci dari keberhasilan saya menampilkan performa yang bagus dan prima				
20	Saya berlatih di MVC supaya mental bertanding menjadi lebih baik				
21	Saya mengikuti latihan di MVC karena selalu dipaksa orang tua				
22	Saya termotivasi berlatih di MVC karena mempunyai program latihan yang baik				
23	Saya malas berlatih karena mental saya sudah baik				
24	Rasa percaya diri saya menjadi lebih baik karena rajin mengikuti latihan				
25	Saya tetap mempunyai rasa cemas yang berlebih meskipun sudah rajin latihan				
26	Saya akan selalu memakai seragam latihan pada saat mengikuti latihan di MVC				
27	Untuk meningkatkan kebugaran tubuh, maka saya mengikuti latihan di MVC dengan sungguh-sungguh				
28	Saya mengikuti program latihan di MVC agar berat badan saya stabil				
29	Saya mengikuti program latihan di MVC agar tinggi badan saya meningkat				
30	Saya malas mengikuti program latihan di MVC karena melelahkan				
31	Kondisi fisik saya sudah baik, maka saya malas mengikuti program latihan di MVC				
32	Postur tubuh saya ideal, maka saya sudah baik, maka saya malas mengikuti program latihan di MVC				
Harapan (cita-cita)					
33	Saya memiliki motivasi yang tinggi pada saat latihan guna mencapai prestasi yang diinginkan				
34	Kurangnya motivasi yang saya miliki menjadi faktor utama penyebab kegagalan dalam meraih prestasi				
35	Saya berlatih di MVC karena saya ingin menjadi atlet yang bagus dan sukses				
36	Saya berlatih di MVC karena terpaksa				
37	Saya mengikuti latihan di MVC karena saya ingin menjadi atlet yang berprestasi				
38	Saya berlatih setiap minggu karena saya memiliki cita-cita menjuarai setiap kompetisi Nasional				
39	Saya harus bekerja keras untuk mencapai prestasi yang saya inginkan				
40	Saya tidak percaya diri bisa meraih cita-cita yang saya inginkan meskipun terus berlatih				

B	Motivasi Ekstrinsik				
	Sarana dan Prasarana				
41	Lapangan yang digunakan untuk latihan rata dan tidak bergelombang atau berlubang				
42	Menurut saya, fasilitas yang baik dan berstandar nasional akan mempengaruhi prestasi pada atlet				
43	Saya malas mengikuti latihan di MVC karena fasilitasnya tidak memadai				
44	Bola voli yang digunakan pada saat latihan berstandar nasional dan internasional				
45	Net yang digunakan berstandar nasional dan masih bagus untuk digunakan, sehingga tidak membahayakan atlet				
46	Saya kurang bersemangat latihan meskipun peralatan olahraganya berstandar nasional				
	Orang tua				
47	Orang tua saya sering memberikan kata-kata penyemangat agar saya tetap semangat untuk berlatih				
48	Saya tidak semangat latihan jika saya mendapatkan kritik dan saran dari orang tua saya				
49	Saya tetap bersemangat mengikuti latihan walaupun orang tua saya belum bisa membelikan sepatu yang bagus				
50	Orang tua saya kurang mendukung untuk berlatih di MVC agar saya dapat berprestasi				
	Pelatih				
51	Pelatih di MVC harus memiliki lisensi nasional				
52	Pelatih di MVC memiliki sifat yang tegas pada saat latihan				
53	Pelatih di MVC tidak memiliki jiwa kepemimpinan yang kuat				
54	Pelatih tidak menerapkan kedisiplinan yang tinggi saat latihan				
55	Pelatih di MVC tidak memiliki wawasan yang luas dalam bidang kepelatihan olahraga				
56	Pelatih di MVC mempunyai komunikasi yang baik dengan atlet				
	Program latihan				
57	Saya mengikuti latihan di MVC karena program latihannya sangat terstruktur dan terarah				
58	Saya tidak senang mengikuti latihan di MVC karena program latihannya tidak bervariasi dan membosankan				
59	Program latihan di MVC tidak berdasarkan pada prinsip prinsip latihan yang benar				
60	Program latihan yang di berikan oleh pelatih sudah				

	sesuai dengan prinsip-prinsip dan teori latihan				
Lingkungan					
61	Tempat latihan di MVC mudah diakses kendaraan bermotor dan mobil				
62	Tempat latihan di MVC sangat bersih dan sehat				
63	Tempat latihan di MVC terlalu sempit				
64	Saya senang berlatih di MVC karena teman saya baik dan ramah				
65	Teman latihan saya di MVC tidak ramah kepada saya				
66	Teman saya suka membantu saya jika saya kesulitan dalam melaksanakan tugas dari pelatih				

E. Instrumen Kepercayaan Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
Tingkah Laku					
Keyakinan diri					
1	Saya merasa yakin akan kemampuan saya sendiri				
2	Saya merasa yakin untuk menunjukkan kemampuan saya				
3	Saya merasa kemampuan saya tidak lebih baik daripada orang lain				
4	Saya selalu siap dalam menghadapi setiap pertandingan				
5	Saya merasa takut ketika akan menghadapi pertandingan				
6	Saya tidak yakin teknik yang saya miliki akan membantu saya dalam pertandingan				
Sikap penerimaan					
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	Saya yakin kalah dalam pertandingan jika menghadapi lawan yang tangguh				
10	Apabila saya kalah dalam sebuah pertandingan, maka saya berusaha untuk lebih giat berlatih				
11	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan saya merasa bahwa saya dicurangi				
Optimis					
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	Ketika bertanding, saya takut jika saya kalah				
15	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam setiap pertandingan				
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				
	Ekspresi 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 dalam bertanding				
23	Saya sering panik saat akan bertanding ataupun menonton pertandingan teman saya				
	Sikap positif				
24	Saya yakin proses pelatihan akan membantu saya mengoptimalkan kemampuan saya				
25	Saya merasa iri jika tim teman saya menang dan tim saya kalah				
26	Saya merasa latihan yang baik dan sesuai akan sangat berpengaruh dalam hasil pertandingan				
27	Saya selalu melakukan tugas dan instruksi yang diberikan				
28	Saya merasa tidak perlu latihan untuk menang dalam pertandingan				
	Spiritual				
	Yakin pada takdir Tuhan				
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				

	Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif				
33	Saya merasa menang atau kalah dalam sebuah pertandingan adalah jalan untuk merubah diri menjadi lebih baik				
34	Saya malas mengikuti latihan ketika kalah dalam pertandingan				
35	Saya merasa hidup saya tidak berguna ketika kalah dalam sebuah pertandingan				
36	Saya menjadi lebih mempunyai tujuan untuk latihan ketika kalah dalam pertandingan				

F. Instrumen Kecemasan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Instrinsik				
	Pengalaman				
1	Saya sudah mengikuti pertandingan bola voli lebih dari lima tahun.				
2	Saya pernah mengikuti pertandingan bola voli tingkat kota.				
3	Saya belum pernah meraih juara (1/2/3) pada pertandingan bola voli tingkat kota.				
4	Pelatih/ <i>club</i> tidak pernah mengadakan sparing antar <i>club</i> .				
5	Saya datang latihan sesuai dengan jadwal latihan rutin <i>club</i> .				
6	Saya datang terlambat pada saat latihan.				
7	Saya mengikuti instruksi/arahan pelatih pada saat latihan dengan baik.				
8	Saya tidak jadi mengikuti latihan apabila saya merasa <i>bad mood</i> karena suatu hal.				
9	Saya sering melamun ketika dihadapkan banyaknya tekanan pada saat berlomba.				
10	Saya sakit perut karena merasa cemas pada saat pertandingan bola voli.				
	Kepribadian				
11	Saya selalu berdoa ketika merasa gugup pada saat pertandingan bola voli.				
12	Saya meminta saran/bantuan pelatih dalam mengatasi tekanan pada saat pertandingan bola voli.				
13	Saya selalu merasa yakin dapat menampilkan performa yang baik pada saat pertandingan bola voli.				

14	Saya merasa tidak siap mengikuti pertandingan bola voli.				
15	Saya menangis apabila terdisfiksifikasi pada saat pertandingan bola voli.				
16	Saya tetap semangat meskipun performa saya saat lomba/berlatih bola voli tidak mencapai limit yang diharapkan.				
Emosi					
17	Saya merasa senang setiap kali mengikuti latihan.				
18	Saya merasa senang setiap kali mengikuti pertandingan bola voli.				
19	Saya akan menyalahkan orang lain untuk melampiaskan rasa kesal saya karena kalah dalam pertandingan bola voli.				
20	Saya merasa sulit memusatkan pikiran pada saat sedang frustrasi.				
21	Saya dapat dengan cepat memaafkan kesalahan orang lain.				
22	Saya dapat membuat orang lain tertawa dengan cerita bahagia saya.				
23	Saya selalu memendam rasa sedih saya dalam jangka waktu yang lama.				
24	Saya lebih suka berbicara dengan diri sendiri dari pada dengan orang lain.				
Konsentrasi					
25	Saya selalu mendalami kemampuan teknis saya secara terus-menerus pada saat latihan/ pertandingan bola voli.				
26	Saya tidak dapat memusatkan pikiran meskipun suasana lomba berisik.				
27	Saya tidak fokus mengikuti pertandingan bola voli jika ditonton orang tua				
28	Saya akan tetap fokus mengikuti pertandingan bola voli meskipun sedang sakit parah.				
Pikiran negatif					
29	Saya tidak malu diejek penonton apabila saya kalah dalam pertandingan bola voli.				
30	Saya tidak malu diejek teman-teman <i>club</i> apabila performa saya kurang baik.				
31	Saya tidak peduli mencoreng nama baik pelatih karena gagal dalam mendidik dan melatih atletnya.				
32	Saya tidak peduli apabila orang tua saya malu karena mempunyai anak yang tidak berprestasi.				

33	Saya mempunyai pemikiran bahwa lebih baik saya tidak mengikuti pertandingan bola voli dari pada saya kalah.				
34	Saya kadang-kadang merasa pasti akan kalah setiap kali mengikuti pertandingan bola voli.				
	Ekstrinsik				
	Tuntutan/ harapan pihak luar				
35	Saya tidak takut apabila mengalami cedera pada saat pertandingan bola voli.				
36	Saya selalu menyambut hari lomba dengan semangat untuk meraih juara.				
37	Keluarga saya memaksa saya agar dapat meraih juara satu.				
38	Saya menjadi tidak semangat berlomba karena tuntutan dari keluarga saya tersebut.				
39	Keluarga saya datang untuk menyaksikan saya pada saat pertandingan bola voli.				
40	Keluarga saya selalu ada disaat saya sedang senang, sedih, maupun lelah dikarenakan latihan.				
41	Pelatih menuntut saya harus dapat meraih juara satu.				
42	Saya menjadi tidak semangat berlomba karena tuntutan dari pelatih saya tersebut.				
43	Pelatih selalu memberikan semangat/motivasi kepada saya.				
44	Pelatih selalu memperhatikan dan memberikan arahan kepada saya pada saat latihan/pertandingan bola voli.				
45	Pendukung selalu memaksa saya untuk dapat meraih juara satu.				
46	Saya menjadi tidak semangat berlomba karena tuntutan dari pendukung saya tersebut.				
47	Pendukung memberikan semangat kepada saya melalui tribun penonton.				
48	Pendukung tetap memberikan semangat kepada saya meskipun saya kalah saat pertandingan bola voli.				
	Pengaruh massa dan lawan				
49	Penonton yang ramai membuat saya menjadi lebih termotivasi untuk dapat memenangkan pertandingan bola voli.				
50	Penonton yang menyanyikan yel-yel untuk saya membuat saya menjadi lebih semangat pada saat pertandingan bola voli.				

