

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET PERGURUAN SILAT
WALET PUTI DI KABUPATEN SERDANG BEDAGAI**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan
Dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi
Universitas Medan Area*

OLEH :

RAHMA YUNISA

138600244



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
T.A 2016 – 2017**

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI
PERTANDINGAN PADA ATLET PERGURUAN
SILAT WALET PUTI DI KABUPATEN
SERDANG BEDAGAI.

NAMA MAHASISWA : RAHMA YUNISA

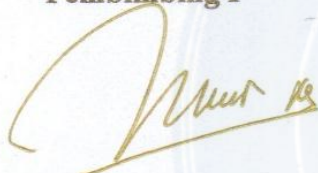
NO. STAMBUK : 13.860.0244

BAGIAN : PSIKOLOGI INDUSTRI & ORGANISASI

MENYETUJUI :

Komisi Pembimbing

Pembimbing I



(Dr. Nur'aini, MS.)

Pembimbing II



(Eryanti Novita, S.Psi. M.Psi.)

MENGETAHUI :

Kepala Bagian



(Syafrizaldi, M.Psi.)

Dekan



(Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd.)

Tanggal Sidang Meja Hijau

03 November 2017

DIPERTARUHKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI

Pada Tanggal

03 November 2017

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA



(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

DEWAN PENGUJI

1. Cut Metia, S.Psi, M.Psi
2. Hj. Annawati Dewi Purba, S.Psi, M.Si
3. Dr. Nur'aini, M.S
4. Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi

TANDA TANGAN

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi yang lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 03 November 2017



Rahma Yunisa
138600244

ABSTRACT

THE TELATIONSHIP BETWEEN CONFIDENCE WITH ANXIETY COMPETES THE WALET PUTI ATHLETES IN KABUPATEN SERDANG BDAGAI

By :

Rahma Yunisa
NPM : 138600244

This report aims to review the relationship between confidence with anxiety competes the Walet Puti athletes in Kabupaten Serdang Bedagai. The subject of the research is 65 people. Hypothesis advanced says “there is a negative correlation between confidence with anxiety competes the Walet Puti athletes in Kabupaten Serdang Bedagai”. In an effort to prove a hypothesis, used the method of Analysis Product Moment. Through data processing obtained results the following: a). There is a correlation negative welfare between confidence with anxiety for the. This outcome it saw the value a correlation coefficient (r) of - 0,539 and coefficients significance 0,000 ($p < 0,05$). b). Anxiety athletes in for the low worth of mean empiric 38,49 and confidence athletes in category high with mean empiric value of 95,88.

Keywords: confidence , anxiety

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET PERGURUAN SILAT WALET PUTI DI KABUPATEN SERDANG BEDAGAI

Oleh :

Rahma Yunisa
NPM : 138600244

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 65 orang. Hipotesis yang diajukan didalam penelitian ini berbunyi “Terdapat korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet perguruan silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai”. Dalam upaya membuktikan hipotesis tersebut, digunakan metode analisis *Product Moment*. Setelah dilakukan pengolahan data diperoleh hasil-hasil sebagai berikut : a). Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Hasil ini diketahui dengan melihat nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,539 dan koefisien signifikansi 0,000 ($P < 0,05$). b). Diketahui bahwa kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan tergolong rendah dengan mean empirik sebesar 38,49 dan kepercayaan diri atlet dalam kategori tinggi dengan mean empirik sebesar 95,88.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, Kecemasan

Kata Pengantar

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan kemudahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan judul : Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Perguruan Silat Walet Puti di Kabupaten Sersang Bedagai. Sholawat dan salam penulis tujukan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi teladan utama bagi orang-orang muslim.

Adapun maksud dan tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak, oleh karena dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dra. Hj. Nuraini, MS selaku pembimbing I yang telah menyediakan waktu untuk membimbing ditengah rutinitas beliau yang sangat padat dan banyak memberikan arahan serta saran yang sangat bermanfaat kepada penulis guna melengkapi isi skripsi ini.
2. Ibu Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi selaku pembimbing II yang selalu memberikan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

Daftar Isi

Halaman Persetujuan	i
Halaman Pengesahan	ii
Surat Pernyataan.....	iii
Motto	iv
Persembahan	v
Ucapan Terima Kasih	vi
Kata Pengantar	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Atlet Perguruan Silat Walet Puti	10
B. Kecemasan	10
1. Definisi Kecemasan	11
2. Faktor-faktor Penyebab Timbulnya Kecemasan	13
3. Aspek-aspek Kecemasan	15
4. Ciri-ciri Kecemasan	16
5. Jenis-jenis Kecemasan	18
C. Kepercayaan Diri	19
1. Definisi Kepercayaan Diri	19
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	20

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	24
4. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Rasa Percaya Diri	24
5. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri	25
D. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan	26
E. Kerangka Konseptual	28
F. Hipotesa	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian	30
B. Identifikasi Variabel	30
C. Definisi Operasional Variabel	31
D. Subjek Penelitian	32
E. Metode Pengumpulan Data	33
F. Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	39
1. Orientasi Kacah	39
2. Persiapan Penelitian	40
3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian (<i>Try Out</i>)	42
4. Hasil Uji Coba	44
B. Pelaksanaan Penelitian	46
C. Hasil Analisa Data Penelitian	47
1. Uji Asumsi	47
2. Uji Hipotesa	49
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	50
D. Pembahasan	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran	57

Daftar Pustaka

Lampiran



Daftar Tabel

Tabel 1.	Kerangka Konseptual	26
Tabel 2.	Rancangan Jenis Pernyataan,,,.....	33
Tabel 3.	<i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri dan Skala Kecemasan,,,..	33
Tabel 4.	<i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba	39
Tabel 5.	<i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Sebelum Uji Coba	40
Tabel 6.	Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba	43
Tabel 7.	Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Setelah Uji Coba	44
Tabel 8.	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	46
Tabel 9.	Hasil Uji Linieritas	47
Tabel 10.	Model Summary	47
Tabel 11.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	48
Tabel 12.	Statistik Induk	49
Tabel 13.	Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik ..	51

Daftar Lampiran

Lampiran A Alat Ukur Penelitian	58
Lampiran B Skala Kepercayaan Diri	60
Lampiran C Skala Kecemasan	63
Lampiran D Data Penelitian	66
Lampiran E Validitas dan Reabilitas	73



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran tubuh. Unsur permainan juga melekat dalam olah raga ketika olahraga tersebut tumbuh sebagai permainan yang memiliki dimensi pertandingan dan persaingan. Unsur bermain tersebut sesuai dengan fakta bahwa setiap olahraga mengenal pertandingan untuk meraih prestasi (Nova, 2009). Salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan tidak jauh dari fakta bahwa pencak silat merupakan seni bela diri asli dari dalam pertandingan-pertandingan yang ada di Indonesia adalah pecak silat. Hal itu Indonesia dan salah satu perguruan silat yang tersebar di Indonesia adalah perguruan silat Walet Puti.

