

**PERBEDAAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET ATLETIK
KLUB SINGKIL TRACK PROJECT DAN BNHK ATLETIK**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Faishol Ahmad Rizqi
NIM 18602241081

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAANDAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBEDAAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET ATLETIK
KLUB SINGKIL TRACK PROJECT DAN BNHK ATLETIK**

Disusun Oleh:

Faishol Ahmad Rizqi
NIM 18602241081

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 22 Maret 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faishol Ahmad Rizqi

NIM : 18602241081

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Perbedaan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Atletik Klub Singkil Track Project Dan BNHK Atletik

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, Januari 2024



Faishol Ahmad Rizqi
NIM 18602241081

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PERBEDAAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET ATLETIK KLUB SINGKIL TRACK PROJECT DENGAN BNHK ATLETIK

Disusun Oleh:
Faishol Ahmad Rizqi
NIM 18602241081

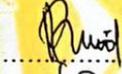
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 2 April 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Fauzi, M.Si (Ketua Penguji/Pembimbing)		24/24 09/24
Dr. Risti Nurfadhila, S.Pd., M.Or (Sekretaris)		25/24 04/24
Dr. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or (Penguji)		25/24 09/24

Yogyakarta, 25 April 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

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



MOTTO

“Nanakorobi yakoi”

Jatuh 7× ,bangkit 8× seperi apapun luka,sesulit apapun cobaan janganlah sekali

kali kita berfikir untuk menyerah karena sejatinya

"Kuwa rakunotane"

Penderitaan adalah bibit dari kesenangan tidak ada satupun orang sukses yang

tidak pernah di terpa cobaan dalam ujian

”

(Faishol Ahmad Rizqi)

PERSEMBAHAN

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

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

**PERBEDAAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET ATLETIK
KLUB SINGKIL TRACK PROJECT DAN BNHK ATLETIK**

Oleh:
Faishol Ahmad Rizqi
NIM 18602241081

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Atletik klub Singkil Track Project dan BNHK Atletik.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Populasi penelitian adalah atlet atletik klub Singkil track Project dengan jumlah 35 atlet dan 32 atlet atletik BNHK. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 19-29 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 67 atlet dengan rincian 54 putra dan 13 putri. Analisis data menggunakan korelasi .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik klub Singkil Track Project dengan nilai 0,115. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi pertandingan akan semakin tinggi. Sumbangan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Atletik klub Singkil Track Project sebesar 1%. Dan club BNHK dengan nilai 0,131. Koefisien korelasi bernilai negative, artinya jika kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi pertandingan akan semakin rendah. Sumbangan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik singkil track project sebesar 1%.

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

KATA PENGANTAR

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

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

5. Pengurus, pelatih, dan Atlet Atletik Klub Singkil *Track Project* Dan BNHK atletik yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman PKO FIKK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 22 Maret 2024

Penulis



Faishol Ahmad Rizqi
NIM 18602241081

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	2
SURAT PERNYATAAN	3
HALAMAN PENGESAHAN	4
MOTTO	5
PERSEMBAHAN	6
ABSTRAK	7
KATA PENGANTAR	8
DAFTAR GAMBAR	12
DAFTAR TABEL	13
BAB I PENDAHULUAN	14
A.Latar Belakang Masalah.....	14
B.Identifikasi Masalah	19
C.Pembatasan Masalah	20
D.Rumusan Masalah	20
E.Tujuan Penelitian.....	21
F.Manfaat Penelitian.....	21
BAB II KAJIAN PUSTAKA	23
A.Kajian Teori.....	23
1.Hakikat Kepercayaan Diri.....	23
2.Hakikat Kecemasan.....	29
3.Hakikat Psikologi Olahraga.....	41
4.Hakikat Atletik.....	44
B.Kajian Penelitian yang Relevan	47
C.Kerangka Berpikir.....	51
D.Pertanyaan Penelitian	53
BAB III METODE PENELITIAN	55
A.Jenis Penelitian.....	55
B.Tempat dan Waktu Penelitian	55
C.Populasi dan Sampel Penelitian	55

D. Definisi Operasional Variabel	56
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	57
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	60
1. Validitas.....	60
2. Reliabilitas	61
BAB IV.....	66
HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	66
A. Gambaran Obyek Penelitian.....	66
B. Hasil Penelitian.....	67
1. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas	67
2. Hasil Analisis Deskriptif.....	69
3. Hasil Uji Prasyarat.....	76
4. Hasil Uji Hipotesis.....	78
5. Koefisien Determinasi (R^2).....	79
6. Pembahasan.....	81
BAB V.....	85
KESIMPULAN DAN SARAN	85
A. Kesimpulan.....	85
B. Implikasi	86
C. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	92
Lampiran 1. Instrumen Uji Coba	93
Lampiran. 2 Hasil Data Uji Coba.....	2
Lampiran 3. Hasil Penelitian Club Singkil Track Project dan BNHK Atletik.....	3
Lampiran. 4 Surat Permohonan Uji Validasi	7
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas.....	19
Lampiran 6. Hasil Uji Linieritas.....	23
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis	23
Lampiran 8. Table r signifikansi 5%.....	24
Lampiran 9. Google Form	25

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Dampak kecemasan yang merugikan	32
Gambar 2. Perlengkapan atletik	46
Gambar 3. Denah Tempat Pertandingan Atletik	47
Gambar 4. Kerangka Berfikir	53
Gambar 5. Desain Penelitian	55
Gambar 6. Histogram Kepercayaan diri STP	71
Gambar 7. Histogram Kecemasan Menghadapi Pertandingan STP	72
Gambar 8. Histogram Kepercayaan BNHK	74
Gambar 9. Histogram Kecemasan Menghadapi Pertandingan BNHK.....	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket	58
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri	59
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan	59
Tabel 4. Matriks Gregory	60
Tabel 5. Rumus Matriks Gregory	61
Tabel 6. Kriteria Validitas Instrumen	61
Tabel 7. Klasifikasi Koefisien Reliabilitas	62
Tabel 8. Kriteria Skor	63
Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	67
Tabel 11. Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri	68
Tabel 12. Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan	68
Tabel 13. Hasil Reliabilitas	69
Tabel 14. Norma Penelitian Kepercayaan Diri (X) STP.....	70
Tabel 15. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) STP.....	72
Tabel 16. Norma Penilaian Kepercayaan Diri (X) BNHK	73
Tabel 17. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) BNHK...	75
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas Club STP.....	76
Tabel 19. Hasil Uji Normalitas Club BNHK	76
Tabel 20. Hasil Uji Linieritas	77
Tabel 21. Hasil Analisis Hipotesis	78
Tabel 22. Koefisien Determinasi STP	80
Tabel 23. Koefisien Determinasi BNHK	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Salah satu cabang olahraga adalah Atletik. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini menimbulkan pengaruh pola hidup manusia, dimana mereka perlu berusaha menyesuaikan dengan kemajuan yang ada. Begitu pula terhadap siswa yang memiliki mobilitas tinggi, baik di dalam maupun diluar sekolah, sehingga siswa perlu memiliki kondisi tubuh yang sehat dan bugar agar dapat menjalankan semua aktivitas untuk menunjang tugas-tugasnya sebagai pelajar. Karena di khawatirkan kemajuan zaman dan teknologi, membuat siswa kini menjadi sedikit bergerak sehingga berdampak dengan kemampuan fisik yang menurun dan keseimbangan gizinya. Dari sekian banyaknya materi pendidikan jasmani yang di ajarkan di sekolah, terdapat induk dari cabang olahraga, yaitu atletik.

Atletik merupakan salah satu olahraga tertua yang pernah ada dan telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan semenjak adanya manusia di bumi ini atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia dalam masa pertumbuhannya. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan atletik, seperti berjalan, lari, lompat dan lempar, semuanya merupakan perwujudan dari gerak dasar kehidupan sehari-hari. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian bagi para ilmuwan (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011:1).

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

Psikologi olahraga merupakan psikologi pada bidang olahraga yang menelaah dengan cara khusus hal-hal psikologi yang mempengaruhi *performance* atlet (Nissa & Soenyoto, 2021: 267). Hal tersebut perlu diperhatikan oleh pelatih, atlet maupun tim olahraga. Beberapa aspek yang perlu dikembangkan untuk menjadi pemenang adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Seringkali pada aspek

mental tidak menjadikan pokok penting dalam mencapai suatu keberhasilan, pelatih serta atlet lebih cenderung mengutamakan keterampilan dan fisik.

Pertandingan olahraga dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu pertandingan olahraga kelompok dan olahraga individu. Olahraga kelompok biasanya dimainkan oleh dua orang atau lebih, sedangkan olahraga individu adalah olahraga yang hanya dimainkan oleh satu orang saja. Kecemasan bertanding lebih tinggi pada atle dalam olahraga individual dibanding dengan olahraga tim (Prastiwa & Nuqul, 2018: 50; Dongoran, dkk., 2021: 113). Keadaan kritis saat bertanding dilapangan akan semakin dirasakan oleh atlet olahraga individu *body contact* seperti cabang olahraga bela diri. Keadaan kritis seperti kecemasan lebih dirasakan oleh atlet olahraga individu *body contact* dalam hal initer hitung sekitar 60% atau dapat dikatakan dalam taraf sedang (Budianto & Jannah, 2020: 2).

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

nyaman, sedangkan respon fisiologis antara lain ditandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar. Masalah kecemasan yang dialami atlet ini, hamper dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 22 atlet Atletik klub Singkil Track Project Dan 21 atlet BNHK Atletik, pada hari Sabtu tanggal 18 Juni 2023, diperoleh data bahwa ada 6 atlet dari singkil track projeck dan 8 atlet dari BNHK Atletik mengalami gejala-gejala kecemasan yang tampak secara fisik maupun secara emosional saat akan menghadapi pertandingan. Selanjutnya ada 8 atlet singkil track prjecktdan 6 atlet BNHK atletik kurang percaya diri pada kemampuannya. Atlet memberikan informasi, bahwa atlet tersebut merasakan perasaan was-was, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung menjadi berdebar-debar menjelang pertandingan dimulai. Telapak tangan ering berkeringat, badan sedikit lemas dan terasamual-mual akan tetapi tidak sampai muntah. Kecemasan tersebut didasari karena persaingan dengan atlet yang memiliki prestasi yang lebih unggul. Kecemasan yang muncul berupa ketakutan dalam menghadapi lawan dan mencemaskan bahwa atlet yang kalah pastinya akan merasakan malu di depan teman-temannya karena sudah menjalani atihan yang serius. Proses pencapaian prestasi para atlet tidak diperoleh secara instan.

Atlet pada kenyataannya terlalu cemas saat menghadapi suatu pertandingan, sehingga harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah menjadi sulit, contoh lainnya yang mempertegas bahwa peranan aspek mental merupakan salah satu di antara aspek-aspek lainnya seperti fisik, teknik, strategi

dan taktik yang menentukan penampilan atlet dalam pertandingan. Misalnya jadwal pertandingan yang mundur atau tidak sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, maka akan cenderung terjadi rasa cemas pada diri atlet yang selanjutnya dapat berpengaruh negatif terhadap prestasinya jika atlet harus mampu mengendalikan kecemasan dan stress dalam menghadapi suatu pertandingan agar dapat menampilkan prestasi yang optimalnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Berbagai usaha dilakukan untuk mewujudkan keberhasilan pada para atlet untuk mengurangi hambatan-hambatan yang disebabkan oleh kecemasan. Keberhasilan atlet dalam berprestasi tidak terlepas dari faktor-faktor psikologis yang menjadi kunci keberhasilan berprestasi. Kepercayaan diri atau keyakinan akan kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang menunjang seorang atlet atletik dalam berprestasi. Kepercayaan diri akan menjadi modal besar bagi para atlet atletik, karena keyakinan untuk memampukan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang.

Kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut, dikatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan atlet. Kurangnya rasa percaya diri pada atlet tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi (Nisa & Jannah, 2021: 36). Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri dan cenderung untuk mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, sehingga menjadi bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain

yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan tersebut akan berakhir pada kegagalan. Sin (2017: 163) menyatakan konsentrasi dan percaya diri memungkinkan seorang atlet mengeliminasi hal-hal yang tidak relevan dan dapat menguasai situasi permainan termasuk lawan mainnya dengan baik. Prestasi adalah bukti dari keberhasilan seorang atlet dan kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang menunjangnya.