51	Saya kadang-kadang dimaki-maki menggunakan kata-kata yang kasar oleh penonton yang mendukung lawan saya.				
52	Saya dilempari botol oleh penonton karena atlet yang didukungnya kalah dari saya.				
53	Saya tetap tenang meskipun belum mengetahui siapa saja lawan pada saat pertandingan bola voli nanti.				
54	Saya selalu membayangkan saya akan kalah saat mendapati lawan yang berbadan lebih besar.				
55	Saya berlapang dada menerima kekalahan dari lawan yang lebih baik dari saya.				
56	Saya senang apabila dikalahkan oleh lawan yang lebih lemah.				
Keterbatasan dana					
57	Pelatih selalu mempercayai saya baik pada saat latihan/pertandingan bola voli.				
58	Pelatih bersikap adil kepada semua atlet <i>club</i> tanpa membeda-bedakan.				
59	Saya tetap semangat meskipun belum jadi diberangkatkan pada saat pertandingan bola voli.				
60	Saya akan selalu berusaha meraih juara dalam pertandingan bola voli meskipun anggaran dana dari <i>club</i> sangat sedikit.				
61	Saya diminta <i>club</i> untuk mengeluarkan uang pribadi dalam jumlah yang besar guna membayar biaya pertandingan bola voli.				
62	Saya tidak mau latihan di <i>club</i> yang tidak sanggup membiayai atletnya untuk berangkat dalam pertandingan bola voli.				
63	Saya akan tetap mengikuti latihan rutin meskipun <i>club</i> mempunyai sarana yang kurang memadai/layak.				
64	Saya akan menyalahkan <i>club</i> apabila performa saya semakin menurun karena latihan menggunakan sarana <i>club</i> yang kurang memadai/layak.				

Lampiran 3. Data Penelitian Motivasi Berprestasi

MOTIVASI BERPRESTASI

NO	Nama	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	
1	Rafa Satria	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	
2	Novtha A.M	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	
3	Khairi Firman	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	
4	Fahrozi Putra	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	
5	Rakha Wirsa S	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	
6	Putra Haidar Raif	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	
7	Nuafal	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	
8	Muhammad Fakhir	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2
9	Alfito Dwi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3
10	Alfin Aji	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	
11	Muhammad Zaidan F.S	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	
12	Lio M	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	
13	Eka Aditiya	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	3	2	2	3	2	2	2
14	Haikal Alif Saputra	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	
15	Dias Bayu Satrio	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	4	2	
16	Fahri Aprian	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
17	Dafin Fakhra	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	2	3	3	3	3	4	2
18	Regha Bintang F	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
19	Fahri Widika P	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2
20	Rakha Dian	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3
21	Revandika	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	
22	Refan Saiyidin	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	
23	Aditiya Ramadhani	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	
24	Fahri Aprian	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	
25	Affan Juan	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	2	2	3
26	Hanafi Iqsa Putra	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	
27	Satria Putra Rama	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
28	Yoren	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	

NO	Nama	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	
29	Nino	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	
30	Doni Mahardika	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2
31	Aulia Diah Rahma	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
32	Mila Nur Fitria	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	
33	Zifana Alifa Azni	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	
34	Nadiya Aulia Putri	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
35	Aisya Larasati	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
36	Fassela Ezra	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2
37	Nailla Eka Sakabila	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
38	Putri Nur Azizah	2	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	2	2	2
39	Renata Seva	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4
40	Qurotu Aini	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
41	Syifa Neyta Sari	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3
42	Santika Putri	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
43	Aqila Nufaisa	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3
44	Keysa	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	4
45	Syifa Galih Rinawati	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	
46	Zahra Firaas	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	
47	Ivana Zuleika	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3
48	Syakira Anaya	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	2	3	
49	Keysha Zahiya	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
50	Shafira Meliala	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	
51	Alisya	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	2	
52	Keyla	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2
53	Syafa Manzia	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1

Lanjutan Lampiran Data Motivasi Berprestasi

MOTIVASI BERPRESTASI

No	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	Σ	
1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	4	3	1	1	1	1	1	4	4	3	4	3	4	148		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	2	4	153	
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	165	
4	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	157	
5	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	162	
6	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	1	1	2	4	4	2	4	2	4	151	
7	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	164	
8	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	163	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	166	
10	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	3	3	4	4	4	3	167	
11	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	165
12	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	167	
13	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	2	2	4	4	4	2	144	
14	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	1	1	1	1	162	
15	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	168	
16	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	2	161	
17	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	153
18	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	160	
19	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	155	
20	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	163
21	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	168
22	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	170	
23	2	2	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	166	
24	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	165	
25	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	167	
26	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	164	
27	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	151

No	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	Σ	
28	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	157	
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	141	
30	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	175	
31	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	143	
32	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	170	
33	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	164	
34	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	164	
35	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	4	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	3	2	149	
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	143	
37	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	176	
38	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	135
39	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	125
40	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	3	2	3	4	3	140	
41	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	162	
42	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	162		
43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	134	
44	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	4	4	137	
45	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	160
46	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	161
47	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	4	2	3	3	3	140	
48	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	157	
49	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	166	
50	2	1	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	153	
51	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	145	
52	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	2	162	
53	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	176	