Perguruan silat Walet Puti adalah salah satu perguruan silat yang memiliki beragam kegiatan. Diantaranya adalah bela diri, seni gerak, senam kesehatan dan pengobatan totok darah yang telah mendapat ijin Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia dengan nomor 027305 dan ijin dari Dinas Kesehatan nomor 448/1813/II/2008. Perguruan silat Walet Puti yang tergabung didalam Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) tercatat sering berpartisipasi dalam pertandingan-pertandingan yang diadakan oleh IPSI maupun oleh Walet Puti sendiri yang selalu dilakukan baik bersamaan dengan Ujian Kenaikan Tingkat (UKT) secara khusus ditiap daerah maupun secara global se-Indonesia. Pertandingan-pertandingan tersebut berupa seni gerak dan pertarungan.

Beberapa pertandingan yang pernah diikuti para atlet perguruan silat Walet Puti Serdang Bedagai beberapa diantaranya adalah Kejuaraan Tingkat Siswa se-Kabupaten Serdang Bedagai yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2010 di lapangan SMA Negeri 1 Sei Rampah, Kejuaraan Antar Siswa se-Kabupaten Serdang Bedagai yang dilaksanakan pada tanggal 06 Maret 2011 di lapangan sekolah SMP Negeri 1 Teluk Mengkudu, Kejuaraan Tingkat Siswa Perguruan Silat Walet Puti se-Kota Medan dan Sekitarnya yang dilaksanakan pada tanggal 19-20 Februari 2012 di Aula Cadika Kota Medan Jl. Karya Wisata Kelurahan Gedong Johor, juga Kejuaraan Antar Sekolah di Kabupaten Serdang Bedagai pada tanggal 22 Mei 2012 di Sekretariat Walet Puti Kota Medan, Jl. Karya Jaya/Eka Budi no.6 Gedung Johor.

Pada November 2012 atlet Walet Puti juga ikut berpartisipasi dalam perebutan Piala Bupati dalam gerak seni dan pertarungan. Juga tercatat atlet perguruan silat Walet Puti Serdang Bedagai mengikuti Pekan Olah Raga Kabupaten (PORKAB) yang dilaksanakan pada tanggal 11-13 Oktober 2013, kemudian juga pada Kejuaraan Antar Siswa se-Kabupaten Serdang Bedagai dan Lubuk Pakam yang dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2014 di Yayasan Pendidikan Miftahul Irsyad Desa Mangga Dua Kecamatan Tanjung Beringin, dan kejuaraan-kejuaraan lainnya.

Berbagai usaha dilakukan oleh para atlet dan pelatih perguruan silat Walet Puti untuk mewujudkan keberhasilan dalam pencapaian prestasi demi meraih kesuksesan dalam setiap pertandingan yang diikuti. Seperti memberikan program-program yang dapat mendukung para atlet dalam menghadapi pertandingan.

Program pelatihan yang diberikan beberapa diantaranya melatih atlet untuk memimpin dengan membuat daftar giliran untuk membaca sapta dharma sebelum dan sesudah latihan dilakukan juga dalam pemanasan sebelum latihan dimulai dan pendinginan setelah latihan dilakukan. Para pelatih juga memberikan motivasi dan pengarahan yang membangun mental dan moral atlet dengan mengembangkan nilai-nilai yang ada di sapta dharma yang selalu dilakukan pelatih saat akan menutup latihan.

Para pelatih juga menyediakan sarana dan prasarana untuk pendalaman program-program yang selalu masuk nominasi kejuaraan nasional dan internasional seperti gerak seni dalam jurus tunggal dalam seni gerak, juga gerakan-gerakan yang efektif dalam pertarungan dan latihan tanding juga geladi resik sebelum kejuaraan dimulai dan lain-lain.

Namun menurut Ketua Pelatih Wilayah IV Sumatera Utara, abangda Muhammad Saifuddin masih terdapat beberapa atlet yang mengikuti kejuaraan dan merasa takut menjelang pertandingan dimulai. Hal ini dilihat dari atlet yang berkeringat, tangannya dingin, mual namun tidak sampai muntah, badan menjadi lemas, dan performa yang bahkan dinilai pelatih tidak mencapai setengah kemampuan siswa tersebut pada saat latihan. Juga terdapat setidaknya 3 dari 10 orang atlet yang kalah pada sebuah kejuaraan enggan untuk mengikuti kejuaraan lainnya.

Ciri-ciri tersebut dapat dikategorikan kedalam bentuk kecemasan menurut Nevid, Rathus Grennee (2003) berupa gelisah dan gugup, tangan atau anggota tubuh yang gemetar, banyak berkeringat, pusing, mual, wajah memerah dan

mudah marah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Simon dan Marten (dalam Hardy, 1999) yang menemukan bahwa kecemasan bertanding lebih tinggi pada atlet muda dalam olahraga individual dibanding dengan olahraga tim.

Kecemasan menurut Hadi (1989) merupakan emosi yang berhubungan dengan situasi tertentu yang dianggap mengancam, dan kebanyakan orang yang telah mengalami situasi tersebut perasaannya menjadi takut. Keringat bercucuran, denyut jantung yang bertambah dan berdegup kencang, tangan yang dingin dan berkeringat, mulut kering, terasa pusing, kesemutan pada tangan dan kaki, makin sering buang air kecil, sakit perut seakan diare, dan nafas yang tidak beraturan akan terasa ketika individu mengalami gangguan psikis seperti kecemasan, stres, bahkan depresi (Ramaiah, 2003).

Secara umum respon kecemasan dapat dilihat melalui respon psikologis dan respon fisiologis. Respon psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah, mudah tersinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan respon fisiologis kecemasan dapat ditunjukkan dengan keringat berlebihan, tekanan darah yang meningkat, dan jantung yang berdebar.

Masalah kecemasan merupakan masalah yang dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga, termasuk juga cabang olah raga pencak silat. Kecemasan tersebut didasari karena persaingan dengan atlet yang dianggap memiliki prestasi yang lebih unggul.

Proses pencapaian prestasi para atlet tidak diperoleh secara instan. Berbagai usaha dilakukan untuk mewujudkan keberhasilan pada para atlet untuk mengurangi hambatan-hambatan yang disebabkan oleh kecemasan. Keberhasilan

atlet dalam berprestasi tidak terlepas dari faktor-faktor psikologis yang menjadi kunci keberhasilan berprestasi. Kepercayaan diri atau keyakinan akan kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang menunjang prestasi seorang atlet (Adisasmito, 2007).

Kepercayaan diri dapat dijadikan modal besar bagi para atlet silat Walet Puti, karena keyakinan untuk memampukan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang. Bahkan Norman Vincent Peale dalam bukunya *The Power of Positive Thinking* pada chapter pertama kalimat pertama mengatakan “*Believe in yourself! Have faith in your abilities! Without a humble but reasonable confidence in your own powers you cannot be successful or happy*” Kalimat tersebut kurang lebih memiliki arti bahwa individu sebagai manusia harus percaya pada diri dan kemampuannya sendiri, karena tanpa kepercayaan diri tersebut menurut Peale individu tidak bisa sukses atau bahagia.

Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dengan tindakan-tindakannya, dapat melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya. Orang yang percaya diri yakin akan kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Dengan aktifnya perguruan silat Walet Puti mengikuti berbagai jenis pertandingan dan sejalan dengan perkataan Peale “*Feeling of confidence actually*

induce increased strength” Peale dalam bukunya *“The Power of Positive Thinking*” juga mengutip perkataan Basil King *“Be bold, and mighty forcess will come to your aid*” yang kurang lebih memiliki arti perasaan percaya dalam hal ini percaya diri sebenarnya dapat meningkatkan kemampuan. Peale juga mengatakan *“Feelings of confidence depend upon the type of thoughts that habitually occupy your mind. Think defeat and you are bound to feel defeated*” yang kurang lebih memiliki arti rasa percaya tergantung pada jenis pikiran, berpikir kekalahan maka akan merasa kalah.