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk mendapat perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet atletik. Kepercayaan diri seorang atlet dapat mempengaruhi kecemasan atlet tersebut pada saat menghadapi pertandingan. Pentingnya memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah, karena apabila atlet dihindangi kecemasan yang tinggi, menyebabkan atlet mengalami kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Akhirnya, akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*). Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Perbedaan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Atletik Klub Singkil Track Project Dan BNHK Atletik”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Ada 6 atlet singkil track project dan 8 atlet BNHK Atletik mengalami gejala-gejala kecemasan yang tampak secara fisik maupun secara emosional

saat akan menghadapi pertandingan.

2. Ada 8 atlet singkil track projeckt dan 6 atlet BNHK Atletik kurang percaya diri pada kemampuannya.
3. Atlet merasakan perasaan was-was, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung menjadi berdebar-debar menjelang pertandingan dimulai.
4. Kecemasan yang muncul berupa ketakutan dalam menghadapi lawan dan mencemaskan bahwa atlet yang kalah pastinya akan merasakan malu di depan teman-temannya karena sudah menjalani latihan yang serius.
5. Perbedaan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Atletik klub Singkil Track Projeckt Dan BNHK Atletik belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait dengan kecemasan menghadapi pertandingan, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan perbedaan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik klub Singkil Track Project Dan BNHK Atletik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok yaitu:

1. Apakah terdapat kepercayaan diri pada atlet atletik klub Singkil Track Project?

2. Apakah terdapat kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet BNHK atletik?
3. Apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik klub Singkil Track Project Dan BNHK atletik?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian sesuai dengan permasalahan yang ada,

1. Mengetahui tingkat kepercayaan diri Atlet Atletik singkil track projekt.
2. Mengetahui tingkat kecemasan atlet BNHK atletik menghadapi pertandingan
3. Mengetahui Perbedaan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik klub Singkil Track Project Dan BNHK Atletik

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara teoritis
 - a. Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai perbedaan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik klub Atletik Singkil Track Project Dan BNHK Atletik.
 - b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

2. Secara Praktis

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kepercayaan Diri

a. Pengertian Percaya Diri

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

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

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

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

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

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

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

Dimiyati (2019: 46) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik”. Kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri atlet untuk tampil optimal. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. “Kepercayaan diri menguatkan motivasi mencapai prestasi dalam Atletik, karena semakin tinggi kepercayaan atas kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi” (Dimiyati, 2019: 46). Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kepercayaan diri dalam penulisan ini adalah keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri yang dimiliki oleh atlet agar mendapatkan hasil yang maksimal dan meraih kesuksesan.

b. Manfaat Kepercayaan Diri

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

Sementara itu pendapat Dimiyati (2019: 48-49) menjelaskan dampak kepercayaan diri bagi atlet yaitu:

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

arti bahwa mereka ingin menguasai bola, tidak takut untuk mengambil resiko, dan mengambil kendali pertandingan.

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

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

Percaya diri sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri atau *self fulfilling prophesy*). Bandura (Krisno, dkk.,

2020: 2) menyatakan adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*).

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

c. **Aspek-aspek Kepercayaan Diri**

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

dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Arum, dkk., (2022: 54) mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup tiga aspek yaitu: (1) Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan melakukan segala sesuatu sendiri, meliputi : keyakinan diri, sikap penerimaan, dan sikap optimis. (2) Aspek emosi adalah aspek yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi, meliputi: penilaian diri, ekspresi emosi, dan sikap positif. (3) Aspek spiritual adalah aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan pada takdir Tuhan serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan hidup yang positif. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari aspek tingkah laku, aspek emosi dan aspek spiritual. Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kepercayaan diri atlet.

2. Hakikat Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

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

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

Kurniawan, dkk., (2021: 1450) menjelaskan bahwa *anxiety* adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. *Anxiety* dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan yang ber langsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres.

Kecemasan adalah ketegangan mental dan pikiran di sertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2017: 102).Kecemasan (*anxiety*) adalah rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Kecemasan (*anxiety*) merupakan ketidak berdayaan neurik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangan kemampuan dalam menghadapi tuntutan

realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan (*anxiety*) adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Marsha & Wijaya, 2021: 113).

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

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

Rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan (*anxiety*) suatu hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda

akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan (Amurwabumi, 2021: 103).

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



Gambar 1. Dampak Kecemasan yang Merugikan Atlet
(Sumber: Tangkudung, 2018: 381)

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

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

b. Klasifikasi Kecemasan

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

1) Kecemasan Ringan

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

2) Kecemasan Sedang

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

3) Kecemasan Berat

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

4) Panik

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

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

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

- 1) Kecemasan realistis (*realistic anxiety*). Adalah takut kepada bahaya yang nyata yang ada di dunia luar. Kecemasan ini menjadi asal muasal timbulnya kecemasan neurosis dan kecemasan moral.
- 2) Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*). Adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau penguasa lainnya kalau seseorang

memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakinkan bakal menuai hukuman. Hukuman belum tentu diterimanya, karena orang tua belum tentu mengetahui juga belum tentu menjatuhkan hukuman. Jadi, hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurosis bersifat khayalan.

- 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*). Adalah kecemasan kata hati, kecemasan ini timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurosis tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip yakni tingkat kontrol ego pada kecemasan moral orang tetap rasional dalam memikirkan masalahnya. Sedangkan pada kecemasan neurosis orang dalam keadaan stress terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berpikir jelas.

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

- 1) *State Anxiety*

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

2) *Trait Anxiety*

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

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

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

- d) Timbul obsesi
- e) Tidak ada motivasi

Perubahan fisik yang terjadi akibat *anxiety*: kepala pusing, keinginan seks menurun, cepat marah, meningkatnya ketegangan otot, keluar keringat berlebihan, sakit dada, pernapasan cepat, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sering buang air besar (mencret) (Komaruddin, 2017: 103). Pendapat selanjutnya menurut Bebetos & Antoniou (2012: 107) juga hampir senada yaitu kecemasan somatik mengacu pada penangkapan arousal fisiologis secara individu yang memiliki karakteristik negatif, seperti peningkatan denyut nadi, sakit perut, berkeringat, dan lain-lain.

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

1) Gejala *cognitive anxiety*

Meliputi individu cenderung terus menerus 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 2 yaitu *somatic* seperti mudah khawatir, sulit berkonsentrasi, mudah mengeluh dan kognitif seperti gemetar, mengeluarkan keringat yang tidak sewajarnya, pernapasan cepat, nadi meningkat tidak sewajarnya, merasakan mual, diare. Gejala-gejala tersebut terjadi tidak seperti biasanya (tidak wajar).

c. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Kecemasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Baharudin (2020:

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

- 1) Tempat tinggal, seseorang yang tinggal di kota memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi daripada di desa.
- 2) Usia, dari hasil beberapa penelitian yang telah dilakukan, diketahui usia antara 20 sampai 40 tahun yang menderita kecemasan terbanyak
- 3) Inteligensi, cemas banyak terjadi pada orang-orang dengan tingkat inteligensi tinggi.
- 4) Jenis kelamin, wanita lebih banyak menderita cemas dari pada pria.

- 5) Kepribadian, cemas banyak diderita oleh orang dengan kepribadian yang lemah, kurang percaya diri, selalu terburu-buru, dan perfeksionis.
- 6) Status Sosial, cemas meningkat pada lingkungan sosial ekonomi tingkat tinggi, karena banyak tuntutan dari lingkungan tersebut agar seseorang dapat beradaptasi.

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

- 1) Sumber dari dalam
 - a) Atlet terlalu 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 menimbulkanke tegangan baru.
- 2) Sumber dari luar
 - a) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan/harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri. Sebagai contoh: secara

psikologis mengendalikan perilaku pengasuhan, seperti mengecilkan atau membatasi tindakan anak-anak untuk memecahkan masalah secara mandiri, terlalu mengkritik atau mengejek kegagalan anak-anak, dan mengabaikan upaya anak-anak dalam proses pemecahan masalah, akan merusak perkembangan keyakinan anak-anak dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan ancaman. Berhasil dalam situasi masalah (ekspektasi kompetensi), yang pada gilirannya, akan mengarahkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

- b) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apa pun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.
- c) Saingan-saingan lain yang bukan 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.

Bucklew (dalam Andhini & Susan, 2021: 21) mengatakan bahwa aspek-aspek kecemasan dibedakan dalam dua aspek, yaitu (a) aspek psikologis yaitu kecemasan yang berwujud pada gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung,

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

3. Hakikat Psikologi Olahraga

Secara garis besar psikologi dapat dikaji dalam beberapa bidang kajian ilmu, salah satunya adalah psikologi olahraga. Psikologi olahraga adalah suatu kajian ilmu yang dinilai dapat menjadi faktor kunci dan dapat mempengaruhi performa bertanding suatu atlet (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 2). Tangkudung & Mylsidayu (2017: 4) menyatakan bahwa psikologi merupakan bagian dari ilmu fisiologi. Psikologi merupakan penentu utama performa dalam olahraga. Psikologi diartikan sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal (Nurwansyah & Sepdanius, 2021: 372). Perilaku gerak manusia yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan dan sangat membantu.

Psikologi olahraga melibatkan studi ilmiah tentang faktor-faktor psikologis yang terkait dengan partisipasi dan kinerja dalam olahraga dan jenis jenis aktivitas

fisik lainnya. Psikologi olahraga tertarik pada dua bidang utama: (a) membantu atlet menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk mencapai kesehatan mental yang optimal dan meningkatkan kinerja (peningkatan kinerja) dan (b) memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga, latihan dan aktivitas fisik mempengaruhi dan perkembangan psikologis individu, kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup (Permana&Praetyo, 2021: 32).Tangkudung & Mylsidayu (2017: 12) menyatakan bahwa psikologi olahraga sangat berkaitan dengan kegiatan-kegiatan eksperimental yang merupakan cakupan dari psikologi eksperimen. Contohnya; (1) pengaruh pakaian renang terhadap kenyamanan seorang olahragawan renang, atau kostum senam yang menentukan perasaan nyaman atau tidak nyaman bagi seorang olahragawan senam saat sedang bertanding, dan (2) penelitian mengenai usia yang tepat bagi seorang anak untuk mulai dilatih menjadi olahragawan bulu tangkis yang andal.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 12) menyatakan kegiatan dalam psikologi olahraga antara lain: (1) mempelajari bagaimana faktor psikologisme mempengaruhi penampilan fisik seseorang, dan (2) memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikis. Batasan psikologi olahraga lainnya fokus pada belajar dan performa, dan memperhitungkan baik pelaku atau penonton.

Banyak manfaat dan peran yang terkandung dalam psikologi olahraga. Adapun manfaat psikologi olahraga menurut Tangkudung& Mylsidayu (2017: 13) antara lain:

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

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

itu, apabila psikologi olahraga dapat dipelajari dengan baik oleh pelatih, maka dapat diterapkan dalam proses latihan ataupun pertandingan dengan harapan mendapat prestasi yang maksimal.

4. Hakikat Atletik

a. Pengertian Atletik

Pengertian atletik bisa ditinjau dari beberapa sudut pandang. Merujuk dari buku berjudul Mengenal Olahraga Atletik karya Enik Yuliatin & Haryanto, definisi atletik yaitu suatu cabang olahraga yang mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar. Sejarah atletik di yakini sudah ada sejak masa keemasan bangsa Yunani pada ratusan tahun silam. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* atau berarti pertandingan atau perjuangan. Konsep dasar olahraga atletik adalah beragam gerakan wajar atau alamiah manusia yang sehari-hari dilakukan. Istilah atletik yang sekarang digunakan di Indonesia, merupakan serapan dari kata bahasa Inggris yaitu *athletic*. Di negara Amerika Serikat, atletik didefinisikan sebagai perlombaan nomor olahraga lari, lompat, jalan dan lempar. Istilah lainnya yakni pertandingan *sport track and field*.