Lampiran 4. Data Penelitian Kepercayaan Diri

KEPERCAYAAN DIRI

NO	Nama	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	Rafa Satria	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	108		
2	Novtha A.M	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	76	
3	Khairi F	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	88	
4	Fahrozi P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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	
5	Rakha Wirsa S	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	108	
6	Putra HR	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75
7	Nuafal	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	80	
8	Muhammad Fakhir	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	86
9	Alfito Dwi	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	78	
10	Alfin Aji	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	108	
11	Muhammad Zaidan F.S	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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
12	Lio M	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	108	
13	Eka Aditya	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	2	3	63
14	Haikal Alif Saputra	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	109
15	Dias BS	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	100
16	Fahri A	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	70	
17	Dafin F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77
18	Regha BF	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	104
19	Fahri Widika P	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	98	
20	Rakha Dian	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	105	
21	Revandika	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	104	
22	Refan Saiyidin	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	83	
23	Aditya Ramadhani	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	84
24	Fahri Aprian	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	78	
25	Affan Juan	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	105	
26	Hanafi Iqsa Putra	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	76
27	Satria Putra Rama	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75
28	Yoren	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	81
29	Nino	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	78
30	Doni Mahardika	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	92	

NO	Nama	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	
31	Aulia Diah Rahma	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	78
32	Mila Nur Fitria	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	76
33	Zifana Alifa Azni	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	87
34	Nadiya Aulia Putri	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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
35	Aisya Larasati	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	4	101	
36	Fassela Ezra	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	79	
37	Nailla Eka Sakabila	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	83
38	Putri Nur Azizah	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	85
39	Renata Seva	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	3	69	
40	Qurotu Aini	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	76	
41	Syifa NS	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	86	
42	Santika P	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	75
43	Aqila Nufaisa	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	69
44	Keysa	3	2	3	3	1	1	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	1	1	2	4	75	
45	Syifa GR	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	87
46	Zahra Firaas	1	2	2	1	3	3	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	92
47	Ivana Zuleika	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	78	
48	Syakira Anaya	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	3	73	
49	Keysha Zahiya	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	84
50	Shafira Meliala	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	80	
51	Alisya	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	2	64	
52	Keyla	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	96	
53	Syafa Manzia	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	1	93	

Lampiran 5. Data Penelitian Kecemasan Menghadapi Pertandingan

KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN

NO	Nama	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		
1	Rafa Satria	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2		
2	Novtha A.M	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	Khairi Firman	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3		
4	Fahrozi Putra	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
5	Rakha Wirsa S	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2		
6	Putra Haidar Raif	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3		
7	Nuafal	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3		
8	Muhammad Fakhir	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	
9	Alfito Dwi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2		
10	Alfin Aji	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2		
11	Muhammad Zaidan	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
12	Lio M	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2		
13	Eka Aditiya	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
14	Haikal Alif Saputra	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	
15	Dias Bayu Satrio	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	
16	Fahri Aprian	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
17	Dafin Fakhra	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
18	Regha Bintang F	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	
19	Fahri Widika P	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
20	Rakha Dian	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	
21	Revandika	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
22	Refan Saiyidin	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	
23	Aditiya Ramadhani	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
24	Fahri Aprian	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2
25	Affan Juan	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
26	Hanafi Iqsa Putra	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
27	Satria Putra Rama	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	

NO	Nama	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		
28	Yoren	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2		
29	Nino	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4		
30	Doni Mahardika	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1			
31	Aulia Diah Rahma	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3		
32	Mila Nur Fitria	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
33	Zifana Alifa Azni	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2		
34	Nadiya Aulia Putri	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
35	Aisya Larasati	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
36	Fassela Ezra	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
37	Nailla Eka Sakabila	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	1	2	1	2	2	1	2	1		
38	Putri Nur Azizah	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	2	3	3	2	2	3	2	2		
39	Renata Seva	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
40	Qurotu Aini	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
41	Syifa Neyta Sari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
42	Santika Putri	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
43	Aqila Nufaisa	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3		
44	Keysa	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
45	Syifa Galih Rinawati	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
46	Zahra Firaas	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
47	Ivana Zuleika	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
48	Syakira Anaya	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3
49	Keysha Zahiya	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
50	Shafira Meliala	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3
51	Alisya	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	
52	Keyla	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	
53	Syafa Manzia	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	

Lanjutan Lampiran Kecemasan Menghadapi Pertandingan

KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN

Nama	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	Σ
Rafa Satria	2	3	1	2	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	166	
Novtha A.M	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	175
Khairi Firman	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	172	
Fahrozi Putra	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	162	
Rakha Wirsa S	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	142	
Putra Haidar Raif	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	160
Nuafal	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	168	
Muhammad Fakhir	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	163
Alfito Dwi	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	144	
Alfin Aji	2	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	148
Muhammad Zaidan	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	181
Lio M	2	1	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	152
Eka Aditiya	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	189
Haikal Alif Saputra	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	150
Dias Bayu Satrio	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	150
Fahri Aprian	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	184
Dafin Fakhra	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	146
Regha Bintang F	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	143
Fahri Widika P	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	145
Rakha Dian	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	166
Revandika	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	165
Refan Saiyidin	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	144
Aditiya Ramadhani	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	3	3	3	1	164
Fahri Aprian	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	158
Affan Juan	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	165
Hanafi Iqsa Putra	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	164
Satria Putra Rama	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	178	
Yoren	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	169