Ketika berbicara mengenai menang dan kalah, menang dalam suatu pertandingan merupakan sebuah prestasi. Prestasi adalah bukti dari keberhasilan seorang atlet dan kepercayaan diri adalah salah satu faktor penunjangnya.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet silat dan peran kepercayaan diri yang juga dianggap penting bagi atlet untuk meraih prestasi maka penulis tertarik untuk meneliti kecemasan dan kepercayaan diri atlet dengan judul penelitian *“Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Perguruan Silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai”*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, masalah diidentifikasi sebagai berikut : saat jadwal pertandingan diumumkan atlet menjadi takut, berkeringat, tangannya dingin, mual namun tidak sampai muntah, badan menjadi lemas, dan performa yang optimal. Juga terdapat 3 dari 10 atlet yang kalah pada sebuah kejuaraan enggan untuk mengikuti kejuaraan lainnya.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini menetapkan batasan masalah yaitu pada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet perguruan silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai.

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, sedangkan kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam mengikuti berbagai pertandingan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “Adakah hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet perguruan silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui/menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet perguruan silat Walet Puti Kabupaten Serdang Bedagai.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki dua manfaat, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang ilmu psikologi khususnya bidang ilmu psikologi perkembangan, yang berkaian dengan kepercayaan diri dan kecemasan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan penambahan wawasan bagi penulis, perguruan silat Walet Puti dan pembaca mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet perguruan silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai.
2. Menjadi pertimbangan perguruan silat Walet Puti Kabupaten Serdang Bedagai untuk memaksimalkan program-program yang diberikan kepada para atlet.
3. Memberikan masukan bagi atlet mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan sehingga para atlet dapat mengoptimalkan kemampuannya dan meminimalisir kemungkinan gangguan yang disebabkan oleh kecemasan.

4. Menjadi sarana informasi bagi para pelatih mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan para atlet agar para pelatih dapat mengetahui dan memutuskan program-program pelatihan yang dibutuhkan para atlet.
5. Sebagai bahan perbandingan dan masukan untuk peneliti lanjutan yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan atlet di komunitas dan daerah yang sama maupun yang berbeda.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Atlet Perguruan Silat Walet Puti

Atlet sering pula dieja sebagai atlit adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan).

Perguruan Silat Walet Puti adalah salah satu perguruan silat yang memiliki beragam kegiatan. Diantaranya adalah bela diri, seni gerak, senam kesehatan dan pengobatan totok darah yang telah mendapat ijin Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia dengan nomor 027305 dan ijin dari Dinas Kesehatan nomor 448/1813/II/2008. Perguruan Walet Puti juga merupakan bagian dari Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang memiliki cabang di berbagai daerah di Indonesia dan luar Indonesia seperti Malaysia, Belanda, dan Australia.

Walet Puti yang merupakan singkatan dari warisan leluhur tunggal pusaka tradisional Indonesia dibentuk oleh alm. Bapak Sofyan Ratta yang merupakan Maha Guru Perguruan Silat Walet Puti pada tanggal 16 Agustus 1970 di Kisaran Kabupaten Asahan. Tercatat dalam pengembangannya, perguruan silat Walet Puti telah berkembang disejumlah daerah antara lain Propinsi Sumatera Utara, Nangroe Aceh Darussalam, Riau, Kepulauan Riau, Sumatera Barat, Jambi, Sumatera Selatan, Bengkulu, Lampung, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur,

Jawa Tengah, D.I. Yogyakarta, Banten, Bali, bahkan pernah masuk ke negara Malaysia, Belanda dan Maarokko.

Dalam melakukan pengembangannya di tiap daerah, Perguruan Silat Walet Puti juga ditugaskan menjadi ekstrakurikuler di berbagai sekolah baik itu SD, SMP, SMA dan bahkan di beberapa universitas. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh para pelatih Perguruan pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah pengajaran gerakan-gerakan baik itu yang berguna untuk seni gerak maupun bela diri, juga gerakan-gerakan senam kesehatan. Sedangkan untuk pengobatan tradisionalnya, para pelatih Perguruan Silat Walet Puti menetapkan beberapa syarat, salah satunya adalah mencapai tingkat “Asisten Pelatih”.

Berdasarkan uraian diatas, atlet perguruan silat Walet Puti adalah olahragawan yang bergabung dalam perguruan silat Walet Puti yang mengikuti perlombaan atau pertandingan.

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan dalam Kamus Lengkap Psikologi adalah perasaan berisikan campuran ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, selain itu dapat juga diartikan sebagai dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.

Menurut Hawari (2006) kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*reality testing ability*), kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal. Hadi (1989) mengatakan bahwa kecemasan merupakan emosi yang berhubungan dengan situasi tertentu yang dianggap mengancam, dan kebanyakan orang yang telah mengalami situasi tersebut perasaannya menjadi takut. Atkinson (1999) menyatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan” dan “rasa takut” yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Carlson (1992) menjelaskan kecemasan sebagai rasa takut dan antisipasi terhadap nasib buruk di masa yang akan datang. Kecemasan ini memiliki bayangan bahwa ada bahaya yang mengancam dalam suatu aktivitas dan objek yang jika seseorang melihat gejala itu maka ia akan merasa cemas. Hillgard (1996) menggambarkan kecemasan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan yang setiap saat dialami.

Dr. Musfir bin Said Az-Zahrani menyatakan kecemasan merupakan kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan masalah yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Cox (2002) mengungkapkan kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu

kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa 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.

2. Faktor-faktor Penyebab Timbulnya Kecemasan

Burnhan (1997) menyatakan bahwa sumber rasa cemas akan lebih mudah ditelusuri dengan meneliti tiga penyebab dasar, yaitu :

1. Rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun kemampuan.
2. Kesejahteraan pribadi mungkin terancam oleh ketidakpastian akan masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan dan keprihatinan akan materi.
3. Kesejahteraan mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan.

Hawari (2006) menyatakan ada beberapa faktor penyebab kecemasan :

1. Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya, perasaan cemas ini lebih dekat kepada rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas dalam pikiran.
2. Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk, yang paling sederhana adalah kecemasan yang umum yaitu perasaan

cemas yang kurang jelas tidak tentu dan tidak ada hubungan dengan apapun, serta ketakutan tersebut mempengaruhi pribadi.

3. Cemas karena berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani, kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan jiwa yang sering terlihat dalam bentuk yang umum.

Coleman (1990) menyatakan ada lima situasi yang dapat menyebabkan kecemasan, yaitu :

1. Ancaman pada status atau tujuan yaitu perasaan takut (cemas) pada masa yang akan datang dan kecemasan yang berasal dari kebutuhan-kebutuhan yang bertanggung jawab akan dihadapi.
2. Ancaman penyelamatan diri dari ancaman-ancaman cemas.
3. Kecemasan yang timbul sebagai akibat dalam pengambilan keputusan.
4. Pengaktifan kembali trauma sebelumnya.
5. Merasa bersalah dan takut menghadapi hukuman.