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata Atletik dengan *Track and Field* dan negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan negara Belanda memakai istilah/kata *Athletik*. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan

jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian bagi para ilmuwan (Eddy Purnomo dan Dapan,2011:1). Menurut IAAF (2000: 11) atletik adalah suatu olahraga dengan jangkauan penuh kemungkinan ritmik. Lari itu sendiri adalah suatu gerakan ritmik. Sedangkan pada jogging irama itu utamanya sebagai ciri-ciri bentuk gerakan yang diatur/disusun. Tetapi, jogging juga dapat dialami sebagai tidak ritmik/ berirama. Tugas yang paling penting adalah untuk merubah jogging menjadi suatu gerakan ayunan berirama. Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa Cabang olahraga seperti senam, renang, dan olahraga lainnya yang bersifat dipertandingkan termasuk kedalam kategori atletik. Di Jerman, istilah atletik memiliki makna yang lebih luas lagi. Cabang olahraga seperti senam, renang, dan olahraga lainnya yang bersifat dipertandingkan termasuk kedalam kategori atletik. Berdasarkan semua penjelasan di atas, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa pengertian atletik adalah suatu cabang olahraga yang mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar.

b. Sarana dan Prasarana Atletik

1) Sarana

Sepatu running, sepatu spaces dikhususkan untuk berbagai nomor masing masing (lari, lempar, lompat), stopwatch, peluit, bendera, Star block biasanya di gunakan untuk pelari jarak pendek dari 100m sampai dengan 400m, Time tronik/foto finnis, lembing berat standard putra 800gr dengan panjang 2.70m dan berat standar putri 600gr dengan Panjang 2.30m, cakram dengan berat standar

minimal putra 2kg dan putri 1kg, pluru untuk berat standar putra 7,206kg dan berat standar putri 4kg. keselamatan atlet sangat diutamakan, idealnya, atlet yang bertanding baik yang menang ataupun yang kalah tidak mengalami cedera. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa sarana olahraga Atletik adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam olahraga Atletik dan bersifat mudah dipindah-pindahkan. Sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat dalam mencapai makna dan tujuan. Sarana prasarana adalah alat secara fisik untuk menyampaikan isi pembelajaran (Sagne dan Brigs dalam Latuheru, 1988:13).

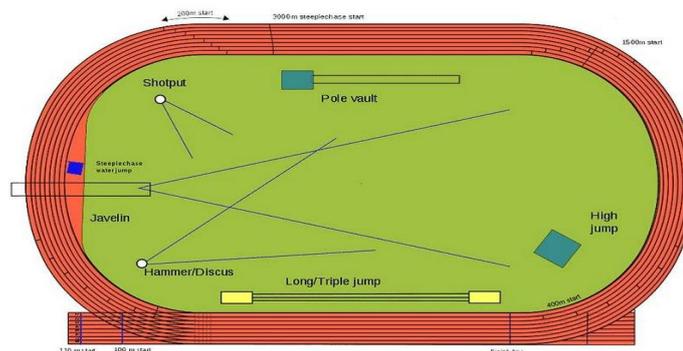


Gambar 2. Perlengkapan Atletik
([http://id.shvoong.com/social – sciences /education/](http://id.shvoong.com/social-science/education/))

2) Prasarana

Prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relative permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. Prasarana berupa lapangan lari, lempar, lompat yang dikemas menja dilapangan atletik dengan lintasan lari Sintesis harus rata dan tidak berbahaya dan standar IAAF, Lintasan ini lebar keseluruhan tidak boleh kurang dari 9,76 meter dan lebar setiap lintasan adalah 1,22 meter terbagi dalam 8 lintasan. Garis start dan garis finish ditandai dengan garis putih selebar 5 cm yang tegak lurus pada garis

lintasan disisi dalam. Bila garis start tersebut berada ditikungan, harus dibuat garis start pada setiap lintasan sehingga setiap peserta lomba menempuh jarak yang sama. Lapangan lempar cakram berbentuk lingkaran dengan diameter 2,50 meter. Sangkar cakram tujuan untuk pengaman bila terjadi kesalahan dalam melempar. Lempar lembing Jalur lintasan awalan minimal 30 meter sampai 36,5 meter.



Gambar 3. Denah Tempat Pertandingan Atletik
([http://id.shvoong.com/social – sciences /education/](http://id.shvoong.com/social-science/education/), 09 Agustus 2012)

B. Kajian Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan Triana, dkk., (2018) berjudul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding tlet 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 (rxy) sebesar -0,732 dan $p = 0,000 (< 0,01)$. Artinya, bilaskor variabel kepercayaan

diri meningkat maka skor variabel kecemasan bertanding akan menurun, namun sebaliknya apabila skor kepercayaan diri menurun, maka skor kecemasan bertanding akan meningkat.

2. Penelitian yang dilakukan Hardiyono (2020) berjudul "Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan". Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Panjat Tebing Sumatera Selatan sebelum pertandingan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 atlet daerah. Metode yang digunakan adalah survei dengan angket sebagai instrumen pengambilan data. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian kecemasan faktor intrinsik dalam kategori rendah 14.78%, hal ini berarti kecemasan atlet panjat tebing sebelum menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Sedangkan untuk hasil analisis kecemasan faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 85.22%, hal ini berarti kecemasan atlet panjat tebing sebelum menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik. Hasil analisis percaya diri faktor intrinsik dalam kategori tinggi 80.245% hal ini berarti percaya diri atlet panjat tebing pada saat pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Untuk Hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 19.755%. hal ini berarti percaya diri atlet panjat tebing pada saat pertandingan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.
3. Penelitian yang dilakukan Darisman & Muhyi (2020) berjudul "Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi

pertandingan tim bola basket putri UNIPA Surabaya”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang munculnya pengaruh percaya diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada tim bola basket putri Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Populasi penelitian adalah seluruh atlet tim bola basket putri Unipa Surabaya dengan responden penelitian sebanyak 15 atlet. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala kepercayaan diri ($r = 0,322 - 0,637$; $\alpha = 0,875$), dan skala kecemasan menghadapi pertandingan ($r = 0,329 - 0,534$; $\alpha = 0,805$). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment Pearson*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan dilakukan satu hari sebelum pelaksanaan pertandingan pada *Event Campus League 2017*. Hasil dari analisis tersebut diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar $-0,528$; $p = 0,00$. Dengan hasil tersebut, maka hipotesis penelitian diterima dan menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi penentu menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan. Kontribusi kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebesar 27,9% yang ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,279.

4. Penelitian yang dilakukan Amaliyah & Khoirunnisa (2018) berjudul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian

ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan total subjek penelitian sebanyak 59 atlet bola basket dari UKM Universitas Negeri Surabaya. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik *product moment correlation*. Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian tersebut diperoleh hasil ($r = -0.764$, dan $p = 0,000$), hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri atlet dengan kecemasan menjelang pertandingan. Tanda negative dalam hasil analisis data diatas artinya berlaku perbandingan terbalik, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan yang dialami dan sebaliknya. Sumbangan efektif kepercayaan diri atlet terhadap kecemasan menjelang pertandingan dalam penelitian ini adalah sebesar 76,4%.

5. Penelitian yang dilakukan Putri & Handayani (2020) berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate di Kota Demak”. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kotaDemak. Populasi penelitian ini adalah 74 atlet. Teknik *sampling* yang digunakan adalah studi populasi. Pengambilan data menggunakan tiga skala yaitu kecemasan menghadapi pertandingan, kepercayaan diri dan regulasi emosi. Skala kecemasan menghadapi pertandingan terdiri dari 29 aitem dengan uji daya beda berkisar 0,267-0,761 dan reliabilitas sebesar 0,874. Skala kepercayaan diri terdiri dari 45 aitem dengan uji daya beda aitem

berkisar 0,293-0,688 dan reliabilitas sebesar 0,919. Skala regulasi emositer diri dari 11 aitem dengan uji dayabedaberkisar 0,296-0,467. Subjek penelitianadalahatlet 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 regulas emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan, $R^2=0,629$, $F_{hitung}=23,269, p=0,000$ (p).

C. Kerangka Berpikir

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

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

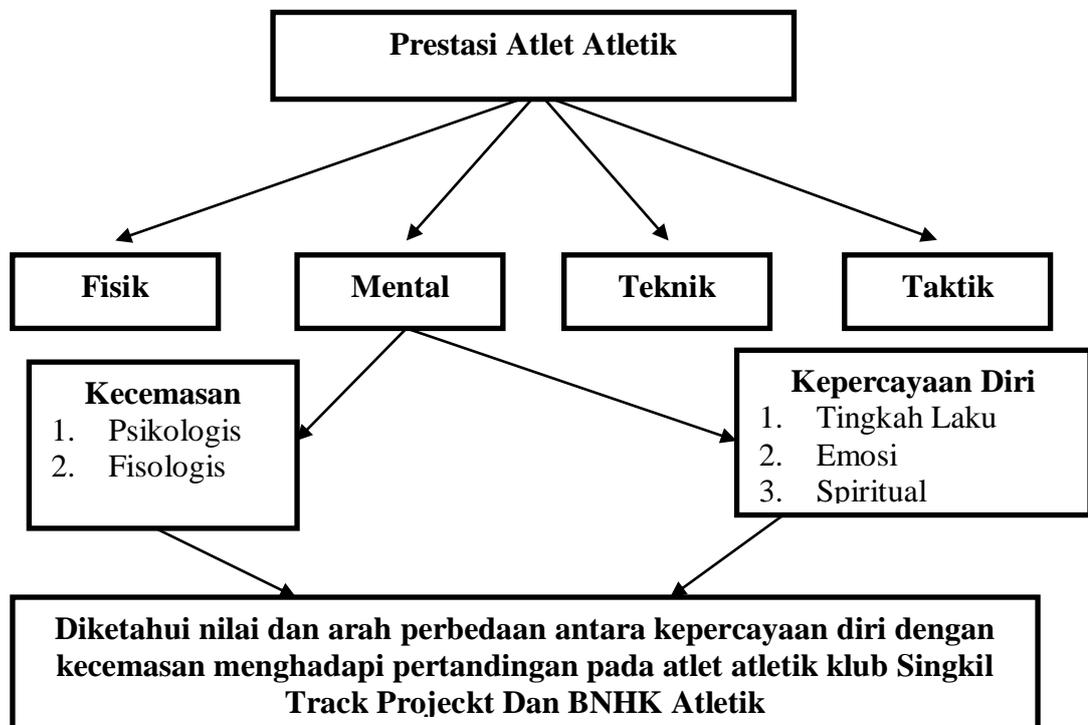
muncul membuat atlet tersebut tidak maksimal dalam menunjukkan dan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki.

Kepercayaan diri berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki seseorang. Dengan kepercayaan diri individu akan dapat melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya. Individu akan mampu membuka dirinya secara maksimal dan pada akhirnya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri, sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

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

Individu tidak mudah patah semangat dan frustasi dalam berupaya meraih cita-citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil. Individu akan mampu mengembangkan berbagai strategi untuk

memperoleh hasil usahanya. Individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan dan membuka peluang bagi dirinya. Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik singkil track project dan BNHK atletik. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir diatas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu:“Terdapat perbedaan yang signifikan antara

kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik singkil track projeckt dan BNHK atletik”.

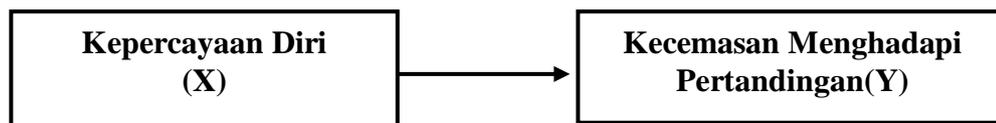
1. Apakah terdapat kepercayaan diri pada atlet atletik klub Singkil Track Project?
2. Apakah terdapat kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik BNHK atletik?
3. Apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik klub Singkil Track Project Dan BNHK atletik?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan survei. Metode survei adalah data responden yang dikumpulkan melalui kuesioner (Suharsimi Arikunto, 1998, p 245). Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Sesuai dengan penjelasan di atas, maka pada penelitian menempatkan kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kecemasan menghadapi pertandingan sebagai variabel terikat. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di klub atletik Singkil Track Project Dan BNHK Atletik. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Azwar (2019: 79) mendefinisikan bahwa populasi dapat sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Jadi, sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek. Lainnya Sugiyono (2017: 80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik

tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian yaitu atlet Atletik Singkil Track Project dengan jumlah 35 atlet dan atlet Atletik BNHK dengan jumlah 32 atlet.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2017: 81) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pendapat senada menurut Arikunto (2019: 109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 19-34 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 35 atlet dengan rincian 28 putra dan 7 putri dari club STP dan 32 atlet dengan rincian 26 putra dan 6 putri dari club BNHK.

