

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI
DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET
KATEGORI TANDING DAN SENI PADA UKM PENCAK SILAT UNY**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:

ABDILLAH ARJU HUDAYA

NIM. 21602241023

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI
DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET
KATEGORI TANDING DAN SENI PADA UKM PENCAK SILAT UNY**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : ..9...April...2025

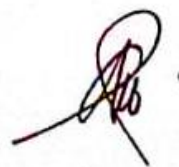
Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Fauzi, M.Si.

NIP. 196312281990021002



Dr. Agung Nugroho AM., M.Si.

NIP. 196109081988111001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdillah Arju Hudaya
NIM : 21602241023
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri
dalam Menghadapi Pertandingan antara Atlet Kategori
Tanding dan Seni Pada UKM Pencak Silat UNY

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, 18 Maret 2025



1000
Rp
METERAI
TEMPEL
E6AMX237922235

Abdillah Arju Hudaya

LEMBAR PENGESAHAN

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI
DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET
KATEGORI TANDING DAN SENI PADA UKM PENCAK SILAT UNY**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ABDILLAH ARJU HUDAYA
NIM. 21602241023

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: ..28.. April ..2025

Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Agung Nugroho, A.M., M.Si. (Ketua Tim Penguji)		30 April 2025
Dr. Widha Sianto, M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		30 April 2025
Dr. Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si (Penguji Utama)		30 April 2025

Yogyakarta, ..2 Mei 2025..
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. 7
NIP. 197702182008011002

MOTTO

"Cukuplah Allah sebagai penolong kami dan Dia adalah sebaik-baik pelindung."
(Q.S Ali Imran: 173)

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."
(Q.S Al Insyirah: 5-6)

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka
mengubah keadaan diri mereka sendiri."
(Q.S Ar-Ra'd: 11)

"Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada
berputus asa dari rahmat Allah melainkan orang-orang yang kafir."
(Q.S Yusuf: 87)

"Barangsiapa mengerjakan kebaikan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat
(balasan)nya."
(Q.S Az-Zalzalah: 7)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan kasih sayang-Nya, karya ini kupersembahkan kepada Ibu Sri Wahidayanti dan Bapak Mukhotob yang sangat saya cintai dan sayangi yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah hidupku. Terima kasih atas segala pengorbanan, perjuangan, dan cinta yang tiada tara. Ucapan terima kasih juga kusampaikan kepada saudara-saudara kandungku tercinta yang selalu memberikan dorongan dan semangat kepadaku. Rasa hormat dan terima kasih yang mendalam kepada para Dosen dan para Pelatihku yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama saya menempuh perkuliahan saya disini. Kepada teman spesialku terimakasih atas doa dan dukungannya selama ini, dan teman-teman seperjuanganku dan seluruh pihak yang telah mendukung secara langsung maupun tidak langsung, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang diberikan. Semoga segala bantuan, doa, dan dukungan menjadi amal kebaikan yang tak ternilai. Karya ini menjadi wujud rasa syukur dan terima kasih atas semua cinta dan kasih sayang yang telah diberikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul "Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri dalam Menghadapi Pertandingan antara Atlet Kategori Tanding dan Kategori Seni pada UKM Pencak Silat UNY" disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Agung Nugroho AM., M.Si., selaku pembimbing TAS yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan bantuan selama proses pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Pembina, pengurus, pelatih, dan Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO C FIKK angkatan 2021 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 18 Maret 2025

Penulis,



Abdillah Arju Hudaya

NIM. 21602241023

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI
DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET
KATEGORI TANDING DAN KATEGORI SENI PADA UKM PENCAK
SILAT UNY**

**Oleh:
Abdillah Arju Hudaya
NIM. 21602241023**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) seberapa besar tingkat kecemasan atlet kategori tanding, (2) seberapa besar tingkat kecemasan atlet kategori seni, (3) seberapa besar tingkat kepercayaan diri atlet kategori tanding, (4) seberapa besar tingkat kepercayaan diri atlet kategori seni, (5) perbedaan tingkat kecemasan atlet kategori tanding dan kategori seni. (6) perbedaan tingkat kepercayaan diri atlet kategori tanding dan kategori seni.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif, populasi penelitian adalah atlet di UKM Pencak Silat UNY berjumlah 56 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) anggota aktif di UKM Pencak Silat UNY, (2) berusia minimal 16 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 48 atlet. Instrumen kecemasan dan kepercayaan diri menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan *independent sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) tingkat kecemasan atlet kategori tanding berada pada kategori “rendah” sebesar 68,75%, (2) tingkat kecemasan atlet kategori seni berada pada kategori “rendah” sebesar 56,25%, (3) tingkat kepercayaan diri atlet kategori tanding berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 81,25%, (4) tingkat kepercayaan diri atlet kategori seni berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 87,5%, (5) tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara atlet kategori tanding dan seni, $t_{hitung} 0,754 < t_{tabel} 2,013$, dan $p-value 0,455 > 0,05$, (6) tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kepercayaan diri antara atlet kategori tanding dan seni, $t_{hitung} -0,461 < t_{tabel} 2,013$, dan $p-value 0,647 > 0,05$.

Kata kunci: kecemasan, kepercayaan diri, kategori tanding, seni.

**DISPARITY IN THE LEVEL OF ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE IN
DEALING WITH THE MATCH AMONG ATHLETES IN FIGHTING
CATEGORY AND ARTISTIC CATEGORY OF UNY'S PENCAK SILAT
CLUB**

By:
Abdillah Arju Hudaya
NIM. 21602241023

ABSTRACT

This research seeks to ascertain: (1) the level of anxiety of athletes in the fighting category, (2) the level of anxiety of athletes in the arts category, (3) the level of self-confidence of athletes in the fighting category, (4) the level of self-confidence of athletes in the arts category, and (5) the disparity in the level of anxiety and self-confidence among athletes in the competition and arts categories.

This research was a comparative analysis involving a population of 56 athletes from the UNY's Pencak Silat Club. The sample method employed purposive sampling. The criteria for selecting this sample were: (1) current members of the UNY's Pencak Silat Club, (2) a minimum age of 16 years old, and (3) had prior participation in a tournament. The study sample comprised 48 athletes based on these criteria. The devices for assessing anxiety and self-confidence utilized a questionnaire. The data analysis included an independent samples t-test.

The research findings indicate that: (1) the level of anxiety of fighting category pencak silat athletes is categorized in the "low" level at 68.75%, (2) the level of anxiety of artistic category pencak silat athletes is categorized in the "low" level at 56.25%, (3) the level of self-confidence of fighting category pencak silat athletes is categorized in the "very high" level at 81.25%, (4) the level of self-confidence of artistic category pencak silat athletes is categorized in the "very high" level at 87.5%, and (5) there is no statistically significant difference in the level of anxiety among fighting and artistic category pencak silat athletes, with a t-value of 0.754, which is less than the critical t-value of 2.013, and a p-value of 0.455. 0.05 There is no significant difference in the level of self-confidence among pencak silat athletes in fighting and artistic categories, with a t count of -0.461, which is less than the t table value of 2.013, and a p-value of 0.647. 0.05

Keywords: *anxiety, self-confidence, fighting category, artistic.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Pencak Silat.....	9
2. UKM Pencak Silat UNY	17
3. Hakikat Psikologi Olahraga.....	18
4. Hakikat Kecemasan	20
5. Hakikat Kepercayaan Diri	28
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berpikir	43
D. Pertanyaan Penelitian	45

BAB III METODE PENELITIAN.....	46
A. Jenis Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
D. Definisi Operasional Variabel	47
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	49
F. Teknik Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Penelitian.....	56
1. Karakteristik Atlet.....	56
2. Hasil Analisis Deskriptif Kecemasan	58
3. Hasil Analisis Deskriptif Kepercayaan Diri.....	60
4. Hasil Uji Prasyarat	62
5. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Kecemasan	63
6. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri	64
B. Pembahasan	65
C. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Implikasi	71
C. Saran... ..	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi.....	81
Lampiran 2. Lembar Konsultasi.....	82
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	83
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian	84
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	85
Lampiran 6. Data Kecemasan Atlet Kategori Tanding.....	91
Lampiran 7. Data Kecemasan Atlet Kategori Seni	93
Lampiran 8. Data Kepercayaan Diri Atlet Kategori Tanding	94
Lampiran 9. Data Kepercayaan Diri Atlet Kategori Seni	96
Lampiran 10. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Atlet Kategori Tanding	97
Lampiran 11. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Atlet Kategori Seni	99
Lampiran 12. Hasil Analisis Uji Normalitas.....	101
Lampiran 13. Hasil Analisis Uji Homogenitas	102
Lampiran 14. Hasil Uji Independent Sampel T-Test	103
Lampiran 15. Tabel Distribusi T	104
Lampiran 16. Dokumentasi.....	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	44
Gambar 2. Diagram Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan.....	59
Gambar 3. Diagram Kepercayaan Diri dalam Menghadapi Pertandingan.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbedaan Kategori Tanding dan Seni.....	16
Tabel 2. Keunikan dan Kebaharuan Penelitian	42
Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket.....	50
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan	51
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri	52
Tabel 6. Kategori Berdasarkan Mean Aritmatik	53
Tabel 7. Karakteristik Atlet Berdasarkan Kategori.....	56
Tabel 8. Karakteristik Atlet Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 9. Karakteristik Atlet Berdasarkan Usia	57
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kecemasan Atlet UKM Pencak Silat UNY	58
Tabel 11. Norma Penilaian Kecemasan Atlet UKM Pencak Silat UNY	58
Tabel 12. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Atlet UKM Pencak Silat UNY .	60
Tabel 13. Norma Penilaian Kepercayaan Diri Atlet UKM Pencak Silat UNY	60
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas	62
Tabel 15. Hasil Uji Homogenitas.....	63
Tabel 16. Uji Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Atlet Kategori Tanding dan Seni pada UKM Pencak Silat UNY	63
Tabel 17. Uji Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri antara Atlet Kategori Tanding dan Seni pada UKM Pencak Silat UNY	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu warisan budaya Indonesia yang telah dikenal secara luas, baik di tingkat nasional maupun internasional. Sebagai seni bela diri tradisional, pencak silat tidak hanya menekankan aspek fisik dan teknik, tetapi juga mengandung nilai-nilai filosofis, etika, dan estetika (Nur Mauliana Zekha et al., 2023). Pencak silat berkembang menjadi olahraga kompetitif yang memiliki 2 kategori, yaitu kategori tanding dan seni. Melalui pencak silat, atlet tidak hanya diharapkan mampu menunjukkan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga menjunjung tinggi sportivitas dan nilai budaya.

Dalam olahraga, khususnya pencak silat, aspek psikologi atau mental menjadi komponen penting yang memengaruhi performa atlet (Raynadi et al., 2017). Kemampuan fisik dan teknik yang baik akan optimal jika didukung oleh kondisi psikologis yang stabil. Aspek seperti motivasi, kepercayaan diri, kontrol diri, dan pengelolaan kecemasan menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan seorang atlet dalam bertanding (Ismail, Ridho Nugraha et al., 2021). Oleh karena itu, pelatihan mental memiliki peran yang signifikan dalam mendukung prestasi atlet, termasuk dalam menghadapi tekanan pertandingan.

Salah satu aspek psikologi yang sering dialami oleh atlet adalah kecemasan. Kecemasan merupakan reaksi emosional yang muncul akibat tekanan atau ancaman, baik yang bersifat internal maupun eksternal (Permana et al., 2022). Pada atlet pencak silat, kecemasan dapat muncul sebelum, selama,

atau setelah pertandingan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada performa, seperti menurunnya konsentrasi, pengambilan keputusan yang kurang tepat, dan ketidakmampuan mengontrol emosi (Solihin et al., 2022).

Sebaliknya, kepercayaan diri merupakan aspek psikologi yang dapat meningkatkan performa atlet. Kepercayaan diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan tertentu (Aguss & Fahrizqi, 2020). Atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu mengontrol emosi, mengambil keputusan dengan tepat, dan menghadapi tekanan pertandingan dengan lebih tenang. Oleh karena itu, membangun kepercayaan diri merupakan salah satu tujuan penting dalam pembinaan atlet pencak silat.

Dalam pencak silat, terdapat dua kategori utama dalam kompetisi, yaitu kategori tanding dan kategori seni. Kategori tanding dapat dipertandingkan dan dibagi berdasarkan kelas menurut berat badan masing-masing atlet, sedangkan kategori seni dibagi menjadi 4 yaitu, tunggal, ganda, regu, dan solo kreatif (MUNAS IPSI, 2022). Kategori tanding menekankan pada kemampuan fisik dan teknik dalam mengalahkan lawan secara langsung, sedangkan kategori seni menonjolkan aspek estetika, keindahan gerakan, serta keserasian dalam menampilkan jurus. Kedua kategori ini memiliki keunikan masing-masing, baik dari segi konsep dan tujuan, peraturan, penilaian, fisik, teknik, taktik, mental, dan resiko cedera dalam pertandingan.

Perbedaan antara kategori tanding dan kategori seni dapat dilihat dari berbagai aspek. Dari segi konsep dan tujuan bertanding, kategori tanding berfokus pada interaksi langsung untuk mengalahkan lawan, sedangkan kategori seni lebih mengutamakan penampilan gerakan jurus secara individu maupun berkelompok. Peraturan dalam kategori tanding lebih kompleks karena melibatkan kontak fisik, sementara kategori seni lebih menekankan pada kesesuaian gerakan dengan aturan tertentu. Penilaian dalam kategori tanding didasarkan pada teknik serangan, pertahanan, dan strategi, sedangkan kategori seni dinilai dari keindahan, kemantapan, dan ekspresi. Selain itu, risiko cedera lebih tinggi pada kategori tanding dibandingkan kategori seni karena adanya kontak fisik langsung (Koiril Nor Muhammad, 2021).

Observasi yang dilakukan pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan adanya beberapa atlet yang mengalami rasa cemas dan rasa kurang percaya diri pada saat menghadapi pertandingan. Pada atlet kategori tanding dan kategori seni masing-masing memiliki tekanan tersendiri dalam menghadapi pertandingan. Pada atlet kategori tanding, tekanan biasanya disebabkan karena adanya interaksi secara langsung dengan lawan. Sedangkan pada kategori seni, tekanan muncul karena atlet harus mampu menampilkan gerakan jurus dengan sempurna (Styo, 2016).

Penelitian sebelumnya juga telah membahas hubungan antara aspek mental dengan performa atlet pencak silat. Misalnya, penelitian oleh (Sebastian, 2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan bertanding dengan performa atlet yang signifikan. Sementara itu, penelitian

oleh (Octavianingrum & Ina Savira, 2022) menemukan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan regulasi emosi pada atlet pencak silat Puslatda Jawa Timur. Kedua penelitian ini menggarisbawahi pentingnya mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri pada atlet pencak silat terutama perbedaan pada kategori tanding dan kategori seni.