Berdasarkan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab munculnya kecemasan menghadapi pertandingan adalah rasa percaya diri yang terancam, keragu-raguan, ketidakpastian akan masa depan, dan rasa takut akibat pengambilan keputusan.

3. Aspek-aspek Kecemasan

Bucklew (1980) mengatakan bahwa aspek-aspek kecemasan dibedakan dalam dua aspek :

- a. Aspek Psikologis yaitu kecemasan yang berwujud pada gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.
- b. Aspek Fisiologis yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau berwujud pada gejala-gejala fisik terutama pada sistem syaraf sehingga tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin yang berlebihan, sering gemetar, perut mual dan sebagainya.

Sejalan dengan itu Priest dan Hawari (1999) meyakini kecemasan terdiri dari dua aspek, yaitu :

1. Aspek Fisiologis

Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau tergantung pada gejala fisik terutama pada sistem syaraf pusat. Berikut uraiannya :

- a. Ketegangan motorik atau alat gerak berupa gemetar, tegang, gelisah, muka memerah, tidak dapat santai, mudah kaget, dan kening berkerut.
- b. Hiperaktivitas syaraf autonom berupa berkeringat berlebihan, jantung berdebar-debar, merasa dingin, telapak tangan/kaki berkeringat, mulut kering, pusing, kepala terasa dingin, kesemutan, mual, sering buang air seni, diare dan muka merah atau pucat.

2. Aspek Psikologis

- a. Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang berupa cemas, khawatir, takut, berpikir berulang, dan membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain.
- b. Kewaspadaan berlebihan berupa mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih, susah konsentrasi, susah tidur, merasa ngeri, mudah tersinggung, dan tidak sabar.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan terdiri dari aspek psikologis dan aspek fisiologis.

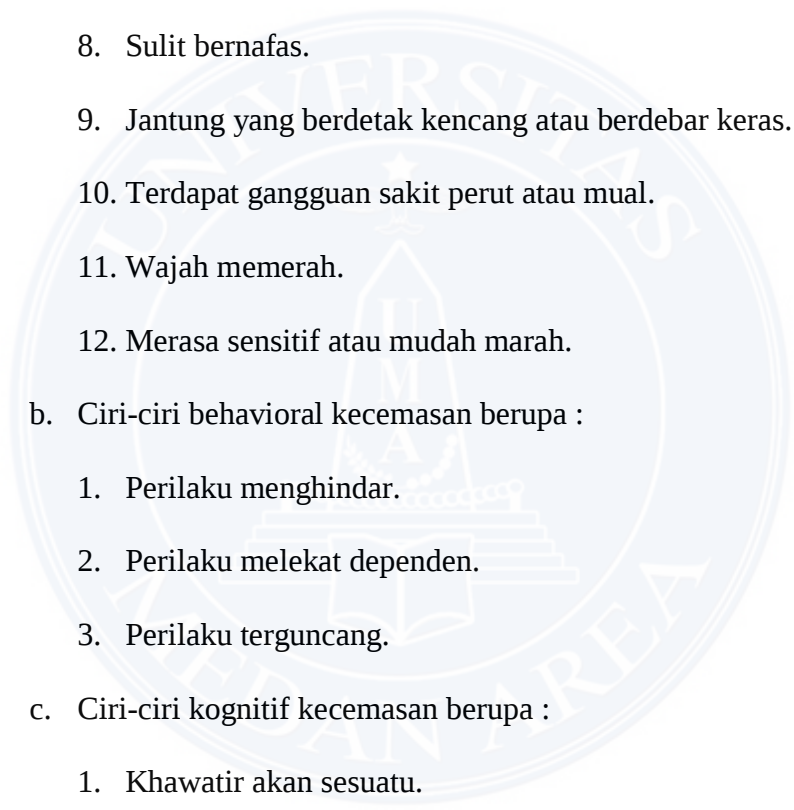
4. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Corey (1998) kecemasan ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Hidupnya terus tertekan, diliputi rasa khawatir dan tidak tenang, terlalu sensitif berhubungan dengan orang lain, sulit berkonsentrasi dan membuat keputusan serta membuat kesalahan.
- b. Tubuh yang kejang, individu mengeluh mengalami tegang otot, khususnya di pundak bagian atas, bagian perut, sering buang air kecil, dan tidak tidur tenang.
- c. Individu berkeringat dingin, gerakan jantung dan denyut nadinya cepat, bernafas dengan terengah-engah.

Sedangkan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2003) ada beberapa ciri-ciri kecemasan yaitu :

- a. Ciri-ciri fisik kecemasan berupa :
 1. Kegelisahan dan kegugupan.

- 
2. Tangan atau anggota tubuh yang gemetar.
 3. Kekencangan pada pori-pori kulit, perut atau dada.
 4. Banyak berkeringat.
 5. Pusing.
 6. Mulut dan kerongkongan terasa kering.
 7. Sulit berbicara.
 8. Sulit bernafas.
 9. Jantung yang berdetak kencang atau berdebar keras.
 10. Terdapat gangguan sakit perut atau mual.
 11. Wajah memerah.
 12. Merasa sensitif atau mudah marah.
- b. Ciri-ciri behavioral kecemasan berupa :
1. Perilaku menghindar.
 2. Perilaku melekat dependen.
 3. Perilaku terguncang.
- c. Ciri-ciri kognitif kecemasan berupa :
1. Khawatir akan sesuatu.
 2. Perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu di masa depan.
 3. Keyakinan akan sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas.
 4. Ketakutan akan kehilangan kontrol.
 5. Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengarasi masalah.

6. Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi.
7. Berpikir terasa bercampur aduk atau kebingungan.
8. Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan ditandai dengan hidup yang tertekan, rasa khawatir, tidak tenang, sensitif, susah berkonsentrasi, kejang, tegang otot, sering buang air kecil, tidak dapat tidur tenang, keringat dingin juga berbagai ciri fisik, behavioral dan kognitif lainnya.

5. Jenis-jenis Kecemasan

Spielberg (1972) membagi kecemasan dalam dua bentuk yaitu :

a. Kecemasan sesaat (*state anxiety*)

Merupakan reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Reaksi ini bersifat subjektif, dirasakan dengan sadar, perasaan tegang, gelisah dan aktifnya sistem autonom. Penilaian terhadap stimulus (situasi) yang dianggap mengancam dipengaruhi oleh sikap, kemampuan, pengalaman masa lalu dan kecemasan dasar.

b. Kecemasan dasar (*trait anxiety*)

Merupakan ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang dalam menginterpretasikan suatu keadaan yang mengancam.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kecemasan terbagi menjadi kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan kecemasan dasar (*trait anxiety*).

C. Kepercayaan Diri

1. Definisi Kepercayaan Diri

Menurut Sigmund Freud, kepercayaan diri adalah suatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu. Loehr (1986) menjelaskan *self confidence is a feeling and a knowing that you say can do it, that you can perform well and be successful*. Secara sederhana maksudnya kepercayaan diri adalah perasaan dan keyakinan jika kamu berkata kamu dapat melakukannya, maka kamu dapat melakukannya dengan baik dan sukses.