D. Definisi Operasional Variabel

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

1. Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri diungkap menggunakan aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual melalui jumlah skor pada skala kepercayaan diri. Semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah skor pada skala maka semakin rendah kepercayaan dirinya
2. Kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosi negatif atlet yang tidak menyenangkan yang bisa berwujud sebagai rasa takut, khawatir,

gelisah, cemas terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan. Dalam penelitian ini, kecemasan menghadapi pertandingan diungkap menggunakan aspek fisiologis dan psikologis melalui jumlah skor pada skala kecemasan menghadapi pertandingan. Semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pertandingan, sebaliknya semakin rendah skor pada skala, maka semakin rendah juga kecemasan menghadapi pertandingan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

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

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan

waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019: 164). Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Alasannya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Setiap item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban, yaitu dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

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

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

a. Instrumen Kepercayaan Diri

Dasar teori dalam pembuatan instrumen kepercayaan diri, mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Arum, dkk., (2022: 54) berupa aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual. Instrumen diadopsi dari penelitian Yunisa (2017). Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri sebagai berikut.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

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

Lampiran 1 hal.

b. Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Dalam penelitian ini, kecemasan menghadapi pertandingan diukur dengan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Yunisa (2017). Kisi-kisi instrumen kecemasan menghadapi pertandingan disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut dan di ambil dari aspek aspek Bucklew (dalam Andhini & Susan, 2021: 21)

Tabel 3. Kisi-kisiInstrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

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

Lampiran 1 hal.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen diuji cobakan terlebih dahulu. Uji coba instrumen digunakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas. Uji coba dilakukan pada sampel diluar populasi penelitian berjumlah 16 responden. Hasil uji coba instrumen dijelaskan sebagai berikut:

1. Validitas

Azwar (2019: 69) menyatakan validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menghitung validitas menggunakan rumus Gregory (2000) mengembangkan suatu teknik pengujian validitas isi yang lebih kuantitatif. Dilakukan dengan validasi isi dengan rumus Gregory (2000):

Tabel 4. Matrik Gregory

$$\text{Validitas Isi} = \frac{D}{A+B+C+D}$$

Keterangan:

- A = sel yang menunjukkan ketidaksetujuan antara kedua penilai
- B dan C = sel yang menunjukkan perbedaan pandangan antara penilai
- D = sel yang menunjukkan persetujuan yang valid antara kedua penilai

Setelah instrumen di validasi, selanjutnya dilakukan pengujian instrumen oleh ahli atau di sebut dengan uji Gregory atau uji validasi isi atau konten, dengan model kesepakatan sebagai berikut:

Tabel 5. Rumus Matrik Gregory

X		Pakar 1	
		kurang relevan	relevan
pakar 2	kurang relevan	A	B
	relevan	C	D

Lampiran.5 hal.

Tabel 6. Kriteria Validitas Instrument

Koefisien	Kategori
0,8 – 1,0	Validitas sangat tinggi
0,6 – 0,79	Validitas tinggi
0,4 – 0,59	Validitas sedang
0,2 – 0,39	Validitas rendah
0,00 – 0,19	Validitas sangat rendah

Dengan rumus Gregory di temukanlah nilai validitas kepercayaan Diri sebesar 0,611 sehingga dinyatakan valid dan nilai validitas kecemasan Diri sebesar 0,6129 sehingga dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

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

reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Koefisien reliabilitas pada taraf 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus "*Alpha Cronbach's*" yang menggunakan komputer program SPSS 23.0 *for Windows*. Ditemukan nilai reliabilitas kepercayaan diri dengan rumus Alpha Cronbach`s sebesar 0,836 dan nilai realibilitas kecemasan sebesar 0,868 dan dinyatakan reliable.

Tabel 7. Klasifikasi Koefisien Reliabilitas

NO	Nilai Realibilitas	Interpretasi
1	$0,80 < r_{11} \leq 1,00$	Derajat Realibilitas Sangat Tinggi
2	$0,60 < r_{11} \leq 0,80$	Derajat Realibilitas Tinggi
3	$0,40 < r_{11} \leq 0,60$	Derajat Realibilitas Cukup
4	$0,20 < r_{11} \leq 0,40$	Derajat Realibilitas Rendaj
5	$0,00 < r_{11} \leq 0,20$	Derajat Realibilitas Sangat Rendah

Arikunto (2016 : 239).

Instrumen dikatakan reliable jika koefisian Alpha sama dengan atau lebih besar 0,600, jadi jika nilai Alpha cronbach kurang dari 0,600 instrumen dikatakan tidak reliable.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Teknik analisis data yang digunakan dalam Penelitian statistik deskriptif adalah menggunakan persentase dengan menggolongkan subyek menjadi 4 indikator, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data- data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan

(PAP). Deskriptif statistic Kuantitatif data untuk kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi pertandingan menggunakan rumus dengan 4 indikator (sangat baik, baik, kurang, sangat kurang) dan dengan ketentuan nilai tertinggi di kurangi nilai terendah dan menggunakan nilai interfal dengan 5 kategori (sangat baik, baik, cukup, rendah, sangat rendah).

1. Statistik Inferensial

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Ananda & Fadhil (2018: 193) menyatakan bahwa “uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal”. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan Persyaratan dan asumsi-asumsi. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

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

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variable dependen dalam penelitian mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47). Uji linearitas dengan menggunakn uji Anova (uji F).

Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

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

c. Uji Hipotesis

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

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

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi *pearson*

x_i = Variabel independen

y_i = Variabel dependen

n = Banyak sampel

d. Koefisien determinasi (R^2)

Kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen

terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan kedalam model (Ghozali, 2018: 59).

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Obyek Penelitian

Penelitian ini berjudul Perbedaan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Atletik Singkil Track Project Dan BNHK Atletik, dengan sampel sebanyak 67 responden, yang terdiri dari 35 Atlet club Singkil Track Project dan 32 Atlet club BHNK Atletik. Responden pada penelitian ini terdiri dari berbagai jenis kelamin dan berbagai rentang usia. Gambaran umum objek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Jenis Kelamin

Berikut ini merupakan hasil jawaban responden terkait jenis kelamin berdasarkan kuisioner yang telah dibagikan sebagai berikut:

Table 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN	FREKUENSI	PRESENTASE
Laki – laki	54	81%
Perempuan	13	19%
Total	67	100%

Sumber: Data Primer yang diolah, 2024, lampiran 7 hal

Berdasarkan tabel 8 di atas diketahui bahwa jumlah responden berjenis kelamin laki - laki adalah yang terbanyak yaitu sebesar 54 orang atau dengan presentase 81% dan jumlah paling sedikit dengan jenis kelamin perempuan dengan presentase 19%.

2. Umur

Berikut adalah jawaban reponden tentang umur berrdasarkan kuisisioner yang telah di bagi.

Table 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Umur	FREKUENSI	PRESENTASE
19 – 22	35	52%
23 – 26	30	45%
27 – 30	1	1%
31 – 34	1	1%
Jumlah	67	100%

Sumber: data primer yang diolah, lampiran 7 hal.

Berdasarkan pengelompokan umur seperti tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa dari 67 responden, sebagian besar responden berusia 19 – 22 tahun yaitu sebanyak 35 orang atau dengan nilai presentase 52%.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas

Instrumen dalam penelitian ini sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen dalam penelitian di uji cobakan terlebih dahulu dengan Atlet Atletik klaten yang berjumlah 16 orang. Tujuan dilakukan ujicoba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

a. Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah kuesioner penelitian tersebut dapat dikatakan valid. Metode validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Matriks Gregory. Penilaian instrumen dari 2 orang dosen sebagai ahli

atau expert yaitu Dr. Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or dan Prof. Dr. Ria Lumintuarso, S.Pd., M.Si. yang berkompeten dalam bidang yang akan diteliti.

Rumus *Gregory* (2000) yang digunakan dapat diuraikan sebagai berikut ini.:

Tabel. 10 Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri

Matriks 2x2		Validator 1	
		Tidak relevan	Relevan
Validator 2	Tidak relevan	12	1
	Relevan	1	22

Validitas isi = $\frac{22}{36} = 0,611$ (Validitas Tinggi) lampiran 5 hal

Tabel. 11 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan

Matriks 2x2		Validator 1	
		Tidak relevan	Relevan
Validator 2	Tidak relevan	9	2
	Relevan	1	19

Validitas isi = $\frac{19}{31} = 0,6129$ (Validitas Tinggi) lampiran 5 hal.

Berdasarkan perhitungan rumus *Gregory* (2000) didapatkan nilai Kepercayaan 0,611 dan nilai Kecemasan 0,6129 Nilai tersebut bila dilihat pada kriteria validitas, maka instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini masuk pada kriteria validitas tinggi. Sehingga instrumen dalam penelitian ini layak untuk digunakan.

b. Reliabilitas

Penelitian ini uji realibilitas menggunakan teknik *crobach's Alpha* dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden. Instrument yang digunakan dalam angket/kuesioner dapat dinyatakan reliabel apabila nilai yang dihasilkan $> 0,06$ dan semakin dekat alpha cronbach's dengan 1, adapun hasil yang didapatkan sebagai berikut:

Tabel. 12 Hasil Reliabilitas

crobach's Alpha Kepercayaan	N of Item
0,829	36
crobach's Alpha Kecemasan	N of Item
0,868	31

Lampiran 6 hal

Hasil dari uji realibilitas di atas menunjukkan nilai Kepercayaan yang dihasilkan sebesar 0,836 nilai Kecemasan sebesar 0,868 atau dapat diartikan nilai uji realibilitas $>0,06$. Dapat disimpulkan bahwa instrument dalam angket dinyatakan reliabel.

2. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden terhadap kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Atletik Singkil Track Project dan BNHK Atletik. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut :

a. Kepercayaan diri (X) Club Singkil Track Project

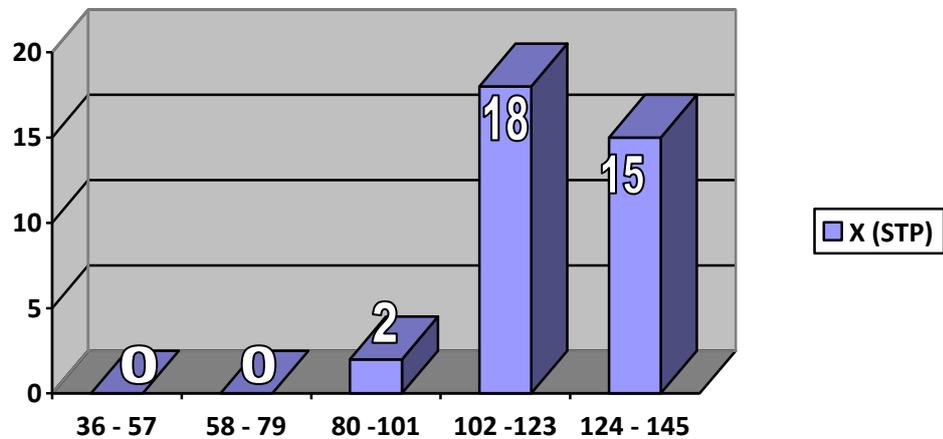
Deskriptif statistik kualitatif data untuk kepercayaan diri atlet Atletik Singkil Track Project dan menggunakan rumus dengan 4 indikator (sangat baik, baik, kurang, sangat kurang) dan dengan ketentuan nilai tertinggi di kurangi nilai terendah $145 - 36 = 109$, dan menggunakan nilai interfal dengan kategori 5 , jadi $109/5 = 21.8$ dibulatkan menjadi 22, sehingga nilai kepercayaan : $36-1+22 = 36 - 57$ (nilai terendah) dan di lanjutkan sampai dengan 5 kategori yaitu : $124-1+22 = 124 - 145$ (nilai tertinggi) sebagai nilai tertinggi. Dan Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kepercayaan diri atlet Atletik Singkil Track Project disajikan pada Tabel 13

Tabel 13. Norma Penilaian Kepercayaan Diri (X) Singkil Track Project

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	124 – 145	Sangat Baik	15	40%
2	102 – 123	Baik	18	51%
3	80 – 101	Cukup	2	9%
4	58 – 79	Rendah	0	0%
5	36 - 57	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			35	100%

Lampiran 7 hal

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 13 tersebut di atas, kepercayaan diri Atlet Atletik Singkil Track Project dapat ditampilkan dalam data histogram pada Gambar 6 sebagai berikut.