Namun, terdapat kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dengan kenyataan di lapangan. Idealnya, atlet dari kedua kategori memiliki kesiapan mental yang setara untuk menghadapi kompetisi. Akan tetapi, beberapa atlet menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang berlebihan atau kurangnya kepercayaan diri, yang pada akhirnya memengaruhi performa mereka. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih spesifik dalam mengetahui kondisi mental atlet berdasarkan kategori yang diikuti.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami pentingnya mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri pada atlet pencak silat berdasarkan kategorinya. Penelitian terkait perbedaan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri antara atlet kategori tanding dan seni juga masih sangat terbatas, terutama dalam konteks UKM Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta. Padahal, memahami perbedaan ini dapat memberikan wawasan yang penting bagi pelatih dan atlet terhadap tingkat kecemasan dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pencak silat. Oleh karena itu uraian di atas menarik untuk dikaji lebih dalam, dan hal ini menjadi dasar penelitian dengan judul “Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri antara Atlet Kategori Tanding dan Kategori Seni pada UKM Pencak Silat UNY.”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Atlet UKM Pencak Silat UNY sering mengalami kecemasan dalam menghadapi pertandingan.
2. Atlet UKM Pencak Silat UNY terkadang merasa kurang percaya diri dalam menghadapi pertandingan.
3. Terdapat perbedaan antara kategori tanding dan kategori seni baik dari segi peraturan, penilaian, teknik, strategi, mental, maupun resiko cedera dalam pertandingan.
4. Belum diketahui tingkat kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dalam menghadapi pertandingan.
5. Belum diketahui tingkat kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY kategori seni dalam menghadapi pertandingan.
6. Belum diketahui tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dalam menghadapi pertandingan.
7. Belum diketahui tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY kategori seni dalam menghadapi pertandingan.
8. Belum diketahui perbedaan tingkat kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dan kategori seni dalam menghadapi pertandingan.
9. Belum diketahui perbedaan tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dan kategori seni dalam menghadapi pertandingan.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas. Oleh karena itu, penelitian ini akan difokuskan pada masalah yang berkaitan dengan perbedaan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan antara atlet kategori tanding dan kategori seni pada UKM Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dalam menghadapi pertandingan?
2. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY kategori seni dalam menghadapi pertandingan?
3. Seberapa besar tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dalam menghadapi pertandingan?
4. Seberapa besar tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY kategori seni dalam menghadapi pertandingan?
5. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dan kategori seni dalam menghadapi pertandingan?
6. Apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dan kategori seni dalam menghadapi pertandingan?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dalam menghadapi pertandingan.
2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY kategori seni dalam menghadapi pertandingan.
3. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dalam menghadapi pertandingan.
4. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY kategori seni dalam menghadapi pertandingan.
5. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dan kategori seni dalam menghadapi pertandingan.
6. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dan kategori seni dalam menghadapi pertandingan.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoretis
 - a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai perbedaan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat.

- b. Menambah khasanah ilmu pengetahuan psikologi olahraga serta menjadi acuan tambahan untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

- a. Memberikan informasi yang bermanfaat bagi pelatih dan atlet pencak silat dalam upaya meningkatkan mental atlet baik dalam mengontrol kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan.
- b. Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian tentang variabel lain yang relevan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pencak Silat

a. Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri yang mencirikan identitas bangsa Indonesia. Walaupun banyak negara lain memiliki olahraga bela diri masing-masing, pencak silat dianggap sebagai warisan budaya asli Indonesia yang berakar dari tanah Melayu. Keberadaannya diperkirakan sudah ada sejak zaman pra-sejarah, di mana pencak silat berfungsi sebagai alat untuk bertahan hidup dalam kehidupan yang keras (Saputro & Siswantoyo, 2018). Secara etimologi, pencak silat berasal dari dua kata, yaitu *pencak* dan *silat*. Pencak mengacu pada gerak dasar bela diri yang terikat aturan, digunakan dalam latihan dan pertunjukan. Sedangkan silat adalah gerak bela diri sempurna yang bersumber dari kerohanian, bertujuan untuk keselamatan dan kesejahteraan diri serta menghindarkan bahaya (Saputro & Siswantoyo, 2018).

Pencak silat tidak hanya dikenal sebagai seni bela diri, tetapi juga sebagai bagian dari budaya Indonesia yang berkembang melalui berbagai situasi geografis dan etnologis. Sebagai salah satu bentuk kearifan lokal, pencak silat mengandung unsur seni, bela diri, olahraga, dan spiritualitas. Seni bela diri ini dikenal luas di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, dengan teknik yang sering meniru gerakan binatang, seperti

jurus harimau, ular, dan monyet. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan pencak silat dengan alam dan tradisi lokal (Ediyono et al., 2019).

Pencak silat juga memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kebugaran pelakunya. Menurut (N Soejitno, 1997), pencak silat dapat dikategorikan menjadi empat cabang, yaitu:

- 1) Pencak Silat Seni: Mengutamakan estetika gerak dengan modifikasi teknik untuk menonjolkan keindahan.
- 2) Pencak Silat Mental Spiritual: Menanamkan nilai-nilai filosofis melalui teknik dan jurus yang dimodifikasi.
- 3) Pencak Silat Olahraga: Berfokus pada kebugaran jasmani dan prestasi olahraga dengan teknik yang terstandarisasi.
- 4) Pencak Silat Bela Diri: Bertujuan untuk mempertahankan diri dari ancaman atau serangan.

Dalam perkembangan modern, istilah "pencak silat" disatukan melalui seminar di Tugu, Kedu, pada tahun 1973 oleh para tokoh pendiri IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Penyatuan ini bertujuan untuk memperkuat identitas pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekaligus mempersatukan berbagai perguruan pencak silat yang ada (Pratama, Rendra, 2018). Secara keseluruhan, pencak silat adalah sistem bela diri yang tidak hanya melibatkan gerakan fisik yang terencana, terarah, dan terkoordinasi, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai etis, teknis, estetis, dan atletis (Liskustyawati et al., 2019).

b. Kategori dalam Pencak Silat

1) Kategori Tanding

Kategori laga/tanding merupakan kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik yang mereka dapatkan selama latihan (Styo Pertiwi et al., 2016).

2) Kategori Seni

Kategori seni merupakan suatu pertandingan yang memperagakan jurus-jurus tertentu didalam gelanggang dengan aturan-aturan tertentu (Styo Pertiwi et al., 2016). Dalam kategori seni terdapat 4 kategori yang dipertandingkan yaitu kategori tunggal, ganda, regu, dan solo kreatif.

a) Tunggal

Kategori seni tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan senjata (golok dan toya) serta tunduk kepada peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal.

b) Ganda

Kategori seni ganda adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki, gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, mantap, dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk pada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda.

c) Regu

Kategori seni beregu adalah kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk pada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu.

d) Solo Kreatif

Kategori solo kreatif adalah bentuk pertunjukan seni bela diri pencak silat yang menampilkan koreografi individual, dengan durasi penampilan berkisar antara 1 hingga 3 menit. Pesilat diwajibkan untuk menggunakan senjata Nusantara sebagai bagian dari penampilannya, menambah elemen estetika dan keterampilan dalam pertunjukan. Selain itu, iringan musik dalam pertunjukan ini dapat berupa musik live atau rekaman audio.

c. Peraturan Pertandingan Pencak Silat (MUNAS IPSI, 2022)

1) Sistem Pertandingan

a) Kategori Tanding

Kategori tanding melibatkan dua pesilat dari kubu berbeda yang bertanding dalam format serang bela yang kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori usia dan berat badan.

b) Kategori Seni

(1) Tunggal: Penampilan jurus tunggal selama 3 menit menurut gerak yang berurutan dengan gerakan jurus tangan kosong, golok, dan toya.

(2) Ganda: Penampilan dua pesilat yang mensimulasikan pertarungan selama 3 menit dengan tangan kosong dan senjata yang diperbolehkan.

(3) Regu: Penampilan seni gerak regu yang dilakukan oleh tiga pesilat yang bergerak dalam sinkronisasi selama 3 menit.

(4) Solo Kreatif: Penampilan koreografi yang dilakukan oleh seorang pesilat selama 3 menit dengan tangan kosong dan senjata nusantara serta boleh menggunakan iringan musik.

Martens, R. (1977) menyatakan bahwa kecemasan bertanding dapat mempengaruhi performa atlet. Dalam kategori tanding, atlet menghadapi lawan secara langsung. Kecemasan ini sering kali berkaitan dengan ketegangan fisik dan kemungkinan cedera yang dapat mengurangi kepercayaan diri mereka.

2) Prosedur Sebelum Pertandingan

a) Kategori Tanding

Penimbangan dilakukan tiap pagi hari sebelum pertandingan untuk memastikan peserta sesuai kategori. Atlet yang tidak memenuhi syarat berat badan diberi kesempatan untuk menyesuaikan, namun jika tetap tidak sesuai, mereka akan didiskualifikasi.

b) Kategori Seni

Senjata yang digunakan harus sesuai standar (bukan tajam). Pemeriksaan dilakukan 30 menit sebelum pertandingan, dan senjata yang lolos akan dikarantina hingga giliran pesilat tampil.

Vealey, R. S. (1986) menjelaskan bagaimana persiapan yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan. Penimbangan berat badan dalam kategori tanding dapat menyebabkan kecemasan tambahan bagi pesilat yang khawatir tidak memenuhi standar kategori berat badan.

3) Durasi Pertandingan

a) Kategori Tanding

Durasi pertandingan kategori tanding dewasa yaitu 2 menit x 3 babak.

b) Kategori Seni

Durasi pertandingan dalam penampilan kategori seni yaitu selama 3 menit.

Gould, D., & Udry, E. (1994) menjelaskan durasi pertandingan dapat mempengaruhi kecemasan dan performa atlet. Durasi pertandingan yang lebih panjang dalam kategori tanding dapat menambah kecemasan, karena atlet harus mengatur tenaga dan bertahan di bawah tekanan fisik. Sebaliknya, durasi yang lebih singkat dalam kategori seni dapat meningkatkan kecemasan terkait ketepatan waktu dalam menampilkan gerakan seni.

4) Penilaian

a) Kategori Tanding

Penilaian didasarkan pada keberhasilan teknik serang bela:

- (1) Serangan tangan: 1 poin.
- (2) Serangan kaki: 2 poin.
- (3) Teknik menjatuhkan: 3 poin.

b) Kategori Seni

Penilaian menggunakan skala 9,00 hingga 10,00 dengan median sebagai nilai akhir. Kriteria penilaian berdasarkan kategori:

- (1) Tunggal dan Regu: Penilaian mencakup kemantapan gerakan, irama, penjiwaan, tenaga, dan stamina.
- (2) Ganda dan Solo Kreatif: Penilaian meliputi teknik serang-bela, kemantapan, kreativitas, dan logika penggunaan senjata.

Zuckerman, M. (1994) menyatakan bahwa penilaian subjektif dapat mempengaruhi kepercayaan diri atlet. Kecemasan dalam

kategori seni juga berhubungan dengan penilaian yang bersifat subjektif. Atlet mungkin merasa tertekan untuk memenuhi harapan juri, yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka saat tampil.

d. Perbedaan Kategori Tanding dan Seni

Kategori tanding dan seni ini memiliki karakteristik yang unik dan berbeda satu sama lain, baik dari segi sistem pertandingan, peraturan, penilaian, fisik, teknik, taktik, mental, dan resiko cedera dalam bertanding.

Tabel 1. Perbedaan Kategori Tanding dan Seni

Aspek	Kategori Tanding	Kategori Seni
Sistem Pertandingan	Melibatkan dua pesilat dari kubu berbeda yang bertanding dalam format serang bela.	Memperagakan jurus-jurus tertentu didalam gelanggang dengan aturan-aturan yang ada.
Kontak Fisik	Ada kontak fisik secara langsung dengan lawan.	Tidak ada kontak fisik dengan lawan.
Resiko Cedera	Tinggi, karena kontak langsung dengan lawan.	Rendah, karena tidak ada kontak fisik dengan lawan.
Penilaian	Dari teknik serangan tangan, kaki, dan teknik menjatuhkan yang berhasil kepada lawan.	Dari nilai kemantapan dan estetika gerakan yang ditampilkan berdasarkan aturan masing-masing kategori.
Durasi Pertandingan	3 babak dengan durasi 2 menit per babak.	Menampilkan gerakan seni selama 3 menit.
Fisik	Dalam kategori tanding lebih menekankan pada daya tahan dan kekuatan (Jahrir & Aziz, 2024).	Dalam kategori seni lebih menekankan pada fleksibilitas, keseimbangan, dan kontrol tubuh (Jahrir & Aziz, 2024).
Teknik	Teknik difokuskan untuk mendapatkan poin.	Teknik sesuai dengan jurus yang telah ditentukan.
Taktik	Dapat berubah secara dinamis sesuai kondisi pertandingan.	Taktik sudah dirancang sebagai koreografi gerakan.
Mental	Mengelola kecemasan tekanan langsung.	Konsentrasi dan ketenangan dalam penampilan.

Sumber: Munas IPSI (2022)

Dari tabel 1 tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kategori tanding dan kategori seni dalam pertandingan pencak silat baik dari segi sistem pertandingan, peraturan, penilaian, fisik, teknik, taktik, mental, dan resiko cedera dalam pertandingan. Meskipun kedua kategori ini memiliki perbedaan yang signifikan, keduanya sama-sama memerlukan pengelolaan mental yang baik untuk mencapai performa optimal. Atlet kategori tanding membutuhkan strategi khusus untuk mengelola kecemasan akibat tekanan fisik dan mental dalam menghadapi lawan. Di sisi lain, atlet kategori seni memerlukan pendekatan untuk meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri agar dapat menampilkan gerakan yang estetik dan sesuai dengan standar kompetisi.

2. UKM Pencak Silat UNY

UKM Pencak Silat UNY didirikan pada 16 April 1987 oleh Bapak Mukharom. Pada awalnya, UKM Pencak Silat merupakan gabungan dari beberapa perguruan pencak silat yang berkumpul untuk mengadakan latihan bersama dan tempat latihan awalnya berpindah-pindah. Di dalam UKM Pencak Silat, terdapat berbagai aliran yang saling menghargai, menghormati, dan saling mengisi, sehingga semakin memperkaya khasanah bela diri di dalam UKM Pencak Silat.

UKM Pencak Silat UNY merupakan Unit Kegiatan Mahasiswa yang bergerak dalam bidang seni bela diri asli Indonesia. UKM ini terbuka bagi semua mahasiswa, termasuk pemula yang ingin belajar pencak silat dari awal. UKM Pencak Silat memberikan perhatian khusus kepada pemula, dengan

peluang untuk meraih prestasi yang setara dengan anggota lainnya. Bagi mahasiswa yang sudah memiliki prestasi dan berasal dari aliran pencak silat tertentu, UKM Pencak Silat juga menyediakan peluang untuk mengembangkan prestasi secara optimal. Semua anggota diberikan kesempatan untuk berprestasi dalam berbagai event setelah melewati seleksi.