Lauster (2002) mengatakan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Menurut Angelis (2003) kepercayaan diri berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segalanya yang kita inginkan dan butuhkan dalam hidup. Kemudian Bandura (1997) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu keyakinan individu untuk mampu berperilaku sesuai yang diharapkan. Sementara itu Anthony (dalam Gufron dan Risnawati 2010) juga berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki

kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan adanya keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Sari (2006) kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

1. Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok.

Menurut Centi (1995) konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

2. Harga Diri

Meadow (dalam Kusuma, 2005) menyatakan bahwa harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.

Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

3. Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (1992) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (1997) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri.

4. Pengalaman Hidup

Lauster (1997) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan, yang paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b. Faktor Eksternal

1. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (1992) lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa di bawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu

memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2. Pekerjaan

Rogers dalam Kusuma (2005) mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

3. Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang (Centi, 1995).

Ghufron dan Risnawati (2010) mengatakan faktor-faktor kepercayaan diri terdiri dari beberapa hal antara lain :

1. Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

2. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan menghasilkan harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

3. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

4. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan seseorang tersebut tergantung dan di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri terbagi menjadi faktor internal yang meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik dan pengalaman hidup serta faktor eksternal yang meliputi pendidikan, pekerjaan dan lingkungan.

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

De Angelis (2001) mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup tiga aspek yaitu :

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

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

4. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Rasa Percaya Diri

Teori Lauster (2003) tentang kepercayaan diri mengemukakan ciri-ciri orang yang percaya diri, yaitu :

- a. Percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri sendiri yang dilakukan

secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.

- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.
- d. Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri meliputi mempunyai keyakinan akan kemampuan diri sendiri, optimis, bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan, mandiri dan tidak mudah putus asa.

5. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri

Menurut Hakim (2002) kepercayaan diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, tetapi ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri itu. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.

- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya tersebut.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya kepercayaan diri terjadi melalui beberapa proses yaitu terbentuknya kepribadian yang baik, pemahaman tentang kelebihan yang dimiliki, pemahaman dan reaksi positif terhadap kelemahannya dan pengalaman dalam menjalani berbagai aspek kehidupan.

D. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Salah satu aspek kepribadian yang menunjukkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah tingkat kepercayaan diri seseorang. Kepercayaan diri berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki seseorang. Dengan kepercayaan diri individu akan dapat melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya. Individu akan mampu membuka dirinya secara maksimal dan pada akhirnya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan (Rahmat, 1991).

Menurut Lauster (1978) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan

tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada individu. Hal ini dijelaskan oleh Weinberg dan Gord (Santiadarma, 2000) bahwa rasa percaya diri memberikan dampak-dampak positif pada emosi, ini dapat dilihat apabila individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi maka akan lebih mudah mengendalikan dirinya didalam suatu keadaan yang menekan. Dampak positif lainnya adalah pada konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir. Individu cenderung mengarah pada sasaran yang cukup menantang, karena juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.

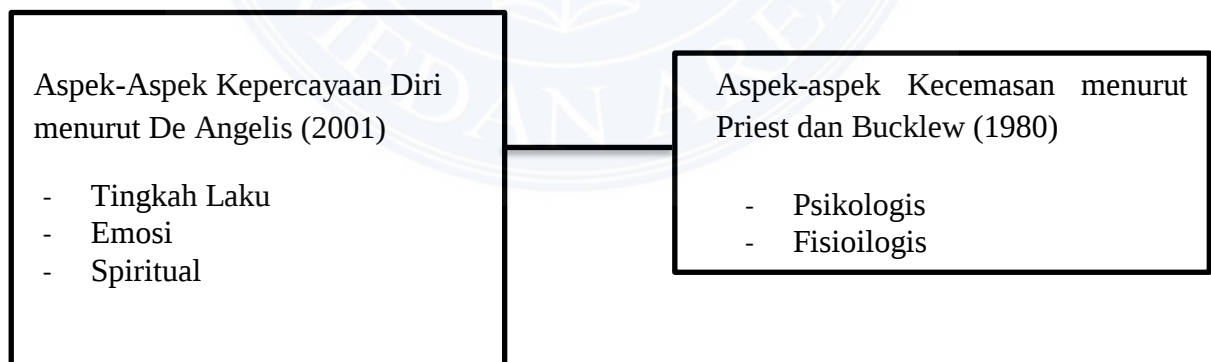
Individu tidak mudah patah semangat dan frustasi dalam berupaya meraih cita-citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil. Individu akan mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan dan membuka peluang bagi dirinya.

Oleh karena itu atlet yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mensikapi pertandingan-pertandingan sebagai tantangan yang harus diselesaikan dengan baik dan penuh tanggung jawab, agar harapannya tercapai. Selain itu atlet yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki sikap yang positif, tidak merasa takut dan khawatir serta menghadapi segala sesuatu dengan tenang. Sebaliknya atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri akan menganggap pertandingan sebagai suatu ancaman yang membuat dirinya merasa cemas.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet akan lebih mendorong dan menumbuhkan perasaan yakin pada kemampuan dirinya, lebih bersikap antisipatif ke arah masa depan dengan upaya mempersiapkan diri sedini mungkin, sehingga atlet diharapkan tidak merasa cemas.

E. Kerangka Konseptual

Tabel 1. Kerangka Konseptual.



F. Hipotesa

Hipotesa penulis dalam penelitian ini adalah terdapat korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan atlet perguruan silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai. Semakin tinggi kecemasan atlet maka semakin rendah kepercayaan dirinya, sebaliknya semakin rendah kecemasan atlet perguruan silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai dalam menghadapi pertandingan maka semakin tinggi kepercayaan dirinya.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Menurut Neuman (2003) penelitian merupakan sekumpulan metode yang digunakan secara sistematis untuk menghasilkan pengetahuan. Singh (2006) menyatakan bahwa penelitian dimaknai sebagai sebuah proses mengamati fenomena secara mendalam dari dimensi yang berbeda. Berdasarkan teknik pengumpulan data, jenis penelitian dibedakan menjadi penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Didalam penelitian ini penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional.

Penelitian kuantitatif korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak dapat memanipulasi variabel. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah dibalik angka-angka tersebut.

B. Identifikasi Variabel

Sugiyono (2005) menyatakan variabel merupakan gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati. Variabel-variabel penelitian yang akan diteliti dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (*Independent Variabel*) disimbolkan dengan x , dalam penelitian ini yang merupakan variabel x yaitu Kepercayaan Diri.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*) disimbolkan dengan *y*, dalam penelitian ini yang merupakan variabel *y* yaitu Kecemasan Menghadapi Pertandingan.

C. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari kesalahan pengertian dalam penelitian ini maka perlu dijelaskan beberapa istilah, sehingga akan didapatkan keseragaman landasan berpikir antara peneliti dengan pembaca. Sesuai dengan judul yang ada maka pengertian dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut :

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

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Nanang Martono (2014) mengatakan Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian.

Sedangkan menurut Suharsimi (2002) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang memiliki karakteristik berupa :

1. Masih aktif mengikuti pelatihan.
2. Pernah mengikuti kejuaraan paling sedikit satu kali.
3. Berada di tingkatan pendidikan yang sama, yaitu kelas VIII sekolah menengah pertama atau sederajat.

Populasi yang dimaksud didalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang sesuai dengan karakteristik yang ditetapkan berjumlah 65 orang.