Gambar 6. Histogram Kepercayaan Diri (X) Atlet Singkil Track Project

Berdasarkan Tabel 14 dan Gambar 6 di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet Atletik Singkil Track Project berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “cukup” sebesar 9% (2 atlet), “baik” 51% (18 atlet), dan ”sangat baik” 40% (15 atlet).

b. Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) Club Singkil Track Project

Deskriptif Stastistik Kualitatif data untuk kecemasan menghadapi pertandingan atlet Atletik Singkil Track Project menggunakan 4 indikator (*sangat baik, baik, kurang, sangat kurang*) dan menggunakan nilai interfal dengan 5 kategori (*sangat baik, baik, cukup, rendah, sangat rendah*). dan dengan ketentuan nilai tertinggi di kurangi nilai terendah $125 - 31 = 94$, dan menggunakan nilai interfal dengan kategori 5 , jadi $94/5 = 18,8$ dibulatkan menjadi 19, sehingga nilai kecemasan : $31-1+19 = 31 - 49$ (nilai terendah) dan di lanjutkan sampai dengan 5 kategori yaitu : $107-1+19 = 125 - 145$ (nilai tertinggi) sebagai nilai tertinggi. Dan apabila di ditampilkan dalam bentuk norma penilaian kecemasan

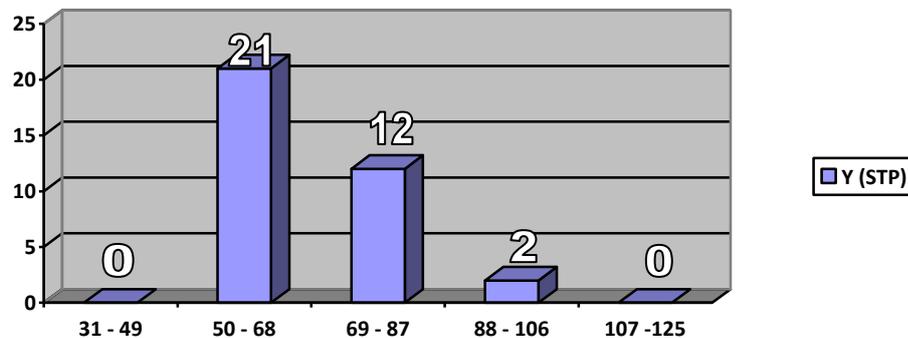
menghadapi pertandingan atlet Singkil Track Project disajikan pada table 14 Sebagai berikut .

Tabel 14. Norma Penilaian Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) Singkil Track Project

N o	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	107 – 125	Sangat Baik	0	0%
2	88 – 106	Baik	2	6%
3	69 – 87	Cukup	12	34%
4	50 – 68	Rendah	21	60%
5	31 - 49	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			35	100%

Lampiran 7 hal

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 14. tersebut di atas, kecemasan menghadapi pertandingan Atlet Atletik Singkil Track Project dapat ditampilkan data histogram pada Gambar 7. sebagai berikut.



Gambar 7. Histogram Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) Club Singkil Track Project

Berdasarkan Tabel 14 dan Gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan atlet Ateltik Singkil Track Project berada pada kategori

“sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 60% (21 atlet), “cukup” sebesar 34% (12 atlet), “baik” 6% (2 atlet), dan ”sangat baik” 0% (0 atlet).

C. Kepercayaan Diri (X) Club BNHK Atletik

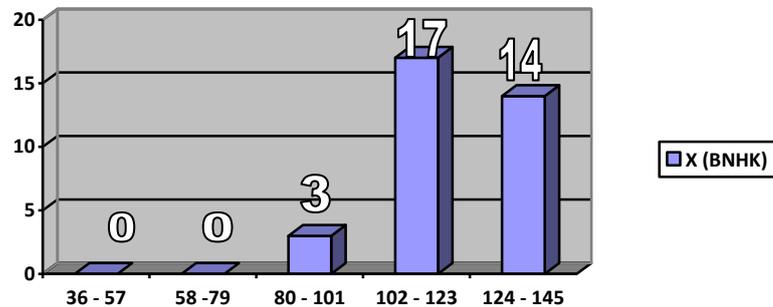
Deskriptif statistik kualitatif data untuk kepercayaan diri atlet BNHK Atletik dan menggunakan rumus dengan 4 indikator (sangat baik, baik, kurang, sangat kurang) dan dengan ketentuan nilai tertinggi di kurangi nilai terendah $145 - 36 = 109$, dan menggunakan nilai interfal dengan 5 kategori , jadi $109/5 = 21.8$ dibulatkan menjadi 22, sehingga nilai kepercayaan : $36-1+22 = 36 - 57$ (nilai terendah) dan di lanjutkan sampai dengan 5 kategori yaitu : $124-1+22 = 124 - 145$ (nilai tertinggi) sebagai nilai tertinggi. Dan Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kepercayaan diri atlet BNHK Atletik disajikan pada Tabel 15.

Tabel 15. Norma Penilaian Kepercayaan Diri (X) BNHK Ateltik

N O	Interval	Katego ri	Frekuens i	%
1	124 – 145	Sangat Baik	14	44%
2	102 – 123	Baik	17	53%
3	80 – 101	Cukup	3	3%
4	58 – 79	Rendah	0	0%
5	36 – 57	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			32	100%

Lampiran 7 hal

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 15 tersebut di atas, kepercayaan diri Atlet BNHK Atletik dapat ditampilkan dalam data histogram pada Gambar 8 sebagai berikut.



Gambar 8. Histogram Kepercayaan Diri (X) Atlet BNHK Atletik

Berdasarkan Tabel 15 dan Gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet BNHK Atletik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “cukup” sebesar 3% (0 atlet), “baik” 53% (17 atlet), dan ”sangat baik” 44% (14 atlet).

d. Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) BNHK Atletik

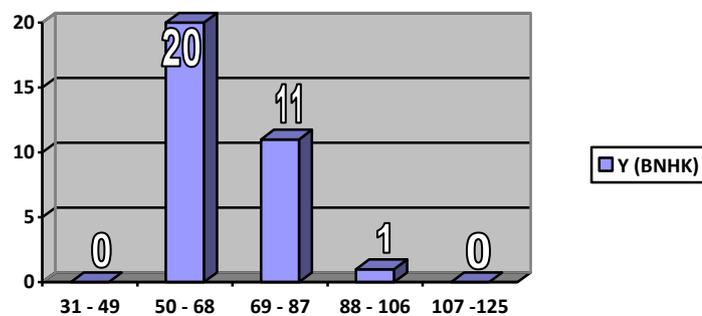
Deskriptif statistik kualitatif data kecemasan menghadapi pertandingan atlet BNHK Atletik menggunakan rumus dengan 4 skala dan dengan ketentuan nilai tertinggi di kurangi nilai terendah $125 - 31 = 94$, dan menggunakan nilai interfal dengan kategori 5 , jadi $94/5 = 18,8$ dibulatkan menjadi 19, sehingga nilai kepercayaan : $31-1+19 = 31 - 49$ (nilai terendah) dan di lanjutkan sampai dengan 5 kategori yaitu : $107-1+19 = 125 - 145$ (nilai tertinggi) sebagai nilai tertinggi. Dan Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, Keccemasan menghaddapi pertandingan club BNHK Atletik disajikan pada Tabel 16 sebagai berikut.

Tabel 16. Norma Penilaian kecemasan diri menghadapi pertandingan (Y) Club BNHK Atletik

N o	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	107 – 125	Sangat Baik	0	0%
2	88 – 106	Baik	1	3%
3	69 – 87	Cukup	11	34%
4	50 – 68	Rendah	20	64%
5	31 - 49	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			32	100%

Lampiran 7 hal

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 16 tersebut di atas, kecemasan menghadapi pertandingan Atlet BNHK Atletik dapat ditampilkan dalam data histogram pada Gambar 9 sebagai berikut



Gambar. 9 Histogram Kecemasan Menghadapi Pertandingan Club BNHK Atletik

Berdasarkan Tabel 17 dan Gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan atlet BNHK Atletik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 64% (20 atlet), “cukup” sebesar 34% (11 atlet), “baik” 3% (1 atlet), dan ”sangat baik” 0% (0 atlet)

3. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi memiliki distribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* yaitu dengan melihat nilai signifikansi variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada dibawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada Tabel 17 dan 18 berikut.

Tabel 17. Hasil Uji Normalitas Club Atletik Singkil Track Project

No	Variabel	P	Sig	Keterangan
1	Kepercayaan diri (X)	0,94	0,05	Normal
2	Kecemasan menghadapi pertandingan(Y)	0,138	0,05	Normal

Lampiran 8 hal.

Tabel 18. Hasil Uji Normalitas Club BNHK Atletik

No	Variabel	P	Sig	Keterangan
1	Kepercayaan diri (X)	0,86	0,05	Normal
2	Kecemasan menghadapi pertandingan(Y)	0,200	0,05	Normal

Lampiran 8 hal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov pada Tabel 18 dan 19, pada variabel kepercayaan diri (X) dan kecemasan menghadapi pertandingan (Y) didapat hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig > 0,05.

Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 19 berikut:

Tabel 19. Hasil Uji Linieritas

Pengaruh Fungsional	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Kepercayaan diri (X) * Kecemasan menghadapi pertandingan (Y) CLUB STP	0,567	0,05	Linier
Kepercayaan diri (X) * Kecemasan menghadapi pertandingan (Y) CLUB BNHK ATLETIK	0,724	0,05	Linier

Lampiran 9 hal.

Berdasarkan Tabel 19 di atas, terlihat bahwa hubungan kepercayaan diri (X) dengan kecemasan menghadapi pertandingan (Y) Club Singkil Track Project nilai signifikansi $0,567 > 0,05$ Dan hubungan kepercayaan diri (X) dengan kecemasan menghadapi pertandingan (Y) Club BNHK Atletik nilai signifikansi $0,724 > 0,05$ Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis diterima dan sebaliknya. Hipotesis yang akan diuji berbunyi “Terdapat Perbedaan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet club singkil track project dan club BNHK Atletik”. Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada Tabel 20 sebagai berikut.

Tabel 20. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Lampiran 10 hal.

Korelasi	r hitung	r tabel (df/N 35)	Sig.	Keterangan
Kepercayaan Diri (X) Dengan Kepercayaan Diri Menghadapi Pertandingan (Y) *Singkil Track Project	0,115	0,334	0,511	Tidak signifikan
Korelasi	r hitung	r tabel (df /N32)	Sig.	Keterangan
Kepercayaan Diri (X) Dengan Kepercayaan Diri Menghadapi Pertandingan (Y) *bnhk	-0,131	0,349	0,475	Tidak signifikan

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai r_{hitung} 0,115 dan r_{tabel} 0,334, serta nilai signifikansi (sig) 0,511 dari club singkil track project. Oleh karena nilai r_{hitung} 0,115 < r_{tabel} 0,334, signifikansi 0,511 > 0,05, maka H_0 diterima, artinya H_a yang berbunyi “tidak ada perbedaan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik singkil track project” **ditolak**. Bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi pertandingan akan semakin tinggi juga. Jadi pedoman derajat hubungan variabel kepercayaan diri dengan variabel kecemasan menghadapi pertandingan tidak memiliki korelasi / lemah dan bentuk hubungannya positif.

Sedangkan dari club BNHK Atletik dapat dilihat nilai r_{hitung} -0,131 dan r_{tabel} 0,349, serta nilai signifikansi (sig) 0,475 dari club. Oleh karena nilai r_{hitung} -0,131 < r_{tabel} 0,349, signifikansi 0,475 > 0,05, maka H_0 diterima, artinya H_a yang berbunyi “tidak ada perbedaan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet BNHK Atletik” **ditolak**. Bernilai negatif, artinya jika kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi pertandingan akan semakin rendah. Jadi pedoman derajat hubungan variabel kepercayaan diri dengan variabel kecemasan menghadapi pertandingan tidak memiliki korelasi / lemah dan bentuk hubungannya negatif.

5. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi dilakukan dengan tujuan untuk mengukur kontribusi variabel *independent* terhadap variabel *dependent*. Nilai determinasi

antara nilai nol dan satu. Berikut hasil uji determinasi club singkil track project Dan BNHK Atletik pada tabel di bawah ini.

Tabel. 21 Koefisien Determinasi STP

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.115 ^a	.013	-.017	7.945
a. Predictors: (Constant), x				

Tabel di atas menjelaskan nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0,115. Dari tabel di atas di peroleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,013. yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (kepercayaan diri) terhadap variabel terikat (kecemasan menghadapi pertandingan) adalah sebesar 1% sedangkan 99% di pengaruhi faktor lain.

Tabel. 22 Koefisien Determinasi BNHK Atletik

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.131 ^a	.017	-.016	6.363
a. Predictors: (Constant), x				

Tabel di atas menjelaskan nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0,131. Dari tabel di atas di peroleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,017.

yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (kepercayaan diri) terhadap variabel terikat (kecemasan menghadapi pertandingan) adalah sebesar 1% sedang kan 99% di pengaruhi faktor lain.

6. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik singkil track project. Bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi pertandingan akan semakin tinggi juga. Sumbangan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada **atlet atletik singkil track project sebesar 1%**, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 99% di luar penelitian.