Selain itu, mereka dapat menjalin persahabatan dan persaudaraan dengan sesama mahasiswa UNY, mendapatkan ruang untuk berdiskusi dan mendalami lebih jauh tentang olahraga pencak silat, serta menjadikan UKM ini sebagai ajang untuk berkompetisi dan meraih prestasi di bidang olahraga pencak silat. Jadwal latihan UKM Pencak Silat UNY adalah pada hari Senin hingga Jumat, pukul 16.00-17.30 WIB, bertempat di Hall Beladiri FIKK UNY.

3. Hakikat Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga adalah ilmu yang berfokus pada pengaruh faktor psikologis terhadap performa atlet (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 2). Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017: 4), psikologi merupakan bagian dari ilmu fisiologi dan berperan penting sebagai penentu utama dalam performa olahraga. Psikologi, sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia, mencakup aspek kognitif, psikomotor, dan afektif (Nurwansyah & Sepdanius, 2021: 372). Dalam olahraga, aspek psikis sangat mempengaruhi perilaku gerak, yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik tetapi juga mental.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 12) menjelaskan bahwa psikologi olahraga berkaitan erat dengan kegiatan eksperimen, seperti pengaruh pakaian

terhadap kenyamanan atlet atau penelitian mengenai usia yang tepat bagi seorang anak untuk mulai dilatih dalam olahraga tertentu. Kegiatan dalam psikologi olahraga meliputi mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik dan memahami bagaimana keterlibatan dalam olahraga dapat mempengaruhi perkembangan psikologis, kesehatan, dan kesejahteraan individu. Manfaat psikologi olahraga, menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017: 13), antara lain:

- a. Memahami gejala psikologis yang muncul pada atlet, seperti motivasi, kecemasan, dan sikap.
- b. Mengetahui gejala psikologis yang dapat mempengaruhi peningkatan atau penurunan prestasi atlet.
- c. Menggunakan pemahaman psikologis untuk memecahkan masalah dalam pembinaan atlet.
- d. Mempelajari penerapan teori psikologi dalam pembinaan mental.
- e. Meneliti hasil-hasil psikologi olahraga sebagai bahan perbandingan dan penerapan dalam latihan.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari gejala psikologis yang terjadi pada atlet saat berolahraga. Psikologi olahraga berkaitan dengan perasaan nyaman, kebugaran, dan keharmonisan kepribadian, yang mana berolahraga secara teratur dapat mempengaruhi kondisi psikis dan kualitas kepribadian seseorang. Psikologi olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. Oleh

karena itu, pemahaman psikologi olahraga oleh pelatih dapat diterapkan dalam latihan atau pertandingan untuk meraih prestasi maksimal.

4. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Manusia tidak dapat menghindari pengaruh emosi yang dapat ditandai dengan gejala kecemasan. Faktor emosional dalam kehidupan, termasuk dalam olahraga, sangat penting. Menurut Mylsidayu (2015, p. 42), kecemasan merupakan masalah unik dan menarik untuk kajian psikologi atlet. Menghadirkan emosi dalam latihan dan kompetisi olahraga sangat dibutuhkan karena sering kali menjadi penentu kemenangan (Fitri & Julianti, 2007).

Kecemasan adalah keluhan psikologis yang biasanya memiliki dampak negatif jika tidak dapat dikendalikan atau diatasi. Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap stimulus yang dianggap berbahaya (Hanin, 2000, p. 93). Kecemasan bisa muncul kapan saja, dengan salah satu penyebab utamanya adalah ketegangan berlebihan yang berlangsung lama. Menurut Agus Supriyanto (2017, p. 33), kecemasan adalah ketegangan mental yang disertai gangguan tubuh, perasaan tidak berdaya, dan kelelahan karena harus tetap waspada terhadap ancaman yang tidak jelas. Weinberg & Gould (2003, p. 79) menjelaskan kecemasan sebagai keadaan emosi negatif yang ditandai dengan rasa gugup, khawatir, dan ketakutan yang berkaitan dengan aktivasi tubuh.

Menurut Dadang Hawari (2001, p. 18), kecemasan adalah gangguan perasaan yang ditandai oleh ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan terus-menerus, dengan kepribadian tetap utuh (tanpa keretakan kepribadian), meskipun perilaku bisa terganggu tetapi tetap dalam batas normal. Kecemasan yang wajar adalah respon terhadap ancaman, namun kecemasan bisa menjadi tidak normal jika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.

Kecemasan yang dialami setiap individu dapat berbeda-beda tergantung pada pengalaman, kepekaan, dan cara merespon situasi. Fitri & Julianti (2007, p. 73-74) menyatakan bahwa kecemasan pada tingkat rendah dapat membantu individu untuk waspada dalam mencegah bahaya atau mengurangi dampaknya, bahkan dapat meningkatkan performa. Namun, kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu. Kecemasan pada atlet dapat terjadi dalam berbagai tingkat dan rentang waktu yang berbeda (Yusuf Hidayat, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, kecemasan dapat dipahami sebagai gejala emosi negatif yang mengganggu seseorang. Kecemasan muncul sebagai respon negatif terhadap ancaman yang tidak jelas, namun terus-menerus membuat seseorang merasa tegang, khawatir, takut, dan gelisah. Dalam dunia olahraga, kecemasan sering hadir pada atlet dan menjadi kajian psikologi yang penting untuk menilai performa atlet dalam kompetisi.

b. Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Husdarta (2010: 80) kecemasan dapat dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu (*state anxiety*), misalnya menjelang pertandingan dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 49-50) juga menyatakan bahwa kecemasan dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu:

1) *State Anxiety*

State anxiety adalah keadaan emosional yang muncul secara tiba-tiba atau pada waktu tertentu, biasanya menjelang perlombaan, yang ditandai dengan rasa takut, cemas, dan tegang. Atlet dapat merasakan kecemasan terkait dengan rasa takut gagal, takut akan akibat sosial dari prestasinya, takut mengalami cedera, takut terhadap agresi fisik dari lawan, atau kekhawatiran tentang kondisi fisik yang tidak mampu menjalani perlombaan dengan baik.

2) *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah kecemasan yang merupakan sifat bawaan atau kecenderungan pribadi seseorang. Menurut Gunarsa (2008, p. 74), *trait anxiety* adalah kecenderungan untuk melihat situasi sebagai ancaman. Atlet yang memiliki *trait anxiety* cenderung memiliki perasaan cemas berlebihan yang mendominasi aspek psikis mereka, yang bisa menghalangi kemampuan mereka untuk tampil dengan baik.

Menurut (Husdarta, 2011: 75), hubungan antara kecemasan dengan pertandingan dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Secara umum, kecemasan cenderung meningkat sebelum pertandingan, yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan dihadapi.
- 2) Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena atlet sudah mulai beradaptasi dengan situasi pertandingan.
- 3) Menjelang akhir pertandingan, kecemasan kembali meningkat, terutama jika skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Kecemasan pada atlet umumnya meningkat sebelum pertandingan, yang disebabkan oleh kekhawatiran terhadap beratnya tugas dan tantangan yang akan datang.

Berdasarkan pendapat di atas, kecemasan bisa muncul baik dari dalam diri individu (*trait anxiety*) maupun dari faktor eksternal (*state anxiety*), keduanya dapat menimbulkan perubahan fisiologis dan kognitif yang mengganggu individu. Kecemasan internal berkaitan dengan sifat pribadi seperti ketakutan, pesimisme, atau kekhawatiran akan kekalahan, sementara kecemasan eksternal berasal dari tekanan yang datang dari pelatih, penonton, atau lawan.

c. Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan sering berkembang seiring waktu, dipengaruhi oleh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa atau situasi tertentu dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Pada umumnya, atlet yang mengalami kecemasan akan menunjukkan gejala berupa ketegangan atau stres. Gejala kecemasan dapat terlihat melalui perubahan fisik dan psikis. Agus Supriyanto (2017, p. 33) menjelaskan gejala-gejala kecemasan yang terlihat secara fisik dan psikis, antara lain:

- 1) Gejala Fisik:
 - a) Perubahan dramatis dalam perilaku, gelisah atau sulit tidur.
 - b) Ketegangan pada otot tubuh seperti pundak, leher, dan perut.
 - c) Perubahan irama pernapasan.
 - d) Kontraksi otot pada dagu, mata, dan rahang.
- 2) Gejala Psikis:
 - a) Gangguan perhatian dan konsentrasi.
 - b) Perubahan emosi.
 - c) Menurunnya rasa percaya diri.
 - d) Obsesi.
 - e) Kehilangan motivasi.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 53-54) membedakan gejala kecemasan menjadi dua kategori utama:

1. Cognitive Anxiety: Individu cenderung terus-menerus mengkhawatirkan kondisi buruk yang mungkin terjadi, mudah tersinggung, tidak sabar, kesulitan konsentrasi, dan terganggu tidurnya.
2. Somatic Anxiety: Ditandai dengan gejala fisik seperti berkeringat berlebihan, jantung berdebar, tangan dan kaki dingin, gangguan pencernaan, dan kesulitan bernapas.

Dimiyati (2018, p. 162-163) menyatakan bahwa kecemasan dapat dilihat dalam empat jenis respons:

1. Respon Fisiologis/Biologis: Ditandai dengan jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sesak napas, dan rasa mual.
2. Respon Perilaku: Melibatkan perilaku seperti gelisah, menarik diri, dan kesulitan tidur.
3. Respon Kognitif: Ditandai dengan gangguan konsentrasi, produktivitas menurun, dan bingung.
4. Respon Afektif: Ditandai dengan emosi seperti ketegangan, gugup, dan rasa khawatir.

Berdasarkan uraian di atas, atlet yang mengalami kecemasan akan menunjukkan berbagai gejala sesuai dengan tingkat kecemasannya. Kecemasan biasanya muncul menjelang atau selama perlombaan, dipicu oleh tekanan dari luar, dan dapat mengarah pada berbagai reaksi negatif yang berdampak pada performa atlet.

d. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Sukadiyanto (2006: 5), salah satu gejala psikis yang dapat dialami oleh atlet adalah rasa cemas. Kecemasan ini dapat bersumber dari faktor internal maupun eksternal. Sumber kecemasan dari dalam diri atlet meliputi rasa percaya diri yang berlebihan, pikiran negatif, mudah merasa puas, dan penampilan yang tidak sesuai dengan harapan. Sementara itu, sumber kecemasan dari luar atlet mencakup rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media massa, lawan yang dianggap bukan tandingannya, kehadiran atau ketidakhadiran pelatih, sarana dan prasarana, serta kondisi cuaca.

Lebih lanjut, Sukadiyanto (2006: 7) menjelaskan bahwa kecemasan pada atlet dapat terlihat dari gejala fisik seperti otot yang tegang, napas tersengal-sengal, peningkatan denyut jantung, dan keringat dingin. Sementara itu, dari gejala psikologis, kecemasan ditandai dengan rasa gelisah, mondar-mandir, tidak tenang, menjadi sensitif, mudah terganggu, kehilangan fokus, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Kecemasan pada umumnya dapat muncul karena faktor internal maupun eksternal. Berdasarkan penjelasan Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 51-52), faktor penyebab kecemasan dapat dibagi menjadi dua kategori:

1. Faktor Internal: a) Atlet yang terlalu fokus pada kemampuan teknisnya, sehingga muncul beban pikiran berlebihan, seperti merasa harus tampil sempurna. b) Munculnya pikiran negatif, seperti ketakutan diejek oleh penonton jika penampilannya tidak memadai. c) Atlet cenderung

dipengaruhi oleh kepuasan subjektifnya, sehingga merasa khawatir tidak dapat memenuhi ekspektasi pihak luar yang menambah ketegangan.

2. Faktor Eksternal: a) Tekanan dari tuntutan atau harapan luar yang membingungkan atlet, bahkan merusak rasa percaya diri mereka. Hal ini juga bisa terjadi jika ada pihak yang meremehkan atau mengkritik atlet secara berlebihan. b) Pengaruh massa, yang terkadang sangat memengaruhi kinerja atlet, terutama dalam kompetisi yang penuh tekanan dengan ribuan penonton. c) Kehadiran saingan lain, yang meski bukan lawan langsung, bisa membuat atlet merasa tertekan atau kewalahan. d) Sikap pelatih yang tidak memahami usaha atlet dan seringkali mengkritik atau mencemooh mereka, yang dapat merusak rasa percaya diri atlet. e) Faktor non-teknis seperti kondisi cuaca yang buruk, lapangan yang tidak memadai, atau peralatan yang kurang mendukung.

Dimyati (2018, p. 159-160) juga mengidentifikasi beberapa penyebab utama kecemasan dalam kompetisi, yaitu:

1. Keluhan Somatis: Meningkatnya aktivitas fisiologis yang terkait dengan situasi stres, seperti sakit perut, mual, pusing, keringat dingin, kesulitan tidur, atau sering buang air kecil.
2. Takut Gagal: Perasaan takut gagal muncul akibat penilaian subjektif yang menganggap atlet tidak mampu meraih prestasi, sehingga timbul kecemasan.

3. Perasaan Tidak Adekuat: Atlet merasa tidak memadai karena ketidakpuasan terhadap kemampuan dirinya, yang menyebabkan perasaan lemah, lelah, dan kesulitan berkonsentrasi.
4. Kehilangan Kendali: Atlet merasa tidak dapat mengendalikan situasi, seperti menganggap hasil kompetisi ditentukan oleh faktor eksternal seperti keberuntungan.
5. Perasaan Bersalah: Perasaan bersalah muncul ketika atlet merasa telah berbuat curang atau melanggar janji dalam kompetisi.

Berdasarkan uraian diatas, faktor penyebab kecemasan dalam menghadapi pertandingan dapat dibagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti, berpikiran negatif, berpikir puas, pengalaman bertanding, dan moral yang dapat mempengaruhi kecemasan. Sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh pelatih dan manajer, wasit, penonton, lawan, sarana dan prasarana, kondisi dan situasi lapangan, dan lingkungan keluarga.

5. Hakikat Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah perasaan yakin atau keyakinan tentang kemampuan diri untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Kepercayaan diri berfokus pada apa yang dapat dilakukan oleh seorang atlet dengan kemampuannya. Kondisi mental ini muncul dari determinasi diri, yang bertujuan untuk memotivasi dan memberikan dampak positif terhadap perkembangan atlet pemula. Determinasi ini adalah gabungan

antara motivasi intrinsik yang tinggi dan komitmen diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Martins et al., 2017: 39).

Kepercayaan diri juga memengaruhi sifat emosional, perasaan, dan imajinasi seorang atlet. Komarudin (2017: 36) menjelaskan bahwa pemain yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif dan yakin bisa menampilkan yang terbaik, yang akan mendukung penampilannya. Sebaliknya, pemain yang memiliki pikiran negatif dan tidak yakin pada kemampuannya akan mengalami penurunan performa. Mylsidayu (2018: 103) juga menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan yang kuat pada diri sendiri, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai diri. Atlet yang percaya diri akan berfikir positif, merasa yakin untuk tampil maksimal, dan menunjukkan penampilan yang stabil. Atlet yang ragu dan berpikir negatif akan menunjukkan penurunan dalam performa mereka.