2. Sampel

Menurut Nanang Martono (2014) sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Total Sampling*.

Menurut Sugiyono (2007) *Total Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Sampel didalam penelitian ini berjumlah 65 orang.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengumpulkan berbagai dokumen yang berkaitan dengan masalah penelitian (Nanang Martono 2014).

Pada penelitian ini metode dokumentasi digunakan penulis untuk mengetahui jumlah siswa di Kabupaten Serdang Bedagai yang aktif mengikuti ekstrakurikuler silat Walet Puti dan informasi mengenai kejuaraan yang pernah diikuti para siswa.

2. Metode Wawancara

Metode wawancara merupakan metode pendidikan dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan. Nanang Martono (2014) mengatakan bahwa wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara peneliti mengajukan pertanyaan secara lisan kepada seseorang (informan atau responden).

Metode wawancara pada penelitian ini dilakukan secara tatap muka kepada Ketua Pelatih Perguruan Silat Walet Puti wilayah IV Kabupaten Serdang Bedagai yang berada di Sekretariat Walet Puti Kabupaten Serdang Bedagai di Jalan Medan-Tebing Tinggi no. 135 Desa Sei Buluh Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai. Selain itu wawancara juga dilakukan kepada para pelatih yang bertugas di wilayah IV Kabupaten Serdang Bedagai untuk mendapatkan data lebih lanjut mengenai keadaan atlet Perguruan Silat Walet Puti pada saat menghadapi pertandingan.

3. Metode Skala

Skala adalah suatu daftar yang terdiri dari sejumlah pernyataan yang diberikan kepada subjek agar dapat mengungkapkan kondisi-kondisi yang ingin diketahui. Dasar digunakannya skala ini seperti yang dikemukakan oleh Hadi (1987), yaitu :

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
2. Hal-hal yang sudah dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Interpretasi subjek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada subjek adalah sama dengan yang dimaksud oleh peneliti.

Dalam penelitian digunakan skala tipe pilihan, alasan yang mendasari dipilihnya skala seperti ini adalah karena pertimbangan yang menyatakan bahwa item-item tipe pilihan umumnya lebih menarik bagi para responden.

Adapun skala yang digunakan untuk mengungkapkan data-data dalam penelitian ini adalah skala kecemasan dan skala kepercayaan diri yang dikembangkan penulis berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang dikembangkan oleh Bucklew (1980) berupa aspek fisiologis dan aspek psikologis dan spiritual dan juga aspek-aspek kepercayaan diri yang dikembangkan oleh De Angelis (2001) berupa tingkah laku, emosi.

Skala ini disusun berdasarkan metode skala Likert. Pernyataan pada skala ini memiliki dua sifat yaitu *favourable* dan *unfavourable* yang terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk yang bersifat *favourable* dalam skala ini diberi

rentang nilai 4-1 sedangkan yang bersifat *unfavourable* diberi rentang nilai 1-4.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Rancangan Jenis Pernyataan

<i>Favourable</i>	Nilai	<i>Unfavourable</i>	Nilai
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Untuk kisi-kisi blue print alat ukur dari masing-masing variabel penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. *Blue Print* Skala Kepercayaan Diri dan Skala Kecemasan

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir		Total
			Favo	Unfavo	
Kepercayaan Diri	Tingkah Laku	Keyakinan diri	1,2,3	4,5,6	6
		Sikap penerimaan	7,8	9,10,11	5
		Optimis	12,13,14	15,16,17	6
	Emosi	Penilaian diri	18,19	20,21	4
		Ekspesi emosi	22	23	2
		Sikap positif	24,25,26	27,28	5
	Supranatural	Yakin pada takdir Tuhan	29,30,31	32	4
		Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif	33,34	35,36	4
Jumlah			19	17	36
Kecemasan	Psikologis	Tegang	1	2,3	3
		Bingung	4	5,6	3
		Khawatir	7,8,9,10	11,12	6
		Susah konsentrasi	13,14	15	3
		Perasaan tidak menentu	16,17	18	3
	Fisiologis	Susah tidur	19,20	21	3
		Jantung berdebar	22	23,24	3
		Keringat berlebih	25,26,27	-	3
		Gemetar	28	29	2
		Mual	30,31	-	2
Jumlah			19	13	31

Dari *blue print* tersebut, sebelum dilakukan penelitian terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

1. Uji Validitas

Validitas menunjukkan ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Valid tidaknya suatu alat ukur tergantung pada mampu tidaknya alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat (Azwar, 2001). Dalam penelitian ini penulis menggunakan untuk menguji alat ukur. Hasil penelitian dikatakan valid apabila r hitung lebih besar daripada r tabel. Berikut adalah rumus *product moment correlation*:

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

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara x dan y

n = Jumlah responden

x = Nilai item tertentu

y = Nilai item total

2. Reliabilitas Angket

Konsep reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. *Reliable* dapat juga dikatakan kepercayaan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya. Dalam pengambilan keputusan reliabilitas, suatu instrumen dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,6 (Ghozali, 2001). Rumus untuk menghitung koefisien reliabilitas instrumen dengan menggunakan *Cronbach Alpha* adalah sebagai berikut.

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_{x2}^2}{\sigma_x^2} \right)$$

Keterangan:

A : *Cronbach's coefficient alpha*

K : *Jumlah pecahan atau banyaknya butir pertanyaan*

σ_{x2}^2 : *total varian butir*

σ_x^2 : *total varian*

F. Analisis Data

Metode analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam proses penelitian karena disalam analisis data inilah hasil penelitian akan terlihat. Analisis data mencakup seluruh kegiatan mengklarifikasikan, menganalisa, memaknai, dan menarik kesimpulan dari semua data yang telah terkumpul. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Korelasi *Product Moment* dengan rumus :

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

Keterangan :

r_{xy} = *Koefisien korelasi antara x dan y*

n = *Jumlah responden*

x = *Nilai item tertentu*

y = *Nilai item total*

Sebelum data analisis dengan teknik Analisis *Product Moment*, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi sebagai berikut :

1. Uji Normalitas adalah untuk membuktikan bahwa penyebaran data penelitian yang menjadi pusat perhatian, meyebat berdasarkan prinsip kurve normal. Uji normalitas yang dilakukan berguna untuk menentukan

data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal.

2. Uji Linearitas adalah untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas lebih memiliki hubungan dengan data variabel terikat. Uji linearitas biasanya digunakan sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan *test for linearity* dengan taraf signifikansi 0,05.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. 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. Berdasarkan hasil ini, maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.
2. Kepercayaan diri memberikan pengaruh sebesar 29% terhadap terbentuknya kecemasan atlet perguruan silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai dalam menghadapi pertandingan. Dari hasil ini maka diketahui bahwa masih terdapat 71% pengaruh dari faktor lain yang mempengaruhi munculnya kecemasan yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.
3. Diketahui bahwa kecemasan atlet perguruan silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai dalam mengikuti pertandingan berada dalam kategori rendah sebab mean empirik (38,49) lebih kecil dari mean hipotetiknya (65) dan selisihnya sebesar 26,51 melebihi bilangan SD (15,655). Di ketahui

pula kepercayaan diri yang dimiliki atlet dalam kategori tinggi karena mean empirik (95,88) lebih besar dari mean hipotetik (65) lebih kecil dari dan selisihnya sebesar 30,88 melebihi bilangan SD (24,280).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

1. Kepada Para Atlet Perguruan Silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai

Disarankan kepada para atlet untuk terus menekan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, karena kecemasan dapat mempengaruhi para atlet dalam mengoptimalkan kemampuannya dalam bertanding. Sebaliknya para atlet harus tetap menjaga dan meningkatkan kepercayaan dirinya dalam bertanding.