Sedangkan hasil pembahasan dari club BNHK Atletik, Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik BNHK Atletik. Bernilai negatif, artinya jika kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi pertandingan akan semakin rendah. Sumbangan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada **atlet BNHK Atletik sebesar 1%**, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 99% di luar penelitian.

Pembahasan penelitian ini juga akan membahas tentang perbedaan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan antara

club Singkil Track Project dan BNHK Atletik. sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan hasil penelitian tentang bagaimana perbedaan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan club singkil track project dan BNHK Atletik bisa diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua club Atletik tersebut.

Hal ini diperoleh dari hasil hipotesis yang diajukan dan data analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan club singkil track project dan BNHK Atletik dari kesesuaian data yang diperoleh menunjukkan hasil hipotesis bahwa nilai $r_{hitung} 0,115 < r_{tabel} 0,334$, signifikansi $0,511 > 0,05$, maka H_0 diterima, dan artinya H_a ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet club singkil track project berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “cukup” sebesar 9% (3 atlet), “baik” 51% (18 atlet), dan “sangat baik” 43% (14 atlet). Dan kecemasan diri menghadapi pertandingan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 60% (21 atlet), “cukup” sebesar 34% (12 atlet), “baik” 6% (2 atlet), dan “sangat baik” 0% (0 atlet).

Sedangkan di club BNHK Atletik menunjukkan hasil yang serupa Hal ini diperoleh dari hasil hipotesis yang diajukan dan data analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan club BNHK Atletik dan club singkil track project dari kesesuaian data yang diperoleh menunjukkan hasil hipotesis bahwa nilai $r_{hitung} -0,131 < r_{tabel} 0,349$, signifikansi $0,475 > 0,05$, maka H_0 diterima, dan

artinya H_a ditolak. Hasil peneelitan menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet BNHK Atleti berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “cukup” sebesar 3% (0 atlet), “baik” 53% (17 atlet), dan ”sangat baik” 44% (14 atlet). Dan kepercayaan diri menghadapi pertandingan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 64% (21 atlet), “cukup” sebesar 34% (11 atlet), “baik” 3% (1 atlet), dan ”sangat baik” 0% (0 atlet).

Berdasarkan pembahsan di atas dapat diketahui bahwa perbedaan kepercayaan diri dengan kecemassan menghadapi pertandingan antara club atletik singkil track project dan BNHK atletik menyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan. Sehingga melalui penelitian ini dapat diharapkan menjadi sebuah accuan karena tidak semua penelitian yang berhubungan dengan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan saling berhubungan dengan signifikan. Dikarenakan tidak semua jadi aspek penentu bisa jadi dari aspek diluar kepercayaan mauapun kecemasan pada setiap atet club masing masing tersebut.

7. Keterbatasan Penelitian

Penelitian sudah berusaha keras dalam memenuhi dalam segala kebutuhan yang di persyaratkan, bukan berarti peneliti ini tanpa kekurangan dan kelemahan, beberapa kekurangan dapat di kemukakan sebagai berikut.

1. Sulit nya mengetahui kesungguhan responden dari club singkil track project dalam mengisi dan mengerjakan angket. Usaha yang dilakukan untuk memeprekecil kesalahan yaitu dengan memberi penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian ini

2. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dari club BNHK Atletik dalam mengisi dan mengerjakan angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan dengan memberi penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
3. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga ada kemungkinan unsur kurang objektif
4. Saat pengambilan data penelitian pada saat itu melalui media onlien pada saat penyebaran angket pada responden, sehingga tidak dipantau secara langsung dan apakah jawaban yang diberikan responden benar – benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada atlet atletik club singkil track project berada pada kategori "Sangat Baik" sebesar 40% (15 atlet), "Baik" sebesar 51% (18 atlet) dan "cukup" sebesar 2% (2 atlet)
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan atlet club BNHK Atletik berada pada kategori "Rendah" sebesar 64% (20 atlet), "cukup" sebesar 34% (11 atlet), dan "Baik" sebesar 3% (1 atlet)
3. Hasil penelitian club atletik singkil track project menunjukkan di peroleh hasil hipotesis bahwa nilai $r_{hitung} 0,115 > r_{tabel} 0,334$, signifikansi $0,511 < 0,05$, maka H_0 diterima, dan artinya H_a ditolak. Sedangkan club BNHK Atletik di peroleh menunjukkan hasil hipotesis bahwa nilai $r_{hitung} -0,131 < r_{tabel} 0,349$, signifikansi $0,475 > 0,05$, maka H_0 diterima, dan artinya H_a ditolak. Berarti artinya di ambil dari hasil analisis uji hipotesis bahwa dalam ketentuannya apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dikatakan tidak signifikan. hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kepercayaan diri dengan kecemasan menghdapi pertandingan atlet atletik singkil track project dan BNHK Atletik berarti dapat di ambil kesimpulan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hasil baru perbedaan yang tidak signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet atletik singkil track project dan BNHK atletik, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik masing masing club dalam segala pertandingan, dan untuk menghasilkan yang terbaik tidak lepas dari kepercayaan diri dan kecemasan yang dimiliki serta tidak lupa faktor diluar kepercayaan diri dan kecemasan yang mempengaruhinya. Sehingga Atlet harus mampu menangani faktor diluar yang mempengaruhi faktor kepercayaan maupun kecemasan menghadapi pertandingan.
2. Penelitian tentang hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan dapat digunakan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian sejenis kepada atlet pada cabang olahraga lain.

C. Saran

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

1. Saran kepada Atlet
 - a. Disarankan atlet dapat mengatasi diluar faktor kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi bertanding agar dapat mengatasi kekurangan kekurangan yang berpengaruh saat menghadapi pertandingan.

- b. Disarankan kepada atlet untuk terus menekan faktor selain kepercayaan dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, karena dapat mempengaruhi atlet dalam mengoptimalkan kemampuannya dalam bertanding. Sebaliknya atlet harus tetap menjaga dan meningkatkan kepercayaan dirinya serta faktor – faktor lain mempengaruhi dalam bertanding.

2. Saran kepada Pelatih

- a. Selanjutnya agar dipertimbangkan kepada para pengurus serta pelatih khususnya atletik manapun dalam meningkatkan faktor yang mempengaruhi diluar kepercayaan diri pada atlet.
- b. Diharapkan pada para pengurus dan pelatih atletik agar lebih memfokuskan lagi terhadap faktor diluar kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi pertandingan kepada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Amurwabumi, G. A. K. (2021, June). Spiritual emotional freedom technique (seft) untuk mereduksi kecemasan pada klien general anxiety disorder (GAD). *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 103-108).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Arum, A. E., Khumaedi, M., & Susilaningsih, E. (2022). Pengembangan instrumen penilaian domain afektif (sikap) kepercayaan diri pada siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5467-5474.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharudin, Y. H. (2020). Kecemasan masyarakat saat pandemi Covid-19. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2012). Competitive state anxiety and gender differences among youth Greek badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 107.
- Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). Gambaran kecemasan dan strategi coping pada mahasiswa dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43-64.
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri Unipa Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 20-24.

- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Edi Purnomo dan Dapan. (2017). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan kecemasan dengan performa atlet bola voli pada event kejuaraan antar desa di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269-278.
- Fatwikiningsih, N. (2020). *Teori psikologi kepribadian manusia*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Harrison, K., Potts, E., King, A. C., & Braun-Trocchio, R. (2021). The effectiveness of virtual reality on anxiety and performance in female soccer players. *Sports*, 9(12), 167.
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I*. Jakarta: Development Programme.
- 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.
- Kurniawan, A. W., Wijayanti, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.

- Krisno, K., Gustiawati, R., & Iqbal, R. (2020). Tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga, 1*(2).
- Lubis, RA (2019). Kegelisahan menulis skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Prima Psikologi, 2* (2), 99-114.
- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis tingkat kecemasan berlatih di masa pandemi *covid-19* pada atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga, 4*(5), 113-118.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh berdasarkan jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 5*(1),97-106
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(3), 36-45.
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 2*(1), 267-â.
- Nurwansyah, A., & Sepdanius, E. (2021). Kepribadian atlet olahraga kontak fisik dan non kontak fisik di Kota Padang. *JURNAL STAMINA, 4*(8), 372-384.
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi olahraga pengembangan diri danprestasi*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Prastiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran kecemasan atlet mahasiswa: studi pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) olah raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif, 6*(1), 50-61.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di Kota Demak. *Proyeksi: Jurnal Psikologi, 15*(1), 88-97.

- Rianda, P. M., Abdurrahman, A., & Karimuddin, K. (2020). Evaluasi tingkat kecemasan pemain sepakbola PPLP Aceh tahun 2018. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2)
- Romas, M. Z. (2019, October). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Sin, T. H. (2017). Tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163-174.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Uji Coba

PERBEDAAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET ATLETIK SINGKIL TRACK PROJECT DAN BNHK ATLETIK

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Lama Mengikuti Latihan :

B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Perbedaan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atlet Atletik Singkil Track Project Dan BNHK Atletik**” 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

A. Instrumen Kepercayaan Diri

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

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

B. Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

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

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

Lampiran. 2 Hasil Data Uji Coba

KEPERCAYAAN DIRI

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	Σ	
1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	1	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	102	
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	
3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	97	
4	4	4	4	3	1	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111	
5	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	94	
6	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	1	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	98	
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	
8	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	97	
9	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	94	
10	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	1	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	98		
11	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	1	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	102	
12	4	4	4	3	1	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111	
13	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	1	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	98	
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	
15	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	97
16	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	97	

KECEMASAN

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31	Σ				
1	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	
2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	66	
3	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	62				
4	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	66	
5	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	4	1	2	2	2	4	4	1	4	1	1	4	2	2	2	3	2	3	2	3	69		
6	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64
7	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	62				
8	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	62				
9	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	62				
10	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	66	
11	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	4	1	2	2	2	4	4	1	4	1	1	4	2	2	2	3	2	3	2	3	69		
12	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64
13	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64
14	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	3	4	1	1	1	1	3	3	1	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	1	1	4	62	
15	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	62				
16	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	4	1	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66

*Data Kecemasan Club STP

DATA TABULASI KECEMASAN SINGKIL TRACK PROJECT

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Σ
Zaki	4	2	2	2	1	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	64
Hapis	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	66
Okka	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	62
Utari	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	66
Kiki	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	4	1	2	2	2	4	4	1	4	1	1	4	2	2	2	3	2	3	69
Arifin	4	2	2	2	1	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	64
Agisa	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	62
Bagas	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	62
Shafira	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	62
Haidar	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	66
Diki	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	4	1	2	2	2	4	4	1	4	1	1	4	2	2	2	3	2	3	69
Feby	4	2	2	2	1	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	64
Riko	4	2	2	2	1	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	64
Feby	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	3	4	1	1	1	1	3	3	1	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	64
Radit	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	62
Bima	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	4	1	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66
Rahma	4	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	91
Anas	3	2	3	3	1	1	4	3	4	2	4	3	2	4	2	3	2	3	2	2	1	4	2	2	3	3	2	2	2	1	3	78
Andhika	4	3	4	3	1	2	4	4	4	3	2	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	2	93
Idwan	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	74
Andrew	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	4	1	3	2	2	2	3	3	3	1	1	4	3	2	4	2	1	1	70
Zyan	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	73
Ipul	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	2	50
Dyah	3	1	2	1	1	2	2	2	2	4	3	1	3	2	4	1	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	4	3	3	3	1	76
Alex	4	3	2	3	1	1	2	2	3	1	4	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	73
Arya	3	3	3	2	1	1	3	2	3	2	2	3	2	4	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	70
Willy	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	66
Sigit	3	3	2	3	1	1	3	3	2	2	1	3	2	4	2	2	2	2	1	2	3	4	1	1	2	3	3	3	3	3	2	72
Rizqi	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	66
Hadi	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	65
Rachel	3	3	3	2	1	1	3	2	3	2	2	3	2	4	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	70
Fadhli	4	2	2	2	1	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	64
Afri	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	62
Misbah	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	3	3	2	2	1	3	66
alam	3	3	3	2	1	1	3	2	3	2	2	3	2	4	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	70