Komarudin (2017: 67) menambahkan bahwa kepercayaan diri berisi keyakinan terkait dengan kekuatan dan kemampuan diri untuk meraih sukses, serta rasa tanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan. Menurut Komarudin & Risqi (2020: 47), kepercayaan diri adalah keyakinan dalam diri individu bahwa ia dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Kepercayaan diri juga berperan penting dalam mencapai prestasi olahraga, karena dipengaruhi oleh faktor objektif seperti motivasi berprestasi dan evaluasi terhadap diri sendiri (feedback). Individu dengan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tinggi cenderung menyukai feedback untuk meningkatkan hasil kerja mereka di masa mendatang.

Nisa & Jannah (2021: 38) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah aspek penting dalam kepribadian seseorang, yang dapat memfasilitasi kehidupan dan mencegah masalah psikologis. Kepercayaan diri yang rendah dapat berpengaruh negatif terhadap penampilan seseorang. Kepercayaan diri berkembang dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, ia harus bertindak untuk mencapainya. Kepercayaan diri berasal dari tekad untuk melakukan apa pun demi mencapai tujuan yang diinginkan.

Weinberg & Gould (2015: 245) menjelaskan bahwa kepercayaan diri berkaitan erat dengan konsep pemenuhan diri dan keyakinan diri (self-efficacy). Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi percaya bahwa mereka mampu menampilkan kinerja yang diharapkan. Dimiyati (2019: 46) menambahkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan dalam kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik. Kepercayaan diri yang kuat akan memperkuat motivasi untuk mencapai prestasi, dan semakin tinggi kepercayaan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha meraih prestasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki seorang atlet terhadap kemampuannya untuk meraih hasil maksimal dan mencapai sebuah kesuksesan.

b. Tipe-Tipe Kepercayaan Diri

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 123-126) menjelaskan bahwa terdapat beberapa tipe kepercayaan diri yang dimiliki seseorang, di antaranya adalah:

1) Kepercayaan Diri yang Proporsional

Kepercayaan diri yang optimal mengarah pada keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai tujuannya dengan usaha keras. Meskipun tidak selalu tampil sempurna, individu yang memiliki kepercayaan diri proporsional berusaha maksimal untuk mencapai potensinya. Kepercayaan diri ini membantu meminimalkan kesalahan dan memperbaikinya untuk meraih sukses. Ciri-ciri individu dengan kepercayaan diri yang proporsional antara lain:

- a) Yakin akan kemampuan diri tanpa membutuhkan pujian, pengakuan, atau penerimaan dari orang lain.
- b) Tidak terpengaruh untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c) Berani menerima penolakan dan tetap menjadi diri sendiri.
- d) Memiliki pengendalian diri yang baik dan emosi yang stabil.
- e) Memiliki *internal locus of control*, yang berarti menganggap keberhasilan atau kegagalan bergantung pada usaha sendiri, bukan pada nasib atau bantuan orang lain.
- f) Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.

- g) Memiliki harapan realistis terhadap diri sendiri, dan tetap bisa melihat sisi positif meski harapan tidak terwujud.

2) Tidak Percaya Diri (*Lack of Confidence*)

Banyak orang memiliki keterampilan fisik untuk meraih sukses, namun kurang percaya diri pada kemampuannya, terutama dalam situasi permainan atau pertandingan. Keraguan diri dapat merusak kinerja, mengganggu konsentrasi, dan menimbulkan kecemasan. Individu yang kurang percaya diri sering kali merasa tidak mampu setelah mengalami kegagalan, yang mengarah pada rasa putus asa dan frustrasi. Mereka cenderung menetapkan target yang lebih rendah dari kemampuan sebenarnya, yang menghalangi mereka untuk meraih kesuksesan. Karakteristik individu yang kurang percaya diri antara lain:

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan.
- c) Sulit menerima kenyataan diri, terutama kekurangan diri, dan sering kali menilai diri rendah meskipun memiliki harapan yang tidak realistis.
- d) Pesimis dan sering melihat segala sesuatu dari sisi negatif.
- e) Takut gagal sehingga menghindari risiko dan enggan menetapkan target tinggi.

3) Terlalu Percaya Diri (*Overconfidence*)

Terlalu percaya diri terjadi ketika keyakinan seseorang melebihi kemampuan yang sebenarnya. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kinerja, karena individu merasa tidak perlu mempersiapkan diri atau berusaha keras untuk mencapai hasil yang optimal. Olahragawan yang terlalu percaya diri cenderung meremehkan persiapan dan lawan, yang akhirnya menyebabkan kegagalan. Mereka sering kali menilai kemampuan diri lebih tinggi dari kenyataan, sehingga melakukan perhitungan yang salah dan kalah dalam pertandingan.

c. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sangat berperan penting dalam mendukung pemain untuk meraih keberhasilan dalam perlombaan. Hilangnya atau berkurangnya kepercayaan diri dapat menyebabkan penampilan pemain tidak sesuai dengan kemampuan sebenarnya. Oleh karena itu, pemain seharusnya tidak meragukan kemampuannya, asalkan ia telah berlatih dengan serius dan memiliki banyak pengalaman dalam mengikuti perlombaan. Komarudin (2017, p. 72) menyatakan bahwa "kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting dan erat kaitannya dengan *emotional security*. Semakin kuat kepercayaan pada diri sendiri, semakin kuat pula rasa aman yang dimilikinya. Kepercayaan diri menciptakan rasa aman yang terlihat dalam sikap dan perilaku pemain."

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 121) juga menjelaskan bahwa kepercayaan diri ditandai dengan harapan yang tinggi, yang dapat

membantu individu untuk membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, mencapai tujuan, meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki strategi permainan, menjaga momentum, dan meningkatkan kinerja. Kepercayaan diri mempengaruhi baik perilaku maupun kognisi. Dimiyati (2019, p. 48-49) mengungkapkan beberapa dampak positif dari kepercayaan diri bagi pemain, yaitu:

1. Kepercayaan diri memberikan perasaan positif, yang membuat pemain lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan.
2. Kepercayaan diri dapat mendorong atlet untuk lebih berusaha mencapai hasil yang lebih tinggi.
3. Kepercayaan diri meningkatkan upaya dan ketekunan, membuat pemain bertahan lebih lama dalam kondisi sulit.
4. Kepercayaan diri mempengaruhi cara bermain, di mana pemain yang percaya diri cenderung lebih berani dan tidak takut mengambil risiko untuk mengendalikan pertandingan.

Weinberg & Gould (2015, p. 322) juga menjelaskan dampak positif dari kepercayaan diri pada pemain, yaitu:

1. Meningkatkan emosi positif, artinya atlet merasa tenang dan rileks meskipun dalam tekanan.
2. Memfasilitasi konsentrasi, sehingga atlet tetap fokus selama pertandingan, sementara pemain yang kurang percaya diri cenderung merasa ragu.
3. Meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

4. Meningkatkan kerja keras, karena atlet yang percaya diri cenderung berusaha lebih keras untuk meraih kemenangan.

Kepercayaan diri sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif terhadap suatu hal. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, sementara harapan negatif akan menurunkan penampilan (falsafah pemenuhan diri atau *self-fulfilling prophecy*). Bandura (Krisno, dkk., 2020, p. 2) menyatakan bahwa harapan positif atau negatif seseorang banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri bahwa ia dapat menyelesaikan tugas dengan baik (*self-efficacy*).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat kepercayaan diri sangat mendukung pemain untuk mencapai keberhasilan. Berkurangnya atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan yang tidak maksimal. Oleh karena itu, pemain tidak perlu meragukan kemampuan yang dimilikinya, asalkan mereka telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman yang cukup dalam perlombaan.

d. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Wulandari, dkk. (2021, p. 121) mengemukakan beberapa aspek positif dari kepercayaan diri, yaitu:

1. Keyakinan akan kemampuan diri: Sikap positif individu yang yakin akan kemampuan dirinya dan memahami apa yang dilakukannya.

2. Optimisme: Sikap positif yang selalu melihat segala hal dengan pandangan baik terhadap diri, harapan, dan kemampuan.
3. Objektivitas: Sikap individu yang mampu melihat permasalahan sesuai dengan kebenaran pribadi.
4. Bertanggung jawab: Kesiapan individu untuk menerima dan menanggung konsekuensi dari segala tindakan yang dilakukan.
5. Rasional dan realistis: Kemampuan menganalisis masalah dengan menggunakan pertimbangan yang masuk akal dan sesuai dengan kenyataan.

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

1. Aspek tingkah laku: Kepercayaan diri untuk bertindak dan melakukan segala sesuatu sendiri, termasuk keyakinan diri, sikap penerimaan, dan optimisme.
2. Aspek emosi: Keyakinan dan kemampuan untuk mengelola emosi, termasuk penilaian diri, ekspresi emosi, dan sikap positif.
3. Aspek spiritual: Keyakinan pada takdir Tuhan dan keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan yang positif.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari aspek tingkah laku, aspek emosi, dan aspek spiritual. Aspek-aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kepercayaan diri atlet.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan adalah memberikan acuan yang jelas agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih terarah. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. (Maulana & Khairani, 2017), “Perbedaan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pon Aceh Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan bertanding pada atlet kontingen Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga body contact dan non body contact. Sampel penelitian adalah atlet kontingen Aceh yang akan dipersiapkan untuk bertanding pada PON XIX Jawa Barat 2016 sebanyak 60 atlet (36 laki-laki dan 24 perempuan), yang berada pada rentang usia antara 17-28 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Sport Competition Anxiety Test (SCAT). Hasil analisis data menggunakan Independent Sample t-test dengan nilai signifikansi (p) = 0,311 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga.
2. (Rafi et al., 2022), “Tingkat Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa tingkat kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci Pimda 059 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021. Kecemasan bertanding adalah suatu keadaan emosi yang buruk dan ditandai oleh adanya perasaan yang campur aduk atau bisa dikatakan khawatir, dan di iringi meningkatnya sistem kebutuhan, kecemasan ini datang dikarenakan atlet terlalu meninjau hal yang tidak harus dipikirkan pada saat bertanding dengan

contoh, atlet terlalu meninjau dari suatu kekalahan yang akan di alaminya dan atlet tersebut tidak dapat menerima hasil yang tidak sejalan dengan keinginannya. Kecemasan ialah suatu faktor utama yang berpengaruh pada mental. Salah satunya yaitu sulit untuk menenangkan diri ketika berada gelanggang bertanding, dan masih sulit untuk berfikir jernih dalam bertanding. Penelitian ini menggunakan teknik pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet pencak silat Tapak Suci Pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021 yang berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan kuisioner berbentuk google form. Hasil penelitian ini yaitu dalam kategori sangat tinggi sebesar 9% (1 orang), tinggi sebesar 27% (3 orang), sedang sebesar 27% (3 orang), rendah sebesar 36% (4 orang), dan sangat rendah sebesar 0 % (tidak ada). Simpulan penelitian ini yaitu bahwa tingkat kecemasan Atlet pencak silat Tapak Suci Pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo mempunyai tingkat kecemasan yang rendah.

3. Fahrizqi (2020), dalam penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. Metode yang digunakan penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasinya adalah atlet pencak silat perguruan satria sejati berjumlah 24 orang. Teknik sampling menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu semua anggota sampel

merupakan populasi. Instrumen penelitian menggunakan angket kepercayaan diri yang dijabarkan dengan faktor masing-masing. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasilnya pada atlet putra perolehan paling besar berada pada kategori “tinggi” yaitu dari 8 atlet putra sebesar 61,53% dan 9 atlet putri perolehan paling besar yaitu di kategori “tinggi” sebesar 81,81%. Kategori sangat tinggi perolehan persentasenya lebih kecil dibandingkan kategori tinggi. Artinya berdasarkan data yang diperoleh dari angket untuk tingkat kepercayaan diri saat bertanding berada pada kategori tinggi untuk atlet putra maupun putri. Tidak sangat tinggi, maupun rendah ataupun sangat rendah. Maka dari itu kepercayaan diri atlet saat bertanding masih terbilang baik.

4. Styo Pertiwi (2016), dalam penelitian yang berjudul “Perbandingan Tingkat Percaya Diri Mahasiswa yang Mengikuti Pencak Silat dalam Kategori Laga dan Kategori Seni (Studi Pada UKM Pencak Silat Tapak Suci UNESA)”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat percaya diri mahasiswa yang mengikuti pencak silat dalam kategori laga dan kategori seni pada UKM pencak silat tapak suci UNESA. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah 14 mahasiswa yang mengikuti pencak silat dalam kategori laga berjumlah 7 mahasiswa dan kategori seni berjumlah 7 mahasiswa pada UKM pencak silat tapak suci UNESA. Teknik pengumpulan data menggunakan angket / kuisioner. Sedangkan untuk menganalisis data dalam penelitian ini ialah

menggunakan uji beda ($t - test$). Berdasarkan hasil perhitungan diketahui nilai rata – rata (mean) untuk mahasiswa yang mengikuti pencak silat dalam kategori laga sebesar 98,71 dengan standar deviasi 7,29. Sedangkan untuk mahasiswa yang mengikuti pencak silat dalam kategori seni nilai rata – rata (mean) sebesar 104,571 dengan standar deviasi sebesar 3,551. Kemudian untuk nilai signifikan variabel adalah $- 1,910$ dan lebih besar dari $\pm 0,05$. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara tingkat percaya diri mahasiswa yang mengikuti pencak silat dalam kategori laga dan kategori seni pada UKM pencak silat tapak suci UNESA.

5. Taufik, (2024), dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Ketangguhan Mental dan Kepercayaan Diri Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Berdasarkan Jenis Kelamin”. Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui seberapa besar ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet putra UKM Pencak Silat UNY. (2) Untuk mengetahui seberapa besar ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet putri UKM Pencak Silat UNY. (3) Untuk mengetahui ketangguhan mental atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. (4) Untuk mengetahui kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Populasi penelitian adalah atlet di UKM UNY berjumlah 57 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Kriterianya yaitu (1) masih aktif latihan di UKM

Pencak Silat UNY, (2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (3) berusia minimal 16 tahun, (4) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 atlet, dengan rincian 29 atlet putra dan 13 atlet putri. Instrumen ketangguhan mental dan kepercayaan diri menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan *independent sample test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Atlet UKM Pencak Silat UNY berjenis kelamin laki-laki mempunyai ketangguhan mental paling tinggi pada kategori “tinggi” sebesar 68,97% (20 atlet), sedangkan kepercayaan diri pada kategori “tinggi” sebesar 62,07% (18 atlet). (2) Atlet UKM Pencak Silat UNY berjenis kelamin perempuan mempunyai ketangguhan mental paling tinggi pada kategori “tinggi” sebesar 53,85% (7 atlet), sedangkan kepercayaan diri pada kategori “rendah” sebesar 69,33% (9 atlet). (3) Ada perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, $t_{hitung} 3,156 > t_{tabel} 2,021$, dan $p-value 0,001 < 0,05$. Ketangguhan mental atlet UKM Pencak Silat UNY jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin perempuan, dengan selisih 5,89. (4) Ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dengan $t_{hitung} 2,426 > t_{tabel} 2,021$, dan $p-value 0,020 < 0,05$. Kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin perempuan, dengan selisih 9,20.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan di atas, maka dapat dinyatakan perbedaan dan keunikan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu:

Tabel 2. Keunikan dan Kebaharuan Penelitian

Aspek	Penelitian Sebelumnya	Penelitian yang akan dilakukan
Variabel	Perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis aktivitas olahraga, tingkat kecemasan, kepercayaan diri, perbedaan kepercayaan diri antara kategori laga dan seni, perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri ditinjau dari jenis kelamin.	Perbedaan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding dan seni.
Metode	Komparatif, survey, dekriptif kuantitatif, kuantitatif non eksperimen, komparatif.	Komparatif
Partisipan	Atlet PON Aceh, Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati, UKM Pencak Silat Tapak Suci UNESA, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta	UKM Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta
Analisis Data	<i>Independent Sample t-test</i> , deskriptif kuantitatif, deskriptif kuantitatif, uji beda (<i>t-test</i>), independent sample test.	<i>Independent Sample t-test</i>

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keunikan atau kebaruan penelitian yang akan dilakukan terletak pada perbedaan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet kategori tanding dan seni pada atlet UKM Pencak Silat UNY. Penelitian ini menggunakan variabel tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet Pencak silat kategori tanding dan regu, dimana belum pernah ada penelitian sebelumnya yang meneliti secara bersama-sama perbedaan dari variabel tersebut.