2. Kepada Pelatih Perguruan Silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai

Disarankan kepada para pelatih untuk terus memberikan dukungan dan merancang program-program yang membuat para atlet mampu menekan kecemasannya dalam menghadapi pertandingan juga meningkatkan kepercayaan diri para atlet. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat berupa verbal maupun nonverbal dengan tetap menjunjung sapta dharma perguruan silat Walet Puti.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya yang berniat melanjutkan penelitian ini untuk melihat peranan dari faktor lain seperti ketidakpastian akan masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan dan keprihatian

akan materi.. Diharapkan dengan melakukannya penelitian lanjutan, dapat diperoleh hasil yang lebih baik dan juga dengan menggunakan tidak hanya satu variabel.



DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, B.D., (2002). *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Al-Usqhari, Yusuf., (2001). *Percaya Diri Pasti*. Abdul Hayyi al Kattani, Noor Cholis Hamzain. Jakarta: Gema Insani.
- Darmawan, Deni., (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Davison, G.C., Neale, J.M., & Kring, A.M., (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- G.Grac, Michele., & H.Barlow, David., (2006). *Mastery Of Your Anxiety And Worry (2nd ed)*. New York: Oxford University Press.
- Goleman, Daniel., (2000). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsah, Singgih., (2008). *Psikologi Perawatan*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hakim, A., (2005). *Kepercayaan Diri Pada Remaja*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hakim , Thursan., (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hastuti, Sri., & Erina. (2016). *Blue Print Of My Life: Bahagia Dengan Profesiku*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.
- H.Barlow, David., (2002). *Anxiety And Its Disorders (2nd ed)*. New York: The Guilford Press.
- Martono, Nanang., (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isis dan Analisis Data Sekunder. (Rev.2)* Jakarta: PT Raja Gravindo Persada.
- Perry, Martin., (2003). *Confidence Booster Pendongkrak Kepercayaan Diri.*, Di terjemahkan oleh: Aditya Suharmoko. Jakarta: Erlangga.
- Rachman, Stanley., (2013). *Anxiety (3rd ed)*. New York: Psychology Press.
- Ramaiah, Safitri., (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya.*, Di terjemahkan oleh: Mien Joebhar. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Santrock, J.W., (2002). *Remaja. (Ed.2)* Jakarta: Erlangga.

- Saputra, Febriandy Tri., (2015). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Siswa SKOI di Samarinda*. eJournal Psikologi.
- Santrock, J.W., (2011). *Perkembangan Masa hidup*. (Ed.13) Jakarta: Erlangga.
- Semius, Yusnitus., (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Semius, Yusnitus., (2006). *Teori Kepribadian Dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius.
- Singgih, Gunarsa., (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Sugiyono., (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Hendra., (2007). *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta: PT Elex Media Koputindo.
- Sutarjo Wiramiharja., (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Peale, N.V., (2006). *The Power Of Positive Thinking*. Diakses di www.self-improvement-eBooks.com pada 21 Januari 2017 pukul 08.11 WIB.
- Walgito, B., (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.



LAMPIRAN A
ALAT UKUR PENELITIAN

DATA IDENTITAS DIRI

Yang terhormat para atlet, saya mohon isilah data dibawah ini dengan lengkap dan sebenar-benarnya. Data ini bersifat rahasia dan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan bahan untuk pengembangan ilmu psikologi serta tidak akan dipublikasikan. Sebelumnya saya ucapkan terimakasih.

Isilah data-data dibawah ini sesuai dengan data pribadi anda :

1. Nama (inisial) :
2. Jenis kelamin : Laki-laki / Perempuan (Coret yang tidak sesuai)
3. Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER

Bacalah setiap pernyataan kemudian berilah jawaban saudara dengan cara memberikan checklish (✓) pada kolom kolom yang tersedia dengan keterangan, yaitu :

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

Contoh :

Jika jawabannya sangat sesuai (SS) anda dapat men-*checklist* (✓), seperti contoh dibawah ini.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu bergegas mengerjakan tugas sekolah	✓			

SELAMAT MENGERJAKAN DAN TERIMAKASIH



LAMPIRAN B
SKALA KEPERCAYAAN DIRI

TIPE A

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

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



LAMPIRAN C
SKALA KECEMASAN

TIPE B

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

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



The background of the page features a large, faint, circular watermark of the Universitas Medan Area logo. The logo is circular with the words "UNIVERSITAS" at the top and "MEDAN AREA" at the bottom. In the center of the logo is a stylized emblem featuring a star, a book, and architectural elements.

LAMPIRAN E
VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS

REABILITY

Scale: KECEMASAN

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	65	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	31

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
k1	3.26	.477	65
k2	3.20	.403	65
k3	3.55	.531	65
k4	3.11	.472	65
k5	3.46	.502	65
k6	3.35	.513	65
k7	3.32	.471	65
k8	3.11	.640	65
k9	3.29	.491	65
k10	3.18	.464	65
k11	3.26	.443	65
k12	3.26	.443	65
k13	3.29	.522	65
k14	3.15	.507	65
k15	3.28	.484	65
k16	3.23	.460	65

k17	3.55	.501	65
k18	3.14	.464	65
k19	3.03	.467	65
k20	3.22	.545	65
k21	3.17	.453	65
k22	3.37	.486	65
k23	3.52	.503	65
k24	3.34	.477	65
k25	3.29	.522	65
k26	3.17	.601	65
k27	3.29	.458	65
k28	3.25	.434	65
k29	2.77	.580	65
k30	2.89	.562	65
k31	3.37	.486	65

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
k1	97.43	49.874	.305	.880
k2	97.49	50.379	.282	.880
k3	97.14	49.840	.271	.881
k4	97.58	49.122	.425	.877
k5	97.23	49.712	.309	.880
k6	97.34	48.290	.505	.875
k7	97.37	49.330	.393	.878
k8	97.58	48.872	.321	.880
k9	97.40	48.369	.519	.875
k10	97.51	49.848	.319	.879
k11	97.43	50.437	.242	.881
k12	97.43	49.655	.369	.878
k13	97.40	49.087	.382	.878

k14	97.54	48.659	.458	.876
k15	97.42	48.403	.522	.875
k16	97.46	49.096	.242	.877
k17	97.14	48.590	.474	.876
k18	97.55	48.938	.463	.876
k19	97.66	49.915	.307	.880
k20	97.48	47.503	.580	.873
k21	97.52	49.878	.323	.879
k22	97.32	49.472	.357	.879
k23	97.17	48.518	.482	.876
k24	97.35	48.670	.489	.876
k25	97.40	48.837	.217	.877
k26	97.52	48.035	.451	.877
k27	97.40	49.306	.410	.877
k28	97.45	48.407	.589	.874
k29	97.92	48.447	.417	.877
k30	97.80	47.944	.500	.875
k31	97.32	48.722	.471	.876

REABILITY

Scale: KEPERCAYAAN DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	65	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.759	36