SKOR 4	8	0	1	0	0	0	2	1	3	1	2	0	0	18	2	0	1	0	3	5	0	5	1	1	5	1	1	3	1	0	7	
SKOR3	19	9	8	5	0	0	12	12	12	8	7	8	16	15	3	11	5	3	5	5	8	18	4	6	6	13	12	13	7	5	8	
SKOR2	7	24	15	21	0	18	19	21	20	23	14	26	18	2	16	20	27	23	22	21	18	11	19	16	21	21	15	18	20	20	18	
SKOR1	1	2	11	9	35	17	2	1	0	3	12	1	1	0	14	4	2	9	5	4	9	1	11	12	3	0	7	1	7	10	2	
	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

*Data Kecemasan BNHK

A TABULASI KECEMASAN DIRI BNHK ATL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Σ	
yogi	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61
lala	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	65
okta	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	62	
uut	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	66	
kiswanto	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	4	1	2	2	1	3	4	1	4	1	1	4	2	2	2	3	2	3	66	
anggi	3	2	2	2	1	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	63	
ammar	3	1	1	2	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	1	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	61	
budi	3	2	1	1	1	1	3	4	3	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	63	
surya	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	1	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	61	
hangga	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	66	
dwi	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	4	1	2	2	2	4	4	1	4	1	1	4	2	2	2	3	2	3	69	
faro	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61	
roland	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
ferry	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	3	3	1	1	1	1	3	3	1	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	62	
rangga	3	2	1	1	1	1	3	3	4	3	1	2	2	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	4	63	
bisma	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	4	1	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66	
rudi	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	1	4	3	2	3	2	1	3	2	71	
andy	3	2	3	3	1	1	4	3	4	2	4	3	2	4	2	3	2	3	2	2	1	4	2	2	3	3	2	2	2	1	3	78	
dewa	3	3	4	3	1	2	3	4	4	3	2	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	1	90	
ismail	2	1	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	73	
munir	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	4	1	3	2	2	2	3	3	3	1	1	4	3	2	4	2	1	1	70	
izul	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	73	
saiful	2	2	2	2	1	2	1	1	4	1	2	2	1	4	4	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	4	2	4	4	2	2	64	
dina	3	1	2	1	1	2	2	2	2	4	3	1	3	2	4	1	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	4	3	3	3	1	76	
amin	4	3	2	3	1	1	2	2	3	1	4	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	73	
anwar	3	3	3	2	1	1	3	2	3	2	2	3	2	4	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	70	
wandi	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	66	
sulaiman	3	4	2	3	1	1	3	3	2	2	1	3	2	4	2	2	2	2	1	2	3	4	1	1	2	3	3	3	3	3	2	73	
rossi	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	67	
rozak	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	64	
romlah	3	3	3	2	1	1	3	2	3	2	2	3	2	4	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	70	
Gani	3	1	2	2	1	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	62	

SKOR 4 1 1 1 0 0 0 1 2 4 1 2 0 0 16 2 0 1 0 2 4 0 4 1 1 4 1 1 3 1 0 5
 SKOR 3 23 6 6 4 0 0 10 10 9 6 5 6 15 14 3 10 4 3 6 6 8 16 3 6 5 10 11 10 7 5 6
 SKOR 2 8 20 16 22 0 18 19 18 18 22 14 25 15 2 15 16 25 21 19 19 18 10 18 15 20 21 15 18 17 20 18
 SKOR 1 0 5 9 6 32 14 2 2 1 3 11 1 2 0 12 6 2 8 5 3 6 2 10 10 3 0 5 1 7 7 3

32 32

Lampiran. 4 Surat Permohonan Uji Validasi

SURAT PERMOHONAN

Kepada Yth

Bapak Prof Dr Ria Lumintuarso, M.Si

Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sehubungan dengan akan dilakukannya penelitian yang berjudul "Perbedaan Antara kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Atletik Singkil Track Projek Dan BNHK Atletik" bersamaan ini kami sampaikan bahwa peneliti atas nama:

Nama : Faishol Ahmad Rizqi

NIM : 18602241081

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Memohon bahwa akan di laksanakan validasi untuk butir instrumen yang nanti nya akan di jadikan untuk penelitian, Demikian surat keterangan ini di buat supaya digunakan untuk semestinya.

Yogyakarta, 23 Januari 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Pemohon,
Mahasiswa



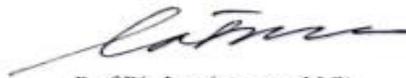
Faishol Ahmad Rizqi
NIM 18602241081

I. Instrumen kepercayaan diri

No	URAIAN PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya merasa yakin akan kemampuan saya sendiri.	✓	
2.	Saya merasa yakin untuk menunjukkan kemampuan saya.	✓	
3.	Saya selalu siap dalam menghadapi setiap pertandingan.	✓	
4.	Saya merasa takut ketika akan menghadapi pertandingan.	✓	
5.	Saya tidak yakin teknik yang saya miliki akan membantu saya dalam pertandingan.	✓	
6.	Saya merasa kemampuan saya tidak lebih baik daripada orang lain.		✓
7.	Dalam sebuah pertandingan menang dan kalah adalah hal yang wajar.	✓	
8.	Saya merasa dalam sebuah pertandingan bukan kemenangan yang paling utama melainkan semangat dan usaha.	✓	
9.	Apabila saya kalah dalam sebuah pertandingan maka saya akan kesal dan marah.	✓	
10.	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan saya merasa bahwa saya dicurangi		✓
11.	Saya tidak mungkin kalah dalam pertandingan.	✓	
12.	Saya merasa tenang saat akan bertanding karena saya optimis akan menang.	✓	
13.	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan, adalah yang terbaik untuk saya.	✓	
14.	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam setiap pertandingan.	✓	
15.	Ketika bertanding, saya takut jika saya kalah.	✓	
16.	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa tidak ingin mengikuti pertandingan lainnya.		✓
17.	Ketika mengetahui orang lain memiliki teknik lebih baik dari saya, saya akan menyerah.		✓
18.	Saya selalu berusaha yang terbaik dalam setiap pertandingan.	✓	
19.	Saya merasa lebih baik berusaha dan kalah dalam pertandingan daripada tidak mengikutinya sama sekali	✓	
20.	Saya merasa tidak mampu ikut dalam pertandingan.		✓
21.	Saya merasa tidak layak ikut bertanding.		✓
22.	Saya selalu dapat tenang dan fokus.	✓	
23.	Saya sering panik saat akan bertanding ataupun menonton pertandingan teman saya.	✓	
24.	Saya yakin proses pelatihan akan membantu		

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

Expert Judgement



Prof Ria Lumintuarso, M.Si

NIP 196210261988121001

L. Instrumen Kecemasan Diri

NO	URAIAN PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya merasa tegang ketika pertandingan akan dimulai.	✓	
2.	Saya merasa tenang saat akan menghadapi pertandingan.	✓	
3.	Saya selalu rileks	✓	
4.	Saya merasa tiba-tiba bingung saat akan bertanding.		✓
5.	Saya selalu mempersiapkan diri sebelum pertandingan dimulai.	✓	
6.	Saya tahu apa yang harus saya lakukan menjelang pertandingan.	✓	
7.	Saya selalu khawatir pada hasil pertandingan.	✓	
8.	Saya merasa khawatir akan melakukan kesalahan.	✓	
9.	Saya khawatir jika apa yang akan saya lakukan tidak sesuai harapan.	✓	
10.	Menjelang pertandingan, saya merasa khawatir karena kemampuan saya kurang jika dibandingkan dengan teman-teman saya.	✓	
11.	Saya merasa apapun yang terjadi di masa depan sudah sepatutnya terjadi.		✓
12.	Saya merasa teman dan pelatih akan memaklumi kesalahan yang saya lakukan.	✓	
13.	Saya harus tiba-tiba memperhatikan hal lain ketika akan bertanding.	✓	
14.	Saya selalu diingatkan untuk tetap fokus saat akan bertanding.	✓	
15.	Saya selalu dapat fokus.	✓	
16.	Saya merasa gelisah ketika menonton pertandingan orang lain.		✓
17.	Saya merasa takut saat akan bertanding.		✓
18.	Saya selalu bisa mengontrol suasana hati saat akan bertanding.	✓	
19.	Saya merasa susah tidur ketika menjelang hari pertandingan.	✓	
20.	Tidur saya tidak nyenyak ketika besok akan bertanding.		✓
21.	Saya selalu tidur tepat waktu.	✓	
22.	Jantung saya berdetak cepat ketika pertandingan akan dimulai.	✓	
23.	Saya sangat menantikan pertandingan.	✓	
24.	Saya merasa senang dan tidak sabar ketika menunggu jadwal pertandingan.	✓	
25.	Tangan saya terasa dingin ketika pertandingan akan dimulai.	✓	

26.	Saya merasa tangan saya berkeringat ketika pertandingan akan dimulai.		✓
27.	Baju saya basah karena keringat saat akan bertanding.		✓
28.	Saya mulai gemetar saat berada di arena pertandingan.		✓
29.	Saya selalu tenang.	✓	
30.	Saya merasa muak saat akan bertanding		✓
31.	Saya selalu ingin ke toilet sebelum pertandingan dimulai.		✓

Expert Judgement



Prof Ria Lumintuarso, M.Si

NIP 196210261988121001

SURAT PERMOHONAN

Kepada Yth

Ibu Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or

Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Selubungan dengan akan dilakukannya penelitian yang berjudul "Perbedaan Antara kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Atletik Singkil Track Projek Dan BNHK Atletik" bersamaan ini kami sampaikan bahwa peneliti atas nama:

Nama : Faishol Ahmad Rizqi

NIM : 18602241081

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Memohon bahwa akan di laksanakan validasi untuk butir instrumen yang nanti nya akan di jadikan untuk penelitian, Demikian surat keterangan ini di buat supaya digunakan untuk semestinya.

Yogyakarta, 23 Januari 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Pemohon,
Mahasiswa

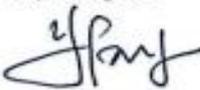


Faishol Ahmad Rizqi
NIM 18602241081

I. Instrumen kepercayaan diri

No	URAIAN PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya merasa yakin akan kemampuan saya sendiri.	✓	
2.	Saya merasa yakin untuk menunjukkan kemampuan saya.	✓	
3.	Saya selalu siap dalam menghadapi setiap pertandingan.	✓	
4.	Saya merasa takut ketika akan menghadapi pertandingan.	✓	
5.	Saya tidak yakin teknik yang saya miliki akan membantu saya dalam pertandingan.		✓
6.	Saya merasa kemampuan saya tidak lebih baik daripada orang lain.		✓
7.	Dalam sebuah pertandingan menang dan kalah adalah hal yang wajar.	✓	
8.	Saya merasa dalam sebuah pertandingan bukan kemenangan yang paling utama melainkan semangat dan usaha.	✓	
9.	Apabila saya kalah dalam sebuah pertandingan maka saya akan kesal dan marah.	✓	
10.	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan saya merasa bahwa saya dicurangi		✓
11.	Saya tidak mungkin kalah dalam pertandingan.	✓	
12.	Saya merasa tenang saat akan bertanding karena saya optimis akan menang.	✓	
13.	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan, adalah yang terbaik untuk saya.	✓	
14.	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam setiap pertandingan.	✓	
15.	Ketika bertanding, saya takut jika saya kalah.	✓	
16.	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa tidak ingin mengikuti pertandingan lainnya.		✓
17.	Ketika mengetahui orang lain memiliki teknik lebih baik dari saya, saya akan menyerah.		✓
18.	Saya selalu berusaha yang terbaik dalam setiap pertandingan.	✓	
19.	Saya merasa lebih baik berusaha dan kalah dalam pertandingan daripada tidak mengikutinya sama sekali	✓	
20.	Saya merasa tidak mampu ikut dalam pertandingan.		✓
21.	Saya merasa tidak layak ikut bertanding.		✓
22.	Saya selalu dapat tenang dan fokus.	✓	
23.	Saya sering panik saat akan bertanding ataupun menonton pertandingan teman saya.		✓
24.	Saya yakin proses pelatihan akan membantu		

	saya mengoptimalkan kemampuan saya.	✓	
25.	Saya merasa latihan yang baik dan sesuai akan sangat berpengaruh dalam hasil pertandingan.	✓	
26.	Saya selalu melakukan tugas dan instruksi yang diberikan. <i>oleh pelatih</i>	✓	
27.	Saya merasa tidak perlu latihan untuk menang dalam pertandingan.		✓
28.	Saya merasa iri jika teman saya menang dan saya kalah.		✓
29.	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan adalah yang terbaik.	✓	
30.	Saya percaya Tuhan selalu memberikan jalan terbaik untuk saya.	✓	
31.	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa itu jalan terbaik yang diberikan Tuhan untuk memotivasi saya mengoptimalkan kemampuan saya.	✓	
32.	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa Tuhan tidak adil.		✓
33.	Saya merasa menang atau kalah dalam sebuah pertandingan adalah jalan untuk merubah diri menjadi lebih baik.	✓	
34.	Saya merasa kekalahan dalam sebuah pertandingan akan membuat saya menjadi lebih tegar	✓	
35.	Saya merasa hidup saya tidak berguna ketika kalah dalam sebuah pertandingan.		✓
36.	Saya merasa sangat tidak berguna.		✓