C. Kerangka Berpikir

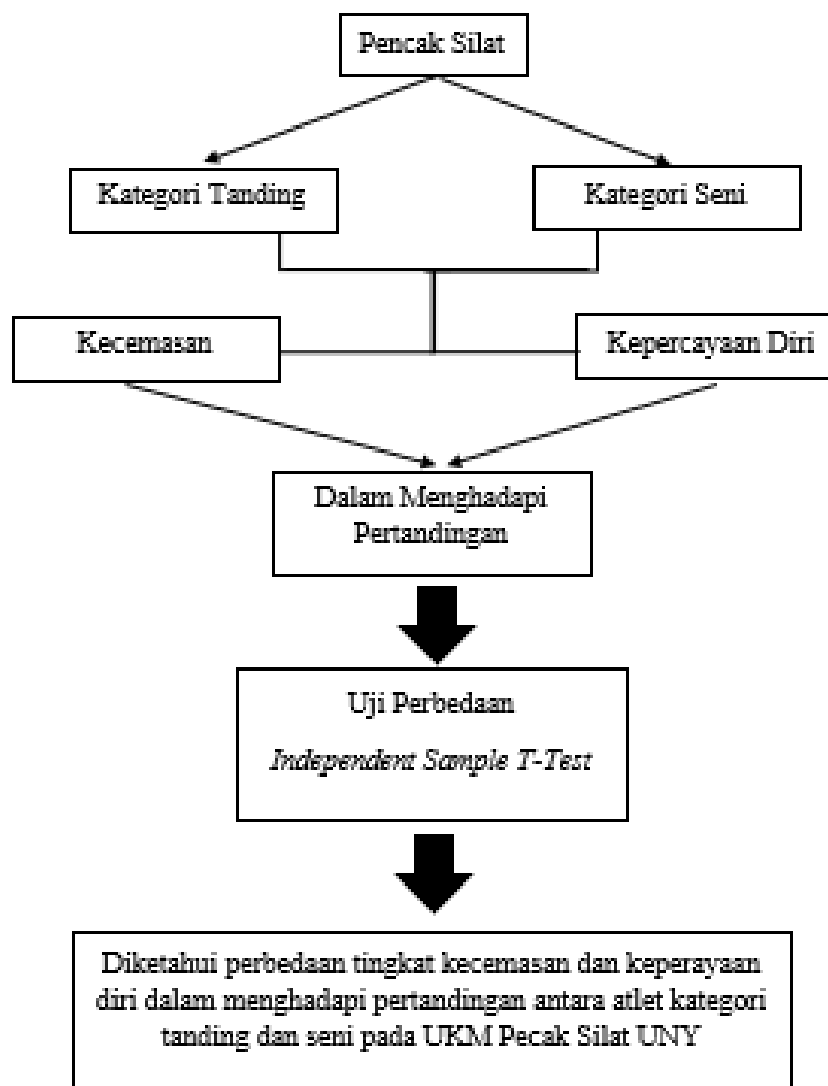
Aspek psikologis memiliki peran penting dalam penampilan olahraga, termasuk tingkat kecemasan dan kepercayaan diri. Kecemasan sering kali muncul dalam bentuk tekanan mental yang dapat memengaruhi konsentrasi dan performa atlet. Kecemasan yang tidak terkendali dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri, yang selanjutnya berdampak pada hasil pertandingan. Dalam konteks pencak silat, kecemasan dapat muncul karena tekanan untuk menang, rasa takut akan cedera, atau ekspektasi tinggi dari pelatih dan teman satu tim.

Di sisi lain, kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan performa atlet. Kepercayaan diri terbentuk melalui latihan yang konsisten, pengalaman bertanding, dan kemampuan mengelola emosi. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung lebih fokus dan mampu menghadapi situasi tekanan dengan lebih tenang.

Pada kategori tanding, tingkat kecemasan mungkin lebih tinggi karena sifat kompetisi yang menuntut kemampuan fisik langsung, seperti menyerang dan bertahan secara aktif. Sementara itu, pada kategori seni, tekanan lebih sering terkait dengan penampilan teknik yang sempurna dan sinkronisasi gerakan. Meskipun keduanya memiliki tantangan yang berbeda, kepercayaan diri tetap menjadi faktor kunci yang menentukan keberhasilan dalam masing-masing kategori.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri antara atlet kategori tanding dan kategori seni pada UKM Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dalam menghadapi pertandingan?
2. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY kategori seni dalam menghadapi pertandingan?
3. Seberapa besar tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dalam menghadapi pertandingan?
4. Seberapa besar tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY kategori seni dalam menghadapi pertandingan?
5. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dan kategori seni dalam menghadapi pertandingan?
6. Apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding dan kategori seni dalam menghadapi pertandingan?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2017, p. 36), penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Dalam penelitian ini, peneliti membandingkan dua variabel, yaitu tingkat kecemasan dan kepercayaan diri pada dua kelompok sampel yang berbeda berdasarkan kategori tanding dan kategori seni. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di UKM Pencak Silat UNY yang beralamat di Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Waktu penelitian dilakukan pada 17-27 Februari 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Pendapat Sugiyono (2017, p. 126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Azwar (2018, p. 77) menyatakan populasi merupakan kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil

penelitian karena sebagai suatu populasi kelompok subjek baiknya memiliki karakteristik yang sama. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah atlet di UKM Pencak Silat UNY berjumlah 56 atlet .

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi karena sampel merupakan bagian dari populasi tentu sampel tersebut harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi (Azwar, 2018, p. 98). Arikunto (2019, p. 173) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Sugiyono (2017, p. 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) anggota aktif di UKM Pencak Silat UNY, (2) berusia minimal 16 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 48 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah kecerdasan emosi sebagai variabel bebas dan agresivitas sebagai variabel terikat. Definisi operasional masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan

Kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosi negatif atlet yang tidak menyenangkan yang bisa berwujud sebagai rasa takut,

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

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri diungkap menggunakan aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual melalui jumlah skor pada skala kepercayaan diri. Semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah skor pada skala, maka semakin rendah kepercayaan dirinya. Variabel kepercayaan diri diukur melalui angket dengan skala Likert empat alternatif jawaban.

3. Atlet Kategori Tanding

Kategori tanding adalah bentuk pertandingan pencak silat di mana dua atlet saling berhadapan dalam sebuah arena. Tujuan utama dari kategori ini adalah mencetak poin melalui teknik serangan dan pertahanan yang sah sesuai dengan aturan pertandingan. Atlet dinilai berdasarkan efektivitas serangan seperti pukulan, tendangan, dan bantingan, serta kemampuan mereka dalam bertahan dan menghindari serangan lawan.

4. Atlet Kategori Seni

Kategori seni adalah bentuk pertandingan pencak silat yang berfokus pada keindahan, keselarasan, dan kemantapan teknik gerakan.

Dalam kategori ini, atlet atau tim menampilkan rangkaian gerakan pencak silat secara individu, berpasangan, atau beregu. Penilaian dilakukan berdasarkan kemandirian dan estetika dalam gerakan.

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, p. 224). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanismenya yaitu: (1) Mencari data di UKM Pencak Silat UNY. (2) Menyebarakan angket kepada responden melalui angket. (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, p. 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 3 sebagai berikut.

Tabel 3. 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 Kecemasan

Instrumen diadopsi dari penelitian Marliana (2023). Validitas instrumen telah diuji dengan korelasi Product Moment diperoleh hasil validitas sebesar 0,973 dan hasil reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach sebesar 0,982.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

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

Sumber : Marliana (2023)

b. Instrumen Kepercayaan Diri

Instrumen diadopsi dari penelitian Taufik (2024). Validitas instrumen kepercayaan diri sebesar 0,943 dan reliabilitas menggunakan rumus ganjil-genap sebesar 0,987 dan rumus belah dua sebesar 0,983. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri disajikan pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

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

Sumber : Taufik (2023)

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian yaitu dengan uji perbedaan *Independent Sample t-test* yang dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut::

1. Statistik Deskriptif

Azwar (2019, p. 43) menjelaskan bahwa untuk menentukan kriteria pada responden menggunakan mean aritmatik pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Kategori Berdasarkan Mean Aritmatik

No	Interval	Kriteria
1.	3,25-4,00	Sangat Tinggi
2.	2,50-3,24	Tinggi
3.	1,75-2,49	Rendah
4.	1,00-1,74	Sangat Rendah

Sumber: Azwar (2019, p. 43)

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017, p. 112).

Rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara wajar dianggap berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal. Uji ini penting dalam pengujian hipotesis statistik parametrik, karena analisis parametrik membutuhkan persyaratan dan asumsi tertentu, salah satunya adalah bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal.

Jika data yang digunakan tidak berdistribusi normal, maka analisis harus dilakukan menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017, p. 190). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 21. Kriteria pengujian:

1. Jika nilai $p\text{-value} > 0,05$, maka data berdistribusi normal.
2. Jika nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah variansi dua atau lebih kelompok data memiliki kesamaan atau tidak (Budiwanto, 2017, p. 193). Homogenitas variansi merupakan salah satu asumsi dasar dalam statistik parametrik. Uji homogenitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 21. Kriteria pengujian:

1. Jika nilai $p\text{-value} > 0,05$, maka data memiliki variansi yang homogen.
2. Jika nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka data tidak memiliki variansi yang homogen.

3. Uji Perbedaan

Uji perbedaan digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok data. Dalam penelitian ini, uji perbedaan dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet kategori tanding dan kategori seni UKM Pencak Silat UNY. Teknik analisis yang digunakan adalah uji perbedaan (*t-test*), khususnya *independent sample test*, karena data yang dianalisis berasal dari dua kelompok sampel yang tidak berpasangan.

Menurut Ananda & Fadhil (2018, p. 287), kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

1. Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ($df = n-2$) dan $p\text{-value} < 0,05$, maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
2. Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ ($df = n-2$) dan $p\text{-value} > 0,05$, maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data primer hasil kuesioner yang disebarkan kepada atlet UKM Pencak Silat UNY, dengan rincian 32 atlet kategori tanding dan 16 atlet kategori seni. Hasil analisis perbedaan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan antara atlet kategori tanding dan seni di UKM Pencak Silat UNY dijelaskan sebagai berikut:

1. Karakteristik Atlet

Hasil karakteristik atlet UKM Pencak Silat UNY dijelaskan sebagai berikut.

a. Kategori

Data atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan kategori sebagai berikut:

Tabel 7. Karakteristik Atlet Berdasarkan Kategori

No	Kategori	F	%
1	Tanding	32	66,7%
2	Seni	16	33,3%
Jumlah		48	100%

Berdasarkan tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan kategori tanding sebanyak 32 atlet (66,7%), dan berdasarkan kategori seni sebanyak 16 atlet (33,3%).

b. Jenis Kelamin

Data atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 8. Karakteristik Atlet Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Tanding		Seni		Total	
		F	%	F	%	F	%
1	Laki-Laki	20	37,5%	8	50%	28	58,3%
2	Perempuan	12	62,5%	8	50%	20	41,6%
Jumlah		32	100%	16	100%	48	100%

Berdasarkan tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 28 atlet (58,3%), dan berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 16 atlet (41,6%).

c. Usia

Data atlet UKM Pencak Silat UNY berdasarkan usia sebagai berikut:

Tabel 9. Karakteristik Atlet Berdasarkan Usia

No	Usia	Tanding		Seni	
		F	%	F	%
1	23-24 Tahun	3	9,37%	0	0,00%
2	21-22 Tahun	20	62,50%	11	68,75%
3	19-20 Tahun	9	28,13%	5	31,25%
Jumlah		32	100%	16	100%

Berdasarkan tabel 9 di atas, menunjukkan bahwa atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding paling banyak berada pada usia 21-22 Tahun dengan besaran persentase 62,50%, dan atlet kategori seni paling banyak berada pada usia 21-22 Tahun dengan besaran persentase 68,75%.

2. Hasil Analisis Deskriptif Kecemasan

Deskriptif statistik data tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Pencak Silat UNY selengkapnya disajikan pada tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kecemasan Atlet UKM Pencak Silat UNY

Statistik	Kecemasan	
	Kategori Tanding	Kategori Seni
<i>N</i>	32	16
<i>Mean</i>	1.8478	1.7881
<i>Median</i>	1.8500	1.7800
<i>Mode</i>	1.85 ^a	1.60 ^a
<i>Std. Deviation</i>	.28340	.19715
<i>Minimum</i>	1.30	1.53
<i>Maximum</i>	2.30	2.25

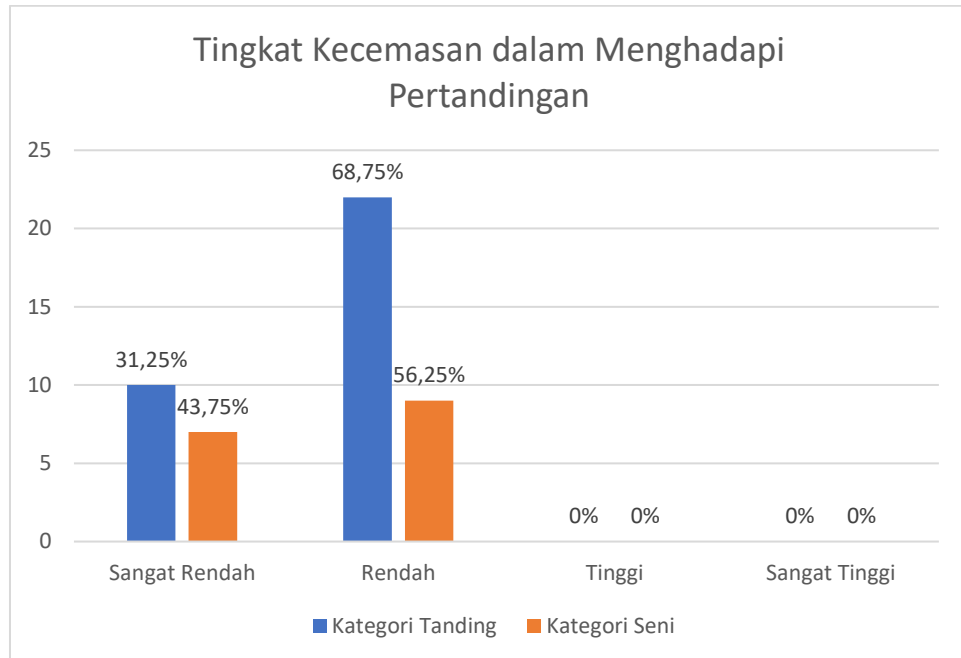
Norma Penilaian, kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY selengkapnya disajikan pada tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Norma Penilaian Kecemasan Atlet UKM Pencak Silat UNY

No	Interval	Kategori	Tanding		Seni	
			F	%	F	%
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	0	0,00%	0	0,00%
2	2,50-3,24	Tinggi	0	0,00%	0	0,00%
3	1,75-2,49	Rendah	22	68,75%	9	56,25%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	10	31,25%	7	43,75%
Jumlah			32	100%	16	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 di atas, data tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Pencak Silat UNY dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut.

Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan



Berdasarkan hasil analisis pada tabel 11 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa:

- a. Tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 31,25% (10 atlet), “rendah” sebesar 68,75% (22 atlet), “tinggi” sebesar 0% (0 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).
- b. Tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Pencak Silat UNY kategori seni berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 43,75% (7 atlet), “rendah” sebesar 56,25% (9 atlet), “tinggi” sebesar 0% (0 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

3. Hasil Analisis Deskriptif Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik data kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY selengkapnya disajikan pada tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri Atlet UKM Pencak Silat UNY

Statistik	Kepercayaan Diri	
	Kategori Tanding	Kategori Seni
<i>N</i>	32	16
<i>Mean</i>	3.4944	3.5306
<i>Median</i>	3.5600	3.5700
<i>Mode</i>	3.56 ^a	3.72
<i>Std. Deviation</i>	.26694	.23507
<i>Minimum</i>	3.00	3.03
<i>Maximum</i>	4.00	3.89

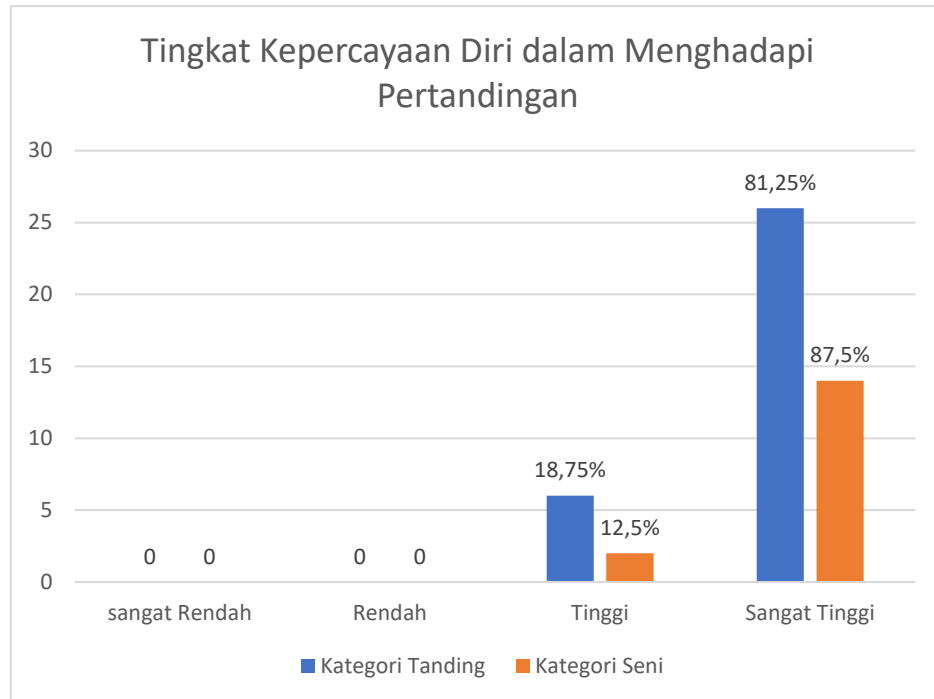
Norma Penilaian, kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY selengkapnya disajikan pada tabel 13 sebagai berikut.

Tabel 13. Norma Penilaian Kepercayaan Diri Atlet UKM Pencak Silat UNY

No	Interval	Kategori	Tanding		Seni	
			F	%	F	%
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	26	81,25%	14	87,5%
2	2,50-3,24	Tinggi	6	18,75%	2	12,5%
3	1,75-2,49	Rendah	0	0,00%	0	0,00%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	0	0,00%	0	0,00%
Jumlah			32	100%	16	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 13 di atas, data kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Pencak Silat UNY dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut.

Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kepercayaan Diri dalam Menghadapi Pertandingan



Berdasarkan hasil analisis pada tabel 13 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa:

- Tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 18,75% (6 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 81,25% (26 atlet).
- Tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Pencak Silat UNY kategori seni berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 atlet), “rendah” sebesar 0% (0 atlet), “tinggi” sebesar 12,5% (2 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 87,5% (14 atlet).

4. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Analisis uji normalitas ini menggunakan rumus *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 21 for windows*. Hasilnya disajikan pada tabel 14 sebagai berikut.

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

Data		<i>p-value</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Kecemasan	Kategori Tanding	0,200	0,05	Normal
	Kategori Seni	0,200	0,05	Normal
Kepercayaan Diri	Kategori Tanding	0,129	0,05	Normal
	Kategori Seni	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 14 di atas dapat dilihat bahwa data kecemasan dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY memiliki $p\text{-value} > 0,05$, maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p\text{-value} > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p\text{-value} < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
Kecemasan atlet kategori tanding dan kategori seni	0,150	Homogen
Kepercayaan diri atlet kategori tanding dan kategori seni	0,754	Homogen

Berdasarkan tabel 15 di atas dapat dilihat data tingkat kecemasan dan kepercayaan diri antara atlet kategori tanding dan seni pada UKM Pencak Silat UNY memiliki $p\text{-value} > 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

5. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Kecemasan

Uji perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan antara atlet kategori tanding dan seni pada UKM Pencak Silat UNY menggunakan analisis uji t, yaitu *independent sample t test* ($df = n-2$) dengan menggunakan bantuan *SPSS 21 for windows*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan nilai $p\text{-value} < 0.05$. Hasil analisis perbedaan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY diperoleh data pada tabel 16 sebagai berikut.

Tabel 16. Uji Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Atlet Kategori Tanding dan Seni pada UKM Pencak Silat UNY

Tingkat Kecemasan	Mean	t hitung	t tabel	sig	Selisih
Kategori Tanding	1,85	0,754	2,013	0,455	0,06
Kategori Seni	1,79				

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 16 di atas, dapat dilihat bahwa $t_{\text{hitung}} 0,754$ dan $t_{\text{tabel}} (df 46) 2,013$ dengan $p\text{-value} 0,455$. Oleh karena t_{hitung}

0,754 < t_{tabel} 2,013, dan $p\text{-value}$ 0,455 > 0,05, Hasil tersebut menunjukkan bahwa “Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan antara atlet kategori tanding dan seni pada UKM Pencak Silat UNY”. Selisih rata-rata kecemasan antara atlet kategori tanding dan kategori seni sebesar 0,06, yang artinya tingkat kecemasan atlet kategori tanding sedikit lebih tinggi daripada atlet kategori seni, namun perbedaan tersebut tidak signifikan.

6. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri

Uji perbedaan tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan antara atlet kategori tanding dan seni pada UKM Pencak Silat UNY menggunakan analisis uji t, yaitu *independent sample t test* ($df = n-2$) dengan menggunakan bantuan *SPSS 21 for windows*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan nilai $p\text{-value} < 0.05$. Hasil analisis perbedaan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY diperoleh data pada tabel 17 sebagai berikut.

Tabel 17. Uji Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri antara Atlet Kategori Tanding dan Seni pada UKM Pencak Silat UNY

Kepercayaan Diri	Mean	t hitung	t tabel	sig	Selisih
Kategori Tanding	3,49	-0,461	2,013	0,647	-0.04
Kategori Seni	3,53				

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 17 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} -0,461 dan t_{tabel} (df 46) 2,013 dengan $p\text{-value}$ 0,647. Oleh karena t_{hitung} -0,461 < t_{tabel} 2,013, dan $p\text{-value}$ 0,647 > 0,05, Hasil tersebut menunjukkan

bahwa “Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan antara atlet kategori tanding dan seni pada UKM Pencak Silat UNY”. Selisih rata-rata kepercayaan diri antara atlet kategori tanding dan kategori seni sebesar -0.04, yang artinya tingkat kepercayaan diri atlet kategori seni sedikit lebih tinggi daripada atlet kategori tanding, namun perbedaan tersebut tidak signifikan.

B. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Atlet Kategori Tanding dan Kategori Seni

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding mayoritas berada pada kategori rendah (68,75%), sedangkan pada kategori seni mayoritas juga berada pada kategori rendah (56,25%). Hal ini menunjukkan bahwa atlet kategori tanding maupun kategori seni pada UKM Pencak Silat UNY memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola kecemasan sebelum pertandingan. Fitri & Julianti (2007, p. 73-74) menyatakan bahwa kecemasan pada tingkat rendah dapat membantu individu untuk waspada dalam mencegah bahaya atau mengurangi dampaknya, bahkan dapat meningkatkan performa. Namun, kecemasan yang berlebihan justru dapat mengganggu performa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan antara atlet kategori tanding dan kategori seni pada UKM Pencak Silat UNY dengan *p-value* 0,455 ($> 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian (Maulana & Khairani, 2017), yang berjudul “Perbedaan Kecemasan Bertanding pada Atlet PON Aceh Ditinjau

dari Jenis Aktivitas Olahraga”. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan bertanding pada atlet kontingen Aceh dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Jawa Barat Tahun 2016 ditinjau dari jenis aktivitas olahraga *body contact* dan *non body contact* dengan nilai signifikansi *p-value* 0.311 ($p > 0.05$).

Tidak adanya perbedaan signifikan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi tidak adanya perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan adalah pengalaman bertanding atlet. Atlet UKM Pencak Silat UNY, baik kategori tanding maupun kategori seni, umumnya memiliki pengalaman bertanding yang cukup banyak pada berbagai kejuaraan, baik di tingkat regional maupun nasional. Menurut Weinberg & Gould (2011, p. 92), pengalaman bertanding yang lebih sering dapat membantu atlet dalam mengelola kecemasan karena telah terbiasa menghadapi tekanan kompetisi.

Selain itu, faktor usia juga turut mempengaruhi tingkat kecemasan. Atlet yang terlibat dalam penelitian ini mayoritas berada pada rentang usia remaja akhir atau dewasa muda (18-24 tahun). Mylsidayu (2014) menyatakan bahwa individu pada usia ini memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol emosi dibandingkan dengan remaja awal, sehingga kecemasan yang dirasakan lebih terkendali.

Di samping itu, setiap atlet yang akan terlibat dalam sebuah kompetisi atau pertandingan (baik jenis aktivitas olahraga *body contact* maupun *non body contact*) akan dihadapkan pada tuntutan fisik dan tekanan

psikologis yang sama yang dapat mengarahkan atlet pada konsekuensi negatif seperti perasaan cemas (Balaguer, dkk., dalam Espejel, dkk., 2013). Artinya, atlet yang akan bertanding pada jenis aktivitas olahraga apapun dapat mengalami kecemasan karena pengaruh dari situasi tertentu (*state anxiety*) dan juga kondisi bawaan pribadi seseorang (*trait anxiety*), (Tangkudung & Mylsidayu, 2017).

2. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Kategori Tanding dan Kategori Seni

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding mayoritas berada pada kategori sangat tinggi (81,25%), sedangkan atlet kategori seni juga mayoritas berada pada kategori sangat tinggi (87,5%). Hal ini menunjukkan bahwa atlet kategori tanding maupun kategori seni pada UKM Pencak Silat UNY memiliki kepercayaan diri yang sangat baik dalam menghadapi pertandingan. Komarudin (2017: 36) menjelaskan bahwa pemain yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif dan yakin bisa menampilkan yang terbaik, yang akan mendukung penampilannya. Sebaliknya, pemain yang memiliki pikiran negatif dan tidak yakin pada kemampuannya akan mengalami penurunan performa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat kepercayaan diri antara atlet kategori tanding dan kategori seni pada UKM Pencak Silat UNY dengan *p-value* 0,647 ($> 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Styo Pertiwi (2016), yang berjudul “Perbandingan Tingkat Percaya Diri Mahasiswa yang Mengikuti Pencak

Silat dalam Kategori Laga dan Kategori Seni (Studi Pada UKM Pencak Silat Tapak Suci UNESA)”. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara tingkat percaya diri mahasiswa yang mengikuti pencak silat dalam kategori laga dan kategori seni pada UKM pencak silat tapak suci UNESA dengan nilai signifikansi $p\text{-value}$ 1,910 ($p > 0.05$).

Selain itu, penelitian oleh (Yunisa, 2017), yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Perguruan Silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai” menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,539$; Sig 0,000 ($P < 0,05$). Artinya semakin tinggi kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan maka semakin rendah kepercayaan dirinya, sebaliknya semakin rendah kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan maka kepercayaan dirinya semakin tinggi.

Menurut Komarudin & Risqi (2020: 47), kepercayaan diri adalah keyakinan dalam diri individu bahwa ia dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Menurut (Nurajab et al., 2022) kepercayaan diri menjadi faktor utama terjadinya kecemasan yang mereka alami terutama dalam menjelang pertandingan. Atlet dengan kepercayaan diri yang baik akan mampu selalu berpikir positif dan yakin bisa menampilkan yang terbaik, yang akan mendukung penampilannya. Kepercayaan diri yang baik akan dapat

membantu atlet mendapatkan performa yang optimal. Menurut Purnamasari & Novian (2021) bahwa setiap orang atlet dituntut harus memiliki rasa percaya diri di setiap menghadapi pertandingan, karena dengan adanya kepercayaan terhadap dirinya sendiri maka akan membuat seorang atlet tersebut tidak merasa minder terhadap penampilannya pada saat akan bertanding.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Waktu pengambilan data dilakukan jauh setelah atlet melaksanakan pertandingan sehingga dimungkinkan data yang diperoleh kurang akurat.
3. Sampel penelitian tidak menyebutkan tingkat atau level kejuaraan yang pernah diikuti, sehingga hasil penelitian tidak mempertimbangkan perbedaan pengalaman bertanding dari masing-masing tingkat atau level kejuaraan yang telah diikuti.
4. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian, misalnya dengan melakukan wawancara secara langsung kepada atlet.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding berada pada kategori “rendah” sebesar 68,75%.
2. Tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Pencak Silat UNY kategori seni berada pada kategori “rendah” sebesar 56,25%.
3. Tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Pencak Silat UNY kategori tanding berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 81,25%.
4. Tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet UKM Pencak Silat UNY kategori seni berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 87,5%.
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan antara atlet kategori tanding dan kategori seni pada UKM Pencak Silat UNY dengan $t_{hitung} 0,754 < t_{tabel} 2,013$, dan $p-value 0,455 > 0,05$. Selisih rata-rata kecemasan sebesar 0,06, yang artinya tingkat kecemasan atlet kategori tanding sedikit lebih tinggi daripada atlet kategori seni, namun perbedaan tersebut tidak signifikan.

6. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan antara atlet kategori tanding dan kategori seni pada UKM Pencak Silat UNY dengan $t_{hitung} -0,461 < t_{tabel} 2,013$, dan $p-value 0,647 > 0,05$. Selisih rata-rata kepercayaan diri sebesar -0.04 , yang artinya tingkat kepercayaan diri atlet kategori seni sedikit lebih tinggi daripada atlet kategori tanding, namun perbedaan tersebut tidak signifikan.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan antara atlet kategori tanding dan seni pada UKM Pencak silat UNY, akan berimplikasi yaitu:

1. Pelatihan yang diterapkan sebaiknya memperhatikan aspek psikologis secara menyeluruh tanpa membedakan jenis kategori. Pelatih dapat merancang program latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengelola kecemasan pada seluruh atlet, baik yang bertanding di kategori tanding maupun seni.
2. Tidak adanya perbedaan signifikan dalam kecemasan dan kepercayaan diri menekankan pentingnya dukungan psikologis yang merata bagi seluruh atlet. Pelatihan mental dapat diberikan secara rutin untuk membantu atlet mengelola tekanan pertandingan. Teknik-teknik relaksasi, visualisasi, dan pelatihan mental dapat diintegrasikan ke dalam jadwal latihan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet.

C. Saran

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

1. Pelatih diharapkan lebih memperhatikan aspek psikologis atlet, khususnya dalam hal kecemasan dan kepercayaan diri, dengan menyediakan program pelatihan mental yang terstruktur tanpa membedakan porsi latihan kecemasan dan kepercayaan diri antara atlet kategori tanding dan kategori seni.
2. Bagi peneliti selanjutnya, pengambilan sampel sebaiknya dilakukan pada saat setelah atlet melakukan pertandingan untuk mendapatkan data yang lebih akurat mengenai tingkat kecemasan dan kepercayaan diri yang mereka hadapi dalam menghadapi pertandingan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya melakukan uji triangulasi, misalnya dengan melakukan wawancara secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, N., & Mistar, J. (2019). Kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada klub Putra Buana Tangse FC tahun 2015. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 2(2), 14-22.
- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Agus, S (2017). *Psikologi Kepelatihan Olahraga.*, Yogyakarta: UNY Press https://scholar.google.com/scholar?cluster=16000439740317115105&hl=en&as_sdt=2005&sciodt=2007
- 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).
- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2).
- Ambarwati, W., Murtianto, Y. H., & Rahmawati, N. D. (2019, August). Berpikir divergen dalam pemecahan masalah ditinjau dari kecemasan belajar matematika tingkat berat dan panik. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika* (Vol. 4, pp. 408-414).
- Amurwabumi, G. A. K. (2021, June). Spiritual emotional freedom technique (seft) untuk mereduksi kecemasan pada klien general anxiety disorder (GAD). *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 103-108).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Apta, M (2015). Analisis Anxiety Atlet Porda Kota Bekasi. *Motion: Jurnal Riset*. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/512>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Baharudin, Y. H. (2020). Kecemasan masyarakat saat pendemi 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.
- Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh kecemasan berolahraga terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 121-132.
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri unipa surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 20-24.
- Dewi, E. M. P. (2018). *Psikologi olahraga mental training*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Dimenggo, D., & Yendi, F. M. (2021). The correlation between self-confidence and anxiety in encounter the work environment of final semester students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(1), 55-60.
- Dimiyati. (2018). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY press.
- Ediyono, S., Teguh, S., Fakultas, W., & Budaya, I. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3), 57126. <https://doi.org/10.26742/PANGGUNG.V29I3.1014>
- Fatmawati, F., Syarifoeeddin, E. W., & Hasanuddin, I. (2022). Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet pencak silat PPLPD Lombok Barat. *Sportify Journal*, 2(2), 63-71.
- Fatwikiningsih, N. (2020). *Teori psikologi kepribadian manusia*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Fitri, J (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press)
- 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.

- Gould, D, & Udry, E (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, academia.edu, <https://www.academia.edu/download/108531815/00005768-199404000-0001320231207-1-42muil.pdf>
- Gunarsa, SD (1982). *Dasar dan teori perkembangan anak.*, books.google.com, https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=xQsxmVNNU5gC&oi=fnd&pg=PA1&dq=gunarsa+2008+p+74&ots=ddkS6FYEWz&sig=xOtZdrRf_3t_F8ehDSZOw61Q3jE
- Hanin, YL (2000). *Competitive anxiety.*, psycnet.apa.org, <https://psycnet.apa.org/record/1999-04265-004>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Harrison, K., Potts, E., King, A. C., & Braun-Trocchio, R. (2021). The effectiveness of virtual reality on anxiety and performance in female soccer players. *Sports*, 9(12), 167.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan dot drill one foot terhadap kelincahan tendangan sabit dalam ekstrakurikuler pencak silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Husdarta. (2018). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ismail, Ridho Nugraha, A., Sugihartono, T., & Illahi, B. R. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas ASAD Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 281–294.
- Jahrir, A. S., & Aziz, M. I. M. (2024). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Pencak Silat Universitas Negeri Makassar. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1), 227–236. <https://doi.org/10.55081/JPHR.V5I1.3165>
- Jannah, R. J., & Khikmah, A. N. (2018). Implementasi nilai-nilai luhur budaya pencak silat sebagai pendidikan karakter siswa di sekolah. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 1(1), 141-146.

- Jannah, M. (2019). *Kecemasan olahraga : teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya: Unesa University Press.
- Koiril Nor Muhammad. (2021). Pemahaman Pelatih Mengenai Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Yang Tergabung Dalam Ipsi Kab. Madiun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39066>.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuwangi pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.
- Kurniawan, A. W., Wijayanti, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Lailiyah, I. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan competitive anxiety pada atlet pencak silat. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3).
- Liskustyawati, H., Mukholid, A., & Waluyo, W. (2019). The Average Needs of Pencak Silat Basic Technique from Sparring Category. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 308–313. <https://doi.org/10.18415/IJMMU.V6I4.972>
- Lubis, R. A. (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.
- Martens, R (1977). *Sport competition anxiety test.*, [psycnet.apa.org, https://psycnet.apa.org/record/1980-51627-000](https://psycnet.apa.org/record/1980-51627-000)
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pon Aceh berdasarkan Jenis Aktivitas Olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106. <https://doi.org/10.22219/JIPT.V5I1.3814>
- MUNAS IPSI. (2022). *Peraturan Pertandingan Silat Ipsi-2022 | PDF*. <https://www.scribd.com/document/657189771/Peraturan-Pertandingan-Silat-Ipsi-2022>

- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- N Soejitno. (1997). *Khazanah Pencak Silat*.
https://scholar.google.com/scholar?cluster=3800044491659321212&hl=en&as_sdt=2005&sciodt=2007
- Nasution, S. I. (2017). Analisis faktor-faktor yang berpengaruh terhadap motivasi berprestasi mahasiswa prodi manajemen pendidikan islam fakultas tarbiyah dan keguruan Uin Raden Intan Lampung. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 7(2), 38-54.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Nugroho, A. (2020). Analisis penilaian prestasi teknik dalam pertandingan pencak silat. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 66-71.
- Nur Mauliana Zekha, N., Amin, N., Nilawati, I., Ngudi Waluyo Jl Diponegoro No, U., & Gedanganak Kec Ungaran Timur Kab, K. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Wida Menghadapi Pertandingan Kota Wali Championship Tahun 2023. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 4(2), 61–70. <https://doi.org/10.53869/JPAS.V4I2.194>.
- Nurajab, E., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Pasundan, S. (2022). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket Menjelang Pertandingan Club MIIX Majalaya. *Jurnal Olahraga*, 8(2), 102–110. <https://doi.org/10.37742/JO.V8I2.15>.
- Nurhidayat, A. T. (2024). *Perbedaan Ketangguhan Mental dan Kepercayaan Diri Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Berdasarkan Jenis Kelamin*.
- Nurwansyah, A., & Sepdanius, E. (2021). Kepribadian atlet olahraga kontak fisik dan non kontak fisik di Kota Padang. *JURNAL STAMINA*, 4(8), 372-384.
- Octavianingrum, W., & Ina Savira, S. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 50–55. <https://doi.org/10.26740/CJPP.V9I6.47002>
- Permana, D. A., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 4–12. <https://doi.org/10.24176/PERSEPTUAL.V7I1.6041>
- Pratama, Rendra Yolio trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *Avatara: Jurnal Pendidikan Sejarah*, 6(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/25420>

- Rafi, M., Pangestu, A., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci: Studi kasus pada atlet Tapak Suci Pimda 059 Sma Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 107–113.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., Sukma, D., & Akbar, N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3). <https://doi.org/10.20527/ECOPSY.V3I3.2665>
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/JK.V6I1.17724>
- Sebastian, M. A. (2017). *Hubungan antara Kecemasan Bertanding dengan Performa pada Atlet Silat*. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/16449>
- Solihin, A., Tofikin, T., & Lubis, Adyanata. (2022). Psikologi atlet pencak silat riau pasca pon papua xx tahun 2021. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(2), 131. <https://doi.org/10.31258/jope.4.2.131-142>
- Styo Pertiwi, R. S., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Keolahragaan, F. (2016). Perbandingan Tingkat Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengikuti Pencak Silat Dalam Kategori Laga Dan Kategori Seni (Studi Pada Ukm Pencak Silat Tapak Suci Unesa) Setiyo Hartoto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04, 162–170.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, S (2006). Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact. *Jurnal Psikologi UGM*, neliti.com, <https://www.neliti.com/publications/130742/perbedaan-reaksi-emosional-antara-olahragawan-body-contact-dan-non-body-contact>
- Sundari, F. S., Kurnia, D., Sukmanasa, E., & Novita, L. (2021). Pengaruh kebiasaan belajar siswa SD terhadap motivasi berprestasi. *Indonesian Journal of Primary Education*, 4(2), 212-219.
- Suralaga, F. (2021). *Psikologi pendidikan: Implikasi dalam pembelajaran*. Jakarta: UIN Press.
- Suryanta, I. T. (2019, November). Hubungan antara kelekatan dengan pelatih dan motivasi berprestasi dengan kecemasan atlet pencak silat Tapak Suci dalam menghadapi pertandingan. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 195-200).

- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tomé-Lourido, D., Arce Fernández, C., & Ponte Fernández, D. (2019). The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. *Revista de psicología del deporte*, 28(2), 0143-150.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- Vealey, RS (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, journals.humankinetics.com, <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/8/3/article-p221.xml>
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Jika*, 8(3), 126-136.
- Weinberg, RS, & Gould, D (2003). Burnout and overtraining. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.
- Xu, X., Lou, L., Wang, L., & Pang, W. (2017). Adolescents' perceived parental psychological control and test anxiety: Mediating role of academic self-efficacy. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 45(9), 1573-1583.
- Yunisa, R. (2017). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Perguruan Silat Walet Putih di Kabupaten Serdang Bedagai*. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/8228>=
- Yusuf, H (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC psychology*, Springer, <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x>
- Zuckerman, M (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*., books.google.com, <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=GGl4REgtuYAC&oi=fnd&pg=PR9&dq=%22zuckerman+m%22&ots=vDEKKm23YG&sig=ZhgRDnUkIy-0jnvVtqer8H-w6F8>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 550826 Fax. (0274) 550826
Laman: fikk.uny.ac.id, E-mail: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : 015/PKO/I/2025
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Dr. Agung Nugroho, M.Si

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Abdillah Arju Huda
NIM : 21602241023

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM
MENGHADAPI PERTANDINGAN ANTARA ATLET KATEGORI TANDING DAN SENI
PADA UKM PENCAK SILAT UNY

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 21 Januari 2025
Ketua Departemen PKO

**) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Departemen PKO
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 2. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 550826 Fax. (0274) 550826
Laman: fikk.uny.ac.id. E-mail: humas_fikk@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Abdillah Arju Huda
NIM : 21602241023
Pembimbing : Dr. Agung Nugroho, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Pabu, 22/1	buat pelakang di pertajam kesenjangan, referensi, identifikasi, tata tulis, referensi.	
2.	Kamis, 30/1	daftar pustaka	
3.	Senin, 3/2	tabel, tata tulis kuesioner.	
4.	Kamis, 2/2	validitas dan reliabilitas instrumen	
5.	Senin, 3/2	mengambil data penelitian	
6.	Kamis, 6/2	hasil dan pembahasan	
7.	Senin, 10/2	Kesimpulan & Implikasi	
8.	Senin, 13/2	Abstrak penelitian.	
		Daftar isi dan lampiran	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan Departemen PKO

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

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

Nomor : B/1531/UN34.16/PT.01.04/2025
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

14 Februari 2025

Yth. Ketua UKM Pencak Silat UNY

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

Nama : Abdillah Arju Hudaya
NIM : 21602241023
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri dalam Menghadapi
Pertandingan antara Atlet Kategori Tanding dan Seni pada UKM Pencak Silat
UNY
Waktu Penelitian : 17 - 27 Februari 2025

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dekan,
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian



UNIT KEGIATAN MAHASISWA
PENCAK SILAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



Sekretariat: Gedung Student Center UNY, Lantai II Ruang 14 telp: 0274 586168 psw 202.