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
kd1	3.20	.440	65
kd2	3.15	.475	65
kd3	3.37	.517	65
kd4	3.06	.390	65
kd5	3.38	.490	65
kd6	3.29	.491	65
kd7	3.22	.414	65
kd8	3.09	.522	65
kd9	3.22	.414	65
kd10	3.11	.472	65
kd11	3.17	.417	65
kd12	3.11	.472	65
kd13	3.28	.600	65
kd14	3.05	.448	65
kd15	3.31	.557	65
kd16	3.31	.498	65
kd17	3.15	.507	65
kd18	3.05	.571	65
kd19	3.09	.384	65
kd20	3.12	.375	65
kd21	3.18	.391	65
kd22	3.25	.434	65
kd23	3.34	.509	65
kd24	3.18	.391	65
kd25	3.18	.464	65
kd26	3.15	.475	65
kd27	3.22	.414	65

kd28	3.15	.364	65
kd29	2.94	.527	65
kd30	3.11	.400	65
kd31	3.15	.364	65
kd32	3.12	.331	65
kd33	3.03	.174	65
kd34	3.09	.292	65
kd35	3.14	.348	65
kd36	3.12	.331	65

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
kd1	110.89	24.723	.460	.743
kd2	110.94	25.559	.338	.754
kd3	110.72	25.235	.374	.752
kd4	111.03	25.093	.430	.746
kd5	110.71	25.023	.340	.748
kd6	110.80	25.006	.342	.748
kd7	110.88	25.047	.412	.746
kd8	111.00	25.156	.386	.751
kd9	110.88	25.578	.381	.752
kd10	110.98	25.422	.330	.752
kd11	110.92	26.041	.168	.757
kd12	110.98	25.734	.333	.755
kd13	110.82	25.028	.337	.753
kd14	111.05	25.357	.304	.751
kd15	110.78	25.234	.347	.754
kd16	110.78	24.922	.354	.748
kd17	110.94	24.746	.382	.746
kd18	111.05	25.388	.311	.756
kd19	111.00	25.875	.332	.754

kd20	110.97	25.749	.373	.752
kd21	110.91	26.554	.055	.761
kd22	110.85	25.070	.384	.747
kd23	110.75	24.313	.470	.741
kd24	110.91	25.429	.342	.749
kd25	110.91	26.429	.060	.762
kd26	110.94	25.590	.231	.754
kd27	110.88	24.985	.428	.745
kd28	110.94	25.152	.451	.745
kd29	111.15	26.257	.073	.763
kd30	110.98	25.109	.414	.746
kd31	110.94	26.652	.038	.761
kd32	110.97	26.812	.002	.762
kd33	111.06	27.059	-.088	.762
kd34	111.00	27.219	-.123	.765
kd35	110.95	26.951	-.040	.764
kd36	110.97	27.155	-.097	.766

UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KECEMASAN	PERCAYA DIRI
N		65	65
Normal Parameters ^a	Mean	38.49	95.88
	Std. Deviation	15.655	24.280
Most Extreme Differences	Absolute	.198	.161
	Positive	.198	.111
	Negative	-.132	-.161
Kolmogorov-Smirnov Z		1.593	1.294
Asymp. Sig. (2-tailed)		.013	.070
a. Test distribution is Normal.			

UJI LINEARITAS

Means

Case Processing Summary

Variable	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KECEMASAN * PERCAYA DIRI	65	100.0%	0	.0%	65	100.0%

Report

KECEMASAN

PERCAYA DIRI	Mean	N	Std. Deviation
30	59.00	1	.
32	89.00	1	.
36	74.00	1	.
40	58.00	1	.
44	65.00	1	.
54	76.00	1	.
65	23.00	1	.
67	32.00	1	.
68	32.00	1	.
70	53.00	1	.
72	65.00	1	.
75	39.00	3	7.810
85	44.00	1	.
86	21.00	1	.
88	43.00	1	.
89	56.00	1	.
92	23.00	1	.
93	32.00	2	.000
94	23.00	1	.

95	44.00	1	.
96	23.00	1	.
97	34.00	1	.
98	36.50	4	12.871
101	32.00	1	.
102	33.00	2	14.142
103	33.50	2	16.263
104	23.00	3	.000
107	33.00	4	8.206
108	39.00	3	16.093
109	28.00	4	5.774
110	23.00	1	.
111	56.67	3	19.858
112	45.00	1	.
113	32.00	1	.
114	38.50	2	6.364
116	36.33	3	11.547
119	22.00	1	.
121	34.00	2	.000
124	32.00	1	.
142	32.00	1	.
147	33.00	1	.
Total	38.49	65	15.655

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN * PERCAYA DIRI	Between Groups (Combined)	12684.913	40	317.123	2.538	.009
	Linearity	4551.310	1	4551.310	36.419	.000
	Deviation from Linearity	8133.603	39	208.554	1.669	.093
	Within Groups	2999.333	24	124.972		
	Total	15684.246	64			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KECEMASAN * PERCAYA DIRI	-.539	.290	.899	.809

UJI HIPOTHESIS

Correlations

Correlations

		KECEMASAN	PERCAYA DIRI
KECEMASAN	Pearson Correlation	1	-.539**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	65	65
PERCAYA DIRI	Pearson Correlation	-.539**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	65	65

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



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id **E-Mail:** univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1318/FPSI/01.10/VIII/2017
Lampiran : -
Hal : **Pengambilan Data**

Medan, 31 Agustus 2017

**Yth, Ketua Pelatih Perguruan Silat Walet Puti
Kabupaten Serdang Bedagai
Jl. Medan - Tebing Tinggi No.135, Sei Buluh
Kabupaten Serdang Bedagai
Di
Tempat**

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Rahma Yunisa
NPM : 13 860 0244
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di **Perguruan Silat Walet Puti Kabupaten Serdang Bedagai Jl. Medan - Tebing Tinggi No.135, Sei Buluh Kabupaten Serdang Bedagai** guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Perguruan Silat Walet Puti"*.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di **Perguruan Silat** yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
UNIVERSITAS MEDAN AREA



PERGURUAN SILAT WALET PUTI

(WARISAN LELUHUR TUNGGAL PUSAKA TRADISIONAL INDONESIA)

KABUPATEN SERDANG BEDAGAI

Sekretariat : Jalan Medan - T.Tinggi No.135 Sei Buluh



Nomor : 107/PSWP/SU-IV /2017

Serdang Bedagai, 07 September 2017

Lamp : ---

Hal : Surat Keterangan

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Pelatih Perguruan Silat Walet Puti wilayah IV Sumatera Utara, Kabupaten Serdang Bedagai dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Rahma Yunisa

NPM : 138600244

Program Studi : Psikologi

Benar telah selesai melaksanakan pengambilan data di Perguruan Silat Walet Puti Wilayah IV Sumatera Utara, Kabupaten Serdang Bedagai pada tanggal 05 September 2017 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul : **“Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Perguruan Silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai”**.

Penelitian tersebut dimaksudkan untuk menyusun skripsi. Selama melakukan penelitian tidak ada mengganggu proses pelatihan para atlet perguruan silat Walet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai.

Demikianlah Surat Keterangan ini diperbuat sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Ketua Pelatih Perguruan Silat Walet Puti
Wilayah IV Sumatera Utara
Kabupaten Serdang Bedagai