Nama	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	Σ	
Nino	4	4	3	4	4	3	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	170	
Doni Mahardika	1	2	1	2	1	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	154	
Aulia Diah Rahma	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	181	
Mila Nur Fitria	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	169	
Zifana Alifa Azni	3	2	2	2	3	3	2	4	3	4	3	2	2	4	4	3	4	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	168	
Nadiya Aulia Putri	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	181	
Aisya Larasati	1	2	1	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	152	
Fassela Ezra	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	185
Nailla Eka Sakabila	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	148	
Putri Nur Azizah	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	181
Renata Seva	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	190	
Qurotu Aini	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	186	
Syifa Neyta Sari	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	186	
Santika Putri	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	170	
Aqila Nufaisa	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	180	
Keysa	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	188	
Syifa Galih Rinawati	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	174	
Zahra Firaas	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	169	
Ivana Zuleika	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	175	
Syakira Anaya	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	194	
Keysha Zahiya	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	170	
Shafira Meliala	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	185	
Alisya	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	166	
Keyla	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	187	
Syafa Manzia	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	166	

Lampiran 6. Rangkuman Data Motivasi Berprestasi

DATA MOTIVASI BERPRESTASI ATLET PUTRA DAN PUTRI

NO	Nama	Motivasi Berprestasi	Kategori
1	Rafa Satria	148	Cukup
2	Novtha A.M	153	Cukup
3	Khairi Firman	165	Cukup
4	Fahrozi Putra	157	Cukup
5	Rakha Wirsa S	162	Cukup
6	Putra Haidar Raif	151	Cukup
7	Nuafal	164	Cukup
8	Muhammad Fakhir	163	Cukup
9	Alfito Dwi	166	Cukup
10	Alfin Aji	167	Cukup
11	Muhammad Zaidan F.S	165	Cukup
12	Lio M	167	Cukup
13	Eka Aditiya	144	Rendah
14	Haikal Alif Saputra	162	Cukup
15	Dias Bayu Satrio	168	Cukup
16	Fahri Aprian	161	Cukup
17	Dafin Fakhra	153	Cukup
18	Regha Bintang F	160	Cukup
19	Fahri Widika P	155	Cukup
20	Rakha Dian	163	Cukup
21	Revandika	168	Cukup
22	Refan Saiyidin	170	Cukup
23	Aditiya Ramadhani	166	Cukup
24	Fahri Aprian	165	Cukup
25	Affan Juan	167	Cukup
26	Hanafi Iqsa Putra	164	Cukup
27	Satria Putra Rama	151	Cukup
28	Yoren	157	Cukup
29	Nino	141	Rendah
30	Doni Mahardika	175	Cukup
31	Aulia Diah Rahma	143	Rendah
32	Mila Nur Fitria	170	Cukup

NO	Nama	Motivasi Berprestasi	Kategori
33	Zifana Alifa Azni	164	Cukup
34	Nadiya Aulia Putri	164	Cukup
35	Aisya Larasati	149	Cukup
36	Fassela Ezra	143	Rendah
37	Nailla Eka Sakabila	176	Cukup
38	Putri Nur Azizah	135	Rendah
39	Renata Seva	125	Rendah
40	Qurotu Aini	140	Rendah
41	Syifa Neyta Sari	162	Cukup
42	Santika Putri	162	Cukup
43	Aqila Nufaisa	134	Rendah
44	Keysa	137	Rendah
45	Syifa Galih Rinawati	160	Cukup
46	Zahra Firaas	161	Cukup
47	Ivana Zuleika	140	Rendah
48	Syakira Anaya	157	Cukup
49	Keysha Zahiya	166	Cukup
50	Shafira Meliala	153	Cukup
51	Alisya	145	Rendah
52	Keyla	162	Cukup
53	Syafa Manzia	176	Cukup

Lampiran 7. Rangkuman Data Kepercayaan Diri

DATA KEPERCAYAAN DIRI ATLET PUTRA DAN PUTRI

NO	Nama	Kepercayaan Diri	Kategori
1	Rafa Satria	108	Tinggi
2	Novtha A.M	76	Rendah
3	Khairi Firman	88	Cukup
4	Fahrozi Putra	72	Rendah
5	Rakha Wirsa S	108	Tinggi
6	Putra Haidar Raif	75	Rendah
7	Nuafal	80	Rendah
8	Muhammad Fakhir	86	Cukup
9	Alfito Dwi	78	Rendah
10	Alfin Aji	108	Tinggi
11	Muhammad Zaidan F.S	72	Rendah
12	Lio M	108	Tinggi
13	Eka Aditiya	63	Rendah
14	Haikal Alif Saputra	109	Tinggi
15	Dias Bayu Satrio	100	Cukup
16	Fahri Aprian	70	Rendah
17	Dafin Fakhra	77	Rendah
18	Regha Bintang F	104	Tinggi
19	Fahri Widika P	98	Cukup
20	Rakha Dian	105	Tinggi
21	Revandika	104	Tinggi
22	Refan Saiyidin	83	Cukup
23	Aditiya Ramadhani	84	Cukup
24	Fahri Aprian	78	Rendah
25	Affan Juan	105	Tinggi
26	Hanafi Iqsa Putra	76	Rendah
27	Satria Putra Rama	75	Rendah
28	Yoren	81	Cukup
29	Nino	78	Rendah
30	Doni Mahardika	92	Cukup
31	Aulia Diah Rahma	78	Rendah
32	Mila Nur Fitria	76	Rendah

NO	Nama	Kepercayaan Diri	Kategori
33	Zifana Alifa Azni	87	Cukup
34	Nadiya Aulia Putri	72	Rendah
35	Aisya Larasati	101	Cukup
36	Fassela Ezra	79	Rendah
37	Nailla Eka Sakabila	83	Cukup
38	Putri Nur Azizah	85	Cukup
39	Renata Seva	69	Rendah
40	Qurotu Aini	76	Rendah
41	Syifa Neyta Sari	86	Cukup
42	Santika Putri	75	Rendah
43	Aqila Nufaisa	69	Rendah
44	Keysa	75	Rendah
45	Syifa Galih Rinawati	87	Cukup
46	Zahra Firaas	92	Cukup
47	Ivana Zuleika	78	Rendah
48	Syakira Anaya	73	Rendah
49	Keysha Zahiya	84	Cukup
50	Shafira Meliala	80	Rendah
51	Alisya	64	Rendah
52	Keyla	96	Cukup
53	Syafa Manzia	93	Cukup