Nomor : 008/1/UKM-PS/UNY/II/2025

Yogyakarta, 05 Maret 2025

Lampiran : 1 lembar

Hal : Surat balasan telah melaksanakan penelitian

Kepada Yth. Dekan FIKK UNY

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lintang Rais Hadinata

Jabatan : Ketua UKM Pencak Silat UNY

Menerangkan bahwa,

Nama : Abdillah Arju Huda

NIM : 21602241023

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Jenjang : S1

Telah melaksanakan penelitian di UKM Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 17 – 27 Januari 2025 dengan judul **“Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Pertandingan antara Atlet Kategori Tanding dan Seni pada UKM Pencak Silat UNY.”**

Demikian surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Pembina UKM Pencak Silat

Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd, M.Or

NIP. 19720713 200212 1 001



Ketua UKM Pencak Silat

Lintang Rais Hadinata

NIM. 23060330058

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Kategori : ☐ Tanding ☐ Seni
3. Jenis kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
4. Umur : tahun
5. Lama latihan : tahun

B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri dalam Menghadapi Pertandingan antara Atlet Kategori Tanding dan Seni pada UKM Pencak Silat UNY” 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

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang Anda rasakan ketika menghadapi pertandingan.
3. Mohon setiap butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan.
4. Berilah tanda (✓) pada alternatif jawaban yang dipilih dengan keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

D. Angket Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan

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

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

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

E. Angket Kepercayaan Diri dalam Menghadapi Pertandingan

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

19	Saya merasa lebih baik berusaha dan kalah dalam pertandingan daripada tidak mengikutinya sama sekali				
20	Saya merasa tidak mampu ikut dalam pertandingan				
21	Saya merasa tidak layak ikut bertanding				
22	Saya selalu dapat tenang dan fokus dalam bertanding				
23	Saya sering panik saat akan bertanding ataupun menonton pertandingan teman saya				
24	Saya yakin proses pelatihan akan membantu saya mengoptimalkan kemampuan saya				
25	Saya merasa iri jika tim teman saya menang dan tim saya kalah				
26	Saya merasa latihan yang baik dan sesuai akan sangat berpengaruh dalam hasil pertandingan				
27	Saya selalu melakukan tugas dan instruksi yang diberikan				
28	Saya merasa tidak perlu latihan untuk menang dalam pertandingan				
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 malas mengikuti latihan ketika kalah dalam pertandingan				
35	Saya merasa hidup saya tidak berguna ketika kalah dalam sebuah pertandingan				
36	Saya menjadi lebih mempunyai tujuan untuk latihan ketika kalah dalam pertandingan				

Lampiran 6. Data Kecemasan Atlet Kategori Tanding

Data Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Kategori Tanding

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ	M	
1	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	4	4	1	3	1	3	3	1	2	1	2	2	1	3	1	2	74	1.85	
2	3	3	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52	1.30	
3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	3	1	2	2	2	3	2	2	84	2.10	
4	4	4	4	1	2	4	2	1	3	1	2	1	2	4	3	4	2	2	3	4	4	1	1	3	3	2	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	91	2.28	
5	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	63	1.58	
6	3	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	74	1.85	
7	4	2	2	1	1	2	1	1	3	2	3	1	1	1	1	3	2	1	2	1	3	1	2	2	4	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	71	1.78
8	4	2	2	2	4	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	4	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	75	1.88	
9	3	2	1	1	3	1	2	3	1	3	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	2	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	4	1	1	68	1.70	
10	3	2	1	1	2	3	2	3	2	3	4	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	67	1.68
11	3	2	2	3	2	4	1	1	1	2	2	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	67	1.68
12	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	75	1.88	
13	3	3	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	53	1.33
14	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	52	1.30	
15	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	1	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	4	3	3	4	3	2	92	2.30	
16	4	3	1	3	2	3	2	2	1	3	4	1	1	3	1	3	1	2	3	2	1	3	1	4	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	82	2.05	

17	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	92	2.30			
18	3	2	3	1	1	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	82	2.05	
19	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	87	2.18			
20	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	74	1.85	
21	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	4	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	4	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	73	1.83		
22	3	1	3	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	1	1	2	3	2	1	1	1	3	2	2	1	1	2	77	1.93	
23	3	2	3	2	4	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	4	2	3	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	4	1	3	2	1	1	4	3	3	1	2	1	85	2.13	
24	1	1	1	1	2	3	2	3	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	1	1	1	2	2	1	3	3	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2	2	3	2	1	79	1.98	
25	3	2	1	1	2	2	1	1	3	2	4	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	4	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	72	1.80
26	2	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	1	1	1	4	3	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	76	1.90	
27	3	2	2	1	2	2	1	1	3	1	4	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	68	1.70
28	1	1	1	1	3	3	1	1	3	2	4	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	1	3	3	1	1	2	1	2	2	3	1	1	3	2	1	3	2	1	75	1.88	
29	3	2	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	63	1.58	
30	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	4	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	56	1.40
31	3	2	3	2	4	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	4	2	3	4	2	1	3	2	1	3	2	4	3	4	1	3	2	1	1	4	2	3	4	2	1	92	2.30	
32	3	2	1	1	4	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	4	2	3	3	2	1	3	2	1	3	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	71	1.78	

Lampiran 7. Data Kecemasan Atlet Kategori Seni

Data Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Kategori Seni

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ	M
1	3	2	1	2	2	2	1	3	2	2	3	1	1	3	3	4	1	1	3	2	2	1	1	2	4	1	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	78	1.95
2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	4	3	2	3	4	1	3	3	3	3	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	3	1	86	2.15
3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	61	1.53
4	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	1	4	2	3	2	3	4	2	2	1	1	2	3	1	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	3	3	2	2	90	2.25
5	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	4	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	2	3	1	1	72	1.80
6	2	1	1	2	1	2	1	2	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	74	1.85
7	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	64	1.60
8	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	4	2	1	2	1	3	1	1	3	1	2	1	2	4	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	72	1.80
9	3	1	1	2	2	2	2	1	1	4	4	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	69	1.73
10	3	2	1	2	2	1	2	1	1	3	4	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	64	1.60	
11	3	2	1	2	2	2	2	1	2	4	4	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	71	1.78
12	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	63	1.58
13	2	1	1	3	2	2	1	1	2	4	4	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	66	1.65
14	3	2	1	2	3	1	1	1	2	4	4	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	71	1.78
15	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	3	3	1	1	2	1	2	2	4	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	73	1.83
16	2	1	1	1	2	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	3	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	69	1.73

Lampiran 8. Data Kepercayaan Diri Atlet Kategori Tanding

Data Kepercayaan Diri dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Kategori Tanding

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Σ	M
1	4	4	3	3	2	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	128	3.56
2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	142	3.94
3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	125	3.47
4	3	3	2	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	4	2	2	2	2	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	4	2	3	111	3.08
5	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	131	3.64
6	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	124	3.44
7	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	1	3	1	3	3	4	2	1	3	2	4	2	4	3	3	3	2	4	2	4	3	4	4	114	3.17
8	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	130	3.61
9	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	120	3.33
10	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	3.72
11	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	129	3.58
12	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	114	3.17
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144	4.00
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144	4.00
15	2	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	2	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	108	3.00
16	3	3	3	3	2	4	4	1	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	1	3	4	4	3	118	3.28

17	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	138	3.83		
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	109	3.03		
19	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	110	3.06	
20	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	129	3.58
21	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	133	3.69	
22	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	128	3.56	
23	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	129	3.58	
24	3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	127	3.53	
25	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	125	3.47	
26	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	134	3.72	
27	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	128	3.56	
28	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	128	3.56	
29	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	129	3.58	
30	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	121	3.36	
31	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	122	3.39	
32	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	120	3.33	

Lampiran 9. Data Kepercayaan Diri Atlet Kategori Seni

Data Kepercayaan Diri dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Kategori Seni

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Σ	M
1	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	124	3.44
2	4	4	2	2	2	3	3	3	1	4	2	2	4	1	3	2	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	109	3.03
3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136	3.78
4	4	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	119	3.31
5	4	4	2	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	129	3.58
6	4	4	3	4	3	1	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	128	3.56
7	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140	3.89
8	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	131	3.64
9	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135	3.75
10	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	134	3.72
11	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	116	3.22
12	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	1	3	120	3.33
13	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	125	3.47
14	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	3.72
15	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	121	3.36
16	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	133	3.69

Lampiran 10. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Atlet Kategori Tanding

Statistics			
		Kecemasan Kategori Tanding	Kepercayaan Diri Kategori Tanding
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		1.8478	3.4944
Median		1.8500	3.5600
Mode		1.85 ^a	3.56 ^a
Std. Deviation		.28340	.26694
Minimum		1.30	3.00
Maximum		2.30	4.00

Kecemasan Kategori Tanding					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.30	2	6.3	6.3	6.3
	1.33	1	3.1	3.1	9.4
	1.40	1	3.1	3.1	12.5
	1.58	2	6.3	6.3	18.8
	1.68	2	6.3	6.3	25.0
	1.70	2	6.3	6.3	31.3
	1.78	2	6.3	6.3	37.5
	1.80	1	3.1	3.1	40.6
	1.83	1	3.1	3.1	43.8
	1.85	3	9.4	9.4	53.1
	1.88	3	9.4	9.4	62.5
	1.90	1	3.1	3.1	65.6
	1.93	1	3.1	3.1	68.8
	1.98	1	3.1	3.1	71.9
	2.05	2	6.3	6.3	78.1
	2.10	1	3.1	3.1	81.3
	2.13	1	3.1	3.1	84.4
	2.18	1	3.1	3.1	87.5
	2.28	1	3.1	3.1	90.6
	2.30	3	9.4	9.4	100.0
Total		32	100.0	100.0	

Kepercayaan Diri Kategori Tanding

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3.00	1	3.1	3.1	3.1
3.03	1	3.1	3.1	6.3
3.06	1	3.1	3.1	9.4
3.08	1	3.1	3.1	12.5
3.17	2	6.3	6.3	18.8
3.28	1	3.1	3.1	21.9
3.33	2	6.3	6.3	28.1
3.36	1	3.1	3.1	31.3
3.39	1	3.1	3.1	34.4
3.44	1	3.1	3.1	37.5
3.47	2	6.3	6.3	43.8
3.53	1	3.1	3.1	46.9
3.56	4	12.5	12.5	59.4
3.58	4	12.5	12.5	71.9
3.61	1	3.1	3.1	75.0
3.64	1	3.1	3.1	78.1
3.69	1	3.1	3.1	81.3
3.72	2	6.3	6.3	87.5
3.83	1	3.1	3.1	90.6
3.94	1	3.1	3.1	93.8
4.00	2	6.3	6.3	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Lampiran 11. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Atlet Kategori Seni

Statistics			
		Kecemasan Kategori Seni	Kepercayaan Diri Kategori Seni
N	Valid	16	16
	Missing	16	16
Mean		1.7850	3.5306
Median		1.7800	3.5700
Mode		1.80	3.72
Std. Deviation		.19650	.23507
Minimum		1.53	3.03
Maximum		2.25	3.89

Kecemasan Kategori Seni					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.53	1	3.1	6.3	6.3
	1.58	1	3.1	6.3	12.5
	1.60	2	6.3	12.5	25.0
	1.65	1	3.1	6.3	31.3
	1.73	2	6.3	12.5	43.8
	1.78	2	6.3	12.5	56.3
	1.80	3	9.4	18.8	75.0
	1.83	1	3.1	6.3	81.3
	1.95	1	3.1	6.3	87.5
	2.15	1	3.1	6.3	93.8
	2.25	1	3.1	6.3	100.0
	Total	16	50.0	100.0	
Missing	System	16	50.0		
Total		32	100.0		

Kepercayaan Diri Kategori Seni

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3.03	1	3.1	6.3	6.3
3.22	1	3.1	6.3	12.5
3.31	1	3.1	6.3	18.8
3.33	1	3.1	6.3	25.0
3.36	1	3.1	6.3	31.3
3.44	1	3.1	6.3	37.5
3.47	1	3.1	6.3	43.8
3.56	1	3.1	6.3	50.0
3.58	1	3.1	6.3	56.3
3.64	1	3.1	6.3	62.5
3.69	1	3.1	6.3	68.8
3.72	2	6.3	12.5	81.3
3.75	1	3.1	6.3	87.5
3.78	1	3.1	6.3	93.8
3.89	1	3.1	6.3	100.0
Total	16	50.0	100.0	
Missing System	16	50.0		
Total	32	100.0		

Lampiran 12. Hasil Analisis Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan Kategori Tanding	.129	16	.200 [*]	.945	16	.415
Kepercayaan Diri Kategori Tanding	.189	16	.129	.903	16	.090
Kecemasan Kategori Seni	.105	16	.200 [*]	.953	16	.535
Kepercayaan Diri Kategori Seni	.126	16	.200 [*]	.963	16	.713

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 13. Hasil Analisis Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecemasan	2.146	1	46	.150
Kepercayaan Diri	.100	1	46	.754

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan	Between Groups	380.010	1	380.010	.569	.455
	Within Groups	30727.906	46	667.998		
	Total	31107.917	47			
Kepercayaan Diri	Between Groups	140.167	1	140.167	.212	.647
	Within Groups	30378.813	46	660.409		
	Total	30518.979	47			

Lampiran 14. Hasil Uji Independent Sampel T-Test

Group Statistics

	Kategori	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecemasan	Kategori Tanding	32	1.8478	.28340	.05010
	Kategori Seni	16	1.7881	.19715	.04929
Kepercayaan Diri	Kategori Tanding	32	3.4944	.26694	.04719
	Kategori Seni	16	3.5306	.23507	.05877

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kecemasan	Equal variances assumed	2.146	.150	.754	46	.455	.05969	.07914	-.09960	.21898
	Equal variances not assumed			.849	40.887	.401	.05969	.07028	-.08226	.20163
Kepercayaan Diri	Equal variances assumed	.100	.754	-.461	46	.647	-.03625	.07869	-.19463	.12213
	Equal variances not assumed			-.481	33.783	.634	-.03625	.07537	-.18946	.11696

Lampiran 15. Tabel Distribusi T

Tabel Nilai t

d.f	$t_{0.10}$	$t_{0.05}$	$t_{0.025}$	$t_{0.01}$	$t_{0.005}$	d.f
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	40
41	1,303	1,683	2,020	2,421	2,701	41
42	1,302	1,682	2,018	2,418	2,698	42
43	1,302	1,681	2,017	2,416	2,695	43
44	1,301	1,680	2,015	2,414	2,692	44
45	1,301	1,679	2,014	2,412	2,690	45
46	1,300	1,679	2,013	2,410	2,687	46
47	1,300	1,678	2,012	2,408	2,685	47
48	1,299	1,677	2,011	2,407	2,682	48
49	1,299	1,677	2,010	2,405	2,680	49
50	1,299	1,676	2,009	2,403	2,678	50
51	1,298	1,675	2,008	2,402	2,676	51
52	1,298	1,675	2,007	2,400	2,674	52
53	1,298	1,674	2,006	2,399	2,672	53
54	1,297	1,674	2,005	2,397	2,670	54
55	1,297	1,673	2,004	2,396	2,668	55
56	1,297	1,673	2,003	2,395	2,667	56
57	1,297	1,672	2,002	2,394	2,665	57
58	1,296	1,672	2,002	2,392	2,663	58
59	1,296	1,671	2,001	2,391	2,662	59
60	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	60
61	1,296	1,670	2,000	2,389	2,659	61
62	1,295	1,670	1,999	2,388	2,657	62
63	1,295	1,669	1,998	2,387	2,656	63
64	1,295	1,669	1,998	2,386	2,655	64
65	1,295	1,669	1,997	2,385	2,654	65
66	1,295	1,668	1,997	2,384	2,652	66
67	1,294	1,668	1,996	2,383	2,651	67
68	1,294	1,668	1,995	2,382	2,650	68
69	1,294	1,667	1,995	2,382	2,649	69
70	1,294	1,667	1,994	2,381	2,648	70
71	1,294	1,667	1,994	2,380	2,647	71
72	1,293	1,666	1,993	2,379	2,646	72
73	1,293	1,666	1,993	2,379	2,645	73
74	1,293	1,666	1,993	2,378	2,644	74
75	1,293	1,665	1,992	2,377	2,643	75
76	1,293	1,665	1,992	2,376	2,642	76
77	1,293	1,665	1,991	2,376	2,641	77
78	1,292	1,665	1,991	2,375	2,640	78

Sumber: *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS* (Dr. Imam Ghozali)

Lampiran 16. Dokumentasi