Expert Judgement

 Dr. Ch. Fajar Ariwahyuniyah, M.Or

I. Instrumen Kecemasan Diri

NO	URAIAN PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya merasa tegang ketika pertandingan akan dimulai.	✓	
2.	Saya merasa tenang saat akan menghadapi pertandingan.	✓	
3.	Saya selalu rileks	✓	
4.	Saya merasa tiba-tiba bingung saat akan bertanding.		✓
5.	Saya selalu mempersiapkan diri sebelum pertandingan dimulai.	✓	
6.	Saya tahu apa yang harus saya lakukan menjelang pertandingan.	✓	
7.	Saya selalu khawatir pada hasil pertandingan.	✓	
8.	Saya merasa khawatir akan melakukan kesalahan.	✓	
9.	Saya khawatir jika apa yang akan saya lakukan tidak sesuai harapan.	✓	
10.	Menjelang pertandingan, saya merasa khawatir karena kemampuan saya kurang jika dibandingkan dengan teman-teman saya.	✓	
11.	Saya merasa apapun yang terjadi di masa depan sudah sepatutnya terjadi.	✓	✓
12.	Saya merasa teman dan pelatih akan memaklumi kesalahan yang saya lakukan.	✓	✓
13.	Saya harus tiba-tiba memperhatikan hal lain ketika akan bertanding.	✓	
14.	Saya selalu diingatkan untuk tetap fokus saat akan bertanding.	✓	
15.	Saya selalu dapat fokus.	✓	
16.	Saya merasa gelisah ketika menonton pertandingan orang lain.		✓
17.	Saya merasa takut saat akan bertanding.		✓
18.	Saya selalu bisa mengontrol suasana hati saat akan bertanding.	✓	
19.	Saya merasa susah tidur ketika menjelang hari pertandingan.	✓	
20.	Tidur saya tidak nyenyak ketika besok akan bertanding.		✓
21.	Saya selalu tidur tepat waktu.	✓	
22.	Jantung saya berdetak cepat ketika pertandingan akan dimulai.		✓
23.	Saya sangat menantikan pertandingan.	✓	
24.	Saya merasa senang dan tidak sabar ketika menunggu jadwal pertandingan.	✓	
25.	Tangan saya terasa dingin ketika pertandingan akan dimulai.	✓	

26.	Saya merasa tangan saya berkeringat ketika pertandingan akan dimulai.		✓
27.	Baju saya basah karena keringat saat akan bertanding.		✓
28.	Saya mulai gemetar saat berada di arena pertandingan.		✓
29.	Saya selalu tenang.	✓	
30.	Saya merasa mual saat akan bertanding		✓
31.	Saya selalu ingin ke toilet sebelum pertandingan dimulai.		✓

Expert Judgement

Ch. Fajar

Dr. Ch. Fajar M. Wahyuni, M. Ed.

LAMPIRAN 5. HASIL UJI VALIDITAS INSTRUMEN

Instrumen kepercayaan diri

Indikator	Ahli 1	Ahli 2	Tabulasi
	Validator/Skor		
1	R	R	D
2	R	R	D
3	R	R	D
4	R	R	D
5	TR	R	B
6	TR	TR	A
7	R	R	D
8	R	TR	B
9	TR	TR	A
10	TR	R	A
11	R	R	D
12	R	R	D
13	R	R	D
14	R	R	D
15	R	R	D
16	TR	TR	A
17	TR	TR	A
18	R	R	D
19	R	R	D
20	TR	TR	A
21	TR	TR	A
22	R	R	D
23	TR	R	C
24	R	R	D
25	R	R	D
26	R	R	D
27	TR	TR	A
28	TR	TR	A
29	R	R	D
30	R	R	D
31	R	R	D
32	TR	TR	A
33	R	R	D
34	R	R	D
35	TR	TR	A
36	TR	TR	A

Tabulasi : A = 12, B = 1, C = 1, D = 22

Rumus Validitas Isi (Gregory) :

$$\frac{D}{A+B+C+D} = 0,611$$

instrument kecemasan menghadapi pertandingan

Indikator	Ahli 1	Ahli 2	Tabulasi
	Validator/Skor		
1	R	R	D
2	R	R	D
3	R	R	D
4	TR	TR	A
5	R	R	D
6	R	R	D
7	R	R	D
8	R	R	D
9	R	R	D
10	R	R	D
11	R	TR	C
12	TR	R	B
13	R	R	D
14	R	R	D
15	R	R	D
16	TR	TR	A
17	TR	TR	A
18	R	R	D
19	R	R	D
20	TR	TR	A
21	R	R	D
22	TR	R	B
23	R	R	D
24	R	R	D
25	R	R	D
26	TR	TR	A
27	TR	TR	A
28	TR	TR	A
29	R	R	D
30	TR	TR	A
31	TR	TR	A

Tabulasi : A = 9, B = 2, C = 1, D = 19

Rumus Validitas Isi (Gregory) :

$$\frac{D}{A+B+C+D} = 0,6129$$

LAMPIRAN 6. UJI RELIABILITAS

RELIABILITAS (X) KEPERCAYAAN DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	16	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.829	36

LAMPIRAN UJI RELIABILITAS

RELIABILITAS (Y) KECEMASAN MENGHADAPI PERRTANDINGAN

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	16	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
.868	31

LAMPIRAN 7. ANALISIS DATA

Data Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin (tabel.8)

1. Singkil track project 27 (laki – laki) dan 8 (perempuan),total 35 orang
2. BNHK Atletik 27 (laki – laki) dan 5 (perempuan), total 32 orang

Data karakteristik responden berdasarkan Usia (tabel. 9)

1. Singkil track project 19 tahun (6 orang), 22 tahun (28 orang), 34 tahun (1 orang).
2. BNHK Atletik 19 tahun (27 orang), 22 tahun (4 orang), 28 tahun (1 orang).

Data analisis

Data Norma Kepercayaan Diri (X) Club SINGKIL TRACK PROJECT

1. Kategori Sangat Baik (SB) dengan Frekuensi 14 orang dengan interval (124 – 145), zaki(126), hapis(136), utari(128), agisa(136), fandy(128), feby(136), andika(125), idwan(126), andrew(126), alex(129), arya(137), willy(127), rizqi(127).
2. Kategori Baik (B) dengan frekuensi 18 orang dengan interval (102 – 123), okka(118), kiki(113), arifin(120), bagas(118), shafira(113), haidar(120), riko(120), radit(118), bima(118), rahma(118), anas(121), sigit(123), hadi(103), rachel(105), fadhli(113), afri(111), misbah(103), alam(123).
3. Kategori Cukup (C) dengan frekuensi 3 orang dengan interval (58 – 79), zyan(93), ipul(95), dyah(101).

Data Norma Kecemasan menghadapi pertandingan (Y) Club SINGKIL TRACK PROJECT

1. Kategori Baik (B) dengan frekuensi 2 orang dengan interval (88 – 106), rahma(91), andhika(93).
2. Kategori Cukup (C) dengan frekuensi 12 orang dengan interval (69 – 87), kiki(69), diki(69), anas(78), idwan(74), andrew(70), zyan(73), dyah(76), alex(73), arya(70), sigit(72), rachel(70), alam(70).

3. Rendah (R) dengan frekuensi 21 orang dengan interval (50-68), zaki(64), hapis(66), okka(62), utari(66), arifin(64), agisa(62), bagas(62), shafira(62), haidar(66), feby(64), radit(62), bima(66), ipul(50), willy(66), rizqi(66), hadi(65), fadli(64), afri(62), misbah(66).

Data analisis

Data Norma Kepercayaan Diri (X) Club BNHK Atletik

1. Kategori Sangat Baik (SB) dengan frekuensi 13 orang dengan interval (124 – 145), yogi(135), lala(127), ammar(136), faro(133), fery(131), dewa(124), ismail(125), munir(125), amin(129), anwar(134), wandi(126), sulaiman(125), rossi(127),
2. Kategori Baik (B) dengan frekuensi 18 orang dengan interval (102 – 123), okka(121), uut(121), kiswanto(119), anggi(121), budi(118), surya(111), hangga(120), dwi(122), roland(116), rangga(117), bisma(119), rudi(116), andy(123), izul(103), syaiful(112), rozak(103), romlah(108), gani(122).
3. Kategori Cukup (C) dengan frekuensi 1 orang dengan interval (80 – 101), din(100).

Data Norma Kecemasan Menghadapi Pertandingan (Y) Club BNHK Atletik

1. Kategori Baik (B) dengan frekuensi 1 orang dengan interval (88 – 106), dewa(90).
2. Kategori Cukup (C) dengan frekuensi 11 orang dengan interval (69 – 87), dwi(69), rudi(71), andy(78), ismail(73), munir(70), izul(73), dina(76), amin(73), anwar(70), sulaiman(73), romlah(70)
3. Kategori Rendah (R) dengan frekuensi 20 orang dengan interval (50 – 68), yogi(61), lala(65), okta(62), uut(66), kiswanto(66), anggi(63), ammar(61), budi(63), surya(61), hangga(66), faro(61), roland(62), ferry(62), rangga(63), bisma(66), saiful(64), wandi(66), rossi(67), rozak(64), ghani(62).

Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas

CLUB STP

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.40421695
Most Extreme Differences	Absolute	.143
	Positive	.139
	Negative	-.143
Test Statistic		.143
Asymp. Sig. (2-tailed)		.067 ^c

(Hasil uji normalitas)

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

CLUB BNHK ATLETIK

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.32019182
Most Extreme Differences	Absolute	.134
	Positive	.134
	Negative	-.085
Test Statistic		.134
Asymp. Sig. (2-tailed)		.113 ^c

(Hasil uji normalitas)

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 9. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table^{a,b}

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Kepercayaan Diri * Club	Between Groups (Combined)		35,103	1	35,103	0,331	0,567	sig. > 0,05 . Sehingga data linier STP
	Within Groups		6885,404	65	105,929			
	Total		6920,507	66				
Kecemasan * Club	Between Groups (Combined)		6,474	1	6,474	0,126	0,724	sig. > 0,05 . Sehingga data linier BNHK
	Within Groups		3346,690	65	51,488			
	Total		3353,164	66				

Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis

Correlations SINGKIL TRACK PROJECT

		x1	x2
x1	Pearson Correlation	1	.115
	Sig. (2-tailed)		.511
	N	35	35
x2	Pearson Correlation	.115	1
	Sig. (2-tailed)	.511	
	N	35	35

Correlations BNHK ATLETIK

		x	y
x	Pearson Correlation	1	-.131
	Sig. (2-tailed)		.475
	N	32	32
y	Pearson Correlation	-.131	1
	Sig. (2-tailed)	.475	
	N	32	32

Lampiran 11. Table r signifikansi 5%

DISTRIBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081



Lampiran 12. Google Form

Jawaban tidak dapat diedit

INSTRUMEN KEPERCAYAAN

Keterangan Pilihan Jawaban :
SS = SANGAT SETUJU
S = SETUJU
TS = TIDAK SETUJU
STS = SANGAT TIDAK SETUJU

*Pilih satu jawaban

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Nama : *
Umur :
Muhamad arifin (24)

1. Saya merasa yakin kemampuan saya *

INSTRUMEN KEPERCAYAAN

Pertanyaan Jawaban 32 Setelan

1. Saya merasa yakin kemampuan saya sendiri. *

SS
 S
 TS
 STS

2. Saya merasa yakin untuk menunjukkan kemampuan saya. *

SS
 S
 TS
 STS

11.33 100% 14%

docs.google.com/forms/

Instrumen Kecemasan Menghadapi Perta

Pertanyaan Jawaban 33 Setelan

Instrumen Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Keterangan pilihan jawaban :
SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Nama : *
Umur :
Diky, 23

1. Saya merasa tegang ketika pertandingan *

11.33 100% 14%

docs.google.com/forms/

Instrumen Kecemasan Menghadapi Perta

Pertanyaan Jawaban 33 Setelan

1. Saya merasa tegang ketika pertandingan * akan dimulai.

SS
 S
 TS
 STS

2. Saya merasa tenang saat akan menghadapi pertandingan. *

SS
 S
 TS
 STS