Lampiran 8. Rangkuman Data Kecemasan Menghadapi Pertandingan

DATA KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLET PUTRA DAN PUTRI

NO	Nama	Kecemasan Menghadapi Pertandingan	Kategori
1	Rafa Satria	166	Cukup
2	Novtha A.M	175	Cukup
3	Khairi Firman	172	Cukup
4	Fahrozi Putra	162	Cukup
5	Rakha Wirsa S	142	Cukup
6	Putra Haidar Raif	160	Cukup
7	Nuafal	168	Cukup
8	Muhammad Fakhir	163	Cukup
9	Alfito Dwi	144	Cukup
10	Alfin Aji	148	Cukup
11	Muhammad Zaidan F.S	181	Tinggi
12	Lio M	152	Cukup
13	Eka Aditiya	189	Tinggi
14	Haikal Alif Saputra	150	Cukup
15	Dias Bayu Satrio	150	Cukup
16	Fahri Aprian	184	Tinggi
17	Dafin Fakhra	146	Cukup
18	Regha Bintang F	143	Cukup
19	Fahri Widika P	145	Cukup
20	Rakha Dian	166	Cukup
21	Revandika	165	Cukup
22	Refan Saiyidin	144	Cukup
23	Aditiya Ramadhani	164	Cukup
24	Fahri Aprian	158	Cukup
25	Affan Juan	165	Cukup
26	Hanafi Iqsa Putra	164	Cukup
27	Satria Putra Rama	178	Cukup
28	Yoren	169	Cukup
29	Nino	170	Cukup
30	Doni Mahardika	154	Cukup

NO	Nama	Kecemasan Menghadapi Pertandingan	Kategori
31	Aulia Diah Rahma	181	Tinggi
32	Mila Nur Fitria	169	Cukup
33	Zifana Alifa Azni	168	Cukup
34	Nadiya Aulia Putri	181	Tinggi
35	Aisya Larasati	152	Cukup
36	Fassela Ezra	185	Tinggi
37	Nailla Eka Sakabila	148	Cukup
38	Putri Nur Azizah	181	Tinggi
39	Renata Seva	190	Tinggi
40	Qurotu Aini	186	Tinggi
41	Syifa Neyta Sari	186	Tinggi
42	Santika Putri	170	Cukup
43	Aqila Nufaisa	180	Tinggi
44	Keysa	188	Tinggi
45	Syifa Galih Rinawati	174	Cukup
46	Zahra Firaas	169	Cukup
47	Ivana Zuleika	175	Cukup
48	Syakira Anaya	194	Tinggi
49	Keysha Zahiya	170	Cukup
50	Shafira Meliala	185	Tinggi
51	Alisya	166	Cukup
52	Keyla	187	Tinggi
53	Syafa Manzia	166	Cukup

Lampiran 9. Menghitung Norma

Tabel. Norma Penilaian

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

Keterangan:

X = Skor Sampel

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

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

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

Motivasi Berprestasi (X1)

Skor maks ideal = $66 \times 4 = 264$

Skor min ideal = $66 \times 1 = 66$

$Mi = \frac{1}{2} (264 + 66) = 165$

$Sbi = \frac{1}{6} (264 - 66) = 33$

Sangat Baik : $Mi + 1,8 Sbi < X$
: $165 + (1,8 \times 33) < X$
: **$224 < X$**

Baik : $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$
: $165 + (0,6 \times 33) < X \leq 165 + (1,8 \times 33)$
: **$185 < X \leq 224$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$
: $165 - (0,6 \times 33) < X \leq 165 + (0,6 \times 33)$
: **$146 < X \leq 185$**

Kurang : $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$
: $165 - (1,8 \times 33) < X \leq 165 - (0,6 \times 33)$
: **$107 < X \leq 146$**

Sangat Kurang : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$
: $X \leq 165 - (1,8 \times 33)$
: **$X \leq 107$**

Kepercayaan Diri (X2)

Skor maks ideal = $36 \times 4 = 144$

Skor min ideal = $36 \times 1 = 36$

$Mi = \frac{1}{2} (144 + 36) = 90$

$Sbi = \frac{1}{6} (144 - 36) = 18$

Sangat Baik : $Mi + 1,8 Sbi < X$
: $90 + (1,8 \times 18) < X$

Lanjutan Lampiran Menghitung Norma

	: 122 < X
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$: $90 + (0,6 \times 18) < X \leq 90 + (1,8 \times 18)$: 101 < X ≤ 122
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$: $90 - (0,6 \times 18) < X \leq 90 + (0,6 \times 18)$: 80 < X ≤ 101
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$: $90 - (1,8 \times 18) < X \leq 90 - (0,6 \times 18)$: 59 < X ≤ 80
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 90 - (1,8 \times 18)$: X ≤ 59

Kecemasan (Y)

Skor maks ideal	= $64 \times 4 = 256$
Skor min ideal	= $64 \times 1 = 64$
Mi	= $\frac{1}{2} (256 + 64) = 160$
Sbi	= $\frac{1}{6} (256 - 64) = 32$
Sangat Baik	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $160 + (1,8 \times 32) < X$: 218 < X
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$: $160 + (0,6 \times 32) < X \leq 160 + (1,8 \times 32)$: 179 < X ≤ 218
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$: $160 - (0,6 \times 32) < X \leq 160 + (0,6 \times 32)$: 140 < X ≤ 179
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$: $160 - (1,8 \times 32) < X \leq 160 - (0,6 \times 32)$: 101 < X ≤ 140
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 160 - (1,8 \times 32)$: X ≤ 101

Lampiran 10. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi

Hasil Analisis Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi (X1)

Statistics		
Motivasi Berprestasi (X1)		
N	Valid	53
	Missing	0
Mean		157,40
Median		162,00
Mode		162,00
Std. Deviation		11,64
Minimum		125,00
Maximum		176,00
Sum		8342,00

Motivasi Berprestasi (X1)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	125	1	1,9	1,9	1,9
	134	1	1,9	1,9	3,8
	135	1	1,9	1,9	5,7
	137	1	1,9	1,9	7,5
	140	2	3,8	3,8	11,3
	141	1	1,9	1,9	13,2
	143	2	3,8	3,8	17,0
	144	1	1,9	1,9	18,9
	145	1	1,9	1,9	20,8
	148	1	1,9	1,9	22,6
	149	1	1,9	1,9	24,5
	151	2	3,8	3,8	28,3
	153	3	5,7	5,7	34,0
	155	1	1,9	1,9	35,8
	157	3	5,7	5,7	41,5
	160	2	3,8	3,8	45,3
	161	2	3,8	3,8	49,1
	162	5	9,4	9,4	58,5
	163	2	3,8	3,8	62,3
	164	4	7,5	7,5	69,8
	165	3	5,7	5,7	75,5
	166	3	5,7	5,7	81,1
	167	3	5,7	5,7	86,8
168	2	3,8	3,8	90,6	
170	2	3,8	3,8	94,3	
175	1	1,9	1,9	96,2	
176	2	3,8	3,8	100,0	
	Total	53	100,0	100,0	

Lampiran 11. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri

Hasil Analisis Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri (X2)

Statistics		
Kepercayaan Diri (X2)		
N	Valid	53
	Missing	0
Mean		84,89
Median		81,00
Mode		78,00
Std. Deviation		12,88
Minimum		63,00
Maximum		109,00
Sum		4499,00

Kepercayaan Diri (X2)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	63	1	1,9	1,9	1,9
	64	1	1,9	1,9	3,8
	69	2	3,8	3,8	7,5
	70	1	1,9	1,9	9,4
	72	3	5,7	5,7	15,1
	73	1	1,9	1,9	17,0
	75	4	7,5	7,5	24,5
	76	4	7,5	7,5	32,1
	77	1	1,9	1,9	34,0
	78	5	9,4	9,4	43,4
	79	1	1,9	1,9	45,3
	80	2	3,8	3,8	49,1
	81	1	1,9	1,9	50,9
	83	2	3,8	3,8	54,7
	84	2	3,8	3,8	58,5
	85	1	1,9	1,9	60,4
	86	2	3,8	3,8	64,2
	87	2	3,8	3,8	67,9
	88	1	1,9	1,9	69,8
	92	2	3,8	3,8	73,6
	93	1	1,9	1,9	75,5
	96	1	1,9	1,9	77,4
	98	1	1,9	1,9	79,2
100	1	1,9	1,9	81,1	
101	1	1,9	1,9	83,0	
104	2	3,8	3,8	86,8	
105	2	3,8	3,8	90,6	
108	4	7,5	7,5	98,1	
109	1	1,9	1,9	100,0	
Total		53	100,0	100,0	

Lampiran 12. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Hasil Analisis Deskriptif Statistik Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)

Statistics		
Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)		
N	Valid	53
	Missing	0
Mean		167,70
Median		168,00
Mode		166,00 ^a
Std. Deviation		14,44
Minimum		142,00
Maximum		194,00
Sum		8888,00

Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	142	1	1,9	1,9	1,9
	143	1	1,9	1,9	3,8
	144	2	3,8	3,8	7,5
	145	1	1,9	1,9	9,4
	146	1	1,9	1,9	11,3
	148	2	3,8	3,8	15,1
	150	2	3,8	3,8	18,9
	152	2	3,8	3,8	22,6
	154	1	1,9	1,9	24,5
	158	1	1,9	1,9	26,4
	160	1	1,9	1,9	28,3
	162	1	1,9	1,9	30,2
	163	1	1,9	1,9	32,1
	164	2	3,8	3,8	35,8
	165	2	3,8	3,8	39,6
	166	4	7,5	7,5	47,2
	168	2	3,8	3,8	50,9
	169	3	5,7	5,7	56,6
	170	3	5,7	5,7	62,3
	172	1	1,9	1,9	64,2
	174	1	1,9	1,9	66,0
	175	2	3,8	3,8	69,8
	178	1	1,9	1,9	71,7
	180	1	1,9	1,9	73,6
	181	4	7,5	7,5	81,1
	184	1	1,9	1,9	83,0
	185	2	3,8	3,8	86,8
186	2	3,8	3,8	90,6	
187	1	1,9	1,9	92,5	
188	1	1,9	1,9	94,3	
189	1	1,9	1,9	96,2	
190	1	1,9	1,9	98,1	
194	1	1,9	1,9	100,0	
Total		53	100,0	100,0	

Lampiran 13. Hasil Analisis Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Motivasi Berprestasi (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)
N		53	53	53
Normal Parameters ^a	Mean	157,3962	84,8868	167,6981
	Std. Deviation	11,63605	12,87762	14,43631
Most Extreme Differences	Absolute	,173	,138	,088
	Positive	,087	,138	,088
	Negative	-,173	-,101	-,086
Kolmogorov-Smirnov Z		1,263	1,008	,641
Asymp, Sig, (2-tailed)		,082	,262	,806
a, Test distribution is Normal,				

Lampiran 14. Hasil Analisis Uji Linieritas

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

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) * Motivasi Berprestasi (X1)	Between Groups	(Combined)	5389,420	26	207,285	,989	,511
		Linearity	2718,154	1	2718,154	12,973	,001
		Deviation from Linearity	2671,265	25	106,851	,510	,952
	Within Groups		5447,750	26	209,529		
Total			10837,170	52			

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

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) * Kepercayaan Diri (X2)	Between Groups	(Combined)	7864,303	28	280,868	2,267	,023
		Linearity	3231,452	1	3231,452	26,088	,000
		Deviation from Linearity	4632,851	27	171,587	1,385	,212
	Within Groups		2972,867	24	123,869		
Total			10837,170	52			

Lampiran 15. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Correlations

		Motivasi Berprestasi (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)
Motivasi Berprestasi (X1)	Pearson Correlation	1	,407**	-,501**
	Sig, (2-tailed)		,002	,000
	Sum of Squares and Cross-products	7040,679	3174,377	-4374,660
	Covariance	135,398	61,046	-84,128
	N	53	53	53
Kepercayaan Diri (X2)	Pearson Correlation	,407**	1	-,546**
	Sig, (2-tailed)	,002		,000
	Sum of Squares and Cross-products	3174,377	8623,321	-5278,811
	Covariance	61,046	165,833	-101,516
	N	53	53	53
Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)	Pearson Correlation	-,501**	-,546**	1
	Sig, (2-tailed)	,000	,000	
	Sum of Squares and Cross-products	-4374,660	-5278,811	10837,170
	Covariance	-84,128	-101,516	208,407
	N	53	53	53

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

Variables Entered/Removed^b

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

a, All requested variables entered,

b, Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,625 ^a	,391	,367	11,48820

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

Lanjutan Lampiran Hasil Analisis Uji Hipotesis

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4238,230	2	2119,115	16,056	,000 ^a
	Residual	6598,940	50	131,979		
	Total	10837,170	52			

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

b, Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	271,896	21,689		12,536	,000
	Motivasi Berprestasi (X1)	-,414	,150	-,334	-2,762	,008
	Kepercayaan Diri (X2)	-,460	,135	-,410	-3,394	,001

a, Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y)

Lampiran 16. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN

Variabel	<i>b</i>	<i>cross product</i>	<i>Regression</i>	<i>R²</i>
Motivasi Berprestasi (X1)	-,414	-4374,660	4238,230	39,10
Kepercayaan Diri (X2)	-,460	-5278,811	4238,230	39,10

HITUNGAN Mencari Sumbangan Efektif

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

HITUNGAN Mencari Sumbangan Relatif

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

Variabel	SE (%)	SR (%)
Motivasi Berprestasi (X1)	16,70	42,71
Kepercayaan Diri (X2)	22,40	57,29
Jumlah	39,10	100

Lampiran 17. Biodata Atlet Bola Voli MVC

BIODATA ATLET BOLA VOLI MVC

No	Nama	L/P	Usia (Tahun)	Lama Latihan (Tahun)
1	Rafa Satria	L	14	3 tahun
2	Novtha A.M	L	14	1 tahun
3	Khairi Firman Ardiansyah	L	14	4 tahun
4	Fahrozi Putra	L	12	3 bulan
5	Rakha Wirsa S	L	13	3 tahun
6	Putra Haidar Raif	L	12	4 tahun
7	Nuafal	L	12	2 tahun
8	Muhammad Fakhir Saputra	L	13	4 tahun
9	Alfito Dwi	L	12	1 tahun
10	Alfin Aji	L	13	1 tahun
11	Muhammad Zaidan F.S	L	16	3 bulan
12	Lio Margantara	L	13	3 tahun
13	Eka Aditiya S	L	14	1 tahun
14	Haikal Alif Saputra	L	12	7 bulan
15	Dias Bayu Satrio	L	12	5 tahun
16	Fahri Aprian	L	15	3 tahun
17	Dafin Fakhra Roza	L	12	3 tahun
18	Regha Bintang F	L	12	2 tahun
19	Fahri Widika P	L	12	1 tahun
20	Rakha Dian	L	14	4 tahun
21	Revandika	L	14	1 tahun
22	Refan Saiyidin	L	14	4 tahun
23	Aditiya Ramadhani	L	13	5 tahun
24	Fahri Aprian	L	15	4 tahun
25	Affan Juan	L	14	3 tahun
26	Hanafi Iqsa Putra	L	12	2 tahun
27	Satria Putra Rama	L	12	3 bulan
28	Yoren	L	14	2 tahun
29	Nino	L	12	2 tahun
30	Doni Mahardika	L	13	1 tahun
31	Aulia Diah Rahma Yunati	P	12	3 tahun
32	Mila Nur Fitria	P	14	5 bulan
33	Zifana Alifa Azni	P	12	1 bulan
34	Nadiya Aulia Putri	P	12	3 bulan
35	Aisya Larasati Mordean	P	16	2 tahun
36	Fassela Ezra Definsa	P	15	1 tahun

37	Nailla Eka Sakabila	P	13	1 tahun
38	Putri Nur Azizah	P	15	4 tahun
39	Renata Seva Ardiana	P	13	3 tahun
40	Qurotu Aini	P	14	6 tahun
41	Syifa Neyta Sari	P	14	4 tahun
42	Santika Putri	P	15	3 tahun
43	Aqila Nufaisa Azzarah	P	12	4 bulan
44	Keysa	P	13	1 tahun
45	Syifa Galih Rinawati	P	15	8 bulan
46	Zahra Firaas Erlinov	P	12	3 bulan
47	Ivana Zuleika Puteri	P	12	9 bulan
48	Syakira Anaya Rinada	P	12	2 bulan
49	Keysha Zahiya	P	12	9 bulan
50	Shafira Meliala	P	12	1 tahun
51	Alisya	P	12	1 tahun
52	Keyla	P	12	1 tahun
53	Syafa Manzia Ramadhan	P	12	2 tahun

Lampiran 18. Tabel r

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

Lampiran 19. Tabel Distribusi 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 20. Dokumentasi Penelitian